

№03
(468)

ТВ-программа с 25 по 31 января 2021 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ПЛАНИРУЕМ
ПОСАДКИ,
ПРОДУМЫВАЕМ
ГРЯДКИ**

стр. 12

**5 СОВЕТОВ
ПО ВЫБОРУ
ЖЕНСКОГО
БЕЛЬЯ**

стр. 14

**КАК РАССТАТЬСЯ,
НЕ РАССТАВАЯСЬ?**

стр. 4

**КУЛИНАРНАЯ
АЗБУКА
НА БУКВУ «П»**

стр. 9

**ЧЕСНОК:
АРОМАТНЫЙ
ПОМОЩНИК
ЗДОРОВЬЯ**

стр. 10

**СВЕТЛАНА
КОЛПАКОВА**

**Я НУЖДАЮСЬ В РЕБЁНКЕ ДАЖЕ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОН ВО МНЕ** стр. 7

12+

Фото Михаила Рыжова

ISSN 2226-6380



9 177 2226 638770 2 1003

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

МТС 34 МГТС 34 Орион Экспресс 24 Триколор 21 акадо 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 ликами 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: стеганный 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 сушки 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).

Самоочищающаяся 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.).

Силиконовые крышки «Помощники», 12 шт.

лот 28897 **999.-**

- Растягиваются, принимая форму и размер любой посуды.
- Герметично закрывают емкость.
- Можно использовать на таких продуктах, как арбуз, лимон и др.

В наборе: Ø19,5 см – 2 шт., Ø15,5 см – 2 шт., Ø13,5 см – 2 шт., Ø11 см – 2 шт., Ø9 см – 2 шт., Ø6,5 см – 2 шт. Материал: силикон.

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.

Мультивертерка «Витаминка» 3 в 1

лот 28458 **1299.-**

- Измельчит орехи, шоколад и даже сухари.
- Нарезает овощи и фрукты, натрет сыр.

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

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».

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.

Умные очки «Анти-блик»

лот 18502 **990.-**

- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.

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

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.

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

лот 45988 **999.-**

Комплекты на выбор:
Коричневый + Черный
Светло-серый + Черный
Синий + Черный

- 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.

Видеорегистратор-зеркало

лот 17663-01 **2199.-**

- Не закрывает обзор.
- Включается автоматически.
- Устанавливается на любое зеркало заднего вида.

Диагональ экрана: 2,4 дюйма (6 см). Функции: непрерывная запись, циклическая запись, встроенный динамик, запись звука, ночная съемка, режим фотосъемки. Максимальное разрешение видеозаписи: 1280x720 пикселей. Максимальный объем карты памяти: до 32 Гб (в комплект не входит). Широкий угол обзора в 140°. Размер зеркала (ДxШ): 30x8 см. В комплекте: видеорегистратор-зеркало, крепление на зеркало (2 резинки), автомобильное зарядное устройство, инструкция.

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

лот 21703 **999.-**

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

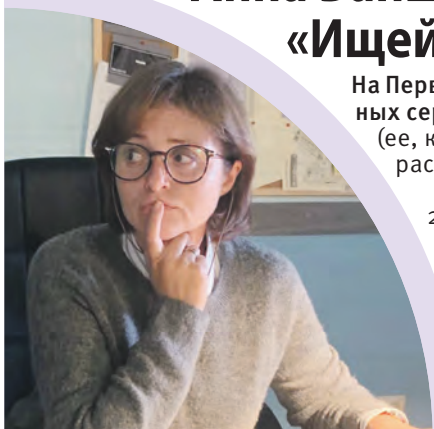
Материал: пластик, металл. Работает от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Размер: 6x8,5x14 см.

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. **0 правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru

*Срок проведения акции с 20 января по 20 мая 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.09.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции и дистрибьютор: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru. Товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.

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 придется 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 боксерскую кинокарьеру, чтобы двигаться дальше к новым ролям.

Фото телеканала НТВ

Сергей Лазарев и Влад Топалов снова спойут 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



Дмитрий Каргополов обратился к Быкову

Дебютную картину Дмитрия Каргополова «Свояки», поставленную по рассказу Василя Быкова, критики отметили сразу. Она стала победителем среди короткометражных фильмов о Второй мировой и Великой Отечественной войне на кинофестивале «Перерыв на кино», а также в номинации «Лучший игровой дебют» на VI Открытом международном кинофестивале «Влюбленные в искусство». В этом безусловная заслуга как режиссера картины, так и исполнительницы главной роли Нелли Поповой («Куприн. Яма», «Таинственная страсть», «Гупешка», «Родитель»), получившей приз «За лучшую женскую роль».

– Наш фильм идет 17 минут. И в эти 17 минут режиссер вдохнул целую жизнь, – сказала Нелли. – Снимали картину в деревне-музее Псодей Ленинградской области, но смотрится деревня как живая. Она правда живая, как и все герои Быкова, прошедшие через войну. Писатель – фронтовик, он не умел лгать, потому и рассказы его все правдивые и беспощадные, как сама война. Такой же получился фильм.

Кадр из фильма «Свояки»



«Москва 24» соединит любящие сердца

Пандемия, локдауны, ограничения. Но жизнь не стоит на месте. В Москве ежедневно делаются тысячи предложений руки и сердца. Ведущая новой программы «Идеальное предложение» Александра Буратаева поможет участникам сделать самое уникальное, запоминающееся предложение. Она, как добрая фея-крестная, преобразит героя программы, поможет выбрать самое красивое, романтическое или необычное место для идеального предложения.

А также даст практические советы и персональные рекомендации, которые помогут участникам программы обрести уверенность в себе и счастье в личной жизни.

Шоу «Идеальное предложение» на телеканале «Москва 24» по субботам.

Фото предоставлено пресс-службой «Москва Медиа»



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

БЕСПЛАТНАЯ
социально-правовая поддержка
граждан по г. Москве

- Содействие в возврате вкладов, долгов, денег
- Помощь в выписке/выселении из квартиры, без согласия
- Решение всех вопросов с недвижимостью
- Эффективное решение споров между соседями
- Пресечение нарушений Ваших прав
- Бесплатный прием/выезд и консультация дежурного юриста по всем вопросам

8 (495) 128-77-56

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив

«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком,
г. Москва, Студенческий пер., д. 3

8 (495) 297-02-42
www.invkap.ru

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ
С НАМИ МОЖНО ЖИТЬ НА ПРОЦЕНТЫ

• 15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ
• 18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД
• 20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

от **15%** до **20%**
годовых в рублях

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО.
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ
ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ

для ПЕНСИОНЕРОВ БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД НАШЕГО КОНСУЛЬТАНТА НА ДОМ С СОБЛЮДЕНИЕМ ВСЕХ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ COVID-19 ИЛИ БЕСПЛАТНО ВЫЗОВЕМ БЕЗОПАСНОЕ ТАКСИ ЗА НАШ СЧЕТ ДО ОФИСА И ОБРАТНО ДО ДОМА.

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Срок размещения сбережений от 6 мес. до 2 лет. Суммы от 50 тыс. руб. до 5 млн. и выше со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «Взаимопомощь». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 1197746628309

Все круизы на WWW.FLOTRUSICH.RU
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

28.04.2021 – 12.05.2021 «БЕЛАЯ РЕКА – ПЛАНЕТА АРКАИМ»	от 67 100 р
Москва – Углич – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Казань – р. Бела, Агидель (3 дня тур: Уфа – Магнитогорск – Аркаим) – Чебоксары – Чкаловск – Кострома – Калезин – Москва	
12.05.2021 – 22.05.2021 «О, ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ»	от 44 800 р
Москва – Калезин – Кузино – Горцы – о. Валаам – Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Вытегра – Москва	
22.05.2021 – 09.06.2021 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ПИТЕРА НОЧИ»	от 106 600 р
Москва – Валаам – Коневец – Санкт-Петербург – кр. Орешек – Кизи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Повенец (Медвежьегорск) – Москва	
22.05.2021 – 28.05.2021 «ВЕСЕННИЕ ВСТРЕЧИ С ВАЛААМОМ»	от 39 300 р
Москва – Калезин – Череповец – Горцы – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
28.05.2021 – 09.06.2021 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ»	от 73 000 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кизи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва	
25.06.2021 – 07.07.2021 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ»	от 85 800 р
Санкт-Петербург – Ст. Ладога – Кизи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск (г. Воттоваара) – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Свирьстрой – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
18.07.2021 – 30.07.2021 «АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ»	от 85 800 р
Санкт-Петербург – Лоденное Поле – Свирьстрой – Кизи – Соловецкий арх. (2 дня: о. Анзер, о. Кузова, Б. Заяцкий) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – о. Валаам – о. Коневец – Санкт-Петербург	
30.07.2021 – 14.08.2021 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»	от 103 900 р
Санкт-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Кизи – Соловки (2 дня) – Архангельск – о. Ки – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск, Кивач, Воттоваара) – пос. Нефтебаза (Пудож) – Петрозаводск – Углич – Москва	
30.08.2021 – 16.09.2021 «ЛЕТО, АХ ЛЕТО... БУДЬ СО МНОЙ»	от 58 800 р
Москва – Калезин – Углич – Кострома – Плес – Н. Новгород – Чебоксары – Казань – Тольятти – Самара – Саратов – Волгоград – Астрахань – Ахтубинск – Казань – Макарьев – Городец – Ярославль – Москва	

СКИДКА НА 2021 ГОД 15%, ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75
(действительно при наличии мест) Реклама

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. Многоглаголие 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 бередить раны.

Мы поможем вам выработать стратегию, как вести себя в этой неловкой ситуации. Вам потребуется 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 в себя и спокойно отнестись к присутствию бывшего.

Расстаёмся, не расставаясь



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.

После расставания у людей начинаются соревнования «Кто кого счастливее».

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 бередить 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 огранить свои фантазии на тему «Как он на меня смотрит?» или «С кем флиртует?».

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.

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

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.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

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, кедра 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. Астрономически зима начинается с 21 декабря в 22:22 по московскому времени. Метеорологическая зима начинается с 1 декабря. Календарная зима начинается с 22 декабря. 2-б. В комедии «Кавказская пленница» герой фильма, такой псевдоучёный, занимался выведением морозостойчивых обезьян, которые «будут собирать в сибирской тайге кедровые шишки, лущить их, складывать в ящики...» 3-а. Ментол. 4-б. Потрескались и рассыпались на морозе.

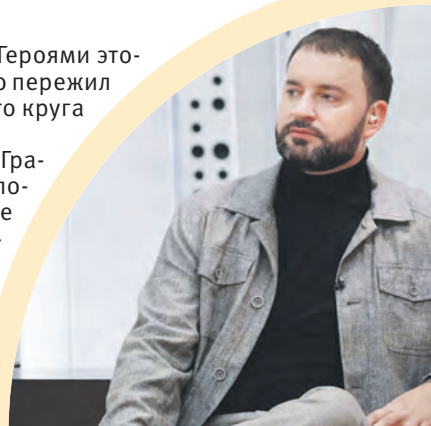
Леонид Закошанский разберётся с проблемами

На телеканале «Россия» – премьера шоу «Близкие люди». Героями этого проекта станут те, чья жизнь превратилась в кошмар, те, кто пережил предательство и боль, кто не может найти выход из замкнутого круга взаимных упреков и обид.

Ведущими ток-шоу стали Леонид Закошанский и Маргарита Грачёва. Напомним, что история Маргариты несколько лет назад потрясла страну. В порыве ревности муж отвез женщину в лес, где безжалостно отрубил ей обе кисти рук. Врачам удалось восстановить одну руку, а другую заменяет современный биомеханический протез.

Постоянными экспертами проекта «Близкие люди» станут адвокат Александр Добровинский, психолог Александра Копецкая, специалист по формулам судьбы Евгений Змиев.

Фото телеканала «Россия»



Звёзды встретятся на танцполе

Телеканал «Россия» начинает новый сезон шоу «Танцы со звёздами». Ведущим, как и в прошлом году, станет Андрей Малахов, а кресла жюри проекта займут Дарья Златопольская, Николай Цискаридзе, Егор Дружинин и Гарик Рудник (знаменитый хореограф известен многим по шоу «Танцы на ТНТ»).

Среди участников – Сергей Лазарев, Dava, Екатерина Гусева, Игорь Миркурбанов, Катерина Шпица, Дмитрий Дюжев, Антон Шагин, Янина Студилина, Евгений Морозов, Дмитрий Лысенков и рэпер Александр ST Степанов. Кроме классических направлений, участникам предстоит освоить абсолютно новые стили, а помогут им в этом профессиональные танцоры Евгений Папунаишвили, Мария Смольникова, Денис Тагинцев, Инна Свечникова, Дарья Шельганова, Екатерина Осипова, Ольга Николаева, Евгения Толстая, Ульяна Максимкина, Михаил Щепкин и Дарья Полянская.

Сергей Пускепалис и напугает, и насмешит

Режиссёр Михаил Кабанов, снявший популярные сериалы «Живая мина», «Живой», «Возмездие», приступил к работе над новым 20-серийным проектом для канала НТВ – «Напарники». На главную роль он пригласил Сергея Пускепалиса, который сыграет талантливого оперативника Ивана Титова. Это человек немногословный, привыкший работать в одиночку. Все начнется с того, что к нему приставят двух «желторотых» оперативников: выпускницу университета Леру (Маруся Климова) и генеральского сына Влада (Андрей Багиров). Вновь прибывшая парочка сильно раздражает Титова – но вскоре, после определенных событий, его мнение о подопечных сильно изменится... По словам режиссера, кроме жестоких сцен с погонями и «стрелялками» в детективе найдется место и смеху.

– Мы хотим снять такой сериал, чтобы зритель включил телевизор – и отдыхал, наслаждаясь увлекательным сюжетом и великолепной игрой актеров, – рассказал Михаил Кабанов.

Фото пресс-службы НТВ



Знаменитости помогут стать знаменитыми

На Первом канале – премьера нового шоу «Я почти знаменит». Правила проекта простые: участники демонстрируют свои уникальные способности всей стране.

В каждом отборочном туре 11 участников будут бороться за место в финале. И только если все члены жюри одобряют выступление и загорятся все три звезды – участник проходит дальше. Победителю шоу достанется главный приз – три миллиона рублей.

Ведущими передачи стали Сергей Минаев и Аглая Шилова, а членами жюри – Жанна Бадоева, Николай Цискаридзе и Алексей Ягудин.

– Я впервые выступаю в роли члена жюри, потому что не люблю оценивать людей, – честно призналась нам Жанна Бадоева. – И конечно, для меня это выход из зоны комфорта. С другой стороны – я вижу людей, которые верят в свои силы. Это меня сильно заводит, вдохновляет – я обожаю таких людей!..

Фото Максима Ли



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»



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.

Варнин 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 рвущиеся 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 помогают 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

СТОМАТОЛОГИЯ «ЭТА-СТОМ»

Олимпийский проспект, д. 22

В честь открытия новой клиники весь январь действуют скидки:

40%
на лечение!

15%

50%
на профессиональную гигиену зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали)!

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения — **БЕСПЛАТНО**
- Компьютерная томография зубов 3D, панорамный и прицельный снимки зубов — **БЕСПЛАТНО** (при условии прохождения лечения и протезирования в нашей клинике)

Телефон:

8 (495) 181-01-01

Работаем без выходных!

ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года

* Акция до 31.01.2021 г. Скидки действуют при оплате наличными. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

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

Необычный 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 Евгения Крюкова). 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 Бравадиной (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 Любове 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.

– Сначала надо было определиться с исполни-

Евгения Крюкова оказалась между добром и злом

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.

Правильный подход

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

– В фильме будут перестрелки, слежки, 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 подошли 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!



Евгений Дятлов играет следователя.



Главную роль исполняет Евгения Крюкова.



На съёмочной площадке – Анна Банщикова и Евгения Крюкова.

тельницей главной роли – Анастасии Перевезенцевой, – рассказывает нам продюсер фильма Александр Стариков. – Оказалось непросто найти актрису, которой бы зритель сопереживал, зная не-

однозначную историю ее персонажа. Но с первой пробы Евгении Крюковой мы поняли, что это – стопроцентное попадание в образ! Она красивая, глубокая, талантливая актриса, очень избирательно

подходящая 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...

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 отбывал срок за жестокое преступ-

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

Проходили 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.



Режиссёр фильма Сергей Комаров на съёмочной площадке.

Валерия ХВАЦЕВСКАЯ

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

Светлана КОЛПАКОВА:

«Я нуждаюсь в ребёнке даже больше, чем он во мне»

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

– А вы неравнодушны 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 переклала 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 сериале. В тот период мало что ела, кроме овощей и белого мяса. Поняла, что, конечно же,

мы – это то, что мы едим. Разу и кожа изменилась, и ощущения другие, и чувствовала себя хорошо. А когда забеременела, мне хотелось сохранить это подольше, и я продолжала так же питаться. Но в итоге врачи попросили добавлять 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, надыхаться, 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 двоечника, 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 киноновики?

– 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 прекрасный сериал. Актрисы, конечно, все безупречны и на своем месте, но я бы отдель-

но 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 возмёмшь. А на съемки 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: «От-

пустите меня к ребенку, ничего больше не хочу». Помню, даже плакала в машине по дороге на съемки: я ведь на весь день расставалась с сыном. Но здесь важен компромисс: чтобы и работа была, и ребенок все-таки воспитывался, а не бабушка с дедушкой или

няня. Я сама хочу видеть, как взрослет 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 я 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!



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

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

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-



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-

ПОДРОБНОСТИ



В детстве и сейчас

– А какие блюда больше всего запомнились из детства?

– В детстве я был очень капризным в плане еды: у меня была какая-то брезгливость, и я многие блюда отторгал исключительно по внешним признакам. До сих пор в недоумении: почему я очень долгое время – лет до десяти – не ел жареную картошку? Потом я ее, конечно, распробовал, и теперь это одно из моих самых любимых блюд. Сейчас я с грустью вспоминаю те потерянные десять лет жизни, когда я мог бы

есть вкуснейшую жареную картошку, приготовленную мамой или тетей. А к картошке – соленые огурчики, маринованный перчик... Как это было вкусно!

– В каком возрасте вы научились готовить и любите ли это делать сейчас?

– Помню, что свое первое блюдо я приготовил для мамы – на 8 Марта или на день рождения. Я решил, что мне нужно обязательно ее чем-то удивить, нашел кулинарную книгу и приготовил фаршированные поми-

доды с сыром и чесноком. Мне было лет шесть или семь, я залил помидорами всю кухню, а чеснок, скорее всего, пошел в помидоры вместе с очистками... В общем, как сказала мама, блюдо получилось фантастическое, ей все очень понравилось. Но с тех пор у меня самого как-то утихло желание готовить... Однако во время пандемии, когда вдруг все остановилось, сидя дома, захотелось какого-то творчества. А так как приготовление еды – это очень творческий процесс, то я стал периодически готовить. Кстати, я заметил, что зачастую очень хорошо готовят люди, связанные с творческими профессиями.

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.
- 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.
- 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, кюврижка 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».



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

По 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.).

Снижает уровень холестерина в крови.

Препятствует образованию тромбов.

Укрепляет иммунную систему.

Повышает выносливость организма.

Увеличивает работоспособность.

Способствует увеличению выработки желчи желчным пузырем.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

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.



НА ДОСУГЕ



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 мальчика, шапка у нее же, расположение светящихся индикаторов на бортике катка, кружки на вафлях, вафельница, вафельный стаканчик, вафельный стаканчик, вафельный стаканчик, вафельный стаканчик, вафельный стаканчик, вафельный стаканчик.

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

Вечно модный и желанный платок



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.

Платок на голове

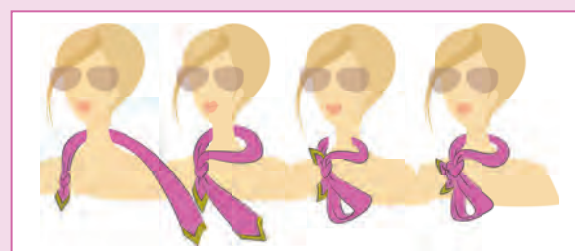
Подвязывать платок под подбородком в стиле «бабушка», как было модно прошлым летом, еще можно, но уже не так актуально. В теплом сезоне 2021 года идеальный вариант платка на голове – это чалма. И чем сложнее она будет накручена, тем лучше. На самом деле, отличный вариант для лета – и голову не напечет, 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 совпадать 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 и незамысловатое 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 немолодое, но вновь очень популярное. Кстати, именно платок может «оживить» вышедшую из моды сумочку и вернуть ее в ваш гардероб.

Светлана ИВАНОВА

Павловопосадский платок

ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА

Платок всегда являлся одним из обязательных атрибутов национального русского костюма, как повседневного, так и праздничного. Одним из самых популярных и нарядных платков является павловопосадский платок.

История этого легендарного платка началась в 1795 году. Именно тогда зажиточный крестьянин Иван Лабазин организовал маленькую платочную фабрику в Подмоскovie. От года к году дела на фабрике шли все лучше. Павловопосадские платки поль-



зовались все большим и большим спросом, их ценили за красоту и качество. Дальше – больше. В 1896 году на промышленной выставке в Нижнем Новгороде предприятие получило право изображать государственный герб на вывесках и этикетках.

Напомним, этот платок изготавливают традиционным методом набойки на павловопосадской мануфактуре. В начале XIX века эти платки были настолько популярны, что существовал даже танец с шалью. Воспитанниц в царствование Александра I танцу с шалью «ras de chele» обучали в женских учебных заведениях. Считалось, что так девушки демонстрировали хорошую осанку и грациозность.

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» 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.E.000005.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.E.000003.01.15; СОГР №RU.77.99.11.003.E.000004.01.15; СОГР №RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; СОГР №RU.77.99.32.003.E.003065.02.15. АО НПК «Катрен» ОГРН 1025403638875, 141402, г. Химки, Вашутинское 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

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!
Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon®

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные, Профессиональная консультация.

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ*

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4
*Подробности по тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31
www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

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

Так 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.** Основной идеальной расположением грядки 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 оттаивания 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 построек и деревьев, что в дальнейшем поможет при планировании посадок.

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

Экспериментируем с грядками

Больше разнообразия в планирование участка можно внести, сочетая разные виды грядок: вровень 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, ширине 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 поодальше, чтобы они друг друга не «обворовывали».

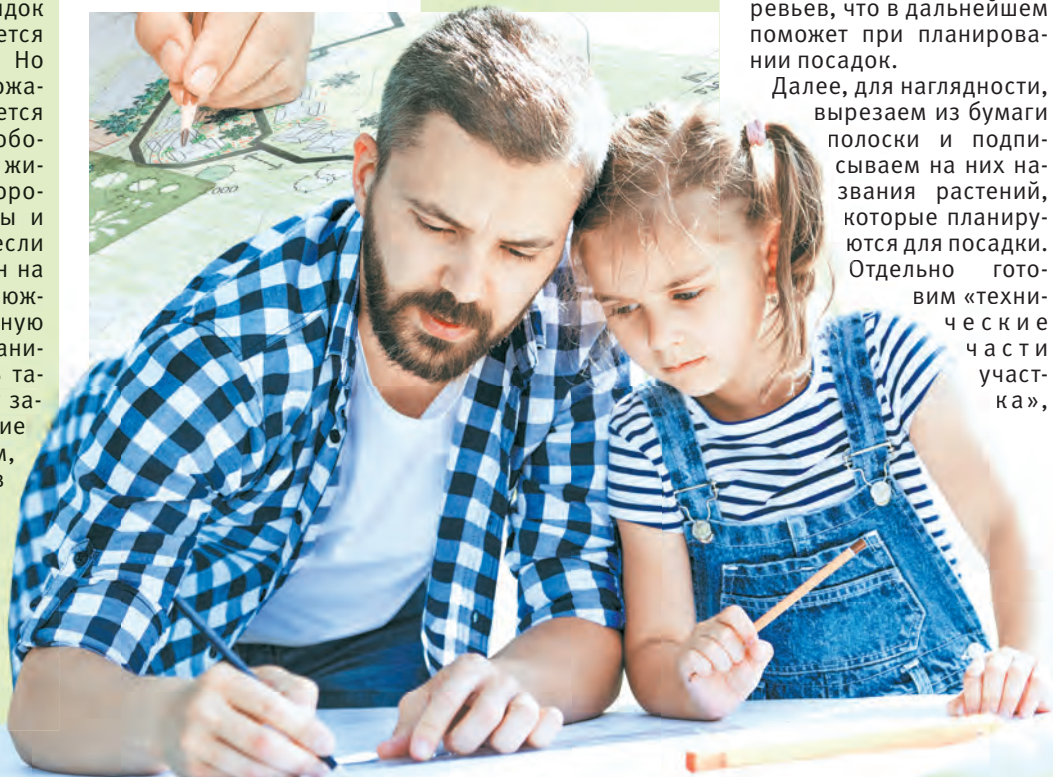
Например, фасоль и перец – не самая дружная комбинация, зато свекла и капуста точно вместе не пропадут.

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



ПОДРОБНОСТИ

Шиповник: колючий, душистый, незаменимый

От такого источника витаминов и микроэлементов, как шиповник, отказываться нельзя! А чтобы всегда иметь его под рукой, да ещё и наслаждаться красивейшими бутонами во время цветения, нужно посадить на участке куст-другой.



Большинство сортов шиповника берет свое начало от четырех видов роз: коричневой, даурской, морщинистой и сизой.

Шиповник – лидер среди плодовых и ягодных растений по содержанию в нем витамина Р.

По форме же плодов их делят на растения с крупными (более 4 г) и мелкими (менее 4 г) плодами. У крупных плодов кожица обычно плотная, а у мелких – тонкая. Крупные плоды похожи на небольшие яблочки. Представители таких сортов: Юбилейный, Глобус, Овал, Яблочный. Ягоды этих сортов можно употреблять как в свежем виде, так и готовить из них вкуснейшее варенье. Данные сорта цветут повторно в течение одного сезона, поэтому собирать

урожай с них можно будет несколько раз в период с августа по октябрь. Мелкие же плоды могут похвастаться не меньшим набором полезных свойств. Просто у таких сортов меньшая урожайность, поэтому при посадке нужно будет посадить чуть больше кустов, чем при посадке крупноплодных. Среди них выделяют Витаминный ВНИВИ, Воронцовский 1, Рубин, Титан. Плоды этих сортов замечательно подходят для сушки.



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

Индийский финик, или домашний бонсай

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.

Освещение

Цветок любит много рассеянного света. Жарким летом тамаринд лучше притенять от солнечных 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.

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



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!

Расти, коса!

Пока растения молодые, стволы тамаринда можно заплетать в виде косы. Для этого вам понадобится от 3 до 6 растений. Высаживают их в одну емкость. Сплетенные стволы фиксируются проволокой, лейкопластырем или другими материалами.

Полив и влажность

Индийский финик предпочитает систематический регулярный полив без пересыхания и переувлажнения почвы. Любые крайности неблагоприятно отражаются на тамаринде. Чем выше температура в комнате, где находится растение, тем чаще требуется полив. Вода для полива должна быть отстоявшейся и теплой.

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 – всегда хороший подарок. И срезанные, и растущие в горшке. Даже наборы для выращивания появились – семена, земля и емкость для посадки. 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 компактное 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 раскидистая, прищипывается верхушка. Если нужно более компактное деревце, обрезается ствол примерно на уровне 40 см от почвы. Даже если останется голый ствол без листьев, это не страшно. Новые ветки и листочки нарастут достаточно быстро. И обязательно все манипуляции проводите, когда растение здорово.

Пересадка и удобрение

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

Ольга БЕЛЬСКАЯ

СУПЕРХИТЫ компании «Сады России»



Рубиновое озерелье

самая крупная!

самая ароматная!

Атлант

с привкусом абрикоса!

супер-урожайная!

Шапка Мономаха

Абрикосовая

Земляника Близнецы

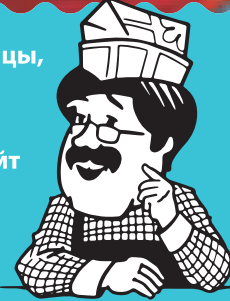
Новейший сорт земляники садовой с запредельной урожайностью и потрясающе крупными ягодами! Вкус великолепный с тонкими мускатными нотками.



Чтобы заказать именно эти саженцы, а также выбрать для своего сада другие интересные сорта и культуры — заходите на наш сайт

sad-i-ogorod.ru

8 800 737-77-58
(бесплатно по РФ)



Реклама

ООО «НПО «Сад и Огород», 456680, Челябинская обл., Красноармейский район, с. Шумово, ул. Мира, д. 6., ОГРН 108743000866

Как ни странно, внешний вид женщины во многом зависит от того, что не видно – от нижнего белья.

Даже самые дорогие, самые модные вещи выглядят непрезентабельно, если под ними неправильно подобран бюстгалтер.

Мало того – неправильно подобранное белье способно нанести вред здоровью. Поэтому сегодня мы поговорим о том, как сделать правильный выбор.

Выбираем нижнее бельё

5 советов дамам

1

Обязательно примеряем

Не стесняйтесь мерить нижнее белье – лучше потратить время на примерки, чем купить бесполезную вещь.

Выбирая бюстгалтер, необходимо помнить, что главная его задача – поддержка груди. Поэтому очень важно правильно выбрать размер. Не стоит покупать бюстгалтер «на вырост» – он будет болтаться на теле лишней обузой. А если бюстгалтер вам мал, он способен нанести вред вашему здоровью, пережимая тело и препятствуя нормальному кровоснабжению.

2

Определяем точный размер

Даже если вы знаете свой размер наизусть, имеет смысл его уточнить. Ведь в случае нижнего белья имеет значение буквально каждый сантиметр.

Итак, берем в руки сантиметровую ленту и начинаем измерения. Размер груди определяется двумя параметрами: объемом под грудью и объемом самой выступающей части (по соскам). Оба объема измеряем строго горизонтально.

Полученные цифры помогут определить ваш размер. Объем под грудью – это цифровая часть размера бюстгалтера (70, 75, 80 и т.д.).

Буквенная часть – это разница между двумя объемами (А, В, С, D, E, F).

Разница объемов (см)	10-12	12-13	13-15	15-17	18-20	20-22	23-25	26-28
Размер чашки	AA	A	B	C	D	DD	E	F

Например, объем вашей груди 86 см, объем под грудью – 70 см, разница объемов – 16 см. Значит, размер подходящего вам бюстгалтера 70С.

КСТАТИ

Находчивая модница

Согласно легенде, в 1913 году американка Мэри Фелпс, молоденькая светская львица, однажды из-за того, что ей сильно мешал корсет, не могла надеть на бал новое платье с открытой спиной. Самое простое решение – отказаться от корсета. Однако корсет не только «дарил» талию, но и поддерживал грудь. И что сделала Мэри? С помощью атласной ленты и сложенных по диагонали платков модница соорудила «бескорсетный держатель груди», который позже модельеры усовершенствуют и назовут бюстгалтером.

ДЕТАЛИ Многослойный гардероб

Нижнее белье дамы конца XIX – начала XX века включало в себя следующий набор: чулки, панталоны, сорочка, корсет, нижняя юбка на всю длину ног с воланами из кружева, льняная кофточка на корсет, подушечка для турнюра, вторая плотная нижняя юбка. На все это надевали верхнюю одежду – платье или еще одну юбку с блузой и корсаж.

Тайное должно остаться тайным

Нижнее белье потому и называется нижним, что скрыто под верхним, и видеть его не должен никто. Поэтому, подбирая платье, брюки и т.д., следите, чтобы они не слишком обтягивали ваше тело. Отчетливый контур трусиков на юбке или явственно проступающий на водолазке замок бюстгалтера – не самое приятное и не самое приличное зрелище, лучше этого избегать.

3

Корректирующее бельё

Не менее ответственно следует подходить к выбору корректирующего белья. Не нужно даже мерить корректирующее белье меньшего размера – оно перетянет вашу фигуру, создаст дополнительные складки, и выглядеть это будет не хорошо. Выбирайте только свой размер.

Корректирующее белье необходимо обязательно примерить и убедиться, что оно хорошо и правильно сидит. Не должно быть как провисания материала, так и излишнего утягивания. Вам должно быть комфортно, белье должно хорошо и правильно на вас сидеть, не образуя новых складок. Швы, если они есть, не должны выделяться. Цвет белья подбирайте наиболее близко к своему цвету кожи.

ВАЖНО!

Если вас всё устраивает, наденьте поверх белья платье и повернитесь перед зеркалом – правильно подобранное белье не будет заметно.

Парень звонит своей девушке:
– Милая, ты в чём сейчас?
– В розовом белье...
– Вау!.. А поподробней?
– На мне 90 процентов хлопка и 10 процентов синтетики!



5

Проверяем себя

Бюстгалтер подобран правильно, если:

- бретельки не берут на себя всю нагрузку: если их спустить, лента с застежкой остается на месте;
- сразу после покупки ваш бюстгалтер застегнут на самые крайние крючки;
- лента с застежкой располагается параллельно земле и находится на одном уровне спереди и сзади;
- лента плотно прилегает к вашему телу, но не врезается в него: если бюстгалтер снять, следов на теле не останется;
- измерьте расстояние от плеча до локтя и найдите середину: бюстгалтер подобран правильно, если соски расположены именно на этой линии.

4

Выбираем правильный материал

Белье постоянно находится в тесном контакте с вашим телом, поэтому лучше предпочесть натуральные ткани, например шелк, хлопок. Не обойтись, конечно, без присутствия синтетики, без которой невозможно добиться эластичности и хорошей формы. Помимо этого, некоторые добавки придают тканям, из которых изготовлено белье, приятную мягкость. Словом, обращайте большое внимание на материал, из которого изготовлено белье.



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

И 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 гимнастикой 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 обязательно должны быть хорошо разогреты. Если растяжка идет в конце силовой или кардиотренировки, ничего дополнительно делать не нужно. Мышцы уже разогреты. Если же растяжка выступает как отдельная тренировка, нужно выделить разминку минут на 10. Например, побегать, попрыгать, поприседать, сделать махи руками и ногами. В помещении для тренировки, кстати, не должно быть холодно. Можно даже дополнительно надеть теплые гольфы или гетры.

Дышим глубоко, двигаемся плавно

Во время растяжки дышите ровно и глубоко. Благодаря этому мышцы лучше расслабляются 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.

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



Не сравнивайте

Никогда не ориентируйтесь на гибкость других людей в группе, и уж тем более на тренера. Во-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.

КСТАТИ

Татьяна МИХАЛЁВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Не хуже кардионагрузок



На наши вопросы отвечает тренер Юлия Панкратова. – Как часто нужно делать

растяжку, чтобы не потерять гибкость?

– 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 избежать от лишнего отложения?

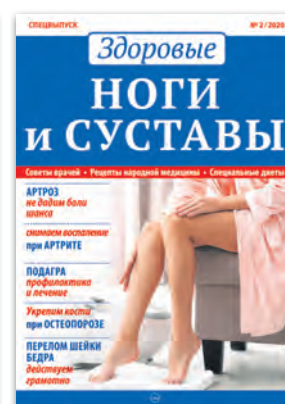
– От кардио, конечно, эффект быстрее. Стрейчинг, думаю, особо не повлияет на жиросжигание. А вот занятия йогой ведут к более серьезным переменам в организме и при правильном питании могут стать хорошим подспорьем в борьбе с лишним весом. Например, позы лежа на животе (шалабхасана, дханурасана, бхуджангасана) 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.

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 заболевание. 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.
- ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ

16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»* можно также на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4).

ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе

Самомассаж рук – дело исключительно полезное, но недооценённое.

Многим из нас кажется, что помочь самому себе справиться с легкими недомоганиями, не прибегая к помощи лекарств и воздействуя только на собственные кисти, практически невозможно. Массажист и специалист по коррекции фигуры и осанки Сергей Кортес готов рассеять все сомнения и подсказать, как буквально взять самоочувствие в свои руки.



Чем полезен массаж рук?

Сергей убежден: самомассаж рук улучшает циркуляцию крови и восстанавливает двигательные функции организма, что особенно актуально в нынешнее время, когда многие из нас постоянно находятся в статике, проводят много времени за рабочим столом или перед монитором компьютера.

Стоит ли удивляться, что при таком образе жизни именно руки начинают первыми выдавать наш возраст или даже завывать его в глаза окружающих?

Регулярно применяя самомассаж рук, можно уменьшить последствия сидячего образа жизни, снять стресс и мышечное напряжение. В результате настроение обязательно поднимется, вы почувствуете прилив сил.

Благодаря воздействию на акупунктурные точки, связанные с внутренними органами, процедура оказывает благотворное влияние на весь организм. Например, в центре ладони находится точка активности. Массируя ее, можно справиться с сердечными, усталостью, взбодриться и вернуть хорошее настроение.

Возьмите самоочувствие в свои руки



«Зоны влияния»

Поговорим подробнее об акупунктурных точках, расположенных на пальцах рук, и связанных с ними системах организма.



Общие правила самомассажа

Самомассаж рук следует выполнять осторожно, спокойно, без рывков, резких движений и сильного давления. Он не отнимет много времени – достаточно десяти минут в день.

Можно делать как сухой массаж, так и массаж с использованием косметического масла.

Сухой массаж выполняется круговыми движениями с небольшой амплитудой. Массаж с маслом делается с «прокаткой» и «выжиманиями». И тот

и другой вариант могут хорошо расслабиться. Массаж с маслом особенно рекомендуется тем, у кого много сидячей работы, когда руки лежат на столе и в результате передавливаются предплечья и кисти. А также тем, кто проводит много времени с телефоном в руках. Вариант с сухим массажем хорошо подходит тем, кто активно занимается спортом. Он помогает размять мышцы.

Сухая техника

Выполняем массаж в сухой технике с помощью движений полукругом, начиная от локтя, постепенно двигаясь к запястью. Делаем до легкого покраснения кожи. Такими же движениями – полукругом – разминаем ладонь большим пальцем другой руки.

Данный вид массажа лучше выполнять на диване, удобно расположив массируемую руку на подушке. Такими же движениями – полукругом – разминаем ладонь большим пальцем другой руки.

Самомассаж рук можно выполнять с помощью различных предметов. Например, при помощи массажного мяча с ребристой поверхностью. Его катать по часовой стрелке, с небольшой амплитудой, по внутренней стороне ладони и предплечья, немного надавливая второй рукой сверху для контроля и глубины проработки. Также можно использовать фитнес-резинку (слабую). Один ее конец цепляем, например, за подлокотник, а с помощью второго конца сгибаем и разгибаем каждый палец на руке.

Техника с маслом

1 Начинаем самомассаж рук с зоны, которая находится чуть выше локтя и отвечает за работу большого пальца. Ее легко нащупать, положив вторую руку сверху и сгибая большой палец первой руки. Делаем массаж этой зоны растираниями ладонью второй руки по часовой стрелке. Амплитуда движений небольшая, плавная.

2 Далее такими же движениями двигаемся к запястью.

3 Большим пальцем или костяшками прокатываем кожу от локтя до запястья. Это хорошо разминает мышцы и разгоняет лимфу.

4 Наносим масло на ладонь. Сначала разминаем тыльную сторону ладони, делая движения полукругом, идя от запястья к костяшкам. Большим пальцем второй руки делаем вращательные движения в зоне между костяшками.

5 Переворачиваем руку ладонью вверх, прорабатываем большим пальцем или кулаком подушечки на ладони, по часовой стрелке, до ощутимого прогрева из-за прилива крови. Большим пальцем прорабатываем подушечки всех пальцев.

6 От центра ладони идем небольшими амплитудными движениями к каждой костяшке.

7 Массируем каждый палец, полукругом, от нижней фаланги к верхней, с минимальной амплитудой движения, как будто мы прокатываем маленький шарик между пальцами, обхватывая остальной ладонью палец, чтобы была опора.

8 Аккуратно тянем каждый палец, чтобы снять компрессию и улучшить кровоток. Делаем это осторожно, без хруста.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

фото Ирины Харламовой и www.shutterstock.com



ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! В ЭТОМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- идеи по приготовлению небанальных гарниров;
- рецепты ежедневных и праздничных блюд на основе риса, макарон и гречки;
- рекомендации по выбору и хранению круп;
- интересные факты из истории кулинарии;
- советы по приготовлению вкусных блюд для малышей-малоежек.
- ПО ТРАДИЦИИ каждый рецепт сопровождается информацией по времени приготовления, количеству порций и калорийности на 100 г.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама

Римма металась по кухне, заламывая руки и кусая губы.

Мне было жаль подругу, но все, что я могла сделать в данной ситуации, – это налить ей кофе и поддерживать морально. Мы обе знали, что рано или поздно ее обман вскроется и придется держать ответ перед мужем.

Нет, которое да

– Катя, ну вот как я так неосторожно, а? Лёшка подарил мне на Новый год телефон, а старый я в тумбочку закинула... со всеми контактами и перепиской. А он нашел его и прошерстил.

– Узнал про измену?

– Нет, но... Я Олегу письмо писала, длинное, чувственное. Из него нельзя сделать однозначного вывода, но Лёшка, конечно, не дурак. Я могу сколько угодно играть словами и придумывать разные истории, но все мы люди взрослые. Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять, о какого рода отношениях между мной и Олегом в письме идет речь.

– И Алексей понял? Что он сказал тебе?

– Ну-у-у... – подруга замялась. – Он потребовал доказательств, что это только друг по переписке и в реальной жизни я его никогда не видела. Я всплила, сказала, что ничего не обязана доказывать, и, если он мне не верит, то наши отношения не имеют больше смысла.

Я внимательно посмотрела на подругу:

– Ты потребовала развода?

– Нет, но прозвучало это так, как будто бы да, – Римма остановилась на секунду и с мольбой посмотрела на меня. – Что мне делать? Если Лёшка уйдет от меня, я останусь одна с тремя детьми без средств к существованию. Он все предусмотрел. Вся недвижимость, обе маши-

Подружка-хохотушка



Незрелая любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что ты мне нужна». Зрелая любовь говорит: «Ты мне нужна, потому что я тебя люблю».

Эрих Фромм

в масле... так считали многие, кто близко Римку не знал.

Да, Алексей был глыбой, монолитом, сдвинуть который с места было практически невозможно. Любая соринка, пылинка, не вовремя выглаженные и убранные вещи приводили его в ярость. Нет, Римму и детей он не бил, но на крики, упреки и оскорбления был ох как щедр.

Всё должно получиться

– Римма, а сама ты чего хочешь? – спросила я подругу, которая к кофе так и не притронулась.

Подруга задумчиво на меня посмотрела. Помолчала.

– Хочу забрать детей, вернуться в Нижний Новгород и начать все сначала, – снова огорошила меня она. – Я долго думала на эту тему. Олег, конечно, моей судьбой не станет, но и жить с Алексеем я больше не могу. Я бы, может, еще и вытерпела все его нападки, но мне жалко детей. После нашей последней ссоры

ны, даже дача – все как-то хитро оформлено, что после развода все останется ему.

Я вздохнула и пододвинула поближе к Римме чашку с кофе.

Глыба недвижимая

С Риммой я познакомилась четыре года назад, и мы быстро нашли общий язык. Милая, смешливая, легкая на подъем, она быстро расположила к себе. Да и жили мы в соседних домах. Очень удобно было время от времени сбегать от бытовухи к подруге и за чашкой чая потрещать ни о чем. Вот в один из таких

дней она меня и огорошила новостью:

– Я изменила мужу. Влюбилась, Катя. Как девчонка влюбилась.

– Уйдешь от Алексея?

– Я бы рада, да куда я с тремя детьми? Да и Олег моложе меня, ему такая обуза не по плечу сейчас.

– Это ты так решила или Олег тебе сказал? – поинтересовалась я.

– Олег, – покраснела Римма, – я бы хоть сейчас к нему переехала.

Я тогда ничего не стала советовать подруге, увещевать и отговаривать от опрометчивых шагов не было смысла. Мы обе давно вышли из того возраста, когда на мир смотришь восторженными глазами и

веришь в сказочных принцев. Римма и сама знала, что Олег не примет ее с таким-то приданным. А я отлично понимала, почему этот Олег вообще в ее жизни возник.

Муж Риммы, Алексей, был мужиком неплохим. Работящим, спортивным, основательным. Этакая глыбища. Купил большую квартиру, строил дом за городом, на подходе была банька. На подарки не скуп. Римма после замужества ни дня не работала. При этом имела возможность ухаживать за собой, бегая по салонам. А не как я, довольствуясь маской из кефира и видеоуроками по йоге. Словом, каталась как сыр

он сорвался на старшем сыне. Мне кажется, именно тогда и пришло понимание, что так больше нельзя.

– А работа? Жилье?

– Я все продумала, Катя. У меня же в Нижнем квартирка есть, я ее сдаю. Ну да, маленькая. Но все-таки крыша над головой. Да и мама рядом, всегда поможет. А насчет работы я уже «пробила». Меня берут в садик, куда я младших мальчишек отдать планирую. Тоже не бог весть что, но все-таки. А попутно хочу выучиться на косметолога, у меня же медицинское образование, ты знаешь. Так что все должно получиться.

«Дома расскажу»

...В Нижний Новгород к Римме я приехала погостить через полтора года после того памятного разговора на моей кухне. Подруга похорошела, отросли волосы, стала еще более улыбчивой.

– Катя, а так рада, что ты приехала! – кинулась ко мне с объятиями Римма. – Я как раз ремонт в квартире доделала, оценишь. Я на дизайнера учусь, сама все придумала.

– Ты же на косметолога учиться собиралась, – рассмеялась я, подавшись веселому настроению подруги.

– А я и на косметолога учусь, – с готовностью кивнула та, – у меня уже и заказы первые есть на дизайн, и в косметологическом кабинете подрабатываю.

– А мужчина есть? – хитро прищурилась я.

Римма расхохоталась:

– Дома расскажу.

ЕКАТЕРИНА

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



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 печка – 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. Провожающего-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 оплавившегося 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 воспаляется 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

1 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 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 **«ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН.** (16+)
- В частном доме обнаружено тело молодого человека. Смертельный удар был нанесен точно в сердце - явно действовал профессионал! В доме всё перевернуто вверх дном. Выясняется, что убийца искал крупную сумму денег.
- 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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
- 05.25 **«ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ».** (16+)
- 06.35 **«БАРСЫ».** (16+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 **«БАРСЫ».** (16+)
- 10.50 **«ПОСРЕДНИК».** (16+)
- 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+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 **«МОРОЗОВА».** (12+)
- На заброшенной стройке обнаружен обнажённый труп молодой женщины - бухгалтера Нины. Накануне она не вернулась домой с корпоратива. Убийца зачем-то обрезал волосы и ногти жертвы. Подозрение падает на программиста фирмы, где работала убитая.
- 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+)
- Пока Брагин и Толик борются с последствиями аварии на переезде и ждут подмогу, Костя встречается в Склифе со старым знакомым. В Склиф после ДТП привозят следователя Никонова, который вёл дело Кости.
- 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 13.00 18.00 21.15
- Новости дня
- 08.20 **«НЕПОБЕДИМЫЙ».** (0+)
- 09.50 **10.05 13.15 14.05 «ОТДЕЛ С.С.С.Р.»** (16+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.50 «Афганистан. Неизвестная война инженерных войск». (12+)
- 19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
- 20.25 «Загадки века». (12+)
- 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 **«БАЛТИЙСКОЕ НЕБО».** (0+)
- 02.40 **«ИНТЕРВЕНЦИЯ».** (0+)
- 04.25 **«ЖАЖДА».** (6+)

ТВУ ТВЦ



11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 **«ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА».** (16+)
- 10.00 «Виктор Павлов. Голубиная душа». (12+)
- 10.55 Городское собрание. (12+)
- 11.30 События
- 11.50 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.10 **«СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ».** (16+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 17.50 События
- 18.10 **«ИСЧЕЗАЮЩИЕ СЛЕДЫ».** (16+)
- В некогда счастливой семье Кирилла и Татьяны произошла трагедия - их маленькую дочь Ульяну похитили.
- 22.00 События
- 22.35 Специальный репортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Женщины Игоря Старыгина». (16+)
- 01.35 «Знак качества». (16+)
- 02.15 «Смерть Ленина. Настоящее «Дело врачей»». (12+)
- 02.55 Петровка, 38. (16+)
- 03.10 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
- 04.40 «Виктор Павлов. Голубиная душа». (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Гамбургский счёт». (12+)
- 06.30 «Тайна смерти Тутанхамона». (12+)
- 07.30 «Хит-микс RU.TV». (12+)
- 08.20 15.15 «Календарь». (12+)
- 09.10 16.30 «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 01.00 «ОТражение»
- 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
- 17.20 **18.05 «ОСТРОВ НЕПУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».** (16+)
- 19.20 23.50 «Прав!Да?» (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
- 16.25 ДНК. (16+)
- 18.30 **«БАЛАБОЛ».** (16+)
- На ночной дороге Санин автомобиль чуть не сбивает рыдающую девушку, которая рассказывает, что ее изнасиловали. По горячим следам Балабин быстро находит и задерживает подозреваемого - успешного бизнесмена.
- 19.00 Сегодня
- 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, но тот отказывается сотрудничать и сам начинает искать Пионера. Истратов пытается отговорить друга, но Пионер находит Логинова и убивает.
- 23.30 Сегодня
- 23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
- 01.20 Место встречи. (16+)
- 03.10 Миграция. (12+)
- 03.50 **«ОТДЕЛ 44».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 11.50 13.50 15.50 17.35
- «Доктор 24». (12+)
- 12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
- 14.50 17.30 00.05 «The City». (12+)
- 14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
- 16.35 01.30 0 «ГОСТ». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.30 21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.02 «Москва сегодня». (16+)
- 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
- 20.30 00.30 «Рейд». (16+)
- 21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
- 02.35 «Сеть». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



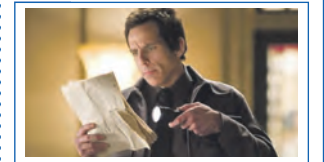
08.20 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ»

- 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»**
- СССР, 1972 г. Детектив. В ролях: Вадим Медведев, Александр Пархоменко, Алексей Эйбоженко.
- 17.30 01.35 Классики. Иегуди Менухин. Сонаты для скрипки и фортепиано В.А. Моцарта и И. Брамса. Ведущий Владимир Спиваков
- 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. Возвращение»
- 02.45 Цвет времени
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (6+)
- 07.35 **«ГАЛИНА».** (16+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 **«ВЫЗОВ».** (16+)
- 15.00 «Чудо-Люда». (12+)
- 15.30 «Всё просто!» (12+)
- 16.35 «Самое яркое». (16+)
- 18.05 **«МАРГАРИТА НАЗАРОВА».** (16+)
- Россия, 2016 г. Биография. В ролях: Ольга Погодина, Михаил Панюков, Андрей Чернышов.
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Самое яркое». (16+)
- 22.00 «Взрослые люди». (16+)
- 22.30 **«МАРГАРИТА НАЗАРОВА».** (16+)
- 00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС 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+)
- 19.45 **«НОЧЬ В МУЗЕЕ».** (12+)
- США - Великобритания, 2006 г. Фантастическая комедия. В ролях: Бен Стиллер, Джейк Черри. Бывшая жена Ларри считает, что общение с отцом, не имеющим работы и всё время меняющим съёмное жильё, повредит развитию сына.
- 21.55 **«ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2».** (12+)
- Великобритания - Китай - США - Япония, 2018 г. Фантастический боевик. В ролях: Джон Бойгеа, Скотт Иствуд. Десять лет назад людям удалось одержать победу над монстрами Кайдзю, вышедшими из разлома на дне Тихого океана. Все эти годы мир приходил в себя и наращивал силы.
- 00.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.05 **«КОМНАТА СТРАХА».** (18+)
- 03.05 **«СЕМЬ ЖИЗНЕЙ».** (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Золотые колосья». (0+)
- 05.35 «Попался, который кусался». (0+)
- 05.45 Ералаш. (0+)
- 06.35 02.50 04.20 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
- 07.20 10.25 23.00 02.00 03.35
- «Тайны кино». (12+)
- 08.05 «Песни нашего кино». (12+)
- 08.35 **16.05 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ».** (12+)
- 09.55 «Это было смешно»
- 11.15 **20.00 «ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК».** (6+)
- 12.40 **21.25 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ».** (12+)
- 14.30 **«МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ».** (12+)
- 17.25 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 18.00 **00.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО».** (12+)
- 23.50 «Безымянные дома»

REN	THT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)</p> <p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)</p> <p>22.45 «Водить по-русски»</p> <p>23.30 «Неизвестная история»</p> <p>00.30 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)</p>	<p>01.30 «ЛЮДИ ИКС: ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)</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 «ОЛЬГА». (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>Премьера! 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>23.00 «СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>Тарас почти два года встречался с Ольгой, и наконец, решил сделать ей предложение...</p> <p>20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)</p> <p>Люцифер арестован по подозрению в убийстве проповедника. Но с помощью Аменадиэля ему удается скрыться.</p> <p>Дэвид рассказывает Хлое всю правду о деле Пальметте.</p> <p>23.00 «СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ». (16+)</p> <p>01.15 «Знахарки». (16+)</p> <p>02.00 Сверхъестественный отбор. (16+)</p> <p>02.45 Не ври мне. (12+)</p> <p>03.30 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.00 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>08.00 Дорожные войны. Лучшее. (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>Россия, 2009 г. Комедийный сериал. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова. 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 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>16.15 «В КЛЕТКЕ». (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». (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. Пр.тр.</p> <p>21.50 Тотальный футбол. (12+)</p> <p>22.40 Футбол. «Уиком» - «Тоттенхэм». Пр.тр.</p> <p>02.00 Футбол. «Атлетик» - «Хетафе». (0+)</p> <p>04.00 Гандбол. (0+)</p>	<p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.15 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.30 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.35 «ЦЫГАНКА». (16+)</p> <p>23.30 «ПОДКИДЫШИ». (16+)</p> <p>Руслан оставляет коляску с младенцем под подъездом тёщи и тестя.</p> <p>01.35 «Порча». (16+)</p> <p>02.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.50 Домашняя кухня. (16+)</p> <p>06.15 «6 кадров». (16+)</p>	

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 975-97-61
ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Реклама

С высоты своего большого жизненного опыта могу с уверенностью сказать, что в данной жизненной ситуации мне ничего не видно.

Две подружки в кафе.
– Что тебе взять к чаю?
– Да пирожных.
– Но ты же на диете?
– Что тут непонятного? Эти пирожные дадут мне силы не прекращать диету.

– Ну что, доченька. В выходные ничего не планирую, ты мне нужна. По-едем в субботу в «Музей советских вещей и быта».
– Мама, я до весны с тобой больше на дачу не поеду.

ПЕНСИОНЕРАМ! 28 января

ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ на Дне открытых дверей в "Жилсоцгарантии"

- Лекция о договоре ренты
- Встреча с руководством и пенсионерами, которые уже заключили договор
- Доклад о деятельности "Жилсоцгарантии" за 26 лет

26 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ
Наш сайт: zsg.ru/renta

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты

Записывайтесь заранее!

8 (495) 626 45 55

Реклама

НАЙДЕНА «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ» СУСТАВОВ

ТОЛЬКО до 31 января -30%

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

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

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

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

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

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

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

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

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+)
За рулем своей машины застрелен проверяющий из управления образования Сафронов. По роду деятельности у него было много недоброжелателей. Да и любовь Сафронова к «шпионским штучкам» не располагала к нему людей.
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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 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+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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+)
«60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Кривичкий оперирует новую пациентку, пострадавшую от нападения в цирке, обещает, что сделает всё, чтобы вернуть ей лицо. Павловой это не нравится, ведь у них нет отделения пластической хирургии. Толик обращается к отцу за помощью по просьбе Тани Третьяковой.
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 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.15 «Сделано в СССР». (6+)
08.30 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.50 «Колеса Страны Советов». (0+)
09.40 10.05 13.15 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)
14.00 Военные новости
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». (12+)
23.40 «Блокада снится ночами». (12+)
00.35 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (0+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ»». (0+)

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

ОТР 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 «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 01.00
«ОТражение»
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)

НТВ 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
16.25 ДНК. (16+)
18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
Давний Санин осведомитель Дынин решил остепениться и завел собственное дело - частное детективное агентство. И все бы ничего, если бы однажды Дынин не обнаружил свою клиентку застреленной.
19.00 Сегодня
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. Невеста Лени Юлия Ольшанская - адвокат находящегося под следствием генерала Батракова - добивается, чтобы Батракова выпустили из тюрьмы.
23.30 Сегодня
23.45 Основано на реальных событиях. (16+)
01.25 Место встречи. (16+)
03.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
03.45 «ОТДЕЛ 44». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.35
«Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 00.05 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



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». (16+)
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.45 XX век
12.25 22.15 «ИДИОТ». (16+)
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»
О художнике-пейзажисте А. Куинджи. Своей первой в России выставкой одной картины он сводил с ума весь Петербург, а потом ушел в затвор почти на тридцать лет.
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
17.40 01.55 Классики. Эмиль Гилельс. Фортепианные миниатюры С. Рахманинова. Ведущий Владимир Спиваков
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

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «ВЫЗОВ». (16+)
Россия, 2006 г. Криминал. В ролях: Дмитрий Назаров, Алексей Шутгов, Сергей Дорогов.
15.00 «Чудо-Люда». (12+)
15.30 «Всё просто!» (12+)
16.35 «Самое яркое». (16+)
18.05 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
00.05 «Самое яркое». (16+)

СТС 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+)
Россия, 2015 г. Караоке-комедия. В ролях: Дмитрий Нагиев, Юлия Александрова.
13.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
США, 2009 г. Фантастическая комедия. В ролях: Бен Стиллер, Эми Адамс. Ларри Дэйли, бывший ночной охранник Музея естественной истории, стал преуспевающим бизнесменом.
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+)
10.25 22.50 01.50 03.20
04.55 «Тайны кино». (12+)
07.40 02.35 04.05 05.40
«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
08.25 15.55 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
09.55 «Это было смешно». (12+)
11.10 20.00 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ». (12+)
12.25 21.10 «СЫН». (12+)
14.10 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+)
17.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.00 00.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
23.40 «Безымянные дома». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	THT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ». (16+)</p>	 <p>08.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	 <p>23.00 «СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР». (16+)</p>	 <p>09.30 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	 <p>19.40 «ЛЕГИОНЕР». (16+)</p>	 <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	
<p>05.00 «Территория заблуждений». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬКА: СПЕЦЗАДАНИЕ». (16+)</p> <p>21.55 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Знаете ли вы, что?»</p> <p>00.30 «ОПАСНЫЙ БИЗ-НЕС». (18+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «Битва дизайнеров». (16+)</p> <p>08.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>11.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>13.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>20.00 «САШАТАНЯ». (16+) Премьера! Нехватка парковочных мест во дворе приводит к войне с соседями. Только вот Саша и Таня воюют по разные стороны.</p> <p>21.00 «ПОЛЕТ». (16+)</p> <p>22.00 «Импровизация. Дайджесты-2021». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.00 «БОРОДАЧ». (16+)</p> <p>01.00 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ». (12+)</p> <p>03.00 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>03.55 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.35 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+) Хлоя и Люцифер начинают расследование убийства, видеозапись которого была выложена в сеть. Они и не предполагали, что через некоторое время им придется столкнуться с подобным же преступлением. Детективы приходят к выводу, что имеют дело с серийным убийцей.</p> <p>23.00 «СМЕРТНЫЙ ПРИГОВОР». (16+)</p> <p>01.15 «Знахарки». (16+)</p> <p>02.00 Сверхъестественный отбор. (16+)</p> <p>02.45 Не ври мне. (12+)</p> <p>03.30 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.00 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</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>16.30 КВН Best. (16+)</p> <p>18.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «Че!» появилась программа о защите честных отношений. Её ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков.</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.10, 16.45, 18.30, 21.55 Новости</p> <p>06.05, 14.45, 22.05, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.00 Еврофутбол. Обзор. (0+)</p> <p>11.00, 15.15 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>12.05 «МатчБол»</p> <p>12.45 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>13.50 «Тайны боевых искусств». (16+)</p> <p>16.15 16.50, 18.35 «В КЛЕТКЕ». (16+)</p> <p>19.40 «ЛЕГИОНЕР». (16+)</p> <p>22.55 Баскетбол. «Барселона» (Испания) - «Зенит» (Россия). Евролига. Пр.тр.</p> <p>02.00 Футбол. «Эммен» - ПСВ. (0+)</p> <p>04.00 Баскетбол. «Химки» (Россия) - «Бавария» (Германия). Евролига. Мужчины. (0+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.30 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.35 «ЦЫГАНКА». (16+)</p> <p>23.30 «ПОДКИДЫШИ». (16+) Дирижёр Юрий Гордеев возвращается в родной город после гастролей и узнаёт, что его подруга беременна.</p> <p>01.35 «Порча». (16+)</p> <p>02.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.50 Домашняя кухня. (16+)</p> <p>06.15 «6 кадров». (16+)</p>	



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

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

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
4. Приготовьте **паспорт и мед. полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по номеру **8 (495) 300-3-300** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА». (16+)	05.35 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)	05.40 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (6+)	06.30 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)	05.00 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
08.05 «Пингвины Мадагаскара». Мультфильм. (6+)	08.20 «ДУРАК». (16+)	07.00 «Ералаш». (6+)	07.15, 11.00, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)	06.15 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
09.40 «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)	10.40 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)	07.25 «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». Мультфильм. (6+)	08.10, 14.35 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)	10.00 Новости
11.35 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)	13.10, 14.05 «ПАУК». (16+)	08.55 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)	09.05, 12.40, 18.05 Проект Подиум. (16+)	10.10 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
14.55 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)	16.35 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)	10.30 «СВАТЫ». (16+)	09.55, 13.30, 18.55 Правила моей кухни. (16+)	13.00 Новости
17.10 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА». (16+)	19.05, 20.05 «ПАУК». (16+)	14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)	11.55, 21.40, 03.05 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)	13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
19.10 «МОНСТРО». (16+)	21.05 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (12+)	15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	15.30, 16.20, 20.00, 20.50, 23.55, 00.45 «ЧАСТНЫЕ СВЯЗКИ». (16+)	14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
20.25 «КИНГ КОНГ». (16+)	Армения, Россия, 2016 г. В ролях: Константин Лавроненко, Виктор Степанян, Мария Миронова, Татев Овакимян, Микаэл Погосян	19.15 «СВАТЫ». (16+)	22.25, 02.20 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	15.05, 04.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)
США, Германия, Новая Зеландия, 2005 г. В ролях: Наоми Уоттс, Джек Блэк, Эриан Броуди, Томас Кретчман, Энди Серкис	23.00 «ЗАВОД». (18+)	23.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)	23.10, 01.35 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	16.00 Новости
23.45 «АНАКОНДА». (16+)	Россия, 2018 г.	00.30 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИТОВОГО». (12+)	03.50 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (16+)	16.15 Мировое соглашение. (16+)
01.30 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)	01.15 «САРАНЧА». (18+)	Италия, 1980 г.	04.25 «АМЕРИКАНСКИЙ ДЕДУШКА». (16+)	17.15, 03.45 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
03.20 «ДРАКУЛА». (16+)	03.40 «ПАССАЖИРКА». (16+)	02.25 «КОРОЛЕВ». (16+)		18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.25 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)	00.50 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)	01.35 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)	02.40 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
03.00 «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ». (12+)	02.50 «ТЫ ЗАБЫЛ, ВО ЧТО МЫ ИГРАЛИ!». (16+)	04.05 «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)	04.45 «... И ДРУГИЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА». (16+)
04.50 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)	02.45 «АМУН». (12+)	06.00 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)	06.25 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (12+)
06.40 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)	04.00 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ». (16+)	07.55 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (12+)	07.55 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
08.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	04.20 «ПОРТРЕТ ВТОРОЙ ЖЕНЬЫ». (16+)	09.30 «МАРИ И Я». (12+)	09.10, 10.45 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
10.10 «ОПРОМЕЧИВЫЙ». (16+)	06.05 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)	11.45 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)	12.20 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)
11.45 «БУНТАРКА». (16+)	09.40 «СЕЛФИ». (16+)	13.35 «КАДРЫ». (12+)	15.05 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
13.20 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)	11.40 «ОБЛЕГИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)	15.45 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)	17.40 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
14.55 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)	13.20 «ПОДСАДНОЙ». (16+)	17.35 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)	19.00, 20.15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
17.00 «ЗАЩИТНЕ». (16+)	15.10 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)	21.50 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)
18.35 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+)	17.00 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)	21.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)	23.35 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». (12+)
20.30 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)	20.50 «ВКЛЮЧИ МОТОР И СДАЙ НАЗАД». (16+)	23.15 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)	
22.00 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)	21.00 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)		
23.45 «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ». (12+)	22.35 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)		

СУПЕР	СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)	06.00 «Ералаш». (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)	11.05, 19.05, 03.05 «БЕЛОЕ ВИНО ИЗ БАББУДОЙ». (16+)
11.00, 11.55, 12.40, 13.35, 14.30, 15.20, 16.15, 17.00 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)	08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)	11.05, 19.05, 03.05 «БЕЛОЕ ВИНО ИЗ БАББУДОЙ». (16+)	12.45, 20.45, 04.45 «НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР, 36». (16+)
18.00, 18.50, 19.35, 20.30, 21.20, 22.05 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)	12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)	15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	12.45, 20.45, 04.45 «НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР, 36». (16+)	14.35, 22.35, 06.35 «СТЕНДА-ПЕР ПО ЖИЗНИ». (16+)
23.00 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)	Сериал. Мистический триллер, Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Васильева, Антон Хабаров, Павел Прилучный, Алексей Коряков, Татьяна Космачева	16.10, 00.10, 08.10 «КОНТРОССЕССО (АНТИСЕКС)». (16+)	
Комедия, Россия, 2015 г. В ролях: Дмитрий Нагиев, Полина Гагарина	14.00, 22.00 «АДВОКАТЕССЫ». (16+)	21.10 6 кадров. (16+)		
00.40 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)	01.00 «РАНЕТИКИ». (12+)		
Комедия, Россия, 2014 г.	00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)	04.55 «Ералаш». (0+)		
02.15, 02.40, 03.05, 03.30, 03.50, 04.10, 04.30 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)	06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)			

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
10.25 Сад в радость. (12+)	08.50 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)
10.55 Обнови свой сад. (12+)	09.25 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
11.30 Дачная энциклопедия. (12+)	09.40 Дед Мазай и зайцы. (16+)	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
12.00 Кашеварим. (12+)	09.55 Поймай и снимй. (16+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
12.15 Деревянная Россия. (12+)	10.25 Камский спиннинг. (16+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
12.45 Керамика. (12+)	11.25, 15.35, 23.45 Рыбалка в России. (16+)	03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+)
13.00 Дачные радости. (12+)	11.55, 00.15 Оружейные дома мира. (16+)	03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
13.35 Безопасность. (12+)	12.30 Донка против фидера. (16+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
14.05, 14.20, 19.35, 19.50 Огород круглый год. (12+)	13.00 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)
14.40 ЗаСаДа. (12+)	13.30 Ледовые тропы рыбалки. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
15.10 Жизнь в деревне. (12+)	14.00 Практическая школа нахлыста. (12+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
15.40 Домашняя экспертиза. (12+)	14.30 Две на одного. Снаряжение. (16+)	05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
16.10 Стройплощадка. (12+)	14.45 Первый лед - последний лед. (12+)	05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
16.40 Детская мастерская. (12+)	15.00, 23.10 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)	12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
16.55 Милости просим. (12+)	16.05 Охота в Новом Свете. (16+)	14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
17.25 Дачные хитрости. (12+)	17.00 Безграничная рыбалка. (16+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
17.45 Не просто суп! (12+)	17.30 Норвежская рыбалка. (12+)	16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
18.00 Профотбор. (12+)	18.05 На охотничьей тропе. (16+)	Эффективность растяжки во многом зависит от нашего дыхания. В методике стретчинга все движения сочетаются с ритмом дыхания. Ведущие программы дают упражнения на дыхание, чтобы ваша растяжка была наиболее эффективной.
18.30 Вокруг сыра. (12+)	18.35 Охотничьи собаки. (16+)	16.30 ЙогаЛатес. (12+)
18.50 Сам себе дизайнер. (12+)	19.05 Экспедиции Андрея Старкова. (16+)	17.30, 22.00 «16+». (16+)
19.05 История усадб. (12+)	19.35 Люди Дикого севера. (16+)	
19.10 Дачных дел мастер. (12+)	20.20 Самогон. (16+)	
20.40 Самогон. (16+)	20.40 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	
20.55 Закуски. (12+)	21.10 Энциклопедия рыбалки. (12+)	
21.10 Секреты садоводства. (12+)	21.40 Сезон охоты. (16+)	
21.25 Правила садовода. (12+)	22.10 Мой мир - рыбалка. (12+)	
21.45 Крымские дачи. (12+)	22.40 Рыбалка сегодня XL. (16+)	
22.15 Да здравствует мыло душистое! (12+)		
22.30 Домоводство. (12+)		
22.45 Лучик&Пучки. (12+)		
23.05 Бяня - женского рода. (12+)		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)	05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)	05.10 Папа попал. (12+)	05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.15 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)	07.15 Орел и решка. Россия. (16+)	07.40 Модель XL. (16+)	06.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
10.00 Новости	08.05 Мир наизнанку. Вьетнам. (16+)	Реалити-шоу. Во всем мире всё популярнее становятся девушки Plus Size, именно их выбирают для своих компаний известные дизайнеры и модные бренды. Наконец-то, реальные женщины со всей России получили невероятный шанс стать супермоделями! Канал «Ю» представляет новый сезон проекта «Модель XL», вторую волну красоты, второй шанс доказать всем, что красота может быть разной!	08.20 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
10.10 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)	10.45 На ножах. (16+)	19.00 Черный список-2. (16+)	11.50 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
13.00 Новости	19.00 Плохому сервису придется несладко! Ренат Агзамов устроит жесткую проверку на прочность качеству всевозможных услуг на дому. Его знают как эталон качества, а он - что такое качественный сервис. Ренат расскажет о самых распространенных схемах обмана и покажет, как наживаются представители тех или иных услуг на незнании покупателей. По итогам проверки Агзамов вынесет вердикт: качеству услуг какой компании можно доверять, а кого пора занести в черный список.	15.40 Модель XL. (16+)	13.20 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	23.00 «ШЕРЛОК». (16+)	17.40 Мастершеф. (16+)	17.20 «ПИСЬМО». (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	Сериал. Великобритания, 2016 г.	21.15 Я стесняюсь своего тела. (16+)	17.40 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
15.05, 04.15 Дела судебные. Новые истории. (16+)	00.55 Пятница News. (16+)	23.00 Немножко разведены. (16+)	19.30 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
16.00 Новости	01.25 На ножах. Отели. (16+)	00.30 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)	23.00 «Путь к Победе». (16+)
16.15 Мировое соглашение. (16+)	03.25 Орел и решка. Неизданное. (16+)	Сериал. США, Канада, 2010 г.	00.10 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМИНИ». (16+)
17.15, 03.45 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)		02.15 Взвешенные люди. (16+)	01.40 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (12+)
18.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)		03.00 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». (12+)	03.00 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». (12+)
19.00 Новости		04.40 Неизвестная война. «Битва за Москву». (16+)	
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 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)			
04.40 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)			

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)	06.15, 06.40 Даты, вошедшие в историю. (12+)	04.55 Авто-SOS. (16+)
01.15 Дворянские фамилии России. (6+)	07.10, 07.55, 08.45, 09.30 Музейные тайны. (12+)	05.00 Осушить океан. (16+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)	10.15 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)	06.00 Инстинкт выживания. (16+)
02.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)	11.05 Вена: империя, династия и мечта. (12+)	06.05 Фабрика еды. (16+)
02.55 Семь дней истории. (12+)	11.55 Один дикий день. (12+)	06.45 Инстинкт выживания. (16+)
03.05 Из истории советского периода. (6+)	12.50 Расшифровка тайн. (12+)	07.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
03.40 Тайное становится явным. (12+)	13.35 Последний поход викингов. (12+)	08.25 Авто-SOS. (16+)
04.00 Историада. (12+)	14.30 Сканирование Нила. (12+)	09.15 Ледяная дорога. (16+)
05.05 Историограф. (12+)	15.25 Кельты: кровью и железом. (12+)	10.05 Настоящий суперкар. (16+)
06.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)	16.30 Боевые корабли. (12+)	10.55 Суперсооружения: чудеса инженерии. (16+)
06.55 Семь дней истории. (12+)	17.20 Поля сражений. (12+)	11.45 Инстинкт выживания. (16+)
07.05 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)	18.30 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)	12.35 Партизанская золотая лихорадка: Военные трофеи. (16+)
07.35 История одной фотографии. (6+)	19.20 Критская операция. (12+)	13.25 Дикая тунец: Север против Юга. (16+)
07.55 «ГЕРОИ ШИПКИ». (12+)	20.10 Жена Сталина. (12+)	14.20 Авто-SOS. (16+)
10.15 «ЛЮБОВНИЦА ДЬЯВОЛА: УНЕСЕННЫЕ СТРАСТЬЮ». (16+)	21.00 Вена: империя, династия и мечта. (12+)	15.05 Злоключения за границей. (16+)
12.05 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)	22.00 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)	15.55, 19.20, 20.10, 00.20, 01.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
14.35 Софийский крест. Голубь мира. (12+)	22.50 Американская мечта Роберта Кеннеди. (12+)	16.45 Партизанская золотая лихорадка: Военные трофеи. (16+)
15.30 Рельсовая война. (12+)	23.55 Последний поход викингов. (12+)	17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
16.00 Большое путешествие по Италии. (12+)	00.45 Сканирование Нила. (12+)	18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
17.10 Прекрасная вещица. Пристрастие к фарфору. (12+)	01.45 Кельты: кровью и железом. (12+)	21.00 Нотр-Дам: гонка против ада. (16+)
18.25 «ЧКАЛОВ». (16+)	02.45 Боевые корабли. (12+)	21.50 Спаси Нотр-Дам. (12+)
19.25 Личность в истории. (12+)	03.40, 04.25 Тайны музеев. (12+)	22.40, 02.00, 02.45 Авто-SOS. (16+)
20.00, 20.30 Великие изобретатели. (12+)	05.10, 05.40 Невероятные изобретения. (12+)	23.30 Сборник «Игр разума». (16+)
21.05 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)		03.30 Нотр-Дам: гонка против ада. (16+)
22.15 Тайны великих картин. (12+)		04.15 Международный аэропорт Дубай. (16+)
22.55 Наследие цивилизаций. Древняя Азия. (12+)		

ANIMAL PLANET	Discovery	TLC
06.00 Адская кошка. (12+)	06.00 Спасатели-тяжеловесы. (16+)	06.00 Оденся к свадьбе. (12+)
06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)	07.35 Крутой тюнинг. (12+)	06.25, 06.50 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)
07.10 Королевская тигровая акула. (16+)	08.25, 04.05 Короли аукционов. (12+)	07.15, 07.40 Охотники за международной недвижимостью. (12+)
08.02 Введение в сабоководение: спецвыпуск. (12+)	08.50 Грязные деньги. (12+)	08.05, 09.41 Как это устроено? (12+)
08.54 Плохой пёс. (12+)	10.06, 17.45, 02.10 Махинаторы. (12+)	10.06, 17.45, 02.10 Махинаторы. (12+)
09.46 Неизведанные острова Индонезии. (12+)	10.57, 01.24 Разрушители легенд. (16+)	08.57, 09.23, 19.30, 19.57, 04.00 Дом у моря за бесценно. (12+)
10.38 Беловежская пуца: первозданный лес. (12+)	11.48, 05.14 Автомир Майка Брюера. (12+)	09.49, 10.15 Игра вслепую: Лас-Вегас. (12+)
11.30, 12.22 Дикая Австралия. (16+)	12.14 Супермеханик Энт Энстед. (12+)	10.41 Свекровь-соперница. (16+)
13.14 В поисках йети. (12+)	12.39, 13.05, 04.28, 04.51 Женская автомастерская. (12+)	11.33 Семья Шантель. (16+)
14.06 Плохой пёс. (12+)	13.30 Как это сделано? Спецвыпуск: турбо. (

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 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 **«ИЩЕЙКА. НОВЫЙ СЕЗОН»**. (16+)
 В переулке обнаружен убитым бывший криминальный авторитет Кормухин. Судя по всему, его случайно сбил автомобиль. Но, осматривая место происшествия, Александра приходит к поразительному заключению...
 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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «ЛАДОГА». (12+)
 Россия, 2013 г. Военный. В ролях: Ксения Раппопорт, Алексей Серебряков, Андрей Мерзликин.
 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+)
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
 03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

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 Вести
 14.30 Вести. Местное время **«МОРОЗОВА»**. (12+)
 14.55 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.
 17.00 Вести
 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
 18.40 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время **«СКЛИФОВСКИЙ»**. (12+)
 Брагин вынужден срочно уехать после звонка своей лже-дочери Вероники. Поляков знакомит Марину с матерью, которой срочно нужна операция и которая готова довериться только Марине. Кристина снова встречается с Ольгой тайком от матери.
 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 13.00 18.00 21.15
 Новости дня
 08.15 «Сделано в СССР». (6+)
 08.30 18.30 «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
 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (12+)
 19.40 «Последний день». (12+)
 20.25 «Секретные материалы». (12+)
 21.25 «Открытый эфир». (12+)
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «БЛОКАДА». (12+)

ТВУ ТВЦ



08.50 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
 08.15 «Доктор И...» (16+)
08.50 «БУДНИ УГОЛОВНО-ГО РОЗЫСКА». (12+)
 10.40 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина». (12+)
 11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
 Пуаро получил письмо от немолодой дамы Амелии Беруби. Она жаловалась на то, что все время болеет - как раз с того дня, когда приютила у себя бедных родственников. «Мой герой». (12+)
 13.40 События
 14.30 Город новостей
15.05 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
 16.50 Хроники московского быта. (12+)
 17.50 События
18.10 «ИСЧЕЗАЮЩИЕ СЛЕДЫ». (16+)
 22.00 События
 22.35 Линия защиты. (16+)
 23.05 «90-е. «Менты»». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.35 Петровка, 38. (16+)
 00.55 «Приговор. Валентин Ковалёв». (16+)
 01.35 «90-е. «Менты»». (16+)
 02.15 «Дворцовый переворот - 1964». (12+)
 02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
 04.40 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина». (12+)
 05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР 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 «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 01.00
 «ОТражение»
 19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)

НТВ



00.00 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)

- 04.30 «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
 16.25 ДНК. (16+)
18.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
 Когда Саня сопровождает Машу с Леной в детский магазин за покупками, вооруженные бандиты пытаются совершить его ограбление. Саня их обезвреживает, но в перестрелке получает ранение.
 19.00 Сегодня
19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
 Галкин рассказывает о результатах своего расследования следователю Федотову. Тот обещает разобраться, но его срочно вызывают в Москву, а дело о ДТП закрывают. Галкин обращается за помощью к отцу.
 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+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 11.50 13.50 15.50 17.35
 «Доктор 24». (12+)
 12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
 14.50 17.30 00.05 «The City». (12+)
 14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
 16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
 19.02 «Москва сегодня». (16+)
 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
 20.30 00.30 «Рейд». (16+)
 21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
 21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



10.15 «Наблюдатель»

- 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 «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. В. Спиваков, Национальный филармонический оркестр России и Академический большой хор «Мастера хорового пения»
 19.45 Главная роль
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
 20.50 Абсолютный слух
 21.35 «Блокада. Испупление»
 23.10 «Иосиф Бродский. Возвращение»
 00.00 Международный день памяти жертв холокоста
 02.30 «Роман в камне»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
 06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.35 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
 Россия, 2016 г. Биография. В ролях: Ольга Погодина, Михаил Панюков, Андрей Чернышов.
 09.30 «Вкусно 360». (12+)
 11.30 «Самое вкусное». (12+)
 12.00 «Новости 360»
12.30 «ВЫЗОВ». (16+)
 15.00 «Чудо-Люда». (12+)
 15.30 «Всё просто!» (12+)
 16.35 «Самое яркое». (16+)
18.05 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
 20.00 «Новости 360»
 20.30 «Самое яркое». (16+)
 22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
 00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС 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+)
 Великобритания - США, 2014 г. Фантастическая комедия. В ролях: Бен Стиллер, Робин Уильямс. Ночной сторож музея естественной истории в Нью-Йорке Ларри Дэйли в отчаянии: его друзья-экспонаты начинают странно себя вести...
21.55 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ, ДВЕ КРЕПОСТИ». (12+)
 01.35 Дело было вечером. (16+)
02.25 «УЛЕТНЫЙ 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+)
 05.50 Ералаш. (0+)
 06.35 10.20 23.15 02.20 03.55
 «Тайны кино». (12+)
 07.20 03.05 04.40 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)
 08.10 «Песни нашего кино». (12+)
08.40 16.00 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
 09.55 «Это было смешно». (12+)
11.10 20.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (12+)
12.55 21.40 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
14.45 «КАРУСЕЛЬ». (12+)
 17.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
17.55 00.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
 00.05 «Безымянные дома»

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

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)	 11.00 «ОЛЬГА». (16+)	 20.15 «ЛЮЦИФЕР». (16+)	 06.10 «БРАТАНЫ». (16+)	 16.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)	 09.15 Тест на отцовство. (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 10.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым 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 Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 «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+)	07.00 «TNT. 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+) Премьера! Сильвестр Андреевич делает все, чтобы попасть в сотню самых богатых людей страны. Сергеевы продолжают демонстрировать ситуации, какие только могут случиться за годы брака. 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+) 02.55 «Comedy Баттл». (16+) 03.50 «Открытый микрофон». (16+) 05.35 «TNT. Best». (16+)	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+) Люцифер заливает горе от потери брата. Во время Хеллоуина на свадьбе происходит стрельба. Невеста мертва, жених ранен в руку. Хлоя начинает расследование, присоединившись к ней Люцифер вызывает у Хлоя удивление. 23.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+) 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+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «БРАТАНЫ». (16+) Россия, 2009 г. Криминальный боевик. В ролях: Алексей Кравченко, Сергей Селин, Дмитрий Дьяконов, Дарья Калмыкова. 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... 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 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+)	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» (Тольятти). Суперлига Париматч. Пр.тр. 19.00 Все на хоккей! 19.25 Хоккей. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. КХЛ. Пр.тр. 22.55 Футбол. Кубок Испании. Пр.тр. 02.00 Футбол. «Хиберниан» - «Рейнджерс». (0+) 04.00 Баскетбол. (0+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.05 Давай разведёмся! (16+) 09.15 Тест на отцовство. (16+) 11.25 «Реальная мистика». (16+) 12.25 «Понять. Простить». (16+) 13.30 «Порча». (16+) 14.00 «Знахарка». (16+) 14.35 «ЦЫГАНКА». (16+) 19.00 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ». (16+) Украина, 2019 г. Мелодрама. 23.05 «ПОДКИДЫШИ». (16+) 01.10 «Порча». (16+) 01.40 «Знахарка». (16+) 02.10 «Понять. Простить». (16+) 03.05 «Реальная мистика». (16+) 03.50 Тест на отцовство. (16+) 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ:

- 👉 Договоров аренды
- 👉 Договоров с юристами

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:

- 👉 Из МФО, КПК, Банков, Страховых компаний

8 (495) 298-90-75

Реклама

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Зазноба. Драка. Иероглиф. Гиацинт. Колхоз. Престиж. Втора. Дубль. Шаг. Озорство. Хиляк. Частокол. Базилик. Махра.

По вертикали: Апрель. Наглость. Бриг. Процесс. Скандинав. Шишка. Фибра. Признак. Хулиган. Влияние. Бритва. Штекер. Горло. Чих.



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ? ПРОБЛЕМЫ С СЕКСОМ? ПОМОЩЬ РЯДОМ!

Разнообразные мужские проблемы в среднем могут встречаться у каждого третьего мужчины. Они возникают с возрастом, когда ослабевают защитные свойства организма, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация органов мочеполовой системы.

Все знают про главную мужскую проблему – предстательную железу. Это «второе сердце» мужчины, которое всегда находится под ударом. Чаще всего появление дискомфорта в промежности провоцируют вредные привычки, переохлаждение, нарушение кровообращения в органах малого таза, возрастное снижение выработки мужского гормона тестостерон и увеличение женского гормона эстроген в организме, нерегулярная или беспорядочная половая жизнь.

При этом часто передавливаются различные сегменты мочеполовой системы, и у мужчин может серьезно пострадать качество жизни.

Со временем могут появиться проблемы с сексом: вы уже не можете полноценно удовлетворить женщину, возникают неловкие моменты.

Если вовремя не принять все необходимые меры и заранее не позаботиться о своем мужском здоровье, то это может привести к необратимой беде. Поэтому, если вы обнаружили у себя проблемы в работе мочеполовой системы, не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

УРОСТИМОЛ (UROSTIMOL) – это растительная капсула на основе полиактивного комплекса биогенных вытяжек из растений и структур природных компонентов. **УРОСТИМОЛ** обладает многоплановым действием.

УРОСТИМОЛ разработан с учетом мочеполовой системы мужчин. Направлен на регуляцию функций репродуктивной и мочевыделительной систем. **УРОСТИМОЛ** действует здесь и сейчас!!!



Реклама

Обратиться за консультацией можно по телефонам 8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66

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+)

РУССКОЕ КИНО
05.30 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
07.45 «ПЯТНИЦА». (16+)
09.10 «ЗЕМЛЕТРАСЕНИЕ». (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, 15.30, 18.15 «ЧАСТНЫЕ ШЫШКИ». (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 ЖЕНЬЫ». (16+)
01.25 «КОЛОКОЛ И ФЛЕЙТА». (16+)
01.55 «ПОРТРЕТ ВТОРОЙ ЖЕНЬЫ». (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 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
14.25 «ДЮПЛЕКС». (12+)
16.00 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
17.50 «ГАМБИТ». (16+)
19.30 «МАЛЬЧИК 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 ДОЖДЬ». (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 «МАЛЬЧИК 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+)
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 ТИШИНЬ». (12+)
 Историческая драма, Россия, 2019 г. В ролях: Алина Саргина, Лев Гиршов
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 главного кулинарного таланта 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. Отелли. (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 ВСЕНЫ». (16+)
 Детектив, Россия, 2017 г. В ролях: Кирилл Плетнев, Елена Лотова, Владислав Абашин, Игорь Грабузов, Юрий Ицков
17.50 «КРИК ТИШИНЬ». (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 Историада. (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+)
08.30 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 вольности. (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 садеб. (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 Pilates Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 Йога. 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+)
 Медитируйте, мечтая о трансформации вашего тела и появлении накачанного пресса? «Пилатес изнутри» - это ваш шанс обрести волшебную гибкость и заработать вожаденные «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 котоводство. (12+)
08.54 Плохой пёс. (12+)
09.46 Неизвестные 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 котоводство. (12+)
15.50 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
16.42, 17.34, 18.26 Зоопарк Ирвинов. (12+)
19.18, 01.28 Неизвестные острова Индонезии. (12+)
20.10 Питомцы на диете. (12+)
21.03 Скорая помощь для животных. (16+)
21.56, 02.15 В поисках йети. (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА** **EUROSPORT II** **EUROSPORT 1**
- 06.00, 12.55, 17.35, 21.55** Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
- 07.50, 10.00, 12.50, 15.55** Новости
- 07.55** Волейбол. Обзор. (0+)
- 08.25** МатчБол. (12+)
- 09.00** Новая школа. Молодые тренеры России. (12+)
- 09.20** «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)
- 09.40** Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)
- 10.05** Профессиональный бокс. (16+)
- 11.55** Гандбол. Обзор. (12+)
- 12.25** Второе дыхание. (0+)
- 14.45** Драмы большого спорта. (12+)
- 15.10** Погода до Токио. (12+)
- 15.25, 21.25** Вид сверху. (12+)
- 16.00** Лыжный спорт. (0+)
- 17.25** Мини-футбол в России. (0+)
- 19.25** Баскетбол. Кубок Европы. «Локомотив-Кубань» (Россия) - «Партизан» (Сербия). Прямая трансляция
- 23.55** Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. (0+)
- 01.20** Баскетбол. (0+)
- 00.30, 01.15, 15.30, 16.15** Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Лахти. (12+)
- 02.00, 02.45** Лыжные гонки. Кубок мира. Лахти. (6+)
- 03.30, 04.00, 07.00, 07.30** Горные лыжи. Кубок мира. Кронплац. Женщины. (12+)
- 05.00, 11.30** Снукер. German Masters-2020. Финал. (6+)
- 08.15** Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. Индивидуальная гонка. (6+)
- 09.15** Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. Масс-старт. (6+)
- 09.45** Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. Эстафета. (6+)
- 10.30, 11.00** Лыжное двоеборье. Кубок мира. Лахти. (12+)
- 12.25, 16.55, 21.55** Снукер. German Masters. 1-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
- 20.00** Теннис. WTA 500. Абу-Даби. Финал. (6+)
- 21.00** Теннис. «АТР: за кадром». (6+)
- 21.30** Снукер. German Masters. 1-й раунд. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Золотая лихорадка. (16+)
- 05.55, 13.55, 16.05, 22.55** PRO-клип. (16+)
- 06.00, 11.35** 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 06.40, 08.35, 15.00, 18.30** PRO-новости. (16+)
- 07.00** Каждое утро. (16+)
- 09.00** TOP чарт Европы плюс. (16+)
- 10.00** Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
- 10.30** Прогноз по году. (16+)
- 12.20, 21.20** ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 14.00** Золотая дюжина. (16+)
- 15.25** Битва фанклубов. (16+)
- 16.10** Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.10** Отпуск без путёвки. (16+)
- 19.00** ТикТок чарт. (16+)
- 20.00** Live в кайф. (16+)
- 23.00** 10 sexy. (18+)
- 00.00** Наше. (16+)
- 01.00** Неспиннер. (16+)
- 02.00** Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ** **КАНАЛ DISNEY** **КАРУСЕЛЬ**
- 08.15, 13.00, 21.00** «Барбоскины». (0+)
- 08.35, 13.25** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Катя и Эф. Кудя-Угодно-Дверь». (0+)
- 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+)
- 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. Суперняни». (0+)
- 18.30** «Малышарики». (0+)
- 18.55** «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
- 19.00** «Сказочный патруль». (0+)
- 20.25** «Маша и Медведь», «Машины песенки», «Машины сказки». (0+)
- 21.25** «Планета Ай». (0+)
- 05.15** «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
- 05.40** «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.05** «Русалочка» (субтитры). (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** «Гравити Фолз». (12+)
- 16.00** «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 17.05** «Приключения Кота в сапогах». (6+)
- 17.35** «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.30** «Лило и Стич». (0+)
- 21.25** «Отель Трансильвания». (12+)
- 22.40** «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
- 00.00** «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)
- 08.43** «Летающие звери». (6+)
- 08.59, 09.19, 09.39, 14.40, 22.40, 23.00, 23.20** Мультфильмы. (0+)
- 09.09, 09.29, 09.49, 22.50, 23.10, 23.30** Мультфильмы. (0+)
- 10.00, 11.10, 19.03** «КОСМО». (6+)
- 10.27, 11.37, 19.32** «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+)
- 12.45, 16.22, 18.15, 21.47** Крибли Баттл. (6+)
- 13.01, 16.38, 18.31, 22.03** Проще простого! (6+)
- 13.17, 16.54, 18.46, 22.19** Мастерская «Умелые ручки». (6+)
- 13.35, 15.54, 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+)
- 15.29** «Ну, погоди!» (12+)
- 05.00** «Пингвинёнок Пороро». (0+)
- 07.00** «Пластинки». (0+)
- 07.05** «Тима и Тома». (0+)
- 08.30** О! Музыка! (0+)
- 09.00** «Катури». (0+)
- 09.55** «Студия Каляки-Малаяки». (0+)
- 10.00** «Оранжевая корова». (0+)
- 10.40** «Спроси у ТриО!» (0+)
- 10.45** «Три кота». (0+)
- 12.30** «Доктор Малышкина». (0+)
- 12.35** «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- 14.45** «Чик-зарядка». (0+)
- 14.50** «Смешарики». (0+)
- 16.55** «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 17.00** «Фиксики». (0+)
- 18.45** «Если бы я был...» (0+)
- 19.00** «ТриО!» (0+)
- 19.20** «Поезд динозавров». (0+)
- 20.15** «Турбозавры». (0+)
- 22.15** «Как устроен город». (0+)
- 22.20** «Катури». (0+)
- 23.20** «Три кота». (0+)
- 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: «38 попугаев». (0+)
- 10.15** «Ноги осьминога». (0+)
- 10.20** «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
- 10.45** «Игра с умом». (0+)
- 11.00** «Бурёнка Даша». (0+)
- 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** «Вкусняшки шоу». (0+)
- 16.00** «Куриль не серьёз!» (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+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00, 23.55** 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** Святая Нина. Просветительница Грузии. Цикл: День Ангела. (0+)
- 11.30, 20.30** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
- 12.30** «Своё» с Андреем Даниленко. (6+)
- 13.00** Не верю! Разговор с атеистом. (16+)
- 15.00, 00.10** Реакция. (12+)
- 15.50** Память. (0+)
- 16.55** Крест Святой Нины. Цикл: Святых христианского мира. (0+)
- 17.30** «ДЕТСКОЕ СЧАСТЬЕ». (6+)
- 17.40** «ДВА ФЕДОР». (0+)
- 19.30, 00.50** «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
- 21.30** Восход победы. Память блокады и крымская ловушка. (0+)
- 22.25** «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА». (0+)
- 01.50** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 02.45** В поисках Бога. (12+)
- 03.15** Украина, которую мы любим. (12+)
- 03.45** Симон Петр. Цикл: Апостолы. (0+)
- 04.45** Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

27 января
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 8. Отдание праздника Богоявления. Равноап. Нины, просветительницы Грузии.



Преподобных отец, в Синае и Раифе избивенных: Исаии, Саввы, Моисея и ученика его Моисея, Иеремии, Павла, Адама, Сергия, Домна, Прокла, Ипатия, Исаака, Макария, Марка, Вениамина, Евсевия, Илии и иных с ними. Прп. Иосифа Аналитина Раифского. Прп. Феодула. Прп. Стефана. Иосифа, Сергия и Петра, прп. Иоанна исп.

Постный день. Разрешается рыба.
«Если мы избавим себя от любви к самим себе, то вся любовь останется для Христа и ближних».
Прп. Паисий Святогорец

			См. фото	Салат в багровых тонах	Блестящая "розочка" на подарке	"Загулявший" хмельной напиток				Мордобой по правилам	Главная река Германии	Усач Сальвадор с кистью		
Его метал 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 пятистишие					Представление в театре Ла Скала	Часы с "новогодним" боем		
Приемы запоминания	Его прославил "Кармен"			Сливший 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 акул					Грубая униформа матроса	Коренное население Югры	"Кратер" сальной железы 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					
Закрывают на ночь шторы		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 трын-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						

ТЕЛЕК

Д	Е	М	Т	Э	Л	И	Л	Л	У
И	В	Л	В	О	О	С	Ч	К	У
Л	И	Х	С	Л	У	С	Е	В	К
Х	Ч	П	С	И	Л	И	О	Ж	Ф
И	С	У	П	Ч	О		У	О	Н
Н	Э	Л	Х	В	Р		Л	В	О
Н	В	О	И	В	О		В	С	В
В	О	У	Т	Т			О	В	Н
Л		В	Р	О			Л	Л	И
И	Х	В	С	К	О	И	Л	Е	И
Л	И	К	И	В	И	Л	Н	К	О
В	Е	Ш	О	Д	В	И	И	Л	У
У	Р	Б	В	Л	В	В	В	Е	Р

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+)
Возле пустующего дома в коттеджном поселке происходит убийство: в упор застрелен сотрудник охранного предприятия Гречихин. Соседи сообщают, что вызвали Гречихина как раз для проверки этого дома, так как в окнах подозрительно горел свет.
- 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+)

5 5-Й КАНАЛ

- 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+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
- 03.25 «Известия»
- 03.35 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

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+)
Костя и Ася привозят Толика в Склиф. Увидев Толика, Нина немедленно звонит Павловой, не зная, что Алеников-старший рядом. Ханина находит в сумке Кристины конверт с деньгами и переписку с Ольгой. Припёртая к стенке Кристина вынуждена всё рассказать матери. Ханина немедленно звонит Ольге.
- 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 13.00 18.00 21.15 Новости дня
- 08.15 «Сделано в СССР». (6+)
- 08.35 18.30 «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
- 18.50 «Афганистан. Незвестная война инженерных войск». (12+)
- 19.40 «Легенды космоса». (6+)
- 20.25 «Код доступа». (12+)
- 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 «БЛОКАДА».** (12+)
- 02.40 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ».** (6+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (12+)

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

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Фигура речи». (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 «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 01.00 «ОТражение»
- 19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)

НТВ НТВ



19.00 Сегодня

- 04.30 «ПАСЕЧНИК».** (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 ДНК. (16+)
- 18.30 «БАЛАБОЛ».** (16+)
У Балабиных и Карандышевых растут сыновья. Лена с Машей часто отправляют отцов на прогулки с детьми. Во время одной из таких прогулок Саня ввязывается в драку со стрельбой, предотвращая похищение ребенка. Лена снова выгоняет Балабина из дома.
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «БАЛАБОЛ».** (16+)
- 21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ».** (16+)
Сотрудник ДПС Шумилин перешел на службу в УФСИН после того, как два года назад тяжело ранил сына бизнесмена Ивана Пахомова. Тот, будучи пьяным, сбил несколько человек и убил напарника Шумилина.
- 23.30 Сегодня
- 23.45 ЧП. Расследование. (16+)
- 00.20 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД».** (12+)
- 02.10 Место встречи. (16+)
- 03.50 «ОТДЕЛ 44».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 11.50 13.50 15.50 17.35 «Доктор 24». (12+)
- 12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
- 14.50 17.30 00.05 «The City». (12+)
- 14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
- 16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
- 19.02 «Москва сегодня». (16+)
- 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
- 20.30 00.30 «Рейд». (16+)
- 21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
- 21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



13.50 Абсолютный слух

- 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».** (12+)
«Наблюдатель»
- 10.15 00.45 XX век
- 12.15 «Дороги старых мастеров»
- 12.25 22.15 «ИДИОТ».** (16+)
«Живая вселенная»
- 13.20 Абсолютный слух
- 13.50 «Я не боюсь, я музыкант»
- 15.05 Новости. Подробно
- 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. Митрополит Иларион (Алфеев) и Камерный оркестр «Виртуозы Москвы»
- 19.45 Главная роль
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Кавказская пленница». Это же вам не лезгинка, а твист!»
- 21.35 «Энигма»
- 23.10 «Иосиф Бродский. Возвращение»
- 02.15 «Гений русского модерна. Фёдор Шехтель»
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (6+)
- 07.30 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА».** (16+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.30 «Самое вкусное». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «ВЫЗОВ».** (16+)
Россия, 2006 г. Криминал. В ролях: Дмитрий Назаров, Алексей Шутков, Сергей Дорогов, Кирилл Жандаров.
- 15.00 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА».** (16+)
- 19.00 «Губернатор 360»
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Самое яркое». (16+)
- 22.00 «Взрослые люди». (16+)
- 22.30 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА».** (16+)
- 00.05 «Губернатор 360»
- 01.05 «Самое яркое». (16+)

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 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ, ДВЕ КРЕПОСТИ».** (12+)
- 13.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН».** (16+)
- 18.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 20.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ».** (12+)
США, 2003 г. Комедия. В ролях: Эдди Мерфи, Теренс Стэмп, Натэниэл Паркер. Агент по продаже недвижимости Джим Эверс стремится повернуть сделку всей своей жизни - он покупает старый заброшенный дом с целью сделать из него шикарный особняк для перепродажи.
- 21.45 «ВЛАСТЕЛИН 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+)
- 06.20 07.50 03.00 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
- 07.05 10.25 23.10 02.10 03.45 «Тайны кино». (12+)
- 08.40 16.05 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ».** (12+)
- 09.55 «Это было смешно». (12+)
- 11.10 20.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЫ».** (16+)
- 13.00 21.40 «КУРЬЕР».** (12+)
- 14.40 «СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС».** (12+)
- 17.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 17.55 00.30 «ЧИСТО АНГЛИСКОЕ УБИЙСТВА».** (12+)
- 00.00 «Безымянные дома»

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

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ДЖЕК РИЧЕР». (16+)	 22.00 «Студия «Союз». (16+)	 23.00 «ВИКИНГИ». (16+)	 14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)	 11.30 «Большой хоккей». (12+)	 14.25 «Знахарка». (16+)	
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+)	07.00 «TNT. Gold». (16+) 08.00 «Перезагрузка». (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+) Премьера! Неслучившийся полет изменил жизни нескольких коллег: самолет, в который они не сели, разбился, а они остались жить. Герои сериала переосмысливают свою жизнь... 22.00 «Студия «Союз». (16+) 23.00 «Пятилетие «Stand up». (16+) 00.00 «БОРОДАЧ». (16+) 01.00 «ПЛЕЙБОЙ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+) 02.55 «TNT-Club». (16+) 03.00 «Comedy Баттл». (16+) 03.50 «Открытый микрофон». (16+) 05.35 «TNT. Best». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) 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+) Убит известный владелец недвижимости Дино Купер. Куперу принадлежала не только половина Лос-Анджелеса, но и квартал, в котором находился «Лакс». Хлоя и Люцифер начинают расследование. 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. Ролло сдается своему брату. 03.30 «Властиители». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+) 06.10 «БРАТАНЫ». (16+) 08.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+) Подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом. Смотрите «Дорожные войны»: лучше быть телезрителем, чем участником! 09.30 Дорожные войны 2.0. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником! 11.30 Улётное видео. (16+) 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+)	06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.10, 16.45, 18.30, 21.55 Новости 06.05, 12.05, 14.45, 18.35, 22.05, 01.00 Все на Матч! 09.00 Профессиональный бокс. (16+) 10.00 «Виктор Царёв. Капитан великой команды». (12+) 11.00 «Идеальные соперники». (12+) 11.30 «Большой хоккей». (12+) 12.45 Смешанные единоборства. (16+) 13.50 «Тайны боевых искусств». (16+) 15.15 Еврофутбол. Обзор. (0+) 16.15 16.50 «В КЛЕТКЕ». (16+) 19.25 Хоккей. КХЛ. Пр.тр. 22.35 «Точная ставка». (16+) 22.55 Футбол. «Аякс» - «Виллем II». Пр.тр. 02.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.25 Давай разведёмся! (16+) 09.35 Тест на отцовство. (16+) 11.45 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 13.55 «Порча». (16+) 14.25 «Знахарка». (16+) 15.00 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+) 19.00 «О ЧЁМ НЕ РАССКАЖЕТ РЕКА». (16+) 23.05 «ПОДКИДЫШИ». (16+) 01.10 «Порча». (16+) 01.40 «Знахарка». (16+) 02.10 «Понять. Простить». (16+) 03.05 «Реальная мистика». (16+) 03.55 Тест на отцовство. (16+) 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+) 06.25 «6 кадров». (16+)	



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 322-05-19

Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Реклама

ВНИМАНИЕ!

ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ РОССИЙСКИМ ПЕНСИОНЕРАМ

ВТОРАЯ ПЕНСИЯ ДО 50 000 РУБЛЕЙ

ПРОГРАММЫ:

«ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ»

«ОБРАТНАЯ ИПОТЕКА»

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА

ДО 5 000 000 РУБЛЕЙ

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ДОГОВОР!

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ОФОРМИТЕ ЗА 3 ДНЯ. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СИДЕЛКИ.

WWW.МОССОЦЕНТА.РФ **8 (495) 641-66-41**

ООО «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

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



- И береговая опора гидротехнического сооружения, и сложившаяся основа общественной морали.
- Металлическая или пластиковая планка, которую устанавливают с внешней части здания на фундамент (цоколь) или нижнюю часть оконного проема, для защиты от воды.
- Судорожные попытки желудка переварить съеденное всухомятку.
- Деталь одежды, одна из примет советского (и постсоветского) человека в поезде.
- Лошадь «с выработанным ресурсом».
- Сердечная масть карточного короля.
- Советский кинофильм о разведчиках «Майор...».
- Латиноамериканский танец в основе самой популярной на Кубе песни «Guantanamera».
- «На шее жирафа ... начинает верить в бессмертие» (Станислав Ежи Лец).
- «Ошейник» в лошадиной упряжке.

Ответы на кроссворд: 1. Устой. 2. Отлив. 3. Никота. 4. Трикотаж. 5. Кляча. 6. Чирья. 7. Вихрь. 8. Рымба. 9. Блоха. 10. Хомут.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ И МО



☑ РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА РЕНТЫ

☑ ВОЗВРАТ ИМУЩЕСТВА

ЗВОНИТЕ! ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

8 (499) 399-38-78

Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

TV1000

05.00 «ДРАКУЛА». (16+)
 06.25 «ПИАНИСТ». (16+)
 09.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
 10.50 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)
 12.55 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ». (16+)
 15.10 «ДРУГИЕ». (16+)
 17.05 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
 19.00 «МОРСКОЙ БОЙ». (12+)
 21.20 «РАЙОН № 9». (16+)
 ЮАР, 2009 г. В ролях: Шарлотта Копли, Джейсон Коуп, Натали Болтт
 23.15 «БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ». (6+)
 01.50 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)
 03.35 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)

РУССКОЕ КИНО

05.30 «СТОРОЖ». (16+)
 07.20 «Урфин Джюс и его деревянные солдаты». Мультфильм. (6+)
 09.05 «ВОСЬМЕРКА». (16+)
 10.35 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
 11.55 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)
 13.30, 14.25 «ПАУК». (16+)
 15.25 «ПЯТНИЦА». (16+)
 17.00 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)
 19.00, 20.00 «ПАУК». (16+)
 21.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
 Россия, 2014 г.
 23.45 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
 01.45 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
 03.55 «НЕПРОШЕННЫЙ». (16+)

ДОМ КИНО

05.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (6+)
 07.00 «Ералаш». (6+)
 07.25 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
 09.00 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
 10.30 «СВАТЫ». (16+)
 14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)
 15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
 19.15 «СВАТЫ». (16+)
 23.00 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (12+)
 00.50 «ДЕЖА ВЮ». (16+)
 02.45 Золотая коллекция киностудии Горького. «О ЛЮБВИ». (16+)
 04.00 «МЕНЯЛЫ». (16+)

SONY CHANNEL

06.00, 05.30 Голливуд за кадром. (16+)
 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+)
 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 «ТУРИСТ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.50 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)
 02.20 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)
 04.25 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)
 05.55 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
 07.55 «ОПРОМЕЧИВЫЙ». (16+)
 09.25 «БУНТАРКА». (16+)
 11.00 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
 12.30 «МУЖЕСТВО». (16+)
 13.55 «ЗАЩИТНЕГ». (16+)
 15.25 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
 17.20 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)
 18.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
 20.30 «ЦИМБЕЛИН». (16+)
 Драма, США, 2014 г.
 22.00 «К-19». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.15 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРЦУ». (12+)
 01.05 «ПОД ВОДОЙ». (16+)
 01.10 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРЦУ». (12+)
 03.40 «СЕЛФИ». (16+)
 05.30 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
 06.55 «ПОДСАДНОЙ». (16+)
 08.35 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
 10.30 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)
 14.15 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)
 15.50 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)
 17.50 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)
 21.00 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)
 22.25 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)
 03.25 «КАДРЫ». (12+)
 05.35 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (12+)
 07.15 «СЕРДЦЕЕДИ». (16+)
 09.35 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
 11.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
 13.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
 Комедия, Россия, 1997 г.
 15.10 «МАРЛИ И Я». (12+)
 17.20 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
 19.30 «ТАКСИ-5». (18+)
 Боевик, комедия, криминал, приключения, Франция, 2018 г.
 21.20 «МУВИ 43». (18+)
 Комедия, США, 2013 г.
 23.05 «МОШЕННИКИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.25, 02.45, 04.25, 06.00 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
 07.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
 08.50 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)
 Фантастика, приключения, комедия, СССР, 1973 г.
 10.25 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
 Драма, мелодрама, Россия, 2000 г.
 13.00, 14.30 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
 16.10, 17.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)
 19.00 «АМЕРИКАН БОЙ». (16+)
 Боевик, криминал, триллер, Украина, 1992 г.
 21.10, 22.30 «СИЛЬВА». (6+)
 Мюзикл, комедия, СССР, 1981 г.

СУПЕР

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
 11.00, 11.50, 12.40, 13.35, 14.25, 15.20, 16.15, 17.05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)
 18.00, 18.50, 19.40, 20.30, 21.20, 22.10 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
 23.00 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
 Комедия, Великобритания, США, Канада, 2006 г.
 01.00 «ХОЧУ КАК ТЫ». (16+)
 Фантастическая комедия, США, 2011 г.
 02.55, 03.20, 03.45, 04.10, 04.30 «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+)
 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 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)
 00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)
 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
 Детский юмористический киножурнал.
 08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)
 Сериал. Комедия, Россия, 2007 г. В ролях: Андрей Леонов, Мирослава Карпович, Анастасия Сиваева, Лиза Арзамасова, Дарья Мельникова, Екатерина Старшова
 15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
 21.10 6 кадров. (16+)
 Скетч-шоу.
 01.00 «РАНЕТКИ». (12+)
 04.55 «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)
 10.50, 18.50, 02.50 «СДЕЛАНО В КИТАЕ». (12+)
 12.20, 20.20, 04.20 «АФЕРА В МАЙАМИ». (16+)
 Триллер, драма, Франция, Бразилия, 2019 г.
 14.30, 22.30, 06.30 «РАЗОМКНУТЫЙ КРУГ» (субтитры). (18+)
 Драма, мелодрама, Бельгия, Нидерланды, 2012 г.
 16.25, 00.25, 08.25 «ЧЕШТ ДРАКОНА». (16+)
 Боевик, криминальная драма, Таиланд, Франция, США, 2005 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

09.55 Профотбор. (12+)
 10.25 Вокруг сыра. (12+)
 10.40 Сам себе дизайнер. (12+)
 10.55 История усадьбы. (12+)
 11.30, 11.45, 17.00, 17.15 Огород круглый год. (12+)
 12.00 Дачных дел мастер. (12+)
 12.30 Самогон. (16+)
 12.50 Закуска. (12+)
 13.05 Топ-10. (12+)
 13.35 Крымские дачи. (12+)
 14.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)
 14.25 Домоводство. (12+)
 14.40 Идите в баню. (12+)
 14.55 Баня - женского рода. (12+)
 15.15 Я - фермер. (12+)
 15.45 Кухня народов СССР. (12+)
 16.00 Дом с нуля. (12+)
 16.30 Дело в отделке. (12+)
 17.35 Новые Робинзоны. (12+)
 18.05 Урожай на столе. (12+)
 18.40 Декоративный огород. (12+)
 19.10 Идеальный сад. (12+)
 19.40 Муж на час. (12+)
 20.10 Проект мечты. (12+)
 20.40 Мультиварка. (12+)
 20.55 Прогулка по саду. (12+)
 21.25 Семейный обед. (12+)
 22.00 Календарь дачника. (12+)
 22.15 Сад в радость. (12+)
 22.45 Обнови свой сад. (12+)
 23.20 Дачная энциклопедия. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

09.00 Безграничная рыбалка. (16+)
 09.30 Норвежская рыбалка. (12+)
 10.00 На охотничьей тропе. (16+)
 10.30 Охотничьи собаки. (16+)
 11.00 Экспедиции Андрея Старкова. (16+)
 11.30 Люди Дикого севера. (16+)
 12.20 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
 12.50 Энциклопедия рыбалки. (12+)
 13.25 Сезон охоты. (16+)
 13.50 Мой мир - рыбалка. (12+)
 14.25 Рыбалка сегодня XL. (16+)
 14.50 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
 15.25, 19.35 Морская охота. (16+)
 15.55, 00.10 Оружейные дома мира. (16+)
 16.30 Уральская рыбалка. (12+)
 17.00 Охотник-одиночка. (16+)
 17.30 Камера, мотор... рыба! (16+)
 18.00 На рыбалку с охотой. (12+)
 18.35 Планета охотника. (16+)
 19.05 Охота и рыбалка в... (12+)
 20.05 Охота в Новом Свете. (16+)
 20.30 «Радишевский и К» в поисках рыбацкого счастья. (12+)
 21.00 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)
 21.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
 21.50 Дед Мазай и зайцы. (16+)
 22.10 Поймай и снимки. (16+)
 22.40 Камский спиннинг. (16+)
 23.10 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
 23.40 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 Пилатес Intensive. (12+)
 02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
 03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+)
 03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)
 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+)
 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.
 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
 16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
 16.30 ЙогаЛатес. (12+)
 17.30, 22.00 «16+». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)
 08.50 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
 10.00 Новости
 10.10 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
 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+)
 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+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)
 07.20 Орел и решка. Россия. (16+)
 08.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)
 09.00 Орел и решка. Ивлева VS Бедняков. (16+)
 10.00, 19.00, 20.40 Четыре свадьбы. (16+)
 Четыре невесты, 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.
 Для этого они станут почетными гостями на торжествах друг друга и попробуют по достоинству оценить свадьбу конкурентов.
 22.10 Мир наизнанку. Камбоджа. (16+)
 00.45 Пятница News. (16+)
 Только хорошие новости и самые позитивные сюжеты.
 01.20 На ножах. Отели. (16+)
 03.05 Орел и решка. Неизданное. (16+)

Ю

05.10 Папа попал. (12+)
 07.25 Модель XL. (16+)
 09.35 Барышня-Крестьянка. (16+)
 15.40 Модель XL. (16+)
 17.40 МастерШеф. (16+)
 Участников поединка ждут новые испытания, которые определят: кто на кухне профессионал, а кто только себя таким считает. Победитель реалисти получит денежный приз, обучение в престижной кулинарной школе и славу на весь мир.
 21.15 Я стесняюсь своего тела. (16+)
 23.00 Немножко разведены. (16+)
 Пары, переживающие кризис, решаются на уникальный эксперимент: супруги дают друг другу полный карт-бланш и разъезжаются жить со своими, как им кажется, идеальными «полвинками».
 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 «ВЫСОТА 89». (16+)
 08.20 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
 11.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
 13.40 «СОБИБОР». (16+)
 15.40 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (12+)
 17.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
 Сериал. Мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Александр Лымаев, Екатерина Вилкова, Иван Стебунов, Екатерина Маликова, Александр Лазарев-мл.
 21.20 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (12+)
 Сериал. Военная драма, Россия, 2012 г. В ролях: Александр Устюгов, Анатолий Гущин, Тимофей Трибунцев, Азамат Нигманов, Поля Полякова
 23.00 «Путь к Победе». (16+)
 00.10 «РУБЕЖ». (16+)
 01.40 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (12+)
 03.00 «СОЛДАТЫ». (12+)
 04.40 Незвестная война. «Партизаны. Война в тылу врага». (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 Историада. (12+)
 05.05 Историограф. (12+)
 06.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
 06.55 Семь дней истории. (12+)
 07.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
 07.35 История одной фотографии. (6+)
 08.00 Большое путешествие по Италии. (12+)
 09.10 Магритт. Человек в шляпе. (16+)
 10.15 «ГЕРОИ ШИПКИ». (12+)
 12.30, 13.05 Великие изобретатели. (12+)
 13.45 Личность в истории. (12+)
 14.20 Подземная Италия. (12+)
 15.30 Русский граф Болгаров. (12+)
 16.25 Личность в истории. (12+)
 17.05 История Великой хартии вольностей. (12+)
 18.05 История Отечества в портретах. (12+)
 18.25 «ЧКАЛОВ». (16+)
 19.25 Личность в истории. (12+)
 20.00 Историада. (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+)

VIASAT HISTORY

06.00 Даты, вошедшие в историю. (12+)
 06.25, 07.10 Музейные тайны. (12+)
 07.55, 08.45, 09.35 Запретная история. (12+)
 10.25 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
 11.20 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 Боевые корабли. (12+)
 17.25 Поля сражений. (12+)
 18.20 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
 19.15 Критская операция. (12+)
 20.10 Расшифровка тайн. (12+)
 21.00 Расшифрованные сокровища. (12+)
 22.00 Невидимые города Италии. (12+)
 Сезон: 1. Великобритания, 2016 г.
 22.45 В поисках «Восточного экспресса». (12+)
 Сезон: 1. Франция, 2018 г.
 23.30 Последний поход викингов. (12+)
 00.25 Сканирование Нила. (12+)
 01.20 Замки - оплоты силы. (12+)
 02.15 Боевые корабли. (12+)
 03.05, 03.55 Тайны музеев. (12+)
 04.40 Запретная история. (12+)
 05.30 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

04.55 Авто-SOS. (16+)
 05.05 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 Дикая туеца: Север против Юга. (16+)
 13.25 Дикая туеца. (16+)
 14.15 Авто-SOS. (16+)
 15.05 Злоключения за границей. (16+)
 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
 16.45 Дикая туеца: Север против Юга. (16+)
 17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
 18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
 19.20, 20.10 Расследования авиакатастроф. (16+)
 21.00, 03.30 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
 21.50 В поисках Амелии. (16+)
 23.35 Сборник «Игр разума». (16+)
 00.25, 01.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
 02.00, 02.45 Авто-SOS. (16+)
 04.20 Международный аэропорт Дубай. (16+)

ANIMAL PLANET

06.00 Адская кошка. (12+)
 06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)
 07.10 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
 08.02 Введение в котководство. (12+)
 08.54 Плохой пёс. (12+)
 09.46 Неизведанные острова Индонезии. (12+)
 10.38, 11.30, 12.22 Зоопарк Ирвинов. (12+)
 13.14 В поисках йети. (12+)
 14.06 Плохой пёс. (12+)
 14.58 Введение в котководство. (12+)
 15.50 Будни ветеринара: за кадром. (16+)
 16.42, 17.34, 18.26 Неизведанная Европа. (12+)
 19.18 Большие кошки Кении. (12+)
 20.10 Живой или вымерший: акулы воды. (12+)
 21.03 Скорая помощь для животных. (16+)
 21.56, 02.15 В поисках йети. (12+)
 22.49, 23.16 Секреты природы. (12+)
 23.42, 04.30 Монстры внутри меня. (16+)
 00.35 Питомцы на диете. (12+)
 01.28 Большие кошки Кении. (12+)
 03.00 Суровая справедливость. (16+)
 03.45 На свободу с питбулем. (16+)
 05.15, 05.38 Секреты природы. (12+)

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Спасатели-тяжеловесы. (16+)
 06.45 Битвы кладоискателей. (12+)
 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, 12.39 Убитые тачки. (12+)
 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 Золотая лихорадка. (16+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 10.05, 15.50 Баскетбол. Кубок Европы. (0+)	01.05, 01.45 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. (6+)
07.50, 10.00, 12.50, 15.45 Новости	02.30, 03.00, 10.30, 11.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Лахти. (12+)
07.55 Вид сверху. (12+)	03.30, 04.00, 07.00, 07.30 Горные лыжи. Кубок мира. Шладминг. Мужчины. Слалом. (12+)
08.25 Нефутбольные истории. (12+)	05.00, 11.30, 15.30, 21.05 Снукер. German Masters. (6+)
08.50, 22.00 Команда легенд. (12+)	08.15 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Мужчины. Индивидуальная гонка. (6+)
09.20 Лица страны. (12+)	09.15 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Мужчины. Эстафета. (6+)
09.40 Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)	10.00 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Мужчины. Масс-старт. (6+)
11.55 Ген победы. (12+)	12.25 Снукер. German Masters. 1-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
12.25 Страна. Live. (12+)	16.55, 21.55 Снукер. German Masters. 2-й раунд. Прямая трансляция. (6+)
12.55 Гандбол. (0+)	20.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Лахти. HS 130. Команды. (12+)
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+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
14.00 ТикТок чарт. (16+)	05.00 Сделано в 90-х. (16+)
15.25 Битва фанклубов. (16+)	05.55, 13.55, 16.25, 00.05 PRO-клип. (16+)
17.15 #НАМУЗТВ. (16+)	06.00, 11.35, 16.30 10 самых горячих клипов дня. (16+)
19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)	06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+)
20.00 Дискотека «Золотые хиты»-2020. (16+)	07.00 Каждое утро. (16+)
20.00 Полное погружение в атмосферу лихих 90-х и гламурных «нулевых».	09.00 Русский чарт. (16+)
23.05 Прогноз по году. (16+)	10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
00.10 Неспиннер. (16+)	10.30 Ждите ответа. (16+)
02.00 Караокинг. (16+)	12.20 Лайкер. (16+)
04.00 Наше. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	05.00 Ранние птицы. «Паровозик Тишка», «Новые приключения пчёлки Майи», «Домики». (0+)
09.50 «Клео и Кукин». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
10.25, 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	07.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.00 Доброе утро с Микки. (0+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)
11.00 «Ник-изобретатель». (0+)	11.20, 15.30 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)	08.30 «Китти не кошка». (6+)
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	08.55 «Лунтик и его друзья». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	13.00 «Финес и Ферб». (6+)	09.30 «Союзмультфильм» представляет: «Высокая горака». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	14.00 «С приветом по планетам». (12+)	09.55 «Чудо-мельница». (0+)
13.25 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	14.30 «Гравити Фолз». (12+)	10.15 «Урок плаванья». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	16.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	10.20 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
15.00 «Джинглики». (0+)	17.05 «Приключения Кота в сапогах». (6+)	10.45 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	17.50 «Большой кошачий побег». (6+)	11.10 «Фиксики». (0+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	19.30 «Лило и Стич-2: Большая проблема Стича». (0+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
18.00 «Кошечки-собачки». (0+)	20.55 «История игрушек: Забытые времена». (6+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)
18.30 «Малышарики». (0+)	21.25 «Отель Трансильвания». (12+)	12.45 «Дикие скричеры!». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	22.40 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
20.25 «Маша и Медведь». (0+)	21.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	13.35 «Тайны Медовой долины». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	00.00 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)	13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
21.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (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 «Пластилинки». (0+)
		19.20 «Сказочный патруль». (0+)
		20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лаиф». (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	СВЯТОГО ДУХА
05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)	Святого Духа в пос. Первомайское (Старо-Никольское). Новая Москва. (0+)
05.10, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	17.40 «ПРОВЕРЕНО, МИН НЕ!» (12+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	Югославия, СССР, 1965 г. В ролях: Ольга Лысенко, Бранко Плеша, Никола Попович
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	19.30, 01.25 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
11.00 Украина, которую мы любим. (12+)	21.30 Паломничество в вечный город. Апостол Петр. (0+)
11.30, 20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)	22.25, 23.30 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 1 и 2 серии. (12+)
12.30 Белые ночи на СПАСЕ. (12+)	Сериял. Россия, 2015 г.
13.05 Простые чудеса. (12+)	02.25 Прямая линия жизни. (0+)
15.00, 00.45 Реакция. (12+)	03.20 И будут двое... (12+)
15.50 Памяти протоиерея Сергия (Махонина), Настоятеля Храма Сошествия Святого Духа. (0+)	

Православный календарь

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



Прп. Иоанна Куцника. Прмч. Пансофия. Прпч. 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)

СТРАНА СОВЕТОВ

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

Как выбрать термобельё и учесть при покупке?

Как это работает?

Во время физической нагрузки тело выделяет влагу, которая впитывается в ткани 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.



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 облегалать тело, иначе влага не будет отводиться, а просто стекать по поверхности кожи. Поэтому выбирайте бельё точно по размеру.

Вам нужно термобельё?

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

Виды термобелья

<p>ДЛЯ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ</p> <p>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 меринских овец, только эта шерсть отлично впитывает и отводит влагу, гипоаллергенна, не вызывает раздражения кожи, но и стоит недешево.</p>	<p>ДЛЯ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА</p> <p>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.</p>	<p>ДЛЯ СТАТИЧНОЙ НАГРУЗКИ</p> <p>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.</p>
--	--	--

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

1 ПЕРВЫЙ



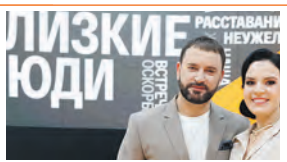
21.30 «Своя колея». Лучшее. (16+)

- 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+)
 «Лорел Каньон» - документальный проект режиссера Элисон Эллууд, переносящий зрителя в одноимённый район в самом сердце Лос-Анджелеса, ставший центром музыкальной революции в конце 60-х - начале 70-х годов прошлого столетия.
 02.50 Модный приговор. (6+)
 03.40 Давай поженимся! (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 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+)
 Россия, 2007 г. Детектив. В ролях: Леонид Куравлёв, Александр Половцев, Михаил Трухин. В своей квартире убита Елена Журкина. Смерть наступила от удара вазой по голове.
 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+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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 Вести
 14.30 Вести. Местное время «Близкие люди». (12+)
 14.55 На программу обратилась Лариса Власова с криком о помощи: лучшая подруга обманым путем завладела всем её имуществом.
 17.00 Вести
 17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
 18.40 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
 Молодой парень, решившись на отчаянный шаг, пытается украсть деньги у незнакомой женщины, но, убегая от неё, падает и ломает ногу. Сердобольная жертва дожидается скорой и едет вместе с воришкой в Склиф. В тот же вечер в Склифе собирается довольно неплохая компания тех, кто не вовремя заболел, и тех, кому всё равно, где встречать Новый год.
 23.30 «Дом культуры и смеха. Скоро весна». (16+)
02.00 «БРАТСКИЕ УЗЫ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.05 «Сделано в СССР». (6+)
 06.20 «Легенды госбезопасности». (16+)
07.20 08.20 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)
 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
09.40 10.05 13.15 14.05 18.40 21.25 «БРАТ ЗА БРАТА-2». (16+)
 10.00 14.00 Военные новости
 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+)
 05.20 «Хроника Победы». (12+)

ТВЦ



20.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «КОМИССАРША». (12+)
 11.30 События
11.50 «КОМИССАРША». (12+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
15.05 «КОМИССАРША». (12+)
 17.50 События
18.10 «ОПАСНЫЙ КРУИЗ». (12+)
20.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)
 Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: К. Жандаров, И. Ермолов, С. Лебедева. К полицейскому, из памяти которого после ранения выпал последний месяц жизни, обращается брат с просьбой разыскать пропавшую жену.
 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.
03.35 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
 05.00 «10 самых...» (16+)
 05.25 «Смех с доставкой на дом». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.05 «Потомки». (12+)
 06.25 «Пять причин поехать в...» (12+)
 06.40 10.10 «Большая страна». (12+)
06.50 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
 08.20 15.15 «Календарь». (12+)
 09.10 16.30 «Домашние животные». (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
10.25 22.35 «ЗВЕЗДОПАД». (12+)
 12.10 13.20 20.05 «ОТражение»
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+)

НТВ



17.25 Жди меня. (12+)

- 04.30 «ПАСЕЧНИК».** (16+)
 08.00 Сегодня
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 13.00 Сегодня
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.25 ДНК. (16+)
 17.25 Жди меня. (12+)
18.20 «БАЛАБОЛ». (16+)
 Саня с Кузнециком выступают консультантами на съемках фильма. Маша крутится там же, очень надеется, что ей дадут роль. Она первая узнает, что пропал продюсер картины Карпунин, а вместе с ним - крупная сумма денег.
 19.00 Сегодня
19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
21.20 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
 Из военной части совершен побег. На розыск двух военных, укравших оружие, подключают Красавца. Иван встречается с Русалкой, которая должна ему сделать документы, но та требует аванс. Чтобы заработать, Иван с бандитами Иртышом и Кузьмой идет на грабеж.
 23.30 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
 01.20 Квартирный вопрос. (0+)
02.25 «ОТДЕЛ 44». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 11.50 13.50 15.50 17.45 «Доктор 24». (12+)
 12.50 14.45 17.50 «Историс». (12+)
 14.50 17.15 00.05 «The City». (12+)
 14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
 16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
 19.02 «Москва сегодня». (16+)
 19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
 20.30 00.30 «Рейд». (16+)
 21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
 21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К



13.50 Власть факта

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
 06.35 «Пешком...»
 07.05 «Правила жизни»
 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. Митрополит Иларион (Алфеев) и Камерный оркестр «Виртуозы Москвы»
 18.45 «Билет в Большой»
 19.45 «Смехоностагия»
 20.15 «Марек Хальтер. Сын Библии и Александра Дюма»
 21.00 «Красивая планета»
 21.15 Линия жизни
 23.10 «Иосиф Бродский. Возвращение»
00.00 «НЕ ЧУЖИЕ»
 01.20 «Серенгети»
 02.20 «Мультфильмы»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
 06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.35 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
 Россия, 2016 г. Биография.
 09.30 «Вкусно 360». (12+)
 10.30 «Самое вкусное». (12+)
 11.00 «Губернатор 360»
 12.00 «Новости 360»
12.30 «ВЫЗОВ». (16+)
 15.00 «Чудо-Люда». (12+)
 15.30 «Всё просто!» (12+)
 16.35 «Самое яркое». (16+)
18.05 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
 20.00 «Новости 360»
 20.30 «Самое яркое». (16+)
 22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)
 00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС 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 «ВЛАСТИЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+)
14.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДИЕНИЯМИ». (12+)
 15.45 Уральские пельмени. (16+)
 16.20 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
 США, 1997 г. Фантастика. В ролях: Брюс Уиллис, Милла Йовович. На Землю надвигается Абсолютное вселенское зло... Спасти человечество может только заветная космическими пришельцами в глубокой древности формула соединения четырёх элементов жизни вокруг пятого элемента.
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+)
 06.20 07.55 03.00 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)
 07.05 10.25 02.10 03.45 05.15 «Тайны кино». (12+)
08.40 16.05 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
 09.55 «Это было смешно». (12+)
11.15 20.00 «ЛЁГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
13.00 21.40 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
 14.40 «Звёзды советского экрана». (12+)
15.10 «МЕДВЕДЬ». (12+)
 17.20 «Золотая рыбка». (16+)
17.55 00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
 23.10 «Мистические тайны кино». (12+)
 00.00 «Безымянные дома»

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ». (16+)</p> <p>04.45 «Военная тайна». (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ДЖЕК РИЧЕР-2: НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ». (16+)</p> <p>22.20 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)</p> <p>00.40 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА». (16+)</p>	 <p>22.00 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>07.00 «TNT. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>11.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>13.00 «Золото Геленджика». (16+)</p> <p>14.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клаб». (16+)</p> <p>22.00 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>23.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>00.00 «БОРОДАЧ». (16+)</p> <p>Обаятельный, но невезучий охранник Александр Родионович Бородач впутывается вместе со своими друзьями в невероятные истории, пытается покорить сердце стриптизерши Ирришки...</p> <p>01.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.30 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)</p> <p>03.05 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>03.55 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.35 «TNT. Best». (16+)</p>	 <p>14.40 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>14.40 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПАЗИТЫ». (16+)</p> <p>Южная Корея, 2019 г. Триллер. В ролях: Сон Кан-хо, Ли Сон-гюн, Чо Ё-джон, Чхве У-щик. Семья Ким живет в подвале и перебивается случайными заработками. Однажды друг семьи предлагает старшему сыну работу - репетитором английского языка в богатой семье Паков.</p> <p>22.15 «ОМЕН». (16+)</p> <p>00.30 «УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА». (16+)</p> <p>02.00 «УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА». (16+)</p> <p>03.30 «Знахарки». (16+)</p> <p>04.15 Сверхъестественный отбор. (16+)</p> <p>05.15 Не ври мне. (12+)</p>	 <p>23.00 «ЭКИПАЖ». (18+)</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>16.30 КВН Best. (16+)</p> <p>18.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 «ЭКИПАЖ». (18+)</p> <p>США, 2012 г. Драматический триллер. В ролях: Дензел Вашингтон, Келли Райлли, Брюс Гринвуд, Дон Чидл, Джон Гудман. Опытный пилот Уип Вайтекер чудом избегает крушения самолета, и, совершив аварийную посадку, сохраняет жизни практически всех пассажиров. Уипа чувствуют, как героя, но чем больше появляется подробностей о катастрофе, тем больше вопросов возникает...</p> <p>01.50 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>03.30 Улётное видео. (16+)</p>	 <p>16.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.00, 14.35, 16.45, 18.30, 22.30 Новости</p> <p>06.05, 12.05, 14.40, 18.35, 22.35, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>10.00 Еврофутбол. Обзор. (0+)</p> <p>11.00 Все на футбол! Афиша (0+)</p> <p>11.30 Хоккей. НХЛ. Обзор. (0+)</p> <p>13.00, 14.55 Лыжный спорт. Кубок мира. Пр.тр.</p> <p>16.15, 16.50 «В КЛЕТКЕ». (16+)</p> <p>18.55 Мини-футбол. Россия - Армения. Чемпионат Европы-2022. Отборочный турнир. Прямая трансляция</p> <p>20.55 Профессиональный бокс. Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. «Лион» - «Бордо». Пр.тр.</p> <p>02.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+)</p> <p>03.00 «The Yard. Большая волна». (12+)</p>	 <p>08.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.30 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.45 «Порча». (16+)</p> <p>14.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.50 «ЖЁНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)</p> <p>23.05 «БЕБИ-БУМ». (16+)</p> <p>01.10 «Порча». (16+)</p> <p>01.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>05.35 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>	

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

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
<p>05.15 «МОРСКОЙ БОЙ». (12+)</p> <p>07.25 «ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ». (16+)</p> <p>09.25 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)</p> <p>12.40 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)</p> <p>14.40 «РАЙОН № 9». (16+)</p> <p>16.35 «МОРСКОЙ БОЙ». (12+)</p> <p>19.00 «ФАНТОМ». (16+)</p> <p>20.35 «МОНСТРЫ». (16+)</p> <p>Великобритания, Мексика, Гватемала, 2010 г.</p> <p>22.20 «ДЮНА». (12+)</p> <p>США, Мексика, 1984 г. В ролях: Кайл МакЛоклен, Юрген Прохнов, Франческа Аннис, Патрик Стюарт, Ричард Джордан</p> <p>00.55 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)</p> <p>03.10 «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)</p>	<p>05.40 «ДУРАК». (16+)</p> <p>07.50 «Урфин Джюс возвращается». Мультфильм. (6+)</p> <p>09.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)</p> <p>11.15 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)</p> <p>13.10, 14.05 «ПАУК». (16+)</p> <p>15.05 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)</p> <p>17.35 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>19.00, 20.00 «ШАКАЛ». (16+)</p> <p>20.55 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)</p> <p>22.45 «НЕПРОЩЕННЫЙ». (16+)</p> <p>Россия, 1999 г.</p> <p>02.45 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)</p> <p>Россия, 2018 г.</p> <p>00.50 «МАЙОР». (18+)</p> <p>02.45 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)</p>	<p>05.30 Золото «Ленфильма». «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (12+)</p> <p>07.00 «Ералаш». (6+)</p> <p>07.25 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)</p> <p>09.00 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)</p> <p>10.30 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>14.20 «БАЛАБОЛ». (16+)</p> <p>15.15 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)</p> <p>19.15 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>23.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)</p> <p>Россия, 2009 г.</p> <p>01.05 «ЖМУРКИ». (18+)</p> <p>Россия, 2005 г.</p> <p>03.00 «ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ!» (16+)</p> <p>04.10 «КОСМОС КАК ПРЕДУЧУСТВИЕ». (16+)</p>	<p>06.00 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)</p> <p>06.55, 10.40, 17.10 Правила моей пекарни. (16+)</p> <p>07.50, 14.15 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)</p> <p>08.45, 12.20, 18.05 Проект Подиум. (16+)</p> <p>09.35, 13.10, 18.55 Правила моей кухни. (16+)</p> <p>11.35 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)</p> <p>15.30, 16.20 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)</p> <p>20.00 «БОЛЬШАЯ РЫБА». (16+)</p> <p>22.05 «КАК ЗНАТЬ...» (16+)</p> <p>00.05 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (16+)</p> <p>01.50 «ЛЕДИ В ФУРГОНЕ». (16+)</p> <p>03.40 «ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)</p>

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
<p>00.05 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)</p> <p>02.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)</p> <p>04.10 «ЗАЩИТНИК». (16+)</p> <p>05.45 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)</p> <p>07.35 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!» (16+)</p> <p>09.05 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)</p> <p>10.50 «ШИМБЕЛИН». (16+)</p> <p>12.20 «К-19». (16+)</p> <p>14.30 «ОПРОМЕЧИВАЙ». (16+)</p> <p>16.00 «БУНТАРКА». (16+)</p> <p>17.35 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>19.05 «МУЖЕСТВО». (16+)</p> <p>20.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)</p> <p>22.00 «ОТКРЫТЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)</p> <p>23.40 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)</p>	<p>00.30 «СЕЛОФИ». (16+)</p> <p>02.20 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)</p> <p>03.45 «ПОДСАДНОЙ». (16+)</p> <p>05.20 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)</p> <p>07.00 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)</p> <p>10.45 «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА». (16+)</p> <p>12.20 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)</p> <p>14.15 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)</p> <p>17.30 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)</p> <p>18.55 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)</p> <p>Комедия, Россия, 2016 г.</p> <p>21.00 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)</p> <p>Сериал. Мелодрама, Россия, 2017 г.</p>	<p>01.00 «ПЕНЕЛОПА». (12+)</p> <p>02.50 «СТАРКИ И ХАТЧ». (12+)</p> <p>04.45 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)</p> <p>06.35 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ!» (16+)</p> <p>08.40 «ГАМБИТ». (16+)</p> <p>10.15 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)</p> <p>12.15 «ТАКСИ-5». (18+)</p> <p>14.10 «ЗАКОНУ ТУТ НЕ МЕСТО». (12+)</p> <p>15.55 «МАЛЫШ В ДЕВОЧКЕ». (16+)</p> <p>17.40 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)</p> <p>19.30 «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)</p> <p>21.05 «СВОДНЫЕ БРАТЯ». (18+)</p> <p>Комедия, США, 2008 г.</p> <p>22.55 «ДЮПЛЕКС». (12+)</p>	<p>01.15, 02.35 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+)</p> <p>04.10 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)</p> <p>05.35 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)</p> <p>08.25 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)</p> <p>09.55 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЬМ». (12+)</p> <p>11.30 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)</p> <p>13.15 «ОТЯГ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)</p> <p>14.40 «ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА». (12+)</p> <p>16.25, 17.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)</p> <p>19.00 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (12+)</p> <p>21.35 «ГАРДЕМАРИНЫ-3». (12+)</p> <p>23.35 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (6+)</p>

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
<p>05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)</p> <p>11.00, 11.50, 12.45, 13.35, 14.30, 15.20, 16.15, 17.05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ». (16+)</p> <p>18.00, 18.50, 19.40, 20.35, 21.20, 22.10 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</p> <p>23.00 «ХОЧУ КАК ТЫ». (16+)</p> <p>Фантастическая комедия, США, 2011 г. В ролях: Райан Рейнольдс, Джейсон Бейтман, Лесли Манн</p> <p>01.10 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)</p> <p>02.50, 03.15, 03.35, 04.00, 04.25 «ОСТРОВ». (субтитры). (16+)</p>	<p>08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)</p> <p>10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)</p> <p>12.00, 20.00, 04.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)</p> <p>Сериал. Гангстерская драма, Россия, 2002 г.</p> <p>13.00, 21.00, 05.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)</p> <p>14.00, 22.00, 06.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)</p> <p>15.00, 23.00, 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)</p> <p>00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)</p>	<p>06.00 «Ералаш». (0+)</p> <p>Детский юмористический киножурнал.</p> <p>08.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (субтитры). (0+)</p> <p>Сериал. Комедия, Россия, 2007 г.</p> <p>15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>Сериал. Мистический триллер, Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Васильева, Антон Хабаров, Павел Прилучный, Алексей Коряков, Татьяна Космачева</p> <p>21.10 6 кадров. (16+)</p> <p>01.00 «РАНЕТИКИ». (12+)</p> <p>04.50 «Ералаш». (0+)</p>	<p>10.00, 18.00, 02.00 «ЧУМА». (16+)</p> <p>10.55, 18.55, 02.55 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (12+)</p> <p>12.30, 20.30, 04.30 «ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>Триллер, драма, Германия, 2009 г.</p> <p>14.15, 22.15, 06.15 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (18+)</p> <p>Криминальная драма, триллер, США, 2019 г. В ролях: Хелен Хант, Джон Тенни</p> <p>15.55, 23.55, 07.55 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (12+)</p> <p>Драма, комедия, Мексика, 2013 г.</p>

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
<p>10.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)</p> <p>10.20 Домоводство. (12+)</p> <p>10.40 Идите в баню. (12+)</p> <p>10.55 Баня - женского рода. (12+)</p> <p>11.10 Я - фермер. (12+)</p> <p>11.40 Кухня народов СССР. (12+)</p> <p>12.00 Дом с нуля. (12+)</p> <p>12.25 Дело в отделе. (12+)</p> <p>13.00 Забытые ремесла. (12+)</p> <p>13.15 Букет на обед. (12+)</p> <p>13.30 Новые Робинзоны. (12+)</p> <p>14.00 Урожай на столе. (12+)</p> <p>14.35 Проект мечты. (12+)</p> <p>15.05 Идеальный сад. (12+)</p> <p>15.35 Муж на час. (12+)</p> <p>16.05, 16.20 Огород круглый год. (12+)</p> <p>16.40 Мультиварка. (12+)</p> <p>16.55 Прогрулка по саду. (12+)</p> <p>17.25 Семейный обед. (12+)</p> <p>18.00 Календарь дачника. (12+)</p> <p>18.20 Сад своими руками. (12+)</p> <p>18.50 Обнови свой сад. (12+)</p> <p>19.20 Дачная энциклопедия. (12+)</p> <p>19.50 Кашеварим. (12+)</p> <p>20.05 Деревянная Россия. (12+)</p> <p>20.35 Керамика. (12+)</p> <p>20.55 Дачные радости. (12+)</p> <p>21.25 Безопасность. (12+)</p> <p>21.55 Лучки-пучки. (12+)</p> <p>22.10 Дом, милый дом! (12+)</p> <p>22.30 ЗаСаДа. (12+)</p> <p>23.00 Жизнь в деревне. (12+)</p>	<p>08.45 Энциклопедия рыбалки. (12+)</p> <p>09.20 Сезон охоты. (16+)</p> <p>09.50 Мой мир - рыбалка. (12+)</p> <p>10.20 Рыбалка сегодня XL. (16+)</p> <p>10.50, 23.10 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)</p> <p>11.25, 15.35, 19.35 Морская охота. (16+)</p> <p>11.55, 20.05 Оружейные дома мира. (16+)</p> <p>12.25 Уральская рыбалка. (12+)</p> <p>12.55 Охотник-одиночка. (16+)</p> <p>13.25 Камера, мотор... рыба! (16+)</p> <p>13.55 Охота и рыбалка в... (12+)</p> <p>14.30 Планета охотника. (16+)</p> <p>15.00 На рыбалку с охотой. (12+)</p> <p>16.05, 00.15 Охота в Новом Свете. (16+)</p> <p>16.30 «Радишевский и К» в поисках рыбацкого счастья. (12+)</p> <p>17.00 По Якутии с Александром Борисовым. (12+)</p> <p>17.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)</p> <p>17.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)</p> <p>18.05 Поймай и снимй. (16+)</p> <p>18.35 Камский спиннинг. (16+)</p> <p>19.05 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)</p> <p>20.35 Донка против фидера. (16+)</p> <p>21.05 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)</p> <p>21.35 Ледовые тропы рыбалки. (16+)</p> <p>21.50 Практическая школа нахлыста. (12+)</p> <p>22.40 Две на одного. Снаряжение. (16+)</p> <p>22.50 Первый лед - последний лед. (12+)</p> <p>23.45 Рыбалка в России. (16+)</p>	<p>00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)</p> <p>00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)</p> <p>01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)</p> <p>02.00, 11.30, 20.00 Pilates Intensive. (12+)</p> <p>02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)</p> <p>03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+)</p> <p>03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)</p> <p>04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)</p> <p>04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)</p> <p>04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)</p> <p>04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)</p> <p>05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)</p> <p>05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Целяевой. (12+)</p> <p>12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)</p> <p>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.</p> <p>14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)</p> <p>15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)</p> <p>16.00 Дыхание стретчинга. (12+)</p> <p>16.30 ЙогаЛатес. (12+)</p> <p>17.30, 22.00 «16+». (16+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
<p>05.00 «ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ». (16+)</p> <p>08.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 В гостях у цифры. (12+)</p> <p>10.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)</p> <p>13.00 Новости</p> <p>13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</p> <p>14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</p> <p>15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)</p> <p>16.00 Новости</p> <p>16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</p> <p>17.00 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)</p> <p>19.00 Новости</p> <p>19.15 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)</p> <p>20.15 Телеигра «Игра в кино». (12+)</p> <p>21.00 Всемирные игры разума. (12+)</p> <p>21.40 «ВИИ». (6+)</p> <p>23.10 «БЕГЛЕЦЫ». (16+)</p> <p>01.00 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)</p> <p>02.25 «ВСЕСЕЛЕННЫЕ». (12+)</p> <p>03.55 Мультфильмы. (0+)</p>	<p>05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)</p> <p>07.20 Орел и решка. Россия. (16+)</p> <p>08.10 Мир наизнанку. Вьетнам. (16+)</p> <p>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?</p> <p>10.00 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)</p> <p>16.30 Мир наизнанку. Индия. (16+)</p> <p>20.00 «АПГРЕЙД». (16+)</p> <p>Австралия, 2018 г.</p> <p>22.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». (16+)</p> <p>США, 2011 г.</p> <p>00.10 Пятница News. (16+)</p> <p>00.45 Орел и решка. Неизданное. (16+)</p> <p>01.35 Орел и решка. Америка. (16+)</p>	<p>05.05 Папа попал. (12+)</p> <p>07.25 Модель XL. (16+)</p> <p>09.15, 14.35 Мастершеф. (16+)</p> <p>18.10 Беременная в 16. (16+)</p> <p>В новом сезоне нашумевшего реалии о подростковой беременности ещё более реальные истории и проблемы.</p> <p>21.15 Я стесняюсь своего тела. (16+)</p> <p>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.</p> <p>23.00 Немножко разведены. (16+)</p> <p>00.20 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)</p> <p>02.05 Взвешенные люди. (16+)</p> <p>03.40 МастерШеф Дети. (12+)</p>	<p>05.30 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>06.30 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)</p> <p>10.50 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (12+)</p> <p>12.20 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)</p> <p>Кинороман, СССР, 1983 г.</p> <p>13.40 «ТАНКИ!». (16+)</p> <p>Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Андрей Мерзликин, Аглая Тарасова, Александр Тютин, Сергей Стукалов, Антон Филипенко</p> <p>15.20 «РУБЕЖ». (16+)</p> <p>Фантастическая драма, Россия, 2018 г. В ролях: Павел Прилучный, Станислав Дужников, Кристина Бродская, Александр Коршунов, Виктор Добронравов</p> <p>17.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)</p> <p>21.20 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (12+)</p> <p>23.00 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>00.10 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)</p> <p>01.30 «ЕДИНИЧКА». (16+)</p> <p>03.20 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)</p> <p>04.40 Неизвестная война. «На Восток». (16+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
<p>00.00 Час истины. (12+)</p> <p>01.15 События в истории. (12+)</p> <p>01.45 Обыкновенная История. (6+)</p> <p>02.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)</p> <p>02.55 Семь дней истории. (12+)</p> <p>03.05 Из истории советского периода. (6+)</p> <p>03.40 Тайное становится явным. (12+)</p> <p>04.00 Историада. (12+)</p> <p>05.05 Историограф. (12+)</p> <p>06.00 «ИСАЕВ». (16+)</p> <p>06.55 Семь дней истории. (12+)</p> <p>07.05 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)</p> <p>07.35 История одной фотографии. (6+)</p> <p>08.00, 08.30 Великие изобретатели. (12+)</p> <p>09.10 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)</p> <p>10.15 Личность в истории. (12+)</p> <p>10.50 Дорога жизни. Помнить вечно. (12+)</p> <p>12.00 Подземная Италия. (12+)</p> <p>13.05 История Великой хартии вольностей. (12+)</p> <p>14.05 Восхождение кланов. (16+)</p> <p>15.10 История Отечества в портретах. (12+)</p> <p>15.30 Загадочные города. (12+)</p> <p>16.00 Историада. (12+)</p> <p>17.05 Исторические города Британии. (12+)</p> <p>18.05 История Отечества в портретах. (12+)</p> <p>18.25 «ЧКАЛОВ». (16+)</p> <p>19.25 Личность в истории. (12+)</p> <p>20.00, 21.00, 22.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)</p> <p>23.00 Первая мировая война. Последние часы. (16+)</p>	<p>06.05, 06.50, 07.35 Музейные тайны. (12+)</p> <p>08.20, 09.00, 09.50 Запретная история. (12+)</p> <p>10.35 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)</p> <p>11.30 Расшифрованные сокровища. (12+)</p> <p>12.20 Коварная Земля. (12+)</p> <p>13.10 Расшифровка тайн. (12+)</p> <p>13.55 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)</p> <p>14.45 Сканирование Нила. (12+)</p> <p>15.25 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)</p> <p>16.30 Боевые корабли. (12+)</p> <p>17.20 Поля сражений. (12+)</p> <p>18.20 Последний персидский шах. (12+)</p> <p>19.20 Критская операция. (12+)</p> <p>20.10 Расшифровка тайн. (12+)</p> <p>21.00 Расшифрованные сокровища. (12+)</p> <p>22.00 Невидимые города Италии. (12+)</p> <p>22.45 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+)</p> <p>23.40 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)</p> <p>00.25 Сканирование Нила. (12+)</p> <p>01.25 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)</p> <p>02.15 Боевые корабли. (12+)</p> <p>03.05 Тайны музеев. (12+)</p> <p>03.50 Расшифровка тайн. (12+)</p> <p>04.35 Запретная история. (12+)</p> <p>05.25 Невероятные изобретения. (12+)</p>	<p>04.55 Авто-SOS. (16+)</p> <p>05.00 Осушить океан. (16+)</p> <p>06.00, 06.45 Инстинкт выживания. (16+)</p> <p>07.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)</p> <p>08.25 Авто-SOS. (16+)</p> <p>09.15 Ледяная дорога. (16+)</p> <p>10.05 Настоящий суперкар. (16+)</p> <p>10.55, 11.20 Сделать за один день. (16+)</p> <p>11.45 Инстинкт выживания. (16+)</p> <p>12.35 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)</p> <p>13.25 Дикий туец. (16+)</p> <p>14.20 Авто-SOS. (16+)</p> <p>15.05 Злоключения за границей. (16+)</p> <p>15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)</p> <p>16.45 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)</p> <p>17.35 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)</p> <p>18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)</p> <p>19.20, 20.10, 00.25, 01.15 Расследования авиакатастроф. (16+)</p> <p>21.00 Женщины-воины викингов. (16+)</p> <p>21.50 Дайан Фосси: Секреты в тумане. (16+)</p> <p>22.45, 02.00, 02.45 Авто-SOS. (16+)</p> <p>23.35 Сборник «Игр разума». (16+)</p> <p>03.30 Мумии, застывшие во времени. (16+)</p> <p>04.15 Международный аэропорт Дубай. (16+)</p>	

ANIMAL PLANET	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
<p>06.00 Адская кошка. (12+)</p> <p>06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)</p> <p>07.10 Будни ветеринара: за кадром. (16+)</p> <p>08.02 Введение в котоводство. (12+)</p> <p>08.54 Плохой пёс. (12+)</p> <p>09.46 Большие кошки Кении</p>				

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
07.50, 10.00, 12.50, 15.45 Новости	01.05, 01.50 Биатлон. (6+)
07.55 Большой хоккей. (12+)	02.30, 03.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 19.00, 19.30 Лыжное двоеборье. Кубок мира. (12+)
08.25 Особенности национального фристайла. (12+)	03.30, 04.15, 09.00, 09.45, 17.05 Прямая трансляция. Кубок мира. (12+)
08.45 Спортивный детектив. Тайна двух самолетов. (12+)	17.05 Прямая трансляция. Кубок мира. (12+)
09.40 Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)	05.00, 10.30, 21.05 Снукер. German Masters. (6+)
10.05, 15.50 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	11.30, 12.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Лахта. (6+)
11.55 Самбо в моей жизни. (12+)	13.05 Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. Мужчины. Прямая трансляция. (6+)
12.20, 19.25 Страна смотрит спорт. (12+)	14.30, 15.35, 16.30 Санний спорт. Чемпионат мира. Кёнигзее. Прямая трансляция. (12+)
12.55 Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. (0+)	15.15, 16.10 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
14.20, 02.15 Эра Буре. (12+)	17.40 Прямая трансляция. Кубок мира. Виллинген. Прямая трансляция. (12+)
15.10, 00.00 Игры королей. (12+)	20.00, 20.20, 20.40 Санний спорт. Чемпионат мира. Кёнигзее. (12+)
15.25, 21.55 Страна. Live. (12+)	21.55 Снукер. German Masters. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
17.35 Профессиональный бокс. «Шоу на все времена». (16+)	
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) - «Бавария» (Германия). Прямая трансляция	
22.15 «МАРАФОН». (12+)	
00.20 Мини-футбол. Чемпионат Европы-2022. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00, 17.15, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)	10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
05.55, 13.55, 17.10, 23.35 PRO-клип. (16+)	11.35 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
06.00, 16.25 10 самых горячих клипов дня. (16+)	12.40 Русские хиты - чемпионы пятницы. (16+)
06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+)	14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Мы знаем о звездах всё!	15.25 Битва фанклубов. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	20.00 Руки Вверх! Юбилейный концерт «21». (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	22.40 DFM - Dance chart. (16+)
	23.40 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

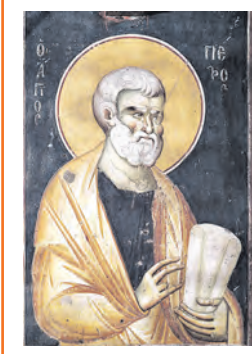
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
09.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	05.00, 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Паровозик Тишка», «Новые приключения пчёлки Майи», «Домики». (0+)
09.25, 17.00 «Простоквашино». (0+)	05.15 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.50 «Клео и Кукин». (0+)	05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.30 «Жужжалка». (0+)
10.30, 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)
10.35, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)	08.30 «Китти не кошка». (6+)
11.00 «Ник-изобретатель». (0+)	07.25, 03.30 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	08.55 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.30, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	07.50 «Пёс Пэт». (6+)	09.30 «Союзмультифильм» представляет: «Бременские музыканты». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	08.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	09.50 «По следам бременских музыкантов». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	11.00 «Леонардо: Миссия Мона Лиза». (6+)	10.10 «Кани и Симба». (6+)
13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	12.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	10.20 «Суперкрылья. Джетт и его друзья». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	17.45 «В гости к Робинсонам». (0+)	10.45 «Студия Каляки-Малаяки». (0+)
15.00 «Джинглики». (0+)	19.30 «Новые приключения Стича». (0+)	11.10 «Фиксики». (0+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	20.45 «Лерой и Стич». (6+)	11.45 «Роботы-поезда». (0+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	22.15 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (0+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)
18.00 «Кошечки-собачки». (0+)	00.05 «ДОРОГА ДОМОЙ: НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)	12.45 «Дикие скричеры!» (6+)
18.30 «Малышарики». (0+)	01.40 «ДОРОГА ДОМОЙ-2: ПОТЕРЯННЫЕ В САН-ФРАНСИСКО». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	03.05 «101 далматинец». (6+)	13.35 «Тайны Медовой долины». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	03.55 «Тимон и Пумба». (6+)	13.55 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
21.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)		14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
		14.10 «Семья Трефликов». (0+)
		14.30 «Буба». (6+)
		15.40 «Букабу». (0+)
		15.55 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
		16.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
		16.40 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
		17.00 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
		18.20 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
		18.25 «Зебра в клеточку». (0+)
		19.15 «Пластинки». (0+)
		19.20 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
		20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Оранжевая королева». (0+)
		22.30 «С.О.Б.Е.З.». (6+)
		22.55 «Инфинити Надо». (6+)
		23.15 «Трансформеры. Кибервселенная». (6+)
		23.40 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 00.30 День Патриарха. (0+)	17.40 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ!». (12+)
05.10, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	СССР, 1976 г. В ролях: Леонид Быков, Владимир Конкин, Елена Шанина
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	Они погибли в 1944 году, их было всего восемнадцать человек - комсомольский взвод, остановивший колонну немецких танков.
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	19.30, 02.20 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
11.00 Пилигрим. (6+)	21.30 Путь Пастыря. (0+)
11.30, 20.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)	22.25, 23.30 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 3 и 4 серии. (12+)
12.30 В поисках Бога. (12+)	13.00 Завет. (6+)
15.00, 01.40 Реакция. (12+)	15.50 Паломничество в вечный город. Апостол Петр. (0+)
16.50 Патриарх Кирилл. Тайна спасения. (0+)	00.45 «Наши любимые песни». Концерт (12+)
	03.20 Res Publica (субтитры). (16+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

29 января
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Поклонение честным веригам апостола Петра.



Прав. Максима, иерея Тотемского. Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы. Мч. Данакта чтеца. Свт. Гонората, еп. Арльского. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Постный день.
Разрешается рыба.

«Веруй, что все случается с нами, до самого малейшего, бывает по Промыслу Божью, и тогда ты без смущения будешь переносить все находящее на тебя».
Прп. Авва Дорофей

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ 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.

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.

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.

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.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 25 ПО 31 ЯНВАРЯ

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖИТЕЛЯМ МОСКВЫ и МО

ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ

8 (499) 399-00-67

Звонок бесплатный

1 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 «Владимир Высоцкий. «Я не верю судьбе...» (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Владимир Высоцкий. «Я не верю судьбе...» (16+)
 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+)
 02.45 Давай поженимся! (16+)
 03.25 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
 09.00 Светская хроника. (16+)
 10.00 «СВОИ-3». (16+)
 13.20 «СЛЕД». (16+)
 Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Ольга Копосова, Владимир Ташлыков, Евгений Кулаков, Павел Шуваев, Руслан Сасин, Сергей Коваленко, Станислав Эрклиевский, Олег Валкман, Андрей Лавров, Александра Попова, Георгий Тесля-Герасимов, Анастасия Гулимова, Анна Дюкова.
 00.00 «Известия. Главное»
 00.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-7». (16+)
 01.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



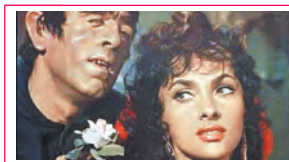
08.35 «По секрету всему свету»

- 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 Мясликов». (12+)
 13.20 «ГОРОД НЕВЕСТ». (12+)
 У четырех подруг из Ивановы непростой период. Настя влюблена в Юру. Они собираются пожениться, но налаженную жизнь и все планы рушит возвращение Кирилла.
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести в субботу
 21.00 «СВОИ ЧУЖИЕ РОДНЫЕ». (12+)
 Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Олькина, Дмитрий Ульянов.
 Татьяна долгие годы успешно руководит собственной фирмой. Она всего в жизни добилась сама и уверена, что любую проблему можно решить, заплатив правильную цену.
 01.10 «КАТИНО СЧАСТЬЕ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.55 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)
 07.30 08.10 «ЗОЛОТОЙ ГУСЬ». (0+)
 08.00 13.00 18.00 Новости
 09.00 «Легенды цирка». (6+)
 09.30 «Легенды телевидения». (12+)
 10.15 «Загадки века». (12+)
 11.05 «Улика из прошлого»
 11.55 «Не факт!» (6+)
 12.30 Круиз-контроль. (6+)
 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!»
 18.25 «Легендарные матчи». (12+)
 22.30 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». (0+)

ТВУ ТВЦ



08.20 «СОБОР ПАРИЖСКОЙ БОГОМАТЕРИ». (0+)

- 06.00 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (12+)
 07.50 Православная энциклопедия. (6+)
 08.20 «СОБОР ПАРИЖСКОЙ БОГОМАТЕРИ». (0+)
 10.50 «СУЕТА СУЕТА». (6+)
 11.30 События
 11.45 «СУЕТА СУЕТА». (6+)
 12.55 «УРОКИ СЧАСТЬЯ». (12+)
 14.30 События
 14.45 «УРОКИ СЧАСТЬЯ». (12+)
 16.55 «ДЕЛО СУДЬИ КАРЕЛИНОЙ». (12+)
 Россия, 2016 г. Детективная мелодрама. В ролях: С. Антонова, В. Дробинков.
 Судья Ирина безупречна на работе: всегда знает, что говорит закон, и действует соответственно. Дома - тоже никаких эксцессов: за плечами - долгие годы счастливого брака. Она идет по жизни, четко понимая, где белое и где черное.
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
 22.15 «Право знать!» (16+)
 23.45 События
 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+)
 05.10 «Осторожно, мошенники!» (16+)

OTR OTR

- 06.00 16.05 «Большая страна»
 07.05 «Хит-микс RU.TV». (12+)
 08.00 14.45 «Календарь». (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+)
 13.15 «Фестиваль». (6+)
 15.40 «Среда обитания». (12+)
 17.00 «Скорбное эхо блокады. Лев Раков». (12+)
 18.00 «Гамбургский счёт». (12+)
 18.30 «Домашние животные». (12+)
 19.05 «ОТРАЖЕНИЕ». (12+)
 20.00 «ЗАКАЗ». (16+)
 21.20 «Культурный обмен». (12+)
 22.00 «ИСКРЕННЕ ВАШ...» (12+)
 23.25 Концерт Дмитрия Маликова «С чистого листа». (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 Сегодня
 10.20 Главная дорога. (16+)
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
 В «Квартирном вопросе» - классика жанра. Жена любит светлое, муж - темное. Она предпочитает дерево и велюр, а он без ума от бетона.
 13.00 Секрет на миллион. (16+)
 15.00 Своя игра. (0+)
 16.00 Сегодня
 16.20 Следствие вели... (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
 20.00 Ты не поверишь! (16+)
 21.00 «ПЁС». (16+)
 На прицел к сыщикам попадает крупная фармацевтическая компания, преследовавшая благие цели.
 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+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 06.30 10.30 18.25 20.30 21.30 00.35 03.10 «Специальный репортаж». (12+)
 07.10 11.10 02.10 05.10 «ГОСТ». (12+)
 08.15 12.15 17.15 19.15 23.15 01.45 «Сеть». (12+)
 08.25 «Климат». (12+)
 09.25 22.25 «Москва Раевского». (12+)
 12.30 17.25 «Без виз». (12+)
 13.15 «Топ-5». (12+)
 13.25 23.25 «The City». (12+)
 14.30 19.25 01.15 «Фанимани». (12+)
 15.15 15.35 04.10 «Спорная территория». (12+)
 16.15 «Историс. На гребне волны». (16+)
 16.35 03.35 «Москва с акцентом». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



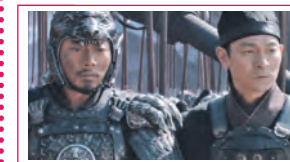
18.05 Больше, чем любовь

- 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 01.40 «Серенгети»
 13.40 «Русь»
 14.10 Всероссийский конкурс молодых композиторов «Партитура». Финал
 16.35 «СЫН»
 СССР, 1955 г. Социальная драма. В ролях: Леонид Харитонов, Петр Константинов.
 Девятиклассник Андрей в пьяном виде совершил хулиганский поступок и провел ночь в милиции. После этого, не желая слушать справедливые упреки отца, он уходит из дома, бросает школу и бесцельно скитается по Москве...
 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»
 02.40 «Королевская игра»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
 06.30 «Взрослые люди». (16+)
 07.00 «Мультфильмы». (6+)
 08.00 «Будни»
 09.00 «Губернатор 360»
 10.00 «Вкусно 360». (12+)
 11.00 «Самое яркое». (16+)
 12.00 «Новости 360»
 12.30 «Чудо-Люда». (12+)
 13.00 «Самое яркое». (16+)
 14.10 «ВЫЗОВ». (16+)
 20.00 «Новости 360»
 20.30 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ». (12+)
 СССР, 1985 г. Комедия. В ролях: Александр Ширвиндт, Софико Чиаурели, Галина Соколова.
 22.05 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
 23.40 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (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 СТЕНА». (12+)
 США - Китай - Гонконг - Австралия - Канада, 2016 г. Фантастико-приключенческий боевик. В ролях: Мэтт Дэймон, Цзин Тянь, Уиллем Дефо, Энди Лау, Педро Паскаль. Двенадцать европейских авантюристов, с целью развеять секрет чёрного пороха, отправляются в Китай.
 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+)
 07.35 12.05 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
 06.50 05.25 «Тайны кино». (12+)
 08.30 «Тайны души». (6+)
 08.55 «ЗМЕЕЛОВ». (12+)
 10.35 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)
 13.00 «САКВОЯЖ СО СВЕТЛЫМ БУДУЩИМ». (12+)
 16.45 «КАРУСЕЛЬ». (12+)
 18.00 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+)
 19.35 «ЗНАХАРЬ». (16+)
 Польша, 1981 г. Драма.
 22.00 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
 23.30 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (12+)
 02.00 «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
19.45 «ВЕНОМ». (16+)	22.00 «Секрет». (16+)	09.00 Рисуем сказки. (0+)	02.40 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)	09.20 «ЯРОСТНЫЙ КУЛАК». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)	
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 «TNT Music». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Профессиональный бокс. (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)
07.15 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ». (0+)	07.30 «TNT. Gold». (16+)	09.00 Рисуем сказки. (0+)	06.10 Каламбур. (16+)	06.40 Бокс. Лучшие нокауты-2020. (16+)	06.35 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+)	06.35 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+)
09.05 «Минтранс». (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.15 «Мультфильмы». (0+)	07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.00, 08.55, 11.30, 14.10, 16.20, 18.05, 20.15, 22.30 Новости	08.45 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)	08.45 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
10.10 «Самая полезная программа». (16+)	09.00 «Мама Life». (16+)	10.15 «УИДЖИ: ДОСКА ДЬЯВОЛА». (16+)	Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев. 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...	07.05, 11.35, 14.15, 16.25, 17.35, 22.35, 01.00 Все на Матч!	10.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)	10.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	09.30 «Битва дизайнеров». (16+)	12.00 «УИДЖИ: ПРОКЛЯТИЕ ДОСКИ ДЬЯВОЛА». (16+)	12.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	07.05, 11.35, 14.15, 16.25, 17.35, 22.35, 01.00 Все на Матч!	10.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)	10.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)
13.15 «СОВБЕЗ». (16+)	11.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	14.00 «МАМА». (16+)	13.00 Улётное видео. (16+)	09.00 «Футбольные звёзды». (0+)	14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)	14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)
14.20 Документальный спецпроект. (16+)	Смотрите все серии! В восьмом сезоне у каждого героя будет по своей «волшебной палочке»: даже у Базанова появится девушка! Любимые герои великого пермского ситкома будут решать семейные проблемы.	16.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)	14.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)	09.20 «ЯРОСТНЫЙ КУЛАК». (16+)	19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)	19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)	20.15 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ». (16+)	18.00 «СУМЕРКИ». (16+)	16.30 КВН Best. (16+)	12.20, 14.50 Биатлон. Чемпионат Европы. Пр.тр. Смешанные единоборства. (16+)	22.05 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+)	22.05 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+)
17.25 «ДЭДПУЛ-2». (16+)	22.00 «Секрет». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.	18.30 Улётное видео. (16+)	15.40, 16.45 Лыжный спорт. Кубок мира. Пр.тр.	01.55 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)	01.55 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)
19.45 «ВЕНОМ». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.	20.30 +100500. (16+)	18.10 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Леванте». Пр.тр.	04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)	04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
США - Китай, 2018 г. Фантастический боевик. В ролях: Том Харди, Мишель Уильямс, Риз Ахмед. Пришло время рассказать историю с другой стороны: кто становится суперзлодеем?	00.00 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.	00.00 «ЭКИПАЖ». (18+)	20.25 Футбол. «Лейпциг» - «Байер». Пр.тр.		
21.40 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)	02.20 «TNT Music». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.	02.40 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)	22.55 Футбол. Кубок Лигертадорес. Пр.тр.		
00.00 «ХИЩНИК». (16+)	02.50 «Импровизация». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.	04.10 Улётное видео. (16+)	02.00 Бобслей и скелетон. (0+)		
02.00 «ХИЩНИК-2». (16+)	04.35 «Comedy Баттл». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.		02.55 Хоккей. НХЛ. Пр.тр.		
03.40 «Тайны Чапман». (16+)	05.30 «TNT. Best». (16+)	США, 2008 г. Фэнтези. В ролях: Кристен Стюарт, Роберт Паттинсон, Билли Бёрк, Эшли Грин. 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.				
		20.30 «КЛАУСТРОФОБИ». (16+)				
		22.30 «КОЛДОВСТВО». (16+)				
		00.30 «ОМЕН». (16+)				
		02.15 «ВИКИНГИ». (16+)				

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в деле газификации храма!

Впереди отопительный сезон и нам очень нужно успеть выполнить все необходимые работы, которые очень финансово затратные. Сумма для нас неподъемная, а вместе мы сможем!

МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!

Помимо газификации, у храма также имеется много строительных вопросов по утеплению фасада, обустройству ограды и прихрамовой территории.

ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

Наименование организации: МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Номер счета в (российский рубль) в ПАО Сбербанк:

40703810240000001454

ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма!
Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЁ СПЕКТР УСЛУГ

Нам 15 лет

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

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА*

25% на лечение

11% на протезирование

10% на имплантацию

При высоком качестве — низкие цены!

Звоните, приходите и убедитесь!

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США)**от 500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.)**3500 2 900 р.**
- Съёмный протез (отеч.)**8-500 7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР****16-000 7 900 р.**
- Установка импланта**24-000 18 000 р.**
- Панорамный рентген**470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D**2500 1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed)**21-000 17 850 р.**

*Акция действительна до 31.01.21. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.00 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)	05.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)	06.50 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)	08.25 «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)	09.50 «Снежная Королева-2: Перезаморозка». Мультфильм. (6+)	06.00 «Стюарт Литтл-3: Зов природы». Мультфильм. (12+)
08.00 «ДРУГИЕ». (16+)	06.50 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)	09.20 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)	11.20 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)	11.05, 10.55 Проект Подиум. (16+)	07.20, 08.15, 09.10 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
09.50 «МОНСТРЫ». (16+)	09.20 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)	11.45 «ВОСЬМЬРКА». (16+)	13.00 «Снежная Королева: За зеркальце». Мультфильм. (6+)	11.45, 12.45 Правила моей кухни. (16+)	10.05, 10.55 Проект Подиум. (16+)
11.30 «ФАНТОМ». (16+)	11.45 «ВОСЬМЬРКА». (16+)	13.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	14.45 «Снежная Королева». Мультфильм. (6+)	13.45, 14.30, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.20, 19.10 «ЧАСТНЫЕ СЫЩИКИ». (16+)	07.10 «Игра в слова» с Антоном Комоловым. (6+)
13.05 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)	13.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	15.05 «НЕПРОЩЁННЫЙ». (16+)	16.10 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)	20.00 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (16+)	08.10 Всё, как у людей. (12+)
15.15 «ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ». (16+)	15.05 «НЕПРОЩЁННЫЙ». (16+)	17.05 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (12+)	17.35 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)	08.25 Мультфильмы. (0+)	09.00 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)
17.10 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА». (16+)	17.05 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (12+)	19.00 «72 МЕТРА». (12+)	19.00 «ПАПИК». (16+)	10.00 Погода в Мире	11.00 Семь миров, одна планета. (12+)
19.00 «МАСКА ЗОРРО». (12+)	19.00 «72 МЕТРА». (12+)	21.10 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)	23.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)	10.10 «ЛИНИЯ МАРТЫ». (16+)	12.00 Идеальная планета. (12+)
США, Германия, 1998 г. В ролях: Антонио Бандерас, Энтони Хопкинс, Кэтрин Зета-Джонс, Стюарт Уилсон	21.10 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)	00.55 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)	01.40 «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)	14.45 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)	13.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)
21.30 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)	00.55 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)	02.25 «СТОРОЖ». (16+)	03.30 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)	15.10 Орел и решка. Девчата. (16+)	10.00 Планета Земля: Часть 1. (12+)
23.55 «Ранго». Мультфильм. (6+)	02.25 «СТОРОЖ». (16+)	04.00 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)		11.00 Орел и решка. Девчата. (16+)	11.00 Семь миров, одна планета. (12+)
01.55 «АНАКОНДА». (16+)	04.00 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (12+)			12.00 Мир наизнанку. Индия. (16+)	12.00 Идеальная планета. (12+)
03.20 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ЧАРЛИ САН-КЛАУДА». (16+)				19.55 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)	13.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.10 «ЗАЩИТНЕГ». (16+)	00.35 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	00.30 «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)	01.15, 02.30 «СИЛЬВА». (6+)
02.40 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)	02.15 «МУЗА ДЛЯ МОКРОУХОВА». (18+)	02.30 «ТАКИЕ РАЗНЫЕ БЛИЗНЕЦЫ». (12+)	04.00 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (12+)
04.35 «ОПРОМЕТЧИВЫЙ». (16+)	02.35 «КОШМАР НА КУРОРТЕ». (16+)	06.05 «ПЕНЕЛОПА». (12+)	05.25, 06.45 «БУМБАРАШ». (16+)
06.05 «БУНТАРКА». (16+)	03.05 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)	08.00 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)	08.00 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
07.40 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)	06.20 «МЕТАФОРА». (16+)	12.05 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)	09.15 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!». (12+)
09.05 «МУЖЕСТВО». (16+)	06.35 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)	13.50 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)	11.55 «ГАРДЕМАРИНЫ-3». (12+)
10.35 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)	09.40 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)	15.45 «ДЮПЛЕКС». (12+)	13.55 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
12.00 «ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)	11.10 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)	17.20 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)	15.10 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)
13.40 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)	13.10 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)	19.30 «МАРЛИ И Я». (12+)	16.45 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
15.10 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)	16.50 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)	21.40 «МУВИ 43». (18+)	19.00 «ЕСЕНИЯ». (16+)
16.50 «ШИМБЕЛИН». (16+)	17.20 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)	23.25 «ПЕНЕЛОПА». (12+)	21.30 «ЗОРРО». (16+)
18.25 «К-19». (16+)	17.20 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)		23.45 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
20.30 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)			
22.10 «ВУНДЕРКИНДЫ». (16+)			
23.50 «ОПРОМЕТЧИВЫЙ». (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, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00	06.00 «Сказочный патруль». Мультсериал. (0+)	10.00, 18.00, 02.00
06.05 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	09.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00	07.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)	11.45, 19.45, 03.45
11.00, 13.05, 15.20, 17.20, 19.55, 22.30	10.00, 01.00, 02.00, 03.00	10.30 «Тролли». Мультфильм. (6+)	«ПЛОХИЕ БАНКИ-2». (16+)
Пацанки. (16+)	11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00	12.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)	Сериал. Драма, триллер, Германия, Люксембург, 2018 г.
01.00 «СУПЕРНАНЬ». (16+)	12.00, 20.00, 04.00	15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	12.40, 20.40, 04.40
Комедия, Франция, 2014 г. В ролях: Филипп Лашо, Алис Давид, Венсан Дезань, Тарек Будали, Жюльен Арути	13.00, 21.00, 05.00	22.55 «ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ». (16+)	14.10, 22.10, 06.10
«СУПЕРНАНЬ». (16+)	14.00, 22.00, 06.00	01.05 Сердца за любовь. (16+)	«КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)
02.20, 02.40, 03.05, 03.25, 03.45, 04.10, 04.25	15.00, 23.00, 07.00	05.40 «Ералаш». (0+)	«КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)
«ОСТРОВ» (субтитры). (16+)			Комедия, детектив, Аргентина, Испания, 2019 г.
Сериал. Комедия, Россия, 2016-2018 гг.			16.20, 00.20, 08.20

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 10.10, 14.10, 18.05, 22.10, 02.20	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	00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)
Преданья старины глубокой. (12+)	06.35, 10.40, 14.40, 18.40, 22.40, 02.50	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
Чай вдвоем. (12+)	07.00, 11.15, 15.15, 19.15, 23.15, 03.20	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
06.45, 10.55, 14.55, 18.55, 23.00, 03.05	07.35, 15.45, 23.50, 03.50	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
Сладкая жизнь. (12+)	08.00, 12.20, 16.20, 20.20, 00.20, 04.20	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
07.00, 11.15, 15.15, 19.15, 23.15, 03.20	08.30, 09.35, 11.35, 13.35, 15.35, 17.35, 19.35, 21.35, 23.40, 01.40, 03.40, 05.30	03.00, 13.00, 21.00 3D Fitness. (12+)
Тихая моя родина. (12+)	09.00, 09.35, 11.35, 13.35, 15.35, 17.35, 19.35, 21.35, 23.40, 01.40, 03.40, 05.30	03.30, 14.00, 21.30 Street Fight. (12+)
07.35, 15.45, 23.50, 03.50	10.00, 10.35, 16.35, 20.35, 00.35, 04.35	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
Ремонт для начинающих. (16+)	10.35, 15.45, 23.50, 03.50	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)
08.00, 12.20, 16.20, 20.20, 00.20, 04.20	11.00, 11.35, 15.35, 19.35, 23.35, 03.35	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
Лучки-пучки. (12+)	12.00, 12.35, 16.35, 20.35, 00.35, 04.35	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
08.20, 12.15, 16.35, 20.35, 00.35, 04.35	13.00, 13.35, 17.35, 21.35, 05.35	05.00, 07.00, 09.00 Йога. Женские практики. (12+)
Дом, милый дом! (12+)	14.00, 14.35, 18.35, 22.35, 06.35	05.30, 07.30, 09.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
Все мы хотим, чтобы дела по дому занимали меньше времени и средств, но при этом были максимально эффективными. В этом вам поможет наша программа.	15.00, 15.35, 19.35, 23.35, 03.35	06.00, 07.00, 09.00 Забудьте про инъекции и дорогостоящие процедуры косметологов. Авторский курс самомассажа «Скульптурное лицо» от Викторией Цепляевой раскроет секреты омоложения и профессионального ухода в домашних условиях. (12+)
08.35, 12.50, 16.50, 20.50, 00.55, 04.50	16.00, 16.35, 20.35, 00.35, 04.35	12.00, 23.30 Первокласный фитнес. (6+)
Кухня народов СССР. (12+)	17.00, 17.35, 21.35, 25.35, 05.35	14.30, 18.00 Фитнес-мама. (16+)
08.50, 13.05, 17.05, 21.05, 01.10, 05.05	18.00, 18.35, 22.35, 06.35	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
Чудеса, диковины и сокровища. (12+)	19.00, 19.35, 23.35, 03.35	16.00 Дыхание стретчинга. (12+)
09.20 Травовед. (12+)	20.00, 20.35, 24.35, 08.35	16.30 ЙогаЛетс. (12+)
09.40, 13.35, 17.40, 21.40, 01.35, 05.35	21.00, 21.35, 25.35, 09.35	17.30, 22.00 «16+». (16+)
10 самых больших ошибок. (12+)	22.00, 22.35, 26.35, 10.35	
11.40, 12.00, 17.35 Огород круглый год. (12+)	23.00, 23.35, 27.35, 11.35	
17.50 Огород круглый год. Зимние работы. (12+)	24.00, 24.35, 28.35, 12.35	
19.45 Агротуризм. (12+)	25.00, 25.35, 29.35, 13.35	
02.05 Паштет. (12+)	26.00, 26.35, 30.35, 14.35	

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПОБЕДА
05.00 Мультфильмы. (0+)	05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)	05.05 Папа попал. (12+)	05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.45 Секретные материалы. К снятию Блокады Ленинграда. (16+)	08.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)	08.20 Беременная в 16. (16+)	06.30 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
07.10 «Игра в слова» с Антоном Комоловым. (6+)	10.00 Планета Земля: Часть 1. (12+)	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.	10.50 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
08.10 Всё, как у людей. (12+)	11.00 Семь миров, одна планета. (12+)	16.45 Беременная в 16. (16+)	13.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД!». (18+)
08.25 Мультфильмы. (0+)	12.00 Идеальная планета. (12+)	Девочки-подростки из разных уголков России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и стать счастливыми?	14.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
09.00 Ток-шоу «Слабое звено». (12+)	13.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)	16.10 Мир наизнанку. Индия. (16+)	16.10 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)
10.00 Погода в Мире	15.10 Орел и решка. Девчата. (16+)	19.55 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)	17.50 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
10.10 «ЛИНИЯ МАРТЫ». (16+)	16.10 Мир наизнанку. Индия. (16+)	23.00 Немножко разведены. (16+)	Сериал. Драма, Россия, 2018 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Денис Никифоров, Елизавета Нилова, Михаил Евланов, Евгений Ганелин
14.45 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)	19.55 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)	00.35 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)	23.00 «Путь к Победе». (16+)
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.	23.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ШЕРШЕНЬ». США, 2011 г.	03.00 Папа попал. (12+)	00.10 «ВЫСОТА 89». (16+)
22.15 «АНОНИМ». (16+)	01.10 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)		02.00 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
00.25 «ВСЕ ЕЩЕ ЭЛИС». (16+)			03.20 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)
02.05, 02.55, 03.40, 04.25, 05.15 «БОЛЬШОЙ БУКВЫ». (16+)			04.40 Неизвестная война. «Война в Арктике». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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

ANIMAL PLANET	Discovery	Discovery CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Адская кошка. (12+)	06.00 Махинаторы. (12+)	06.00 Как это устроено? (12+)	06.00 Оденся к свадьбе. (12+)	06.25, 06.50 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)
06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)	07.10 Взрывая историю. (12+)	07.40 Аляска: последний рубеж. (16+)	07.15, 07.40, 08.05, 08.31	Игра вслепую. (12+)
07.10 Зоопарк Ирвингов. (12+)	08.50 Голые и напуганные XL. (16+)			

СПОРТ

- | | | |
|---|---|--------------------|
| МАТЧ! СТРАНА | EUROSPORT II | EUROSPORT 1 |
| <p>06.00, 02.45 Баскетбол. (0+)
07.50, 10.00, 12.50, 15.50 Новости
07.55 «МАРАФОН». (12+)
09.40 Дневник Олимпиады, которой не было... (12+)
10.05, 20.20 Мини-футбол. Чемпионат Европы-2022. Отборочный турнир. (0+)
12.00, 02.15 Мир бильярда. (12+)
12.30, 18.15, 00.05 Страна. Live. (12+)
12.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Мужчины. Прямая трансляция
14.55 Жизнь после спорта. (12+)
15.20 Второй шанс Виктории Комовой. (12+)
15.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. Прямая трансляция
17.45 Страна смотрит спорт. (12+)
18.35 Игры королей. (12+)
18.55 Сноуборднг. Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы
22.15 «СТРИТЕРСЕРЫ». (16+)
00.25 Волейбол. (0+)</p> | <p>01.05, 07.00 Прыжки на лыжах с трамплина. (12+)
02.00, 02.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. (6+)
03.30, 03.50, 04.10 Саннй спорт. (12+)
04.30, 08.00, 19.45 Лыжное двоеборье. (12+)
05.00, 08.30, 21.20 Снукер. German Masters. (6+)
10.00, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
11.20, 14.30 Горные лыжи. Кубок мира. Шамони. Мужчины. Слалом. Прямая трансляция. (12+)
12.30 Горные лыжи. Кубок мира. Гармиш-Партенкирхен. Женщины. Прямая трансляция. (12+)
15.30, 16.40 Лыжные гонки. Кубок мира. Фалун. Прямая трансляция. (6+)
18.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Виллинген. HS 145. Прямая трансляция. (12+)
20.15, 20.45 Биатлон. Чемпионат Европы. (6+)
21.55 Снукер. German Masters. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)</p> | |

МУЗЫКА

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

25 января	Восход: 8 ч. 34 м. Заход: 16 ч. 48 м. Долгота дня: 8 ч. 14 мин.	
26 января	Восход: 8 ч. 33 м. Заход: 16 ч. 50 м. Долгота дня: 8 ч. 17 мин.	
27 января	Восход: 8 ч. 31 м. Заход: 16 ч. 52 м. Долгота дня: 8 ч. 21 мин.	
28 января	Восход: 8 ч. 29 м. Заход: 16 ч. 55 м. Долгота дня: 8 ч. 26 мин.	
29 января	Восход: 8 ч. 28 м. Заход: 16 ч. 57 м. Долгота дня: 8 ч. 29 мин.	
30 января	Восход: 8 ч. 26 м. Заход: 16 ч. 59 м. Долгота дня: 8 ч. 33 мин.	
31 января	Восход: 8 ч. 24 м. Заход: 17 ч. 01 м. Долгота дня: 8 ч. 37 мин.	

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.

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)
26 ЯНВАРЯ ■ День штурмана Военно-морского флота России
27 ЯНВАРЯ ■ День экологического образования
28 ЯНВАРЯ ■ День воинской славы России – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 г.) ■ Международный день памяти жертв Холокоста
29 ЯНВАРЯ ■ Международный день защиты персональных данных ■ День поп-арта
30 ЯНВАРЯ ■ День первооткрывателя в России
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
Газета «ТЕЛЕК пресса.ру».
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г.
Издается с февраля 2012 года

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-937-41-31
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
Тел. (495) 933-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206
Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.
Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273
Ведущие дизайнеры НЕМЫКИН Н.Н., НАЙДЕНОВ А.А.
Телефон рекламной службы: 8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

3 (468). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 19.01.2021 г., фактическое: 01.00 час. 19.01.2021 г. Дата производства: 19.01.2021 г. Дата выхода в свет 20.01.2021 г. Тираж 730 100.
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 152. Выходит во всех областях ЦФО.
Общий тираж 879 185. Сайт газеты telek.kardos.media
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Рекомендованная розничная цена 26 рублей.
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

ПЕРВЫЙ



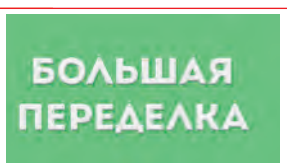
19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)

- 05.00 «ЛИЧНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «ЛИЧНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
- 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+)
- 03.15 Мужское / Женское. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ». (16+)
- 08.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 11.45 «НАСТАВНИК». (16+)
Россия, 2014 г. Детектив. В ролях: Евгений Дятлов, Анатолий Друзенко, Михаил Трухин. 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.
- 15.40 «НЮХАЧ». (16+)
- 00.05 «НАСТАВНИК». (16+)
- 03.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-8». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.00 «Большая переделка»

- 04.25 «ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ». (12+)
- 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» «Большая переделка» объявляет войну захлещенным квартирам, испорченным отношениям и налаживает правильную атмосферу в доме.
- 12.00 «Парад юмора». (16+)
- 13.20 «ГОРОД НЕВЕСТ». (12+)
Кирилл уговаривает Настю поехать к нему в гости в Москву. Катя счастлива и уже строит планы на будущее. Не дожидаясь результатов анализов, она сообщает Юре, что у них будет ребёнок. Алина узнаёт о связи Кати и Юры. Она возмущена подлым поступком брата.
- 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+)
- 01.30 «ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ». (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»
- 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, ГОВОРИТ МОСКВА!». (12+)
- 18.00 Главное с О. 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+)

ТВЦ



11.45 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)

- 05.40 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)
- 07.30 «Фактор жизни». (12+)
- 07.55 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+)
- 09.45 «Вера Глаголева. Ушедшая в небеса». (12+)
- 10.40 «Спасите, я не умею готовить!». (12+)
- 11.30 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. Соломенная вдова». (16+)
- 17.40 «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО». (12+)
Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: А. Демидов, М. Правкина.
- 21.30 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)
- 00.15 События
- 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. В тени родного брата». (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 16.05 «Большая страна»
- 07.05 03.45 «За дело!». (12+)
- 07.45 «От прав к возможностям». (12+)
- 08.00 14.45 «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+)
- 13.15 «ЗВЕЗДОПАД». (12+)
- 15.40 «Среда обитания». (12+)
- 17.00 «Имею право!». (12+)
- 17.25 01.45 «Рожденный на Невском пяточке». (6+)
- 18.05 «Активная среда». (12+)
- 18.30 «Домашние животные»
- 19.00 «ОТражение недели»
- 19.45 «Моя история». (12+)
- 20.10 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)
- 21.35 «Вспомнить всё». (12+)
- 22.05 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

НТВ



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой

- 05.00 «ВЗЛОМ». (16+)
- 07.00 Центральное телевидение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 11.50 Дачный ответ. (0+)
«Дачный ответ» очень любит семьи, которые собираются большими компаниями. Общие застолья, праздники, общие дела, но есть одна проблема – с передышкой от шумных посиделок. В доме наших героев живёт уже пять поколений, и места для большой семьи просто не хватает.
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.05 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Звезды сошлись. (16+)
- 21.40 Основано на реальных событиях. (16+)
Непридуманная история ансамбля «Берёзка» – только в документальном проекте НТВ «Основано на реальных событиях».
- 00.50 «СКЕЛЕТ В ШКАФУ». (16+)
- 03.35 «ОТДЕЛ 44». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.10 16.15 «Топ-5». (12+)
- 06.30 13.10 17.25 «Москва Раевского». (12+)
- 07.10 07.35 11.10 11.35 02.10 02.35 05.10 05.35 «ГОСТ». (12+)
- 08.15 12.15 17.15 19.15 23.15 «Сеть». (12+)
- 08.25 18.25 «The City». (12+)
- 09.25 22.25 «Фанимани». (12+)
- 10.30 13.35 14.35 19.25 21.30 23.25 00.35 03.10 03.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 15.15 15.35 01.15 01.35 04.10 04.35 «Спорная территория». (12+)
- 20.30 «Без виз». (12+)
- 00.15 «Историс. На гребне волны». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 06.30 «Маугли»
- 08.15 «СЫН»
- 09.40 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириковым»
- 10.10 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ»
- 12.00 Цвет времени
- 12.10 Письма из провинции
- 12.40 «Серенгети»
- 13.40 «Другие Романовы»
- 14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.50 «Первые в мире»
- 15.05 00.05 «ПИСТОЛЕТ ПИТОН 357». (16+)
Франция - ФРГ, 1976 г. Триллер. В ролях: Ив Монтан, Симона Синьоре, Франсуа Перье. Преследуя грабителей, полицейский инспектор Ферро попадает в объектив Сильвии, девушки-фотографа.
- 17.10 «Неразрешимые противоречия Марио Ланца»
- 18.05 «Пешком...»
- 18.35 «Романтика романа»
- 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» с Петром Шепотинником
- 02.10 «Искатели»
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 «Чудо-Люда». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Всё просто!». (12+)
- 13.00 «Самое яркое». (16+)
- 14.10 «ВЫЗОВ». (16+)
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Взрослые люди». (16+)
- 21.00 «НАЙТИ МУЖА ДАРЬЕ КЛИМОВОЙ». (12+)
Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Максим Леонидов, Николай Фоменко. В 40 лет у банкирши Дарья Климовой есть полный набор материальных благ, не хватает лишь нормальной личной жизни.
- 00.35 «Самое яркое». (16+)

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+)
США, 2016 г. Фантастический боевик. В ролях: Лиам Хемсворт, Джефф Голдблюм, Джесси Ашер, Билл Пуллман. Земля населена новым поколением, которое много переняло от инопланетян, напавших на планету в 1996 году. Америка живёт по новым демократичным законам.
- 23.20 ПРЕМЬЕРА! «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+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.20 07.55 12.05 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
- 07.10 08.45 «Тайны кино». (12+)
- 09.30 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (12+)
- 13.00 «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ». (12+)
- 16.40 «ЗМЕЕЛОВ». (12+)
- 18.25 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (12+)
СССР, 1986 г. Драма.
- 20.00 «КАРУСЕЛЬ». (12+)
- 21.15 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+)
- 22.55 «ЗНАХАРЬ». (16+)
- 01.10 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
- 02.30 «САКВОЯЖ СО СВЕТЫМ БУДУЩИМ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>18.25 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)</p> <p>05.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>08.20 «САХАРА». (16+)</p> <p>10.20 «ХИЩНИК». (16+)</p> <p>12.25 «ХИЩНИК-2». (16+)</p> <p>14.30 «БЫСТРЕЕ ПУЛИ». (16+)</p> <p>16.25 «ВЕНОМ». (16+)</p> <p>18.25 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)</p> <p>Австралия - США, 2015 г. Фантастический боевик. В ролях: Том Харди, Шарлиз Терон, Николас Холт, Хью Кияс-Бёрн. Макс Рокатански, страдающий от ужасных видений своего прошлого, скитается по выжженным пустошам постапокалиптической Австралии.</p> <p>20.45 «Я, РОБОТ». (12+)</p> <p>23.00 Добров в эфире. (16+)</p> <p>00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p>	<p>23.00 «Talk». (16+)</p> <p>07.00 «TNT. 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>00.00 «РОДИНА». (18+)</p> <p>Россия, 2015 г. Драма. В ролях: Андрей Смоляков, Пётр Фёдоров. Гоа... Как много в этих звуках для сердца русского слилось! Тысячи разных людей ежегодно стекаются сюда в поисках просветления, доступно-пустошам постапокалиптической Австралии.</p> <p>02.35 «Импровизация». (16+)</p> <p>03.30 «TNT Music». (16+)</p> <p>03.55 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.50 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.30 «TNT. Best». (16+)</p>	<p>10.30 Новый день. (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.30 Новый день. (12+)</p> <p>11.00 «МРАЧНЫЕ НЕБЕСА». (16+)</p> <p>13.00 «ДАЛЬШЕ ПО КОРИДОРУ». (16+)</p> <p>15.00 «КОЛДОВСТВО». (16+)</p> <p>17.00 «КЛАУСТРОФОБИ». (16+)</p> <p>19.00 «ТЕПЛО НАШИХ ТЕЛ». (12+)</p> <p>США, Канада, 2013 г. Ужасы. В ролях: Николас Холт, Тереза Палмер. Случилось чудо: метро-сексуальный 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.</p> <p>21.00 «СУМЕРКИ». (16+)</p> <p>23.30 «ПАЗАРИТЫ». (16+)</p> <p>02.00 Не ври мне. (12+)</p> <p>04.15 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Каламбур. (16+)</p> <p>07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</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>00.00 «КЛОВЕРФИЛД, 10». (16+)</p> <p>США, 2016 г. Фантастический триллер. В ролях: Джон Гудман, Мэри Элизабет Уинстэд, Джон Галлахер мл., Дуглас М. После ссоры со своим парнем Мишель спешно собирает вещи и уезжает из города. Она попадает в аварию и теряет сознание. Придя в себя, она понимает, что оказалась к каком-то подвале, прикованная к кровати. Вскоре она знакомится с Говардом...</p> <p>02.00 Каламбур. (16+)</p> <p>02.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>07.05 Все на Матч!</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. (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 «Как утёнок-музыкант стал футболистом». (0+)</p> <p>09.25, 12.55, 16.15 Лыжный спорт. Пр.тр.</p> <p>14.15 Биатлон. Чемпионат Европы. (0+)</p> <p>14.55 Биатлон. ЧПр.тр.</p> <p>17.25 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>19.55 Футбол. «Наполи» - «Парма». Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. «Барселона» - «Атлетик». Пр.тр.</p> <p>02.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+)</p> <p>03.00 Конькобежный спорт. Кубок мира. (0+)</p>	<p>07.00 Пять ужинов. (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>07.00 Пять ужинов. (16+)</p> <p>07.15 «БЕБИ-БУМ». (16+)</p> <p>09.15 «БЕЗОТЦОВЩИНА». (16+)</p> <p>11.10 «О ЧЁМ НЕ РАССКАЖЕТ РЕКА». (16+)</p> <p>15.05 «БУДЬ ЧТО БУДЕТ». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ирина Таранник, Дмитрий Шевченко. Татьяна Корниенко собирается замуж за Олега, идеального во всех отношениях мужчину. Но идиллию разрушает трагическая случайность - Олег погибает под колёсами автомобиля.</p> <p>19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)</p> <p>22.30 «ЖЁНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>02.25 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)</p> <p>05.35 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Зажмурившись от удовольствия, Вера положила в рот очередную дольку мандарина и даже заурчала.

— Ты того... — покосился на нее Быков.

— Чего «того»? — процитировала с известной интонацией Вера героя популярного фильма.

— Не вздумай от нас снова в декрет уйти, — быстро проговорил Быков и снова внимательно посмотрел на коллегу.

Вера даже поперхнулась.

— Быков, ты что? С чего такие выводы?

Жена моя, когда третьего носила, тоже так вот мандарины ела. Только что не мяукала. А еще, когда ботинки гуталином натирал, то в подъезд выходил. Боялся, уйду на работу, а она налопается этой дряни. Очень уж ей запах нравился.



— Не переживай, — хмыкнула Вера, дожывая последнюю сладкую дольку. — Это просто муж вкусные уж очень купил, марокканские, сладкие-э-э. Кстати, есть у нас что-нибудь сегодня срочное? Я хотела текущие дела разобрать, а то после

Нового года в них прям бардак какой-то.

Быков с тоской посмотрел на аккуратную стопку папок на Верином столе, перевел взгляд на беспорядочный ворох бумаг на своем, вздохнул.

— Есть, — майор посмотрел на часы, — утром в ту-

алете офисного здания в центре города был избит и ограблен один из клерков. Потерпевшего доставили в травмпункт, но там все оказалось не так страшно. Сейчас он едет сюда. По идее, должен вот-вот появиться. На месте преступления уже были наши эксперты, пока ничего, что могло бы пролить свет на то, кто это совершил, не нашли.

Вера кивнула и тоже посмотрела на часы.

Если удастся разделиться со всем этим побыстрее, мы с тобой еще успеем кофею до совещания выпить.

— А ты оптимистка, — улыбнулся Быков.

Потерпевший появился в кабинете следователей минут двадцать спустя. С забинтованной головой и мольбой в глазах.

— Найдите этого... нехорошего человека, — с порога взмолился он, — как я после всего произошедшего шефу в глаза смотреть буду?

— А причём тут ваш шеф? — не поняла Вера.

— Ну так у меня его часы, цепочку, кошелек украли, — недоуменно посмотрел на следователей мужчина. — Я ведь уже давал показания до отъезда в медпункт.

А как у вас, собственно, все эти вещи оказались? — поинтересовался Быков.

— Да я ведь помощник директора. На первом этаже в конференц-зале у нас шло совещание. А затем шеф сказал, что ему нужно взбодриться, и отправился в спортзал, отдав мне свои вещи, чтобы я положил их в сейф в его кабинете. Я по дороге в туалет зашел. Пока руки мыл, сзади ко

мне незаметно подкрался какой-то бугай и долбанул по затылку, — мужчина потрогал место удара, скрикнул от боли, — я потерял сознание, а когда очнулся, вещей не было.

— Вы его можете описать? — спросила Вера.

— Я же сказал, подкрался незаметно, не видел я его.

Слушай, я сейчас один уточняющий вопрос нашим экспертам задам, и мы, похоже, кофею-то выпить успеем, — обратилась Вера к Быкову, набирая номер криминалистического отдела.

Любовь АНИНА

Какой вопрос Вера собирается задать экспертам и что ей удалось понять из рассказа потерпевшего?



Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 2: Вера сразу обратила внимание на загар мужчины. Конечно, он мог посещать солярий или отдыхать в жарких странах. Но есть одна странность: когда тот подвинул Веру чашку с кофе, она заметила, что запястье у собеседника не отличается таким же загаром, как лицо и тыльные стороны ладоней. Это может быть, в частности, и потому, что мужчина не отдыхать ездил, а работает. Носил рубашки с длинным рукавом, возможно, пиджаки, что говорит о важности деловых мероприятий. Вряд ли такой строгий дресс-код понадобился бы на мероприятиях по закрытию филиала. Мужчина врёт.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

TV1000

05.00 «КИНГ КОНГ». (16+)
08.25 «АНАКОНДА». (16+)
10.05 «Ранго». Мультфильм. (6+)
12.00 «МАСКА ЗОРРО». (12+)
14.25 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)
16.50 «ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДНИ ПОХОРОНЫ». (12+)
19.00 «ПРИМАДОННА». (16+)
Великобритания, Франция, 2016 г. В ролях: Мэрил Стрип, Хью Грант, Саймон Хелберг, Ребекка Фергюсон
21.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
США, 2003 г. В ролях: Адам Сэндлер, Джек Николсон, Мариса Томей, Луис Гузман
23.00 «БЕРДМЭН». (18+)
01.05 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (18+)
02.50 «ПИАНИСТ». (16+)

РУССКОЕ КИНО

06.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
08.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
10.15 «ВОСЬМЕРКА». (16+)
11.45 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)
13.30 «72 МЕТРА». (12+)
15.40 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)
17.40 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)
19.10 «ПРИЗРАК». (6+)
21.15 «НАПАРНИК». (12+)
23.00 «ЛЮБИ ИХ ВСЕХ». (18+)
00.50 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
02.40 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (16+)
04.15 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)

ДОМ КИНО

07.05 «Урфин Джюс возвращается». Мультфильм. (6+)
08.35 «Волки и овцы: ход свиной». Мультфильм. (6+)
10.00 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
11.35 «Садко». Мультфильм. (6+)
13.05 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
14.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
16.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
17.30 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
19.00 «ПАПИИ». (16+)
23.40 «СУПЕРБОБОВЫ». (12+)
01.35 «ДЖУНГЛИ». (12+)

SONY CHANNEL

06.00, 05.35 Голливуд за кадром. (16+)
06.25, 07.25 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)
08.40, 09.30 Проект Подиум. (16+)
10.25, 11.30, 12.35 Правила моей кухни. (16+)
13.40, 14.25, 15.15, 16.05 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)
16.55, 17.40, 18.25, 19.10 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
20.00 «ВСЕ ЕЩЕ ЭЛИС». (16+)
21.40 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (16+)
США, 2004 г.
23.50 «У ЗЕРКАЛА ДВА ЛИЦА». (16+)
02.00, 02.45, 03.30, 04.15, 04.55 «С БОЛЬШОЙ БУКВЫ». (18+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.20 «ЛОЖЬ И ИЛЛЮЗИИ». (16+)
02.45 «БУНТАРКА». (16+)
04.20 «НУ ТЫ И ПРИДУРОК!». (16+)
05.50 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
07.30 «ЦИМБЕЛИН». (16+)
09.05 «К-19». (16+)
11.10 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
12.50 «ВУНДЕРКИНДЫ». (16+)
14.30 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
16.00 «МУЖЕСТВО». (16+)
Драма, Канада, 2009 г.
17.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙОН». (16+)
18.55 «ОТВЯЗНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛОНДОНЕ». (16+)
20.30 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+)
22.15 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

01.00 «ПЕРВЫЙ». (16+)
01.25 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)
03.05 «КАЗУС КУКОЦКОГО». (16+)
05.55 «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ». (16+)
07.10 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
09.10 «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2017 г.
12.45 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2015 г.
21.00 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)
Комедия, Россия, 2016 г.
22.15 «ПАТЕНТ». (16+)
Драма, детектив, Россия, 2017 г.

КИНОКОМЕДИЯ

01.20 «ИСПОВЕДЬ НЕВИДИМКИ». (12+)
03.05 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
05.20 «БЕЛЫЕ ЦЫПЧОКИ». (12+)
07.15 «МИЛАШКА». (18+)
08.55 «ЗАКОН ТУТ НЕ МЕСТО». (12+)
10.40 «СВОДНЫЕ БРАТЯ». (18+)
12.30 «ГАМБИТ». (16+)
14.05 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
16.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
Комедия, Россия, 1997 г.
17.50 «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)
19.30 «ТАКСИ-5». (18+)
21.20 «ОБМАНУТЬ ВСЕХ». (16+)
23.10 «ДЕТИ СЕКСУ НЕ ПОМЕХА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.05, 02.20, 03.50 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
05.15 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)
06.55, 08.25, 09.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)
11.00 «ОТЯГ ОДОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
Военный фильм, приключения, СССР, 1978 г.
12.30 «ДАЧНАЯ ПЬЕЗКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)
14.00, 15.20, 16.45, 18.05, 19.35 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
21.20 «ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
Мелодрама, фантастика, Россия, 1995 г.
23.00 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)
Комедия, Россия, 2003 г.

СУПЕР

05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
06.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
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+)
22.50 «СУПЕРНЯНЬ». (16+)
Комедия, Франция, 2014 г.
00.20 «СУПЕРНЯНЬ-2». (16+)
Комедия, Франция, 2015 г.
В ролях: Филипп Лашо, Алис Давид
02.00, 02.25, 02.45, 03.10, 03.35, 03.55, 04.15, 04.35 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
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 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2005 г. В ролях: Максим Аверин, Анна Банщикова
00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (16+)
02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
08.45 «Тролли». Мультфильм. (6+)
10.35 «ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ». (16+)
Мелодрама, США, 2010 г.
В ролях: Майли Сайрус, Грег Киннер, Бобби Коулман
12.50 «ПАПИНЫ ДОЧКИ» (субтитры). (0+)
15.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
21.10 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ» (субтитры). (0+)
22.55 Страшная любовь. (16+)
01.05 Сердца за любовь. (16+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ГОЛОС». (12+)
Музыкальная драма, США, Канада, 2014 г.
11.45, 19.45, 03.45 «ПЛОХИЕ БАНКИ-2». (16+)
12.45, 20.45, 04.45 «НА БЕРЕГУ». (18+)
Драма, музыка, Великобритания, 2017 г.
14.40, 22.40, 06.40 «ЭТО ЧЕРТОВО СЕРДЦЕ». (16+)
Драма, комедия, Германия, 2017 г.
16.30, 00.30, 08.30 «ПАЦИФИСТКА». (16+)
Драма, Италия, Франция, Германия, 1970 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

06.00, 10.10, 14.10, 18.10, 22.10, 02.20 Преданья старины глубокой. (12+)
06.35, 10.45, 14.45, 18.40, 22.40, 02.50 Чай вдвоем. (12+)
Ведущий расскажет об истории чайной культуры и познакомит зрителей с огромным разнообразием видов и рецептов чая - от традиционных до самых экзотических и лечебных.
06.45, 11.05, 15.00, 19.00, 23.00, 03.05 Сладкая жизнь. (12+)
07.00, 11.20, 15.15, 19.15, 23.15, 03.20 Тихая моя родина. (12+)
07.35, 11.50, 23.50 Ремонт для начинающих. (16+)
08.00, 12.25, 20.20, 00.20, 04.20 Лучки-пучки. (12+)
08.20, 12.40, 20.35, 00.35, 04.35 Дом, милый дом! (12+)
08.35, 12.55, 16.50, 20.50, 00.55, 04.50 Кухня народов СССР. (12+)
08.50, 09.05, 16.20 Огород круглый год. (12+)
09.25 Травовед. (12+)
09.45, 13.40, 17.40, 21.40, 01.35, 05.35 10 самых больших ошибок. (12+)
13.10, 17.10, 21.05, 01.10, 05.05 Чудеса, дикины и сокровища. (12+)
15.50, 19.50, 03.50 Агротуризм. (12+)
16.40 Огород круглый год. Зимние работы. (12+)
02.05 Паштет. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 22.05, 02.05 Россия заповедная. (16+)
06.30, 22.35, 02.35 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
07.00, 12.15, 15.55, 20.05, 23.05, 03.05 Охота и рыбалка в... (12+)
07.25, 23.35, 03.35 Егерский кордон. (16+)
08.00, 00.05, 04.05 Научи меня рыбачить. (12+)
08.30, 00.35, 04.30 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
09.00, 01.05, 05.05 Давай заручимся! (12+)
09.20, 01.20, 05.20 Привет, Малек! (6+)
09.35, 01.40, 05.35 Охота в Приволжье. (16+)
10.05, 14.05, 17.55 Экспедиция Андрея Старкова. (16+)
10.35, 14.35, 18.25 Люди Дикого севера. (16+)
11.25, 15.25, 19.15 Безграничная рыбалка. (16+)
11.55, 19.45 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
12.45, 16.25, 20.35 Охота в Новом Свете. (16+)
13.05, 16.55 В Индийском океане... (12+)
13.40, 17.25, 21.35 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
21.00 На рыбалку с охотой. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 12.30, 13.00, 23.30 Велнес-меню. (12+)
00.30, 01.30, 16.00, 17.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+)
02.30, 03.00, 11.30, 12.00, 20.00, 20.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
03.30, 03.45, 11.00, 11.15, 19.30, 19.45 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
04.00, 06.00, 08.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
05.00, 07.00, 09.00 Витамин-зарядка. (12+)
05.15, 07.15, 09.15 Витамин-йога. (12+)
05.30, 07.30, 09.30 Фитнес для лица. (12+)
10.00, 10.30, 18.30, 19.00 Латинский квартал. (6+)
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.
13.30, 21.00 Фитнес-коллекция. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
05.15 Мультфильмы. (0+)
06.45 Секретные материалы. Ванга. (16+)
07.10 Мультфильмы. (0+)
07.25 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)
09.25 Любимые актеры. (12+)
10.00 Новости
10.10 «ВИИ». (6+)
11.40 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)
Сериал. Биография, драма, Россия, Беларусь, Украина, 2013 г.
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.
16.00 Новости
16.15 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)
18.30 Итоговая программа «Вместе»
19.30 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)
00.00 Итоговая программа «Вместе»
01.00 «ВАНГЕЛИЯ». (16+)
02.55 «ЛИНИЯ МАРТЫ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)
08.00 Семь миров, одна планета. (12+)
08.55 Идеальная планета. (12+)
Каждый эпизод, рассказанный Дэвидом Атенборо, покажет, как силы природы, океанские течения, солнечная энергия и вулканы формируют и поддерживают огромное разнообразие жизни на Земле.
10.00 На ножах. (16+)
11.00 Маша и Шеф. (16+)
Впервые самый суровый шеф страны и гроза рестораторов Константин Ивлев предстанет добрым папой! Вместе с дочкой Машей шеф Ивлев на собственной кухне будет готовить простые и вкусные блюда, поделится лучшими рецептами и секретами готовки.
12.00 На ножах. (16+)
14.00 Умный дом. (16+)
15.05 На ножах. (16+)
23.20 «АПГРЕЙД». (16+)
Австралия, 2018 г.
01.20 Орел и решка. Рай и Ад-2. (16+)

Ю

05.00 Папа попал. (12+)
08.40 Беременная в 16. (16+)
13.30 Дорогая, я забил. (16+)
На три дня мама освобождается от домашних дел и отправится в отпуск мечты, а папе предстоит примерить на себя ее жизнь. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на плечи папы.
18.00 Папа попал. (12+)
23.00 Немного разведены. (16+)
00.00 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (16+)
США, 2007 г. В ролях: Ричард Гир, Джоан Аллен, Сара Редмер, Кэри-Хироюки Тагава
Разве может собака любить? Может, возможно, еще сильнее, чем сам человек! Пес Хатико провожал 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...
02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
03.25 Папа попал. (12+)

ПОБЕДА

05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
08.10 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)
11.40 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (12+)
13.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
14.50 «ВЫСОТА 89». (16+)
Драма, Россия, 2006 г. В ролях: Алексей Чадов, Александр Пашутин
16.40 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ...» (12+)
Приключенческий фильм, СССР, 1985 г. В ролях: Валерий Юрченко, Ирина Резникова, Александр Панкратов-Черный
17.50 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
19.40 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)
23.00 «Путь к Победе». (16+)
00.10 «ХОЛОДНОЕ ТАНГО». (18+)
01.50 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)
03.00 «ПОЕЗД В ДАЛЕКИЙ АВГУСТ». (12+)
04.40 Незвестная война. «Победа под Сталинградом». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)
01.15 События в истории. (12+)
01.45 Обыкновенная История. (6+)
02.00 «ИСАЕВ». (16+)
02.55 Семь дней истории. (12+)
03.05 Государственные перевороты в России. (12+)
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 Историада. (12+)
09.05 Исторические города Британии. (12+)
10.00 Мифы Древней Греции. (12+)
10.35 Тайны великих картин. (12+)
11.10 Мифы Древней Греции. (12+)
11.45 Обыкновенная История. (6+)
12.00, 13.00, 14.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)
15.00 Первая мировая война. Последние часы. (16+)
16.00 «КЕНАУ». (16+)
18.05 Обыкновенная История. (6+)
18.20 «ЧКАЛОВ». (16+)
19.20 Рельсовая война. (12+)
19.55 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧЕ НА ЭЛЬБЕ». (16+)
21.45 «МИНИН И ПОЖАРСКИЙ». (6+)
Биография, история, СССР, 1939 г.

VIASAT HISTORY

06.05, 06.35 Даты, вошедшие в историю. (12+)
07.05 Музейные тайны. (12+)
07.50 Тайны музеев. (12+)
08.35 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+)
09.20, 10.20 Древние суперстроения. (12+)
11.15, 12.05 Земля больших кошек. (12+)
13.00, 13.45 Расшифровка тайн. (12+)
Сезон: 1. США, 2019 г.
14.30, 15.20, 16.15 Вена: империя, дилемма и мечта. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2015 г.
17.00, 18.00 Падение империи. (12+)
Сезон: 1. Австралия, 2017 г.
18.50 Реформация: священная война в Европе. (12+)
Великобритания, 2017 г.
19.45 Кельты: кровью и железом. (12+)
Сезон: 1. Германия, 2015 г.
21.00, 21.50 Разгадка тайны пирамид. (12+)
Сезон: 1. Франция, 2019 г.
22.45 Побег от Гитлера. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
23.35 Могилы викингов. (12+)
Сезон: 1. Великобритания, 2017 г.
00.25 Карты убийства. (16+)
01.10, 01.55, 02.40, 03.25 Расшифровка тайн. (12+)
04.10, 05.00 Запретная история. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

04.55 Авто-SOS. (16+)
06.00, 06.10 Научные глупости. (16+)
06.35, 07.20 Авто-SOS. (16+)
08.10, 09.00 Самые лучшие суперкары. (16+)
09.55 Внутри невероятной механики: Нефтяная вышка. (16+)
10.45 Внутри невероятной механики: Авианосец. (16+)
11.35, 12.25 Настоящий суперкар. (16+)
13.15, 14.05 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
14.55, 15.45, 16.40, 17.35 Кремневая долина. (16+)
18.25, 18.50, 19.20, 19.45, 20.10, 20.35 Взлом Системы. (16+)
21.00 YouTube: Революция. (16+)
21.45 История десятилетий: Кудесники льда. (16+)
22.15 История десятилетий: Страсть к прибыли. (16+)
22.40 В дикой природе с Беаром Гриллсом: Ченнинг Татум в горах Норвегии. (16+)
23.30 В дикой природе с Беаром Гриллсом: Алекс Хоннольд в Швейцарских Альпах. (16+)
00.25, 01.15 Национальные парки Америки. (16+)
02.00, 02.50 Осушить океан. (16+)
03.35, 04.25 Антарктика. (16+)
05.10 Национальные парки Америки. (16+)

ANIMAL PLANET

06.00 Адская кошка. (12+)
06.45 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)
07.10 Зоопарк Ирвингов. (12+)
08.02 Введение в котководство. (12+)
08.54 Плохой пёс. (12+)
09.46 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
10.38 Питомцы на диете. (12+)
11.30, 12.22 Живой или вымерший. (12+)
13.14 Живой или вымерший. (16+)
14.06 Плохой пёс. (12+)
14.58 Введение в котководство. (12+)
15.50 В дикой крае с Эваном. (16+)
16.42 Живой или вымерший: акульды воды. (12+)
17.34, 18.26, 19.18 Неизведанные острова Индонезии. (12+)
20.10, 21.03 Большие кошки Кении. (12+)
21.56 Питомцы на диете. (12+)
22.49, 23.42 Скорая помощь для животных. (16+)
00.35, 01.28, 02.15 Бристольский залыв. (16+)
03.00 Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30, 05.15 Аквариумный бизнес. (12+)

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)
06.45, 07.10, 07.35 Как это устроено? (12+)
08.00 Грязная работёнка: незаменимые. (12+)
08.50 Золотая лихорадка. (16+)
09.41 Как устроена Вселенная: Тайная история Луны. (12+)
10.32 Питомцы на диете. (12+)
11.23 Дальнейший шаг на шоссе 66. (12+)
12.14 Высшая лига вышибал. (12+)
13.05, 13.56, 14.47, 15.38, 16.29 Махинаторы. (12+)
17.20, 17.46 Как это устроено? (12+)
18.11, 18.36 Как это сделано? (12+)
19.02 Как это устроено? (12+)
19.27 Взрывная история. (12+)
20.18 Дальнейший шаг на шоссе 66. (12+)
21.09 Семейка Осборнов - правда или ложь. (16+)
22.00 Полиция Испании. (16+)
22.51 Самогонщики. (18+)
23.42, 00.08, 00.33, 00.59, 01.24, 01.47, 02.10, 02.33, 02.56, 03.19 Короли аукционов. (12+)
03.42 Высшая лига вышибал. (12+)
04.28 Грязная работёнка: незаменимые. (12+)
05.14 Полиция Испании. (16+)

TLC

06.00 Оденся к свадьбе. (16+)
06.25, 06.50 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)
07.15, 07.40, 08.05, 08.31 Игра вслепую. (12+)
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+)
13.18 Добро пожаловать в Платывиль. (16+)
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+)
18.36 Свадебный салон XXL. (16+)
19.30 Свежесъеденная. (16+)
20.24 Дочки-матери: неразлучные. (16+)
21.18 Центр лечения ожирения. (16+)
Специализированная клиника в Неаполе помогает страдающим ожирением людям сбросить лишний вес. Их ждет самый трудный в жизни год.
22.11 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
23.56, 00.22 Мамы-монстры. (16+)
00.48 Доктор «Прыщик». (16+)
01.37 Моя полная жизнь. (16+)
02.25, 02.48, 03.12 Дом у моря за бесценок. (12+)
03.36, 04.24 Моя необычная беременность. (16+)
05.12 Свадебный салон XXL. (12+)

СПОРТ

- | | |
|--|---|
| <p>МАТЧ! СТРАНА</p> <p>07.50, 10.05, 13.10, 15.20
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 Сноубординг. 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 славы. (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>EUROSPORT 1</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>МУЗ-ТВ</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>МУЛЬТ</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 «Роботар 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>КАНАЛ DISNEY</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>КАРУСЕЛЬ</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 кошка». (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>СПАС</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, сщмч. Владимира, Николая, Сергия, Александра пресвитеров.

Поста нет.

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

ВЕРА
СВЕТАЕО 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 чуть-чуть 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.

Фото предоставлено радио «Вера»

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, АИ, ДЕРЕВО
Ремонт окон, жалюзи

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

- ОТДЕЛКА
- УТЕПЛЕНИЕ
- КРЫШИ
- ШКАФЫ

пенсионерам – скидка до 35%

8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29

ЖИВОТНЫЕ



Ласковая кошечка Марго ищет дом.
Ей 2 года, стерилизована, лоток знает. Кошечка замечательная, с мягкой, гладенькой шерсткой

8 (977) 874-90-20



Котик Клякса
с веселыми конопушками на носу. Возраст 2 года, кастрирован. К лотку приучен. Ласковый, спокойный.

8 (977) 874-90-20, Юлия

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТКЛИНИКА
Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике. ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 ч. (Срочный) БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ КРЕМАЦИЯ

Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

■ **8 (495) 972-99-25** Безболезненное усыпление. Мосветслужба. Вывоз. Тел.: 8 (495) 972-99-25

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

■ **8 (495) 231-05-58, 8 (916) 797-29-40** ВЕТКЛИНИКА. Весь спектр ветеринарных услуг на дому и в клинике. ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 часа (срочный). БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. ВЕТРИТУАЛ. Тел.: 8 (495) 231-05-58, 8 (916) 797-29-40

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80** Появились клопы, тараканы? Уничтожим с гарантией. Препараты импортные. Цены умеренные и при встрече не повышаются. Работаем добросовестно и без выходных с 2016 года. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. ООО «Санитары столицы» ИНН 7723493463. Остерегайтесь мошенников. Тел.: 8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80

■ **8 (965) 386-47-09, 8 (900) 565-03-17** 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА любой сложности – ТАРАКАНОВ, КЛОПОВ – пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей и животных. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7 без выходных. Телефоны: 8 (965) 386-47-09, 8 (900) 565-03-17

ЗДОРОВЬЕ

■ **8 (495) 728-79-66** Наркологическая помощь 24 часа. Запой, алкоголизм, наркомания. Психиатрия, психотерапия. БЫСТРО, АНОНИМНО, КВАЛИФИЦИРОВАННО, КАЧЕСТВЕННО, НЕДОРОГО! Круглосуточно! Предъявителю скидки! WWW.DOCTOR-KASHIN.RU Лиц. №ЛО-77-01-018861. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8 (495) 734-99-37

НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
Неврозы, Депрессии, Бессонница
МОСКВА И МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО
24 часа
ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!
Имеются противопоказания.
Проконсультируйтесь со специалистом

НАРКОЛОГ НА ДОМ
24 ч Психотерапия
ГИППОКРАТ www.hippocrat.info
ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО
8 (495) 223-23-63
Возможны противопоказания, проконсультируйтесь с врачом

МЕБЕЛЬ

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

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

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

■ **8 (926) 981-93-63** Обивка и перетяжка мягкой мебели! В Москве и Подмосковье. На дому. Работа без выходных! Выезд мастера с образцами. Тел.: 8 (926) 981-93-63.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ



ГЛАВКУПКА
Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, вазы, марки сервизы, бронзу, картины, книги, фото, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь дом. архив и т.д. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД 24ч Тел.: 8-903-666-33-55

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

■ **8 (999) 333-33-72** ДОРОГО КУПЛЮ сервизы, статуэтки, фарфор (Кузнецов, Гарднер, Китай, Германия), иконы, лампы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости, картины, старину. Выезд и оценка бесплатно. Москва и МО. Оплата сразу. Тел.: 8 (999) 333-33-72

В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО Награды, Ведомственные Знаки, Значки, Медали, Монеты, Грамоты, Банкноты, Подстаканники, Портсигары, Подсвечники, Статуэтки Фарфор, Касли, Сервизы, Столовое серебро, Иконы, Игрушки СССР и ГДР, Открытки, Часы, Архивы, Военную Форму ВОВ, Кортики. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

■ **8 (903) 544-38-10** Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будду, нагруд. знаки, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82** Квартиру/комнату СНИМУ у добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

■ **8 (495) 772-50-93** 1-3-комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможно предоставление, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93. Спасибо

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

АВТО

■ **8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00** АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

■ **8 (926) 032-69-99** АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!! В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99



СКУПКАМОНЕТ.РФ
Купим золотые и серебряные монеты Царской России, СССР, России. Иконы. Юбилейные рубли СССР с 1977 по 1991. Столовое серебро. Золото. Ювелирные изделия. Советские значки. Купюры, банкноты Царские и СССР. Бронзу. Фарфор.

ул. Профсоюзная, д. 3, офис 122
наш сайт: WWW.СКУПКАМОНЕТ.РФ
Тел.: 8(985) 626-66-00

■ **8 (495) 797-05-24** Коллекционер купит дорого! Награды, иконы, картины, значки, фарфоровые сервизы Гарднера, Кузнецова, Попова. Статуэтки из фарфора. Серебро, бронзу, ювелирные изделия. Китайские Будды. Предметы военной атрибутики. Адрес: м. «Маяковская», Тишинская пл., дом 1, пав. АВ 1,08,8. Тел.: 8 (495) 797-05-24

■ **8 (967) 273-29-40** Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

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

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

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ: ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (киоски)

Зарплата 28 000–32 000 рублей, выплаты два раза в месяц без задержек

График работы: 6/1, с 06.30 до 20.00 час, воскресенье – выходной день. Место работы: киоски, в разных районах гор. Москвы.

Ежедневные выплаты до 500 рублей. БЕСПЛАТНОЕ ОБЩЕИТИЕ

ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (уличная торговля)

Зарплата от 44 000 рублей, ГАРАНТИРОВАННЫЙ ВЫХОД в день 2 000 рублей.

График работы: 5/2 с 06.00 до 18.00 час, суббота, воскресенье – выходные дни.

Премии за непрерывный стаж работы. Прямой работодатель.

Запись на собеседование по тел: 8 (925) 507-52-10, 8 (925) 507-46-48

■ **8 (926) 981-42-40** МОНТАЖНИКИ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ, САНТЕХНИКИ И ПЛИТОЧНИКИ. З/п от 65000 руб. г. Домодедово. На производство СРОЧНО требуются монтажники металлоконструкций, сантехники и плиточники. График работы: полный рабочий день. ОБЩЕИТИЕ. ПИТАНИЕ. Тел.: 8 (926) 981-42-40

■ **8 (968) 665-20-06** Продавец билетов гослото З/п от 20000 руб. Обучение 2 дня. График: 7 работаете – 7 отдыхаете. Возможны подработки. Продажа лотерейных билетов и выплата выигрышей. Знание ПК – пользователь. м. «Пионерская», м. «Ул. Академика Янгеля», м. «Ятницкое шоссе», г. Мытищи – «Конкорс». Тел.: 8 (968) 665-20-06

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронзу, часы.
- ◆ Монеты, значки, автографы.
- ◆ Картины, соцреализм.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

■ **8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, К У П И М С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю** предметы и коллекции советского и дореволюционного времени, книги до 1940 г. Архивы, открытки, фото, значки, монеты, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ И САМОЛЁТАХ и др.

■ **8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66** КОЛЛЕКЦИОНЕР. ОЦЕНКА. ОПЛАТА СРАЗУ. Статуэтки из фарфора, бронзы, чугуна, кости. Значки, фарфоровые сервизы Гарднера, Кузнецова. Сервизы. Вазы. Иконы. Янтарь. Изделия Китая. Серебро. Золото. Стекло. Камни. Мебель. Часы. Любую старину. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66; Галина, Сергей

■ **8 (905) 796-72-32** Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканник, портсигар, фотоаппараты, патефон, самовар, мельхиор, монеты, банкноты, медали, значки, знаки, архив, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. ДОРОГО, выезд и оценка сразу. Тел.: 8 (905) 796-72-32

■ **8 (495) 508-53-59** Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовар, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефон, фотоаппараты, хронометр, игрушки и духи СССР, Касли, солдатики, куклы, часы, марки, открытки, документы, знаки, этикетки, радиоаппаратуру. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ **8 (999) 674-50-14** Куплю предметы советского быта, книги, журналы, открытки, календарики, фотографии, детские и ёлочные игрушки и т. п. Тая. Тел.: 8 (999) 674-50-14

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

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

■ **8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66** ОЦЕНКА. ВЫЕЗД. ПОКУПКА. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Настенные тарелки. Сервизы. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы, кости, камня: СССР, Китая, Германии (с любимым деф.). Иконы, картины. Янтарь и др. камни. Значки, награды. Часы. Серебро. Золото. Фототехника. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66; Галина, Сергей

■ **8 (985) 724-42-35** Куплю ёлочные игрушки СССР. Екатерина. Тел.: 8 (985) 724-42-35

■ **8 (915) 287-71-38** Куплю предметы старины, СССР: книги, фото, открытки, картины, ковры, медали, сервизы, чайные пары, посуду, хрусталь, фарфор, жгель, статуэтки, бюсты, сувенир, самовар, часы, серебро, мельхиор + ложки + вилки, бронзу, чугун, значки, марки, игрушки + ёлочные, портсигары, подстаканники, аудиорадиоаппаратуру, пластинки, CD. Тел.: 8 (915) 287-71-38

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

■ **8 (915) 401-64-88** Куплю коллекции календариков, фантиков, открыток, пластинок, хрусталь, ковры, старые духи, ёлочные игрушки, плюшевых медведей, железную дорогу, книги, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, советские учебники, буквари. Тел.: 8 (915) 401-64-88

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

СООБЩЕНИЯ

■ Организатор торгов-финансовый управляющий Байковской О.Н. (ИНН 771510258080) Чупраков А.А. (ИНН 421807556000) сообщает о продаже имущества. Лот №3 – жилой дом площадью 377,7 м² по адресу: Московская область, д. Митрополье, д. 55. Подробная информация: https://bankrot.fedresurs.ru сообщение № 5992711

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ

В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!
8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

ВETERANAM NOBOCELAM
СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТНЫХ

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ
8:00 – 21:00
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

• ДЕРЕВЯННЫЕ
• СТАЛЬНЫЕ
• МЕЖКОМНАТНЫЕ
• ВХОДНЫЕ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!
www.dveri-irbis.ru
8 (499) 408-40-71
ЗАМЕР, ДОСТАВКА – БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

3-я дверь в подарок!

КУПЛЮ

■ 8 (985) 938-08-26 Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD, различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26

■ 8 (495) 241-19-52 Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 241-19-52. Своевременную оплату гарантируем.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- Возврат вкладов
- Жилищные и семейные споры
- Мошенничество
- Взыскание долга
- Представление интересов в суде
- Сопровождение сделок
- Банкротство физ. лиц
- Трудовые споры

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ
8 (495) 177-97-07

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

8 (499) 938-96-11

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ!
Консультация по телефону/очная для жителей Москвы, Подмосковья и граждан СНГ. Телефон круглосуточной горячей линии: 8 (499) 322-05-19 ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

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

■ 8 (926) 138-24-00 Абсолютно надёжно!!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! Достоин выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел.: 8 (926) 138-24-00

■ 8 (926) 921-68-70 Познакомлюсь с русской женщиной, 50-65 лет, среднего телосложения с правами водителя легкового автомобиля. Добропорядочная. Для совместной жизни. Пенсия военнослужащего. Русский. Без в/п. Рост: 182 см. Николай. Тел.: 8 (926) 921-68-70. Алевтина, прошу мне позвонить.

ФИНАНСЫ

■ 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 5 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам – скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги». СРО «МиР» № 32 000068, Рег. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

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

ЭМАЛИРОВКА ВАНН от завода

8 (495) 782-63-86
8 (495) 782-51-63

Выезд по Москве и МО без выходных

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

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ от 400 руб. скидка 20%

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЭЛЕКТРОПЛИТ

ЗВОНИТЕ! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!
ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО! **8-495-369-62-35**

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

ЛЕНРЕМОНТ: стиральных и швейн. и кофемашин, холодильников, ТВ, СВЧ, пылесосов, плит, ноутбуков, часов. Утепление, ремонт, монтаж окон. Мастер на час. Электро- и сантех. раб. Если ремонт не устроит, вернём деньги! Гарантия 2 года! Пенсионерам скидки! Звоните 24 часа без выходных: Тел.: 8 (499) 371-11-11

СРОЧНЫЙ ремонт стиральных машин и кондиционеров любой сложности. Любая работа – 500 руб. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3 лет. Скидки пенсионерам! Тел.: 8 (495) 545-15-79

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роща»	
РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Корона» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО
ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно
ООО «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69, м. «Дмитровская»	РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно
РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Солидарность-Паблицер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО
РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Консул Медиа» 8 (495) 778-82-10, 8-905-756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»
Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно

ЗАМКИ
БРОНЕЗАЩИТА • ЗАМЕНА
РЕМОНТ • ГАРАНТИЯ
(495) 969-11-92

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

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

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

■ 8 (905) 745-72-90 Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпателька. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

■ 8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОКЛЕЙКА ВСЕХ ВИДОВ ОБОЕВ. НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ. Делаем все виды работ по ремонту квартир. Предоплату не берём! Оплата по факту. Занимаюсь ремонтом 15 лет, работаю как один, так и с напарником, поэтому дешевле на все виды работ. Помощь в доставке материалов. Тел.: 8 (495) 902-77-12, 8 (966) 099-99-53.

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

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

■ 8 (495) 970-62-03 Акция. НЕДОРОГОЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ, ДУХОВЫХ ШКАФОВ и ТЕЛЕВИЗОРОВ НА ДОМУ с ГАРАНТИЕЙ, от 300 руб. СКИДКА – 30%. Выезд – БЕСПЛАТНО! Без выходных. Наш опыт и труд возвращают вам уют! Тел.: 8 (495) 970-62-03

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

■ 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07 Ремонт швейных машин. Качество гарантирую. Тел.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

■ 8 (926) 701-02-02, 8 (499) 713-15-40 СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Замена уплотнительной резины по Москве и МО. Тел.: 8 (926) 701-02-02, 8 (499) 713-15-40

Урожайная ДАЧА
Дачный спец с 107

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

Огород или дача?
Огород на балконе
Мульчирование как панacea
Идеально! И не парша не страшна
Аристократ оvoidных грибов

НОВЫЙ СЕЗОН, ЗДРАВСТВУЙ!
1000 рубелей за каждый подписочный листок!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

КАКОЙ ЯБЛОНЕ ПАРША НЕ СТРАШНА
Основная болезнь яблонь – это парша. Она сильно вредит растениям, поражая и листья, и плоды, значительно снижая урожай, ухудшая зимостойкость и общее состояние. Как же с ней бороться?

КАК ИЗ СЕМЯН ДЕЛАЮТ СПРИНТЕРОВ
Чем больше выбор, тем сложнее остановиться на чем-то одном. Вот и с семенами та же история. Раньше были обычные семена в пакетиках, а теперь есть инкрустированные, спринтерские, с лазерной стимуляцией и прочие. А какие семена брать сейчас? Давайте разбираться.

СЕМЕНА ПЕРЕД ПОСЕВОМ: ГРЕТЬ, ТРАВИТЬ ИЛИ МОРОЗИТЬ?
Как показывает опыт, даже в стесненных условиях подоконника можно вырастить отменную рассаду. Одним из первых шагов к успеху является правильная подготовка семян к посеву.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ РЕКЛАМА

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

ВАШ ПОДАРОК
за любой заказ!



3500 р.

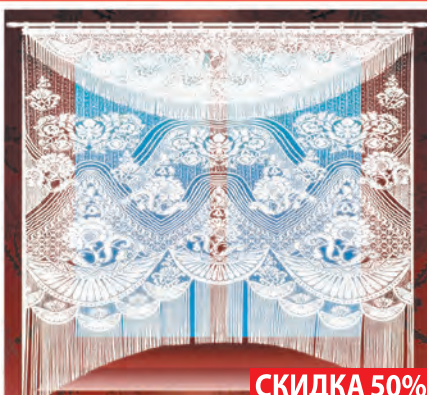
СКИДКА 70%

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%

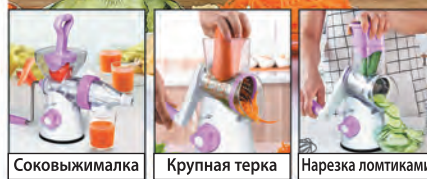
Занавеска «Кармен» 890 р. 490 р.

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

**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!



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

6 ПАР В НАБОРЕ

690 р.

Носки женские «Отдых», 6 пар

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



4990 р.

СКИДКА 50%

2490 р.

Шторы «Березовая роща», 2 шт.

Лот 132 4233

**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.