

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

№1
(197)

ТВ-программа с 10 по 16 января 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

52
КАНАЛА
ТВ

**УДАЛЯЕМ
СЛЕДЫ
ПРАЗДНИКА
СО СКАТЕРТИ**

стр. 39

**РИС:
ЛЕГЕНДЫ,
СЕКРЕТЫ, ПОЛЬЗА**

стр. 38

**ЖЕНЯ
МАЛАХОВА**

**НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ,
КОТОРЫЕ ВАМ ДАРИТ ЖИЗНЬ** стр. 2

**ДОМАШНЕЕ
ПЕЧЕНЬЕ
ДЛЯ ОТЛИЧНОГО
НАСТРОЕНИЯ**

стр. 37

**КАК УЖИТЬСЯ
«ЖАВОРОНКУ»
И «СОВЕ»?**

стр. 4

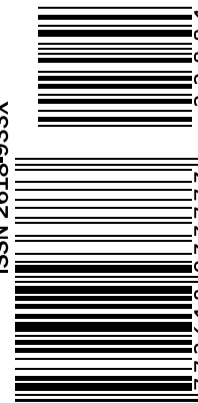
**ХУДЕТЬ
ВО СНЕ?
ЭТО РЕАЛЬНО!**

стр. 13

12+

Фото из личного архива Жени Малаховой.
Стилист: Варвара Толкачева.
Фотограф: Юлия Ткачева.
Визажист: Буранова Инна

ISSN 2618-933X



9 772618 193373 22001

Актриса («А зори здесь тихие», «Чистое искусство», «Приключения чокнутого профессора»), продюсер, певица, бывшая солистка группы Reflex Женя Малахова в данный момент взяла паузу, несмотря на заманчивые предложения.

«Офисным работником себя не вижу»

– Женя, мы общались с вами год назад. И вы признались, что за время пандемии вы столько всего переосмыслили, пересмотрели, что сегодня открыты для многих предложений. Что под этим подразумевали конкретно?

– Я поняла, что мне интересно развиваться в разных направлениях, что мне категорически не нравится сидеть на одном месте. Безусловно, актерская профессия – моя настоящая любовь, моя душа, но при этом я понимаю, что во мне заложено гораздо больше, и это «больше» тоже требует реализации. Например, весь прошлый год я работала в одной компании директором по маркетингу, создавала ютьюб-канал, полностью его продвигала, и в этом находила нечто для себя новое, интересное. Но когда поняла, что сделала все, что хочу, прекратила сотрудничество, поскольку офисным работником себя не вижу. Я с десяти лет занимаюсь творчеством, и это абсолютно моя история. Все остальное – сопутствующее.

Женя МАЛАХОВА:

Дарите близким любовь и радость

– Последний ваш кинопроект – «Друг на продажу». После этого ещё предложения были?

– За новые проекты пока не берусь, хотя предложения были, в том числе из Болливуда...

– Стало быть, и музыкальные проекты на время приостановлены?

– Совершенно верно. При этом четко понимаю, что ничего не упускаю. Жду нового творческого музыкального будущего, которое для меня привлекательно. Чувствую, что это время скоро придет.

«Мечтаю открыть ресторан»

– Зато вы сейчас очень активны в соцсетях... Общаетесь и пишете о том, что любите. Правильно?..

– Да. Я очень люблю готовить, и кулинарная тема занимает сейчас большую часть моего Инстаграма. Я мечтаю открыть ресторан. Конечно, когда пандемия еще не закончена, это рискованное дело, поэтому начинаю с других кулинарных проектов. С одним Центром Красоты мы запускаем проект, ориентированный на правильное питание. Не диетическое (ни в коем случае не призываю ни к каким диетам), а именно здоровое. Это первый шаг к моей мечте.

– Раз заговорили о правильном питании, можете поделиться своими правилами, какими-то пристрастиями?

– У каждого человека свои вкусовые пристрастия. Лично я придерживаюсь интуитивного питания, то есть ем то, что мне нравится, но при этом себя контролирую, особенно вечером. Если ты поел на ночь, ничего страшного,

но утром не беги первым делом к холодильнику. Надо понимать, что, если ты поужинал в 10 вечера, это не значит, что в 7 утра уже должен есть. Это скорее рефлекс, привычка, а не реальное желание. Лучше, чтобы с того момента, как ты поел вечером, прошло 12 часов. Надо дать организму отдохнуть.

– Вы говорите, что едите всё. Тортики тоже?

– Тортик в охоточку – да. Но я приучила себя к тому, что если, скажем, захожусь на дне рождения, после обильного стола не буду еще есть десерт, а возьму его с собой. Уже утром добавлю его к чашечке кофе. Без угрызенный совести. День начнется с такого поощрения себя самой.

«Счастье, когда тебя понимают»

– Начался Новый год. Новые мечты, планы... А давайте вернемся в прошлое – можете вспомнить самую памятную встречу Нового года?

– Мы были на гастролях с группой Reflex и ехали с одной концертной площадкой на другую семь часов. Поэтому куранты нас застали на пустой темной лесной дороге. Снега было невероятно много, сказочные ели вокруг. Мы вышли из автобуса, открыли

шампанское и поздравили друг друга. Но теперь у меня семья, и для меня главное – быть с ней в новогоднюю ночь.

– Вам судьба часто преподносит подарки? Какой из них стал самым важным?

– Думаю, это встреча с моим будущим мужем. Чем дольше живем, тем больше им восхищаюсь. Андрей своим появлением меня осчастливил. Он поддерживает во всех начинаниях, а это очень важно, когда рядом человек, который в тебя верит. Счастье – это когда тебя понимают.

Наталья АНОХИНА



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Всем желаю в первую очередь не упускать возможностей, которые предоставляет жизнь. Помните! Всем свыше дается приблизительно одинаково, просто кто-то умеет это замечать, а кто-то нет.

Так вот, не упускайте возможности и отменяйте страхи.

Страх – единственное, что нас останавливает. Обязательно дарите близким любовь и радость. Берегите себя, не болейте!

ПОДРОБНОСТИ

«Работу над собой веду»

– Вы актриса, певица, просто человек, который естественно реагирует на высказывания другого. Признайтесь, научились быть свободной от чужого мнения?

– С появлением Андрея – да. Но все равно работу над собой веду. На эту тему даже беседую со своими подписчиками в Инстаграме. Известно, что негативное высказывание может разрушить

чужую жизнь. И мне хочется своим примером и советом, разбираясь в той или иной проблеме, помочь людям освободиться от чужого навязанного и необъективного мнения. Мнения, кото-

рое нарушает личные границы и душит позитив. Если кому-то я помогу, для меня это будет лучшим подарком, отдачей за мой искренний труд.

В Москве идёт работа над новым необычным фильмом с рабочим названием «Искатели (Грозный папа)».

Производством картины занимаются кинокомпания «КАРГО» и Irsna media. Главные роли в этом проекте исполняют Евгений Гришковец и Кирилл Кяро. Съёмки уникальны тем, что проходят в исторических местах. Режиссером картины стал Карен Оганесян, знакомый многим по своим работам над фильмами «Домовой», «Журов», «Пять невест», «Налет», «Пассажиры» и другим. Нам удалось узнать подробности съёмок и разобраться в необычном сюжете.

Сказочная история

Сюжет у фильма почти сказочный. Иван Грозный из-за козней колдуньи попадает по ошибке в наши дни – в современную Москву. И теперь обычная семья Осиповых будет помогать ему найти свою легендарную библиотеку, чтобы с помощью волшебной книги вернуться в собственное прошлое и дать шанс спасти сына – царевича Иоанна. Картина обещает быть зрелищной – со сложными декорациями и множеством трюков и погонь.

Как замечают создатели фильма, никаких пересечений с легендарным советским фильмом «Иван Васильевич меняет профессию» – кроме того, что Иван Грозный оказывается в наше время, – нет. Да и в наше время, как вы уже поняли, он попадает по другой причине.

– Мы не ставим перед собой задачи снять исторически достоверное кино, – рассказывает режиссер Карен Оганесян. – Это картина о том, что если взяться за дело вместе, всей семьей и помогать друг другу, то можно даже царя Ивана Грозного в прошлое вернуть и найти его библиотеку. Мы делаем добрый фильм для семейного просмотра: забавный, веселый и в чем-то поучительный...

Слово – царю

Главную роль – Ивана Грозного – Карен Оганесян предложил Евгению Гришковцу.

– Я, не раздумывая, согласился на эту роль, – признался нам Евгений Гришковец. – Как можно

Иван Грозный снова попал в будущее



В роли Ивана Грозного снимается Евгений Гришковец.

ДЕТАЛИ

Необыкновенные локации

Съёмки фильма проходят в уникальных местах: сердце нашей страны – Красная площадь с собором Василия Блаженного, Казанский и Ростовский кремли, бескрайние русские поля... Съёмка в соборе Василия Блаженного стала испытанием для сотрудников и руководства Исторического музея, частью которого является собор, и для съёмочной группы. Поскольку он считается одним из самых значимых памятников древнерусской архитектуры XVI века, в соборе действуют строгие ограничения... Съёмки были в Ростовском кремле. Напомним, Ростовский кремль, кроме своей архитектуры, славен яблоками из монастырского сада. Для усиления эффекта и красивой картинке съёмочная группа развесила на всех деревьях в саду дополнительно 100 килограммов яблок...

менная, это мощный экшен: много трюков, погонь, магии, волшебства, превращений, перемещений во времени. Взрослым тоже не будет скучно.

Кстати, в фильме появятся и другие известные артисты: так, колдунью играет Елена Сафонова, а Игорь Верник исполняет роль олигарха Потоцкого, которому Никита задолжал денег...

Изменения Гришковца

Для съёмок в сказочном фильме артистам пришлось немного изменить внешний вид. И если Кирилл Кяро отделался довольно легко (ему высветлили и с помощью накладных прядей немного удлинили волосы), то у Евгения Гришковца изменения были более радикальными.

– Меня побрили наголо, приклеили бороду, волосы, и получился грозный царь, – рассказывает нам Гришковец. – Я снимаюсь в кафтане, в котором Иван Грозный играл Петр Мамонов в фильме «Царь» у Лунгина, а шапочка на мне – из фильма Эйзенштейна «Иван Грозный», который вышел на экраны в 1944 году – музейная реликвия! Еще мой герой носит наряды образца XVI века, украшенные натуральными жемчугом. Есть и сафьяновые сапоги, которые тоже изготавливали специально для съёмок по старинным технологиям. Весит весь этот наряд около 15 килограммов.

Летом в нем жарко, а когда холодно, то эта одежда совсем не греет...

Планируется, что фильм выйдет на экраны в конце следующего года.

Яна НЕВСКАЯ

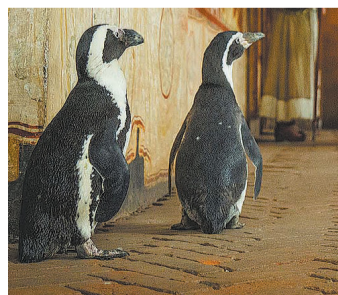


Олеся Железняк в роли экскурсовода, и тот самый пух, который режиссер придумал использовать для красивых кадров.

КСТАТИ

Гусиный пух

В съёмках картины принимали участие не только люди, но и животные. Кроме вполне ожидаемых лошадей, были и экзотические птицы: попугай и пингвины. Они удивительно четко выполнили задачу режиссера, и дублей было у них меньше, чем у актеров. А вот какая роль им отведена в сценарии, мы пока сказать не можем – это секрет, который съёмочная группа попросила не разглашать. А для создания сказочной и немного нереальной атмосферы режиссеры картины придумали использовать в кадре гусиный пух во всех натуральных сценах (он просто будет летать в воздухе). Для такого эффекта его специально обрабатывали. Но в самый неподходящий момент обработанный пух закончился, и в ход пошел обыкновенный – из подушек...



отказаться от роли Грозного после таких великих актеров, как Черкасов и Яковлев? Но царь у нас больше комедийный пер-



Одну из главных ролей в фильме исполняет Кирилл Кяро.

ного образца. Чтобы мы с детьми могли пойти на премьеру, как я со своими родителями ходил на премьеру сказок Александра Роу. Я хочу, чтобы у детей, которым сейчас по пятьдесят лет, появился любимый фильм, созданный во времена их детства. Не знаю, получится ли, но у нашего фильма есть такой шанс.

Ещё роли

По сюжету Ивану Грозному помогает искать библиотеку и ту самую волшебную книгу семья Осиповых во главе с папой Никитой. Эту роль доверили Кириллу Кяро.

– Работать с Кареном Оганесяном интересно и весело, – рассказывает Кирилл Кяро. – Он всегда ставит небанальные задачи и дает возможность для нестандартных актерских решений. Когда Карен предложил эту сказку, я не мог отказаться. Наша сказка – современная.

сонаж, способный на эксцентричные выходки. В этом фильме Иван Васильевич немножко эгоист, взбалмошный человек, но в то же время с ним интересно. Он очень энергичный и неугомонный. Я рад, что все это увидел во мне режиссер. Мне важен проект еще потому, что я – отец троих детей. Я очень хочу, чтобы у моих детей были любимые фильмы – не только те, которые я смотрел в детстве, а было еще и современное детское кино, киносказка по современным технологиям, причем наша, родная, не калькированная с запад-



Появится в киноленте и Игорь Верник.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Возвращаемся в рабочий режим

Выйти на работу после длительных новогодних праздников – ещё то испытание! Чтобы минимизировать уровень стресса, лучше заранее подготовиться.



РЕЖИМ, ВЕРНИСЬ!

За пару дней до выхода на работу вернитесь к привычному режиму бодрствования и сна. Вечером в этом может помочь теплая ванна с успокаивающими маслами, а утром – прохладный душ.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ВМЕСТО ПАССИВНОГО

Достаточно будет даже неспешной прогулки, если более активные виды спорта для вас сейчас неактуальны. В любом случае лучше побывать на свежем воздухе, чем дома перед экраном или монитором.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Позволит вам почувствовать легкость после длительных праздничных застолий. При этом не забывайте почаще пить негазированную воду.

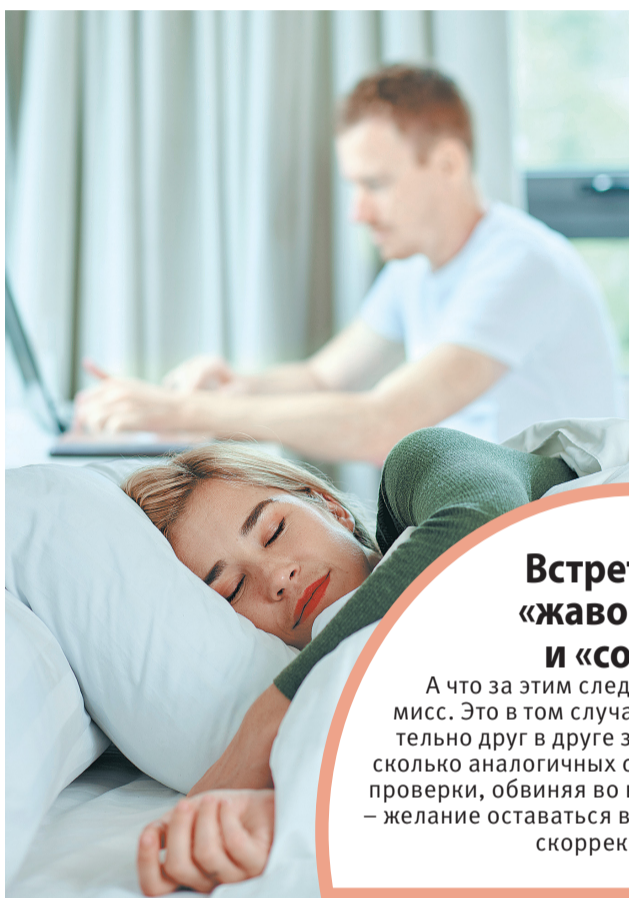
ПОСТЕПЕННЫЕ НАГРУЗКИ

В первый рабочий день нагрузки должны «подаваться» организму постепенно. Повесьте новый календарь, положите новый ежедневник, составьте план на ближайшую неделю. А вот важные встречи и переговоры постарайтесь отложить хотя бы на несколько дней.

Семейное счастье в разных биоритмах

Когда будущие супруги только начинают встречаться, вопрос несовместимости биоритмов даже не встает.

Оба партнера с удовольствием проводят друг с другом столько времени, сколько могут. А вот позднее, когда решение о свадьбе и совместном проживании принято, потихоньку начинают проявляться некоторые индивидуальные особенности партнеров, которые не всегда совпадают.



Открыт секрет счастливой семейной жизни! Оказывается, для этого жена должна быть «жаворонком», а муж «совой». Тогда жена не видит, каким муж приходит домой, а муж не видит, какой она просыпается утром!



Встретились «жаворонок» и «сова»...

А что за этим следует? Следует компромисс. Это в том случае, если люди действительно друг в друге заинтересованы. Ведь сколько аналогичных союзов не выдерживают проверки, обвиняя во всем биоритмы! Главное – желание оставаться вместе. Остальное можно скорректировать.

Это интересно

Ученые установили, что среди людей чаще встречаются «совы», которых всего насчитывается около 40%. «Голубей» примерно столько же, а «жаворонков» всего-то около 20%.

Подстраиваемся под биоритмы

Конечно, глобально ситуацию не изменишь, но передвинуть время подъема и засыпания на несколько часов вполне реально: если «жаворонок» ежедневно ложиться спать позже обычного на 10-15 минут, а «сове» на 10-15 минут раньше вставать, то через некоторое время на совместное бодрствование будет отводиться больше на 2-3 часа. Когда вы почувствуете, что дальнейшее изменение распорядка дня приведет к ухудшению самочувствия, самое время остановиться. Пусть на несколько часов, но ваша жизнь уже станет более полной и насыщенной.

Чего делать не надо?

НА ЗАМЕТКУ

Для начала нужно понять, что каждый из партнеров – индивидуальность, поэтому не нужно пытаться переделать другого «под себя». Механизм биоритмов напрямую связан не с привычками или волей, а с генетикой. Доказательство тому – ген hPer2, открытый американскими учеными.

Ни в коем случае не пытайтесь стыдить «сов» за их позднее пробуждение или смеяться над ними. Лучше подумайте о том, что в ночное время совам нет равных в способности выполнять сложные творческие задачи. Важно быть тактичным и по отношению к «жаворонку», если тот уснул, пока вы вместе смотрели интересный фильм. Подумайте о том, что ваше время только начинается.

Сложнее всего будет парам в небольшой однокомнатной квартире, где нет возможности выделить индивидуальные зоны. Зато можно организовать освещение таким образом, чтобы оно не мешало, и надеть наушники, чтобы не отвлекать своего любимого человека от сладких сновидений.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Что быстрее – глаза или мозг?

Конечно, мозг! – скажете вы. А мы ответим: не всегда. Вспомните ситуацию: вы проспали, до выхода из дома несколько минут, вы лихорадочно носитесь по квартире, ищете что-то – и в упор не видите. Хотя вещь лежит буквально под носом! Дело в том, что из-за нервного напряжения мозг не успевает обработать информацию, которая поступает через глаза. Вывод: проще остановиться на минуту и дать мозгу сориентироваться. Тогда точно все успеете!



Чай, кофе или гены?

В XVIII веке шведский король Густав III вознамерился доказать, что кофе вреден для здоровья. Для этого он повелел найти среди своих подданных пару близнецов. Одному из них давали каждый день выпивать по три чашки кофе, другому – по три чашки чая. Вы спросите, чем закончился эксперимент? Оба испытуемых жили долго и счастливо и пережили и врачей, наблюдавших за их здоровьем, и самого любопытного монарха. Вот что значит сильная генетика!



Кувшин Пандоры

В современном кинематографе принято изображать ящик Пандоры (вместилище всевозможных бед и несчастий) в виде сундука или коробки с крышкой. Мол, стоит только приподнять крышку – и все проблемы вмиг разлетятся по свету. Но это ошибка перевода. В греческом языке «пифос» – это глиняный сосуд, кувшин. Такую тару закаливали в землю и использовали для хранения зерна или масла. Кстати, именно в пифосе, а не в бочке, по легенде жил греческий философ Диоген.



Ходячий фотосинтез

Точнее, плавающий. Именно так можно назвать морскую овечку – одно из крошечных брюхоногих животных, обитающих в океане. Она вырастает не больше сантиметра и «пасется» на водорослях, отгрызая у них хлоропласты. Геном моллюска способен приспособить хлоропласты к своему организму и осуществлять впоследствии фотосинтез. Ну разве не чудо?

Светлана СИДОРЧУК

Владислав Лисовец – один из самых востребованных экспертов моды.

Он основатель собственной школы стиля LISOSchool, у него множество наград, в том числе «За вклад в индустрию моды», которую он получил прошедшей осенью. Владислав вел различные телевизионные проекты: «Мейкаперы», «Неделя стиля», «Женская Форма» и многие другие. Именитый эксперт моды и телерадиоведущий ответил на наши вопросы о том, что будет актуально в этом году и какой цвет остается популярным вот уже несколько лет.

Праздники позади

– Владислав, праздники проходят, а вещи из блестящей ткани остаются в гардероб?

– Блузку и блестящую юбку можно носить, например, с джинсовой рубашкой. Сейчас можно миксовать

Детали

Гардероб с идеей

– Одна из самых популярных проблем – «ничего надеть», при этом что гардероб забит. Есть какое-то универсальное решение?

– Так происходит, потому что люди покупают вещи на эмоциях, не понимая, с чем будут их носить. И, как правило, люди покупают одинаковые вещи: это в целом один и тот же крой, только в разном исполнении. Но гардероб должен быть из разных вещей. Должны быть, например, и расклешенные джинсы, и прямые брюки, должен быть и приталенный пиджак, и широкий. Должны быть футболки разного цвета, чтобы можно было миксовать. Но надо понимать, чем вы занимаетесь, род вашей деятельности, и от этого двигаться, составляя гардероб.

Владислав ЛИСОВЕЦ:

Не бойтесь быть яркими



все это. Также блестящую блузку можно носить и просто с черной юбкой или с какой-нибудь цветной. Даже сейчас встречаются такие образы, когда в них низ – серебристого оттенка, а верх – золотистого, и это уже тоже не считается ошибкой. Самое рациональное, если у вас бюджет не очень большой, нужно сразу

задумать, когда вы сможете второй раз надеть это платье или ту или иную блузку. Потому что это правильные вложения: когда красиво встретите Новый год, а потом еще и с удовольствием будете носить эту вещь – чем просто потратить деньги на что-то, что будет висеть в шкафу и больше никогда не пригодится.

Мода года

– Владислав, какие цвета будут в моде в наступившем году?

– Я ориентируюсь на то, что сейчас происходит на подиуме. Видимо, во время пандемии людям захотелось яркости. Поэтому на подиуме очень много ярких цветов: и желтого, и оранжевого, и зеленого, все оттенки розового, много синего. Кроме того, уже четвертый год голубой не выходит из моды. Он все время разных оттенков, но всегда присутствует. Это основные цвета. Чуть-чуть отходят люминесцентные цвета – цвета фломастеров – но они остаются в деталях. То есть они не на острие моды, как допустим, два года назад. Еще очень много пыльных красивых оттенков: пыльно-розовый, пыльно-голубой, пыльно-фисташковый. Женщинам можно их брать за основу базового гардероба. Потому что это всегда выглядит свежо, интересно и легко.

– Пандемия повлияла на моду в плане того, что стал больше уклон в спортивные костюмы и домашний стиль?

– Как раз пандемия увела моду 90-х – она ее до конца дожала и вычеркнула. Потому что после выхода на улицу, после локдаунов людям захотелось красиво одеваться. Появилось больше платьев, юбок, какой-то такой элегантной одежды. Сейчас в моду опять входят брюки с высокой талией, приталенные жакеты, бархат, много кружева, блестящие ткани.



– А оверсайз останется с нами?

– Он еще есть. Можно пока миксовать между собой. Вообще, в гардеробе надо иметь разные образы – тогда вы меняетесь, и так интереснее, и вам самой будет нравиться ваше отражение.

Натуральность и естественность

– Какие тенденции будут сейчас в причёсках и макияже?

– В целом ничего не меняется: все так же «номером один» остаются челки, всевозможные каре, но только не тщательно уложенные.

– А небрежность может присутствовать?

– Назовем это не небрежность, а натуральность. Поэтому нет супер-длинных волос, а есть средняя длина. Нет совсем коротких стрижек, уходят в прошлое бритые виски – у мужчин в том числе. Это мода уже такой 10-летней давности. Модно не супер-яркое окрашивание, но если вы готовы, если вы носите яркую одежду, яркие цвета, то можно добавлять белые и голубые пряди в образ. И цветные оттенки имеют место быть, но надо понимать, насколько вы сможете «доиграть» этот цвет. Это то, что касается волос. Теперь про макияж. Сейчас его стало так много, и женщины так сильно все накрашены и настолько все перегружены бровями, ресницами и всем остальным, что мне даже, несмотря ни на какие тренды, хочется, чтобы было больше легкости, свежести. Чистые лица, губы и ресницы, накрашенные тушью, а не наращенные – чтобы оставался образ легкой, милой девушки, а не накрашенной яркой артистки. Всех это очень сильно взрослит, поэтому я – за чистую кожу.

ПОДРОБНОСТИ

Меняем гардероб

– После новогодних праздников всегда наступают распродажи. На что обратить внимание, что купить?

– Я бы посоветовал купить что-нибудь кожаное или из кожзаменителя: юбки, брюки. Это очень круто выглядит, очень дерзко. Это первое, на что бы я хотел обратить внимание. Второе: немного широкие, но при этом приталенные плащи – чтобы



был силуэт. Не короткие и не супер-длинные – где-то до середины икры. Я думаю, что стоит присмотреть свитера и еще вязаные жакеты на пуговицах, которые возвращаются сейчас в моду. Весной с какой-то летней юбкой вязаный жакет выглядит красиво.

– Что вы пожелаете нам в новом году?

– Я бы хотел, чтобы люди не боялись и покупали себе интересную одежду, чтобы

экспериментировали, не ходили скучно одетыми, не пытались быть похожими на всех. Я хочу, чтобы их внешний вид говорил о духовной глубине, чтобы они не боялись цветов, чтобы не боялись выделяться. К сожалению, на нас влияет наше прошлое: нас так воспитали, что наши люди боятся быть чуть-чуть другими. А я очень хочу, чтобы каждый считал и чувствовал себя нужным, был влюблен и с радостью украшал свой внешний вид.

Выходные дни – отличное время для того, чтобы заняться собой. Например, устроить для себя любимой спа-салон прямо на дому.

Чтобы можно было полноценно отдохнуть, расслабиться и получить максимальное удовольствие. Сегодня мы расскажем, как это сделать.

Что такое спа

Спа (SPA) – по одной из версий, это аббревиатура от Sanitas per aqua («Здоровье через воду» – лат.). Этот девиз придумали древние римляне, которые очень любили посещать античные бани – термы. В термах можно было не только помыться, но и получить полный комплекс разнообразных косметических процедур – от массажа до выщипывания лишних волос. Многие римляне и римлянки проводили в термах целые дни, поэтому вкусную еду там тоже подавали. Термы были одним из самых любимых мест отдыха всех слоев населения.

Другая версия происхождения слова «спа» не так красива, но зато более реальна. Спа (Spa) – это когда-то небольшой городок в бельгийской провинции Льеж, издавна славящийся целебными геотермальными источ-

Устраиваем на каникулах спа-салон на дому

Отложите все дела и отключите телефон – ничто не должно отвлекать вас от отдыха и расслабления.

никами. Основан город в XVI веке, сегодня там расположен всемирно известный курорт. Летом 1717 года Спа посетил Пётр Первый, и местные воды, говорят, пришлись ему по душе.

Что желаете?

Главная спа-процедура – это ванна. Ванна может быть расслабляющей или

лечебной – на ваш выбор. Расслабляющие – это, как правило, ванны с морской солью, ароматизированной или нет. Для лечебных ванн используются эфирные масла или их комбинация. В любом случае необходимые ингредиенты лучше выбрать и приобрести заранее, а не в день, когда вы решили устроить себе спа на дому.

Принимаем ванну с эфирными маслами

Сначала нужно наполнить ванну водой комфортной температуры – обычно это 37-38 градусов. Когда ванна наполнена, капнуть 5-6 капель выбранного эфирного масла (или по 2-3

Подробности Принимаем ванну с морской солью

Наполнив ванну горячей водой, нужно насыпать 300 г морской соли и подождать, когда соль полностью растворится, а вода остынет до комфортных 37-38 градусов. Принимая ванну, старайтесь расслабиться и не думать ни о чем. Продолжительность процедуры – 20-25 минут. После ванны ополосните тело душем и промокните теплым полотенцем. Обязательно сразу выпейте стакан воды комнатной температуры – морская соль может вызвать обезвоживание, этого допускать нельзя.

Принимать ванны с морской солью лучше курсом – 10-15 процедур каждые 3-4 дня. После курса необходимо сделать перерыв на 3 месяца.

Ванны с эфирными маслами или морской солью не рекомендуется принимать чаще, чем раз в десять дней.

капли нескольких масел), подождать пару минут, чтобы масло разошлось, – и можно погружаться.

Продолжительность процедуры – 20 минут, не больше. Для создания настроения расставьте вокруг зажженные свечи, включите приятную му-

зыку или звуки природы – что вам больше нравится.

После ванны промокните тело теплым полотенцем или завернитесь в купальный халат. Выпейте травяной или зеленый чай, который лучше заранее заварить в термосе.

Светлана ИВАНОВА

Сразу после ванны, какой бы она ни была – лечебной или расслабляющей, – не бросайтесь делать домашние дела. Почитайте хорошую книгу, посмотрите любимый фильм – отдохните, это тоже входит в процесс оздоровления. А еще лучше, если в этот день вы будете только отдыхать – ведь во время каникул можно позволить себе хотя бы один день полного безделья.

Кстати

Воздействие эфирных масел

Расслабляют: лаванда, нероли, роза, шалфей, паучи, сандал, герань, майоран, ладан, иланг-иланг, ромашка, корица.

Тонизируют: розмарин, эвкалипт, можжевельник, грейпфрут, бергамот, имбирь, перечная мята, лимон, мандарин, чайное дерево, мелисса.

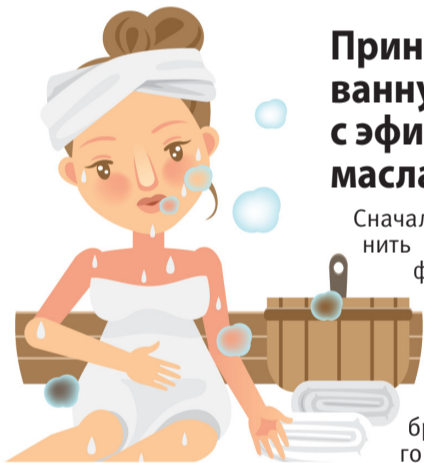
Детокс, благотворное влияние на проблемную кожу: лаванда, ладан, чайное дерево, апельсин, кедр, можжевельник.

Повышают настроение: ваниль, грейпфрут, бергамот, мята перечная, лимон, мандарин.

Для упругости кожи: лаванда, роза, сандал, иланг-иланг, ваниль, жасмин.

Эффект морской соли

Морская соль снимает мышечное напряжение, оказывает благотворное влияние на кожу: очищает, смягчает, увлажняет, активизирует процессы ее обновления. Проникая через поры в глубокие слои, природные минералы, входящие в состав морской соли, способствуют сжиганию жиров, помогая тем самым бороться с целлюлитом и подкожными жировыми отложениями.



Недержание мочи у женщин: эту проблему надо не замалчивать, а решать!



*«Здравствуйте! Говорить об этом не очень удобно, но я не знаю, что делать. Моя мама несколько лет мучается от недержания мочи. В магазине, в транспорте в пробке, в парке маме вдруг внезапно надо в туалет. А ведь она уже посещала уборную дома! Буквально недавно! Мама нервничает, переживает, терпит, ведь найти туалет не так просто. Скажите, можно помочь маме решить эту проблему?»
Светлана, Алтайский край*

Действительно, недержание мочи и подтекания могут возникнуть у женщины в любом возрасте: и после родов, и на фоне климакса. А хронические болячки: миомы, сахарный диабет, воспаления в почках, яичниках, хронический цистит, уретрит, лишь усугубляют ситуацию.

Но хочу Вас обрадовать – выход

есть! Это компактный медицинский прибор для домашнего применения **Нанопрост**, который сочетает **вибромассаж и переменное магнитное поле**. Благодаря двойному воздействию **Нанопрост** помогает женщинам избавиться от болевых ощущений, воспалений и отеков, улучшает тонус мышц и кровообращение в органах малого таза.

Таким образом, **Нанопрост** способствует **нормализации мочеиспускания, снижению или полному избавлению от тазовых болей и резей и улучшает Ваше самочувствие!**

А еще **Нанопрост** помогает бороться с хроническими недомоганиями в почках, яичниках и матке. Все застои, болезненные и обильные

менструации, раздражения слизистых и тканей, проявления хронического геморроя и даже запоры можно решить с помощью прибора **Нанопрост**. Всего 15 минут в день – и Вы заметите, насколько комфортнее станет Ваша жизнь. При этом Вам не надо никуда ехать! Не надо отрываться от привычных дел! Все процедуры Вы можете проводить у себя дома, как в кабинете физиотерапевта.

Не терпите боль и дискомфорт! Нанопрост позволит Вам забыть о проблемах и наслаждаться жизнью!

+ПОДАРОК*
при покупке прибора **Нанопрост**



Звоните прямо сейчас!
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ



8 (800) 100-55-60

Код подарка
«ПОМОЩЬ»

*Упаковка прибора на фотографии представлена в качестве образца. **ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24. РУ № ФСР 2012/13219 от 19.03.2012 г. Акция действует с 01.01.2022 по 31.08.2022 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, количестве, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

1 ПЕРВЫЙ



21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (12+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (12+)
23.30 «Познер». (16+)
00.35 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
01.30 Наедине со всеми. (16+)
02.15 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

ТВЦ ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.15 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
08.35 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
10.35 «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
18.10 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.55 «Актёрские драмы. Вне игры». (12+)
01.35 «Всеволод Абдулов. Тень Высоцкого». (16+)
02.15 «Миф о фюрере». (12+)
04.40 «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 17.00 20.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
1877 год. Лариса Кирсанова приезжает в Богородск, провинциальный город средней полосы России. За спиной у неё осталось участие в русско-турецкой войне; крушение любви - жених Павел Бестужев сбежал из-под венца; разрыв с отцом...
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
00.40 «ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.10 «РЫСЬ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 Новости дня. (16+)
09.25 «ГОРОЖАНЕ». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.00 Новости дня. (16+)
13.25 «Сделано в СССР». (12+)
13.40 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
14.00 Военные новости. (16+)
14.05 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
18.00 Новости дня. (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (16+)
19.00 «Битва коалиций. Вторая мировая война». (16+)
19.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)
20.30 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+)
21.15 Новости дня. (16+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)
01.20 «ГОРОЖАНЕ». (12+)
02.45 «Другой атом». (12+)
03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ



06.55 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)

05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ОТЦЫ». (16+)
06.55 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
08.40 09.25 «УБИТЬ ДВАЖДЫ». (16+)
Мария Данилова, на первый взгляд, живет вполне счастливо: она замужем за бизнесменом и растит 6-летнюю дочь. Мария владеет большим салоном красоты, приносящим ей прибыль. Но вся эта идиллия, которую женщина сама себе придумала, исчезает в одно мгновение
09.00 13.00 «Известия». (16+)
13.25 «ПУСТЫНЯ». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
03.15 «Известия». (16+)
03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР ОТР

06.00 17.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)
06.25 17.00 03.20 «Потомки». (12+)
06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
07.15 15.35 «Календарь». (12+)
08.00 ОТражение-1. Информационная программа
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЬ». (16+)
12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа
16.20 22.50 04.50 «Прав!Да?» (12+)
18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа
23.30 «За дело!» (12+)
00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)
01.00 ОТражение-3. Информационная программа. (12+)
03.50 «Домашние животные». (12+)

НТВ НТВ



14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)

05.05 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.50 08.25 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
Бывший охранник банка Чистяков объявлен в розыск за грабеж банковской ячейки. Преступник засветился в областном городке. Андрей отправляет на задержание Чистякова Пашу
08.00 10.00 13.00 Сегодня
10.25 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
16.00 Сегодня
16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
20.00 «БИМ». (16+)
00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
02.20 «ТАКСИСТКА». (16+)

РЕН РЕН

06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 04.05 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
22.00 «Водить по-русски». (16+)
23.00 «Новости». (16+)
23.25 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
02.15 «СТРИПТИЗ». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



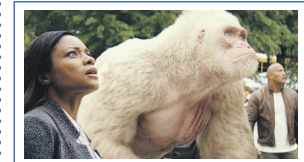
08.40 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 «Четыре эпохи Санкт-Петербурга»
08.35 18.20 Цвет времени
08.40 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 XX век
12.25 «Забываемое ремесло»
12.40 «Андрис Лиела. Трудно быть принцем»
13.30 «Смирная обитель на Ладоге»
14.05 Линия жизни
15.05 Новости. Подробно. АРТ
15.20 «Остров и сокровища»
17.25 01.55 Исторические концерты
18.35 01.00 «Нерон: в защиту тирана»
19.45 Главная роль
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Звездные дневники»
21.35 «Сати. Нескучная классика...»
22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

ТВ-3 ТВ-3

Т06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
23.00 «ДРУГОЙ МИР». (18+)
В мире много столетий идёт война между двумя бессмертными расами - вампирами и оборотнями. Люди считают их мифом, но сами они являются для тех и для других лишь источником пищи... Среди бессмертных мало таких, кто помнит, с чего началась вражда, и ещё меньше знает, что и вампиры, и оборотни ведут свой род от одного человека, Первого бессмертного - Александра Корвинуса...
01.30 «АСТРАЛ». (16+)
03.00 «АСТРАЛ: ГЛАВА-2». (16+)
04.45 «Городские легенды». (16+)

СТС СТС



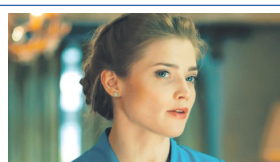
16.55 «РЭМПЕЙДЖ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
07.20 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ». (16+)
09.25 «Вперёд». (6+)
11.25 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ». (16+)
14.10 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ: ПРЕСТУПЛЕНИЯ ГРИН-ДЕВАЛЬДА». (12+)
16.55 «РЭМПЕЙДЖ». (16+)
19.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
19.45 Русский ниндзя. (16+)
22.20 «FORD ПРОТИВ FERRARI». (16+)
1963 год. Американская компания Форд переживает не лучшие времена. Генеральный менеджер Ли Якокка предлагает создать спортивную команду как у концерна Феррари
01.30 «ТАКСИ-5». (18+)
03.10 «ТУПОЙ И ЕЩЁ ТУПЕЕ ТУПОГО: КОГДА ГАРРИ ВСТРЕТИЛ ЛЛОЙДА». (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.40 «Реальная мистика». (16+)
07.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.45 Давай разведёмся! (16+)
09.55 Тест на отцовство. (16+)
12.10 «Понять. Простить». (16+)
13.15 «Порча». (16+)
13.45 «Знахарка». (16+)
14.20 «Верну любимого». (16+)
14.55 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
Маруся Бурова, молодая девушка из северного российского городка, переживает не лучшие времена: она только что похоронила маму, которая растила её одна. Среди бумаг матери Маруся находит неотправленные письма к её единственному возлюбленному
19.00 «ЗДРАВСТВУ, ПАПА!» (16+)
23.10 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)
03.50 «Реальная мистика». (16+)

ТНТ-СПБ



12.30 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 10.30 «Где логика?» (16+)
 11.30 «Двое на миллион». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)
 Премьера! Ирина Владимировна ходит со своим сыном Женей к психологу, потому что считает, что у него сильные психические проблемы. Но единственная проблема Жени - это сверхопека его мамы
 21.00 «Где логика?» (16+)
 22.00 «Stand up». (16+)
23.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)
 00.40 «Такое кино!» (16+)
 01.10 «Импровизация». (16+)
02.55 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
 04.30 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)

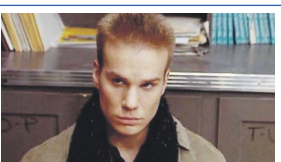
че!



06.15 На троих. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
 Всего три актера в кадре - и огромная порция отборного юмора. Персонажи юмористического шоу «На троих» хорошо знакомы зрителям - это обычные врачи и больные, ГАИшники и нарушители, родители и дети, полицейские и хулиганы, пилоты и стюардессы, офисный «планктон» и даже стриптизерши. В скетч-шоу «На троих» есть всего три правила: никакой политики, в кадре только три актера и это должно быть очень-очень смешно. А в остальном ограничений нет, главное - юмор
 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 09.00 Улётное видео. (16+)
 14.00 «+100500». (16+)
 17.00 Дизель шоу. (16+)
 20.00 Улётное видео. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 02.00 Улётное видео. (16+)

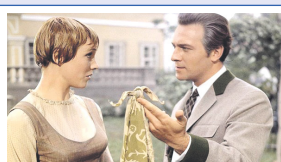
МАТЧ!



16.10 «ГЛАДИАТОР». (16+)

06.00 09.00 12.30 15.05 18.35
 22.15 Новости
 06.05 22.20 Все на Матч!
 09.05 «Дакар-2022». (0+)
09.35 «КИКБОКСЁР-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
 11.30 «Есть тема!»
 12.35 02.45 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
 15.10 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)
16.10 «ГЛАДИАТОР». (16+)
18.15 18.40 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС». (16+)
 20.25 «Громко»
 21.30 Смешанные единоборства. UFC. Лучшее. (16+)
 22.55 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Астон Вилла». Кубок Англии. 1/32 финала. Прямая трансляция
01.00 «ГОРОДСКОЙ ОХОТНИК». (16+)
 03.05 Новости. (0+)

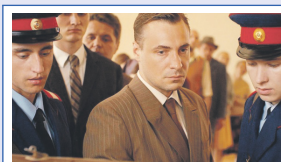
СПБ



13.35 «ЗВУКИ МУЗЫКИ». (6+)

05.20 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (6+)
 07.10 Малые родины. (6+)
 07.45 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 22.00 Новости. (16+)
 11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 13.15 «ПОЮЩИЕ ПОД ДОЖДЕМ». (12+)
 13.10 15.15 22.20 Новости спорта. (12+)
13.35 15.20 «ЗВУКИ МУЗЫКИ». (6+)
 17.25 «Адаптация». (6+)
 18.00 Большой вечерний эфир. (16+)
 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)
20.00 «КТО-ТО ТЕРЯЕТ, КТО НАХОДИТ». (16+)
 22.15 Соль событий. (16+)
 22.30 05.15 Степень защиты. (16+)
22.40 «НЕЗАБЫВАЕМЫЙ РОМАН». (12+)
01.00 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)

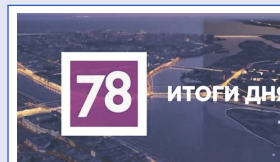
ЛЕНТВ 24



20.05 «ФАРЦА». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)
09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
 11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
11.10 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (6+)
13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)
 15.10 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
 15.35 19.40 «Начистоту». (12+)
16.05 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
17.10 02.50 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
 19.00 23.00 05.20 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
20.05 04.30 «ФАРЦА». (16+)
21.05 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
 22.30 «Экстремальный фотограф». (12+)
23.40 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
01.15 «ЗАМЁРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)

78 КАНАЛ



21.10 «Итоги дня». (16+)

06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+)
 06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
 13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)
 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
 14.30 «Освобождение». (12+)
 15.00 «Середина дня». (12+)
 16.00 Прогноз погоды. (12+)
 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
 17.30 «Перелом. Хроника Победы». (12+)
 18.10 02.00 «Телекурьер». (12+)
 19.10 «Интервидение». (12+)
 20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)
 21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

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

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
176,50 ₹	353,00 ₹	529,50 ₹	706,00 ₹	882,50 ₹

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

преимущества онлайн-подписки

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	TV1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО
<p>06.05 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (6+)</p> <p>07.50 «ОСТАНОВИЛСЯ ПЕОЗД». (12+)</p> <p>09.30 «ДОРОГАЯ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА». (12+)</p> <p>11.10 «ВЫКУП». (12+)</p> <p>12.50 «КАДРИЛЬ». (12+)</p> <p>14.20 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)</p> <p>16.55 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)</p> <p>18.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10». (16+)</p> <p>20.15 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (12+)</p> <p>21.30 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)</p> <p>00.05 «ЗЕРКАЛО». (12+)</p> <p>01.55 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)</p>	<p>05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)</p> <p>06.20 «Аисты». Мультфильм. (6+)</p> <p>07.40 «ХИЖИНА». (16+)</p> <p>10.00 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)</p> <p>11.40 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)</p> <p>13.20 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)</p> <p>15.15 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)</p> <p>17.25, 18.15 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)</p> <p>19.00 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)</p> <p>США, 1939 г.</p> <p>23.05 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)</p> <p>01.20 «ИСКУССТВЕННЫЙ РАЗУМ». (12+)</p> <p>03.35 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (12+)</p>	<p>05.10 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)</p> <p>06.30 «РУБЕЖ». (12+)</p> <p>08.10 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)</p> <p>09.40 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)</p> <p>08.30 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)</p> <p>09.50 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>14.50 «ЕЛКИ». (12+)</p> <p>Россия, 2010 г. В ролях: Павел Меленчук, Сергей Друзьяк, Кристина Асмус</p> <p>16.25 «ЕЛКИ-2». (12+)</p> <p>18.15 «СВАТЫ». (16+)</p> <p>01.00 К юбилею Константина Хабенского! «ХОРОШИЙ РОДСТВЕННИК». (16+)</p> <p>02.50 К юбилею Константина Хабенского! «ХОРОШИЙ МАЛЫШ». (12+)</p> <p>04.25 «НЕВЕРНОСТЬ». (12+)</p>	<p>05.55 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)</p> <p>07.05 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)</p>

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
<p>01.15 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)</p> <p>02.40 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+)</p> <p>04.05 «ТРОЦКИЙ». (16+)</p> <p>05.55 «ВНЕ/СБЕЯ». (16+)</p> <p>07.45 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)</p> <p>09.10 «ЗАЩИТНИК». (16+)</p> <p>10.45 «ПЛОХАЯ МАМОЧКА». (16+)</p> <p>12.20 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)</p> <p>Драма, США, 2010 г.</p> <p>13.45 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)</p> <p>15.30 «В БЕГАХ». (16+)</p> <p>17.00 «МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ». (16+)</p> <p>18.45 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)</p> <p>20.30 «ПОВУШКА». (16+)</p> <p>21.55 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)</p> <p>23.25 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+)</p>	<p>06.45 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)</p> <p>08.25 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)</p> <p>10.10 «ПРЕДОК». (16+)</p> <p>11.40 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (12+)</p> <p>13.30 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)</p> <p>15.05 «СПИТАК». (16+)</p> <p>16.55 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)</p> <p>18.35 «КИСЛОРОД». (16+)</p> <p>Драма, Россия, 2009 г.</p> <p>20.00 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)</p> <p>Комедия, Россия, 2017 г.</p> <p>21.20 «НЯНЬКИ». (16+)</p> <p>Комедия, Россия, 2012 г.</p> <p>23.00 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)</p> <p>00.25 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)</p> <p>01.50 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+)</p> <p>03.20 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)</p> <p>04.55 «ПРЕДОК». (16+)</p>	<p>01.50 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)</p> <p>04.40 «ВАСАБИ». (16+)</p> <p>06.20 «ЕВРОТУР». (16+)</p> <p>08.00 «ТАКСИ». (16+)</p> <p>09.35 «ТАКСИ-2». (16+)</p> <p>11.15 «ТЕРНЕР И ХУЧ». (16+)</p> <p>Комедия, США, 1989 г.</p> <p>13.05 «1+1». (16+)</p> <p>15.10 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)</p> <p>17.20 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)</p> <p>19.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)</p> <p>Боевик, триллер, комедия, криминал, США, 1984 г.</p> <p>21.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)</p> <p>Боевик, комедия, приключения, Гонконг, Югославия, 1986 г.</p> <p>23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)</p>	<p>01.35 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)</p> <p>04.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЫ». (16+)</p> <p>05.45 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)</p> <p>07.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТА». (6+)</p> <p>10.05 «КЛАССИК». (16+)</p> <p>12.05 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)</p> <p>13.35 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ». (16+)</p> <p>15.25 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)</p> <p>17.00, 18.00, 19.00, 20.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)</p> <p>21.00 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+)</p> <p>22.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)</p>

суббота!	СУББОТА!	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
<p>05.00 «Маша и Медведь». Мультфильм. (0+)</p> <p>12.00, 12.55, 13.55, 14.50 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p>Сериал. Мелодрама, Турция, 2020 г. В ролях: Ханде Эрчел, Керем Бюрсин</p> <p>15.40, 16.35, 17.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)</p> <p>18.20, 19.10, 20.05, 21.00, 21.55, 22.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)</p> <p>23.50, 00.40, 01.35 «КОСТИ». (16+)</p> <p>02.20 Пацанки. (16+)</p> <p>03.50, 04.10, 04.30 Оденсья к свадьбе. (16+)</p>	<p>08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)</p> <p>12.00, 20.00, 04.00 «СЛОВИА ТРОКТАК». (16+)</p> <p>13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)</p> <p>14.00, 22.00, 06.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)</p> <p>15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)</p> <p>Сериал. Россия, 2002 г. В ролях: Нодар Мгаლობიшვილი, Сергей Бехтерев</p>	<p>06.00 «Ералаш». (0+)</p> <p>06.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)</p> <p>10.10 «КУХНИ». (16+)</p> <p>15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p>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 сына Костю и его жену Веру... (16+)</p> <p>00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>01.50 Даёшь молодёжь! (16+)</p> <p>05.00 «Ералаш». (0+)</p>	<p>10.00, 18.00, 02.00 «СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ ДЖОНА Ф. ДОНОВАНА». (18+)</p> <p>Драма, Великобритания, Канада, 2018 г.</p> <p>12.05, 20.05, 04.05 «ЛЮБОВЬ - ЭТО ИДЕАЛЬНОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>Криминальный триллер, Франция, Бельгия, 2013 г.</p> <p>14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (12+)</p> <p>Драма, мелодрама, США, Великобритания, 2012 г.</p> <p>16.10, 00.10, 08.10 «ЗЕЛЁНЫЕ КОТЫ». (16+)</p> <p>Драма, Эстония, Россия, 2017 г.</p>	<p>00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)</p> <p>00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)</p> <p>01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)</p> <p>02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)</p> <p>03.00, 16.00 Street Fight. (12+)</p> <p>03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)</p> <p>04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)</p> <p>04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)</p> <p>Для того чтобы день был бодрим и продуктивным, вполне достаточно начать его с 13-минутной зарядки с тренером международного класса Димой Брагинным. (12+)</p> <p>04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)</p> <p>05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)</p> <p>05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)</p> <p>05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)</p> <p>06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)</p> <p>06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)</p> <p>14.00, 20.00 Первоклассный фитнес. (6+)</p> <p>16.30, 22.30 Шагарт. (12+)</p> <p>17.30, 22.00 Zumba. (12+)</p> <p>18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)</p> <p>18.30, 23.30 YogaВечер. (6+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
<p>05.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 Белорусский стандарт. (12+)</p> <p>10.20 «ЭКСПРОПРИАТОР». (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. Новые истории. (16+)</p> <p>17.10 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>18.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</p> <p>19.00 Новости</p> <p>19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)</p> <p>20.55, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)</p> <p>22.35 Всемирные игры разума. (12+)</p> <p>23.10 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)</p> <p>01.05 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)</p> <p>02.20 «ЦИРК». (0+)</p> <p>03.50 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА». (12+)</p>	<p>04.10 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>05.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)</p> <p>06.50 «Я ПОДАРОЖУ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)</p> <p>08.30 «РУБЕЖ». (16+)</p> <p>10.10 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)</p> <p>11.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)</p> <p>13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)</p> <p>Сериал. Мелодрама, Россия, 2015 г. В ролях: Игорь Склиар, Татьяна Черкасова, Даниил Страхов, Екатерина Олькина, Иван Шибанов</p> <p>Члены большой, дружной, интеллигентной семьи Колокольцевых вместе переживают радости и горести, ищут смысл жизни и решают житейские проблемы.</p> <p>17.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)</p> <p>Сериал. Драма, Россия, 2012 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Денис Никифоров, Елизавета Нилова, Михаил Евланов, Евгений Ганелин</p> <p>23.59 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>01.00 «КУКУШКА». (16+)</p> <p>02.40 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)</p>	<p>05.00 Орел и Решка. Россия. Сочи (субтитры). (16+)</p> <p>05.40 Пятница News. (16+)</p> <p>06.10 Черный список-2 (субтитры). (16+)</p> <p>06.40 На ножах. (16+)</p> <p>07.40, 08.50 На ножах (субтитры). (16+)</p> <p>10.00, 10.20, 11.00, 11.30 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)</p> <p>12.00, 13.10 Мир наизнанку. Бразилия (субтитры). (16+)</p> <p>14.30, 15.30, 16.30 Мир наизнанку. Латинская Америка (субтитры). (16+)</p> <p>17.30, 18.30 Мир наизнанку. Южная Америка (субтитры). (16+)</p> <p>19.30 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+)</p> <p>20.40, 22.00 Секретный миллионер. Сезон справедливости. (16+)</p> <p>23.20 Секретный миллионер-3. Аик Саргсян. (16+)</p> <p>00.40 Пятница News. (16+)</p> <p>01.10 Дикари. Непал. (16+)</p> <p>02.40 Пятница News. (16+)</p> <p>03.00 Орел и Решка. Россия-2. Алтай (субтитры). (16+)</p> <p>03.50 Орел и Решка. Россия. Приэльбрусье. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>05.10 Папа попал. (12+)</p> <p>08.55 «КЛОУН». (16+)</p> <p>11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>13.00 Моя свекровь - монстр. (16+)</p> <p>Реалити-шоу, в котором 5 команд, состоящих из свекровей и их невесток, поборются за звание «Лучшая хозяйка» и приз в 100 тысяч рублей. В каждом выпуске одна из невесток под строгим контролем своей свекрови приготовит по три блюда, при этом уложится в пять тысяч рублей и три часа готовки. Кто победит - решит тайное голосование свекровей в конце недели.</p> <p>15.00 Супермама. (16+)</p> <p>20.00 «КЛОУН». (16+)</p> <p>22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)</p> <p>00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)</p> <p>01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕДСТУПНИК» (субтитры). (16+)</p> <p>Сериал. США, Канада, 2009 г.</p> <p>03.30 Другая битва экстрасенсов. (16+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
<p>00.00 Час истины. (12+)</p> <p>01.15 История российского учителя. (6+)</p> <p>01.45, 05.55, 12.45, 17.50 Обыкновенная история. (6+)</p> <p>02.00 Не дожидетесь! (12+)</p> <p>02.50, 05.05, 16.00 Историограф. (12+)</p> <p>03.50 Пешком по Москве. (6+)</p> <p>04.05 Историада. (12+)</p> <p>06.05 Нулевая Мировая. (12+)</p> <p>07.10 История одной фотографии. (6+)</p> <p>07.25 Российские династии. (6+)</p> <p>08.00 «ЛЮБОВНИЦА ДЬЯВОЛА: УНЕСЕННЫЕ СТРАСТИ». (16+)</p> <p>09.50, 10.40 Всемирное наследие. Россия. (12+)</p> <p>11.35 Орден Святого Георгия. Путь воина. (12+)</p> <p>12.10 Не нам, не нам, а Имени Твоему. (12+)</p> <p>12.55 Хроника безвременья. (12+)</p> <p>13.50, 17.40 Семь дней истории. (12+)</p> <p>14.00, 15.00, 18.00 «СПУТНИКИ». (16+)</p> <p>16.45 Забытый полководец. (12+)</p> <p>17.20 Россия научная. Великие имена. (12+)</p> <p>18.55 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>20.00 Великие изобретатели. (12+)</p> <p>20.30 Не квартира - музей. (12+)</p> <p>20.50 Ночь в Помпеях. (12+)</p> <p>21.50 История искусств. Душа памятников. (12+)</p> <p>22.50 Великие живописцы. (12+)</p>	<p>06.20 Невероятные изобретения. (12+)</p> <p>06.40 Мифы и тайны королевской истории. (16+)</p> <p>07.35 Загадка троянского коня. (12+)</p> <p>08.30 Тайна Копья Судьбы. (6+)</p> <p>09.30 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)</p> <p>10.25, 11.10, 12.00 Секреты утерянного ковчега. (12+)</p> <p>12.45, 13.40, 14.35 Древние конструкции. (12+)</p> <p>15.30 Мифы и тайны королевской истории. (16+)</p> <p>16.30 Тайны Бермудского треугольника. (12+)</p> <p>17.15 Тайны военной машины нацистов. (12+)</p> <p>18.10 Великая война. (12+)</p> <p>19.00 Загадки Египта. (12+)</p> <p>19.55 Мифы и тайны королевской истории. (16+)</p> <p>21.00 Тайны Бермудского треугольника. (12+)</p> <p>21.45 Тайны военной машины нацистов. (12+)</p> <p>22.40, 04.25 Великая война. (12+)</p> <p>23.30 Загадка троянского коня. (12+)</p> <p>00.30 Тайна Копья Судьбы. (6+)</p> <p>01.25 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)</p> <p>02.15, 03.00, 03.45 Секреты утерянного ковчега. (12+)</p> <p>05.20 Невероятные изобретения. (12+)</p>	<p>06.00, 06.15 Научные глупости. (16+)</p> <p>06.40 Ледяная дорога. (16+)</p> <p>07.30 Суперкар со свалки. (16+)</p> <p>08.20 Инстинкт выживания. (16+)</p> <p>09.10, 10.00, 12.30, 16.45 Затерянные сокровища Египта. (16+)</p> <p>10.55 Дикий тунец. (16+)</p> <p>11.45 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)</p> <p>13.25, 14.15 Авто-SOS. (16+)</p> <p>15.05 непокорный остров. (16+)</p> <p>15.55 Аляска: Новое Поколение. (16+)</p> <p>17.40 Европа с высоты птичьего полёта. (16+)</p> <p>18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)</p> <p>19.15 Расследование авиакатастроф - специальный выпуск. (16+)</p> <p>20.10, 00.20 Расследование авиакатастроф. (16+)</p> <p>21.00, 02.40 Тайная история кораблекрушений: Убийцы в пучине. (16+)</p> <p>21.50 Осушить океан: Дикий Запад. (16+)</p> <p>22.45 Поймать контрабандиста. (16+)</p> <p>23.35 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)</p> <p>01.10 Злоключения за границей. (16+)</p> <p>01.55 Граница. (16+)</p> <p>03.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)</p> <p>04.15 Игры разума. (16+)</p> <p>05.00, 05.20 Фабрика еды. (16+)</p> <p>05.35 Научные глупости. (16+)</p>

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
<p>09.50, 23.05 Дачные радости. (12+)</p> <p>10.20 ЗаСаДa. (12+)</p> <p>10.50 Искусство в интерьере. (12+)</p> <p>11.05 Готовим на Майорке. (12+)</p> <p>11.25 Беспokoйное хозяйство. (12+)</p> <p>11.55 Проект мечты. (12+)</p> <p>12.25 Вершки-корешки. (12+)</p> <p>12.45 Дачная энциклопедия. (12+)</p> <p>13.20 Сравнительный анализ. (12+)</p> <p>13.50 Приглашайте в гости. (12+)</p> <p>14.05 Старые дачи. (12+)</p> <p>14.40 Частный сектор. (12+)</p> <p>15.15 Деревянная Россия. (12+)</p> <p>15.45 Наш румяный каравай. (12+)</p> <p>16.05 Как поживаете? (12+)</p> <p>16.35 Кухня народов СССР. (12+)</p> <p>16.50, 17.05 Огород круглый год. (12+)</p> <p>17.25 Травовед. (12+)</p> <p>17.40 Забытые ремесла. (12+)</p> <p>18.00 Семейный обед. (12+)</p> <p>18.35 Крымские дачи. (12+)</p> <p>19.05 Идеальный сад. (12+)</p> <p>19.40 Сад в радость. (12+)</p> <p>20.10 Преданья старины глубокой. (12+)</p> <p>20.40 Сам себе дизайнер. (12+)</p> <p>20.55 Дачные хитрости. (12+)</p> <p>21.15 Старинные русские усадьбы. (12+)</p> <p>21.45 Умный дом. Новейшие технологии. (12+)</p> <p>22.15 Прогулка по саду. (12+)</p> <p>22.50 Какая дичь! (12+)</p> <p>23.35 Альтернативный сад. (12+)</p>	<p>09.00, 21.00 Территория льда. (16+)</p> <p>09.25 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)</p> <p>10.00 Планета рыбака. (12+)</p> <p>10.30 Блондинка на охоте. (16+)</p> <p>11.00 Профи. (16+)</p> <p>11.30, 19.30, 23.35 Рыбалка без границ. (12+)</p> <p>12.00, 20.00, 00.05 Я и моя собака. (16+)</p> <p>12.30 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)</p> <p>13.00 Охота слуком. (16+)</p> <p>13.30 Первый лед - последний лед. (12+)</p> <p>13.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)</p> <p>14.05 Зима. Удачка. Поклевка. (16+)</p> <p>14.35 Крылатые охотники. (16+)</p> <p>14.50 Водоёмы Прибалтики. (12+)</p> <p>15.25 Поедим! (16+)</p> <p>15.55 На охотничьем тропе. (16+)</p> <p>16.25 Технология зимнего клева. (12+)</p> <p>17.00 Россия заповедная. (16+)</p> <p>17.30 Зов предков. (16+)</p> <p>18.00 Ледовые тропы рыбаки. (16+)</p> <p>18.30 Сам себе охотник. (16+)</p> <p>19.00 Рыболовная школа для взрослых. (12+)</p> <p>20.30 Донка против фидера. (16+)</p> <p>21.30 Особенности охоты на Руси. (16+)</p> <p>22.05 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)</p> <p>22.35 Давай зарубимся! (12+)</p> <p>22.45 Рыбалка сегодня. (16+)</p> <p>23.05 Мир охотника. (12+)</p>	<p>00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)</p> <p>00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)</p> <p>01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)</p> <p>02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)</p> <p>03.00, 16.00 Street Fight. (12+)</p> <p>03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)</p> <p>04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)</p> <p>04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)</p> <p>Для того чтобы день был бодрим и продуктивным, вполне достаточно начать его с 13-минутной зарядки с тренером международного класса Димой Брагинным. (12+)</p> <p>04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)</p> <p>05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)</p> <p>05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)</p> <p>05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)</p> <p>06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)</p> <p>06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)</p> <p>14.00, 20.00 Первоклассный фитнес. (6+)</p> <p>16.30, 22.30 Шагарт. (12+)</p> <p>17.30, 22.00 Zumba. (12+)</p> <p>18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)</p> <p>18.30, 23.30 YogaВечер. (6+)</p>

ANIMAL PLANET	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TLC
<p>06.00 Правосудие Техаса. (16+)</p> <p>06.45 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)</p> <p>07.38 На свободу с питбулем. (16+)</p> <p>08.31 Адская кошка. (12+)</p> <p>09.24 Дикае реки Африки. (16+)</p> <p>10.17, 10.44, 11.10, 11.37, 12.04, 12.31 Удивительный мир животных. (12+)</p> <p>12.58 Дома на деревьях. (12+)</p> <p>13.52 Адская кошка. (12+)</p> <p>14.46 Зоопарк Ирвинов. (12+)</p> <p>15.40 Франк в Африке. (16+)</p> <p>16.34, 17.28 Стив Бэксал: заплыл с чудовищами. (12+)</p> <p>18.22 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)</p> <p>19.16 Дикае реки Африки. (16+)</p> <p>20.10 Правосудие Техаса. (16+)</p> <p>21.04 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)</p> <p>21.58 Дома на деревьях. (12+)</p> <p>22.52, 05.15 Спасая слонов. (16+)</p> <p>23.46 Возрождение. (16+)</p> <p>00.40 Самые милые питомцы Америки. (12+)</p> <p>01.28 Дикае реки Африки. (16+)</p> <p>02.15 Дома на деревьях. (12+)</p> <p>03.00 Экспедиция Муног. (16+)</p> <p>03.45 На свободу с питбулем. (16+)</p> <p>04.30 Вторжение. (16+)</p>	<p>06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)</p> <p>06.46 Махинаторы. (12+)</p> <p>07.39, 08.06 Придорожное золото. (12+)</p> <p>08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)</p> <p>09.25 Крутой тюнинг. (12+)</p> <p>10.18 Аляска: семья из леса. (16+)</p> <p>11.12 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)</p> <p>12.06, 12.33, 13.00, 13.27, 13.54, 14.21 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)</p> <p>14.48 Махинаторы. (12+)</p> <p>15.42 Крутой тюнинг. (12+)</p> <p>16.36 Лучший моделист. (16+)</p> <p>17.30 Быстрые и громкие. (12+)</p> <p>18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (16+)</p> <p>19.18, 19.45 Как это устроено? (12+)</p> <p>20.12, 21.06 Махинаторы. (12+)</p> <p>22.00 Охотники за старьем: классические авто. (12+)</p> <p>22.54 Большие грязные гонки: Грязная Семёрка vs Флорида. (12+)</p> <p>23.47, 00.40, 01.30 Махинаторы. (12+)</p> <p>02.15 Быстрые и громкие. (12+)</p> <p>03.00 Махинаторы. (12+)</p> <p>03.45 Охотники за старьем: классические авто. (12+)</p> <p>04.30 Большие грязные гонки. (12+)</p> <p>05.15, 05.38 Кафе, закусокные и забегаловки. (12+)</p>	<p>06.00 Оденсья к свадьбе: Ланкашир. (12+)</p> <p>06.50 Оденсья к свадьбе. (12+)</p> <p>07.</p>

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 21.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	01.25 Новости. (16+)	01.30, 07.00, 10.30 Ралли-рейд. «Дакар». 7-й этап. (16+)
07.50, 10.00, 13.30, 15.55 Новости	02.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Бишофсхофен. HS 140. Мужчины. 2-й день. (16+)	03.30, 11.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 1-й круг. (6+)
07.55, 02.15 Где рождаются чемпионы? (12+)	03.30, 11.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 1-й круг. (6+)	05.00, 09.30, 14.30, 21.05 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
08.20 Владимир Крикунов. Мужик. (12+)	08.00, 13.00 Горные лыжи. КМ. Адельбоден. Мужчины. Слалом-гигант. 2-я попытка. (16+)	08.45, 13.45 Горные лыжи. КМ. Адельбоден. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
09.15, 15.20 Лица страны. (12+)	15.45, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)	19.30 Новости. (16+)
09.30, 19.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	19.35 Горные лыжи. КМ. Маррибор. Женщины. Слалом. 1-я попытка. (16+)	20.15 Горные лыжи. КМ. Маррибор. Женщины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
10.05, 13.35 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	21.00 Новости. (16+)	
11.30 Култ спорта. Дайджест. (12+)		
12.00 Сноубординг. (0+)		
15.00 Регби. Стальная закалка. (12+)		
15.35 Специальный репортаж. (12+)		
16.00, 00.20 Неделя КХЛ. (12+)		
16.50, 01.10 Матч длиной 75 лет. (12+)		
17.55 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Женщины. Прямая трансляция		
20.25 Есть тема! (12+)		
23.10 Громко. (12+)		
02.40 Несвободное падение. Кира Иванова. (16+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
17.00 Хит-сториз. Дискотека Авария и Жанна Фриске «Малинки». (16+)	05.00 Наше. (16+)
17.30 Ждите ответа. (16+)	06.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
18.40, 23.00 PRO-новости. (16+)	07.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
19.00 Золотая дюжина. (16+)	09.00 TikTok чарт. (16+)
20.00, 04.00 Золотая лихорадка. (16+)	10.00 Прогноз по году. (16+)
20.45 TOP 30 – Русский крутяк недели. (16+)	11.00, 15.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
23.20 Муз'итив. (16+)	13.30 10 самых! (16+)
00.00 Муз'итив. (18+)	14.00 Русский чарт. (16+)
01.00 Наше. (18+)	16.00 Звездные разводы: мама, папа, я - больше не семья. (16+)
02.00 Караокинг. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Три кота», «Пластелинки». (0+)
06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Тайны Медовой долины». (0+)
08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
09.00 «Бобр добр». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
09.25, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	11.10 «Супер МЯУ». (0+)
10.00, 14.00, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	13.10 «Бен 10». (12+)
14.30 «Спина к спине». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
15.00 «Буба». (6+)	11.45, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	Мультисерия о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)	14.40 «Гравити Фолз». (12+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
17.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)	15.40 «Рупунцель: История продолжается». (6+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
18.00 «Монсики». (0+)	16.40 «Город героев: Новая история». (6+)	14.40 «Смешарики». (0+)
18.25 «Мальшарики». (0+)	19.30, 03.15 «Славные птицы». (6+)	16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	16.35 «Команда Флоры». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)	00.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	18.10 «Вовка и зима в Тридевятом царстве». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	02.05 «Семейка Грин в городе». (12+)	В поисках ковра-самолёта Вовка перемещается в тридевятое царство, где полным ходом идёт подготовка к Новому году. Вовка ссорится с Морозко и отменяет зиму, но царь грозит суровым наказанием. Теперь Вовке предстоит вернуть зиму любой ценой и спасти праздник.
21.30 «Простоквашино». (0+)		18.20 «Фиксики». (0+)
22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
23.00 «Фееринки». (0+)		20.45 «Оранжевая корова». (0+)
		22.00 «Геомека». (6+)
		22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
		Однажды на Землю обрушилась космическая сила, которая из обычных животных сделала героев с невероятными способностями. Так обитатели зоопарка мутировали в супергероев Гуджитсу, способных растягиваться и как угодно менять форму.
		23.05 «Инфинити Надо». (6+)
		23.30 «Элвин и бурундуки». (6+)
		01.00 «Панда и Крош». (0+)
		03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	15.00 Вечные Тайны. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	16.00 «И С ВАМИ СНОВА Я...» (0+)
05.35 Монастырская кухня. (0+)	17.35 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
06.05 «Мы, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 1 серия. (0+)	19.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 1 серия. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. О пандемии и вере. (0+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.05 Пилигрим. (6+)	23.45, 00.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
11.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 1 серия. (0+)	00.45 День Патриарха. (0+)
13.00, 13.30 Двенадцать. (12+)	01.00 Завет. (6+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	02.00 Пилигрим. (6+)
	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

10 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Мучеников 20 000, в Никомидии
в церкви сожженных, и прочих, тамо же
вне церкви пострадавших.



Ап. от 70 Никанора. Прп. Игнатия Ломского, Ярославского. Прп. Корнилия Крыпецкого. Сщмчч. Никодима, еп. Белгородского, и Аркадия диакона. Сщмчч. Александра пресвитера. Сщмчч. Феоктиста, Леониды, Николая пресвитеров. Сщмчч. Арефы и Александра пресвитеров.

Поста нет.

«Надежда на Бога – рычаг, который опрокидывает отчаяние, освобождает душу от уныния и страха и шаг за шагом укрепляет духовные силы человека, пробуждая в нем святой оптимизм».

Прп. Паисий Святогорец

ГАРДЕРОБ

Наши мамы и бабушки редко задумывались о том, в чём ходить дома. Халат или вышедшая из моды, но ещё крепкая одежда – вот и весь их выбор.

Сегодня до домашней одежды добралась мода, и мир заиграл новыми красками. Психологи считают, что выдавший виды халат не лучшим образом влияет на наше эмоциональное состояние. Мало того, неприглядный внешний вид может довести до... развода! Хорошо брать пример с тех женщин, которые предпочитают самое лучшее надевать именно дома, чтобы радовать мужа своей красотой. Большинство же предпочитают радовать чужие глаза, а дома зачастую одеваются кое-как. И дело даже не в мужьях, обделенных (как им кажется) нашим вниманием, а в нас самих. Ведь быть одетой красиво даже дома – это очень приятно. Так зачем же отказывать себе в удовольствии? Тем более что современная домашняя одежда учитывает все наши пожелания – она не только красива, но и максимально комфортна.

ИДЕАЛЬНЫЙ образ дома



Комфорт и уют

Модная домашняя одежда сегодня выпускается буквально на все вкусы. Поэтому выбирать нужно то, что нравится вам лично. При выборе необходимо в первую очередь учитывать удобство и комфорт. Домашняя одежда не должна сковывать движений и, что называется, «путаться в ногах». Одежда для дома должна быть максимально комфортна именно вам, поэтому на подруг оглядываться не стоит. Нравится вам халатик – покупайте халатик, вам удобнее в майке и штанишках – покупайте майку и штанишки. Для тех, кто постоянно мерзнет, созданы чудесные домашние комбинезоны – теплые и мягкие. Тем, кому постоянно жарко, понравятся легкие домашние платьица или симпатичные топики с бриджами или шортиками.

Какую выбрать ткань

Конечно, лучший выбор для дома – это натуральные ткани. Они приятны к телу, легко стираются и достаточно долго носятся. Однако на 100 % натуральные ткани имеют один недостаток – они легко мнутся. Поэтому лучше выбирать материалы с небольшим процентом синтетических нитей. В холодное время года нам часто требуется дополнительное тепло. Натуральные материалы – все виды шерсти – конечно, помогут согреться. Однако современные искусственные материалы – например, флис – справляются с этой задачей ничуть не хуже и, к тому же, часто приятнее к телу.

Все оттенки покоя

Оптимальные цвета домашней одежды находятся в спокойной пастельной гамме. Это беж и экрю, светло-голубой, бледно-розовый, жемчужно-серый, разбеленный желтый и т.п. Такие оттенки не будут раздражать ничьих глаз и легко впишутся в любой интерьер. А если уж очень хочется более сочных цветов, дополните домашнюю одежду яркими аксессуарами – заколкой или ободком для волос, ремешком и т.п.

Кстати

Гардероб домашней одежды

Что желательно иметь в гардеробе для дома? Ответ прост: вещи на все случаи. В чем-то удобнее делать уборку, в чем-то – готовить, в чем-то – играть с детьми.

- два халата: банный и утренний;
 - спортивный костюм;
 - шерстяной кардиган или бомбер из флиса;
 - несколько футболок и маек;
 - шорты или бриджи;
 - два домашних платья: легкое и теплое;
 - комбинезон из плотного материала (джинсы) для уборки и других работ по дому.
- Конечно, наш список не является универсальным, это просто пример гардероба домашней одежды. Ведь каждая из нас выбирает то, что удобно и необходимо именно ей.

Светлана ИВАНОВА

1 ПЕРВЫЙ



23.35 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (16+)

- 05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (12+)
- 23.35 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (16+)
- 00.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
- 01.25 Наедине со всеми. (16+)
- 02.10 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

ТВЦ ТВЦ

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
- 08.30 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
- 10.30 «Евгений Дятлов. Мне никто ничего не обещал». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 18.10 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (12+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Леонид Филатов. Искупление грехов». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.55 «Актёрские драмы. Нет жизни без тебя». (12+)
- 01.35 «Прощание». (16+)
- 02.15 «Семейные тайны и сладость мести». (12+)
- 04.40 «Василий Шукшин. Правду знаю только я». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
- Исчезает жена коммерсанта Колыванова. После ссоры с мужем на званом вечере её никто больше не видел. Найдены письма её любовника. Лариса решает сложную задачу: кто же виновен в исчезновении Анны Колывановой - муж или любовник?
- 17.00 20.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)
- 00.40 «ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
- 09.25 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.45 «К ЧЕРНОМУ МОРЮ». (12+)
- 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 13.25 «Сделано в СССР». (12+)
- 13.40 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 14.05 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.00 «Битва коалиций. Вторая мировая война». (16+)
- 19.45 «Легенды армии». (12+)
- 20.30 «Улика из прошлого». (16+)
- 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.40 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)
- 01.20 «К ЧЕРНОМУ МОРЮ». (12+)
- 02.35 «Антарктида. 200 лет мира». (12+)

5 5-Й КАНАЛ



13.40 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.25 «ИСПАНЕЦ». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.25 «ИСПАНЕЦ». (16+)
- 13.40 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)
- Многие годы тренер по биатлону Борис Ермаков скрывал от семьи неприглядную правду о своей жизни. Когда-то, в лихие девяностые, он был киллером крупной преступной группировки. Однажды прошлое напомнило о себе самым безжалостным образом
- «Известия». (16+)
- 17.30 17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
- 19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 03.15 «Известия». (16+)
- 03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 06.25 17.00 03.20 «Потомки». (12+)
- 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
- 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
- 08.00 ОТражение-1. Информационная программа
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 21.00 «АДМИРАЛЬ». (16+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа
- 16.20 22.50 04.50 «Прав!Да?» (12+)
- 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа
- 23.30 «Активная среда». (12+)
- 00.00 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)
- 01.00 ОТражение-3. (12+)
- 03.50 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)

НТВ НТВ



14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)

- 05.15 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
- 06.50 08.25 10.25 14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
- Во время налета мигрантов из Средней Азии на супермаркет погибает охранник Левчук. Новый начальник Пастухов поручает это дело Паше. Убийство вызывает огромный резонанс в обществе и успокоить толпу протестующих около магазина мигрантов удастся лишь с помощью Арсеньева, привлечённого для этих целей своего давнего товарища
- 08.00 10.00 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
- 20.00 «БИМ». (16+)
- 00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
- 02.15 «ТАКСИСТКА». (16+)

РЕН РЕН

- 05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «КОМАНДА «А». (16+)
- 22.20 «Водить по-русски». (16+)
- 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 02.50 «ПАДШИЙ». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



12.40 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 20.05 «Правила жизни»
- 07.35 18.35 00.55 «Нерон: в защиту тирана»
- 08.35 13.45 Цвет времени
- 08.40 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 XX век
- 12.20 «Дороги старых мастеров»
- 12.40 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
- 13.55 Линия жизни
- 15.05 Новости. Подробно. Книги
- 15.20 «Сати. Нескучная классика...»
- 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
- 17.25 01.50 Исторические концерты
- 19.45 Главная роль
- 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Искусственный отбор
- 21.35 «Белая студия»
- 23.50 XX век
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.10 Знаки судьбы. (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
- 23.00 «ДРУГОЙ МИР: ЭВОЛЮЦИЯ». (18+)
- В зловещем ночном мире, скрытом от взора простых смертных, не утихает беспощадная борьба между двумя кланами властителей мрака - вампирами и оборотнями. Приближилось время, когда пришла пора узнать об истоках вековой вражды, ставшей для вампира-воительницы Селин и Майкла, полуоборотня-получеловека, проклятием и смыслом существования
- 01.15 «АСТРАЛ: ГЛАВА-3». (16+)
- 02.45 «АСТРАЛ: ПОСЛЕДНИЙ КЛЮЧ». (16+)
- 04.15 «Городские легенды». (16+)

СТС СТС



20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
- 08.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 10.00 Уральские пельмени. (16+)
- 10.10 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+)
- 12.00 Русский ниндзя. (16+)
- 14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 18.30 «СЕМЕЙКА». (16+)
- 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)
- 22.05 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)
- 00.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.10 «ТУПОЙ И ЕЩЁ ТУПЕЕ». (16+)
- Друзья Ллойд и Харри пытаются догнать красивую девушку Мэри Суонсон, чтобы вручить потерянный ею чемоданчик, в котором лежит кругленькая сумма
- 03.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 04.35 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 06.45 «Реальная мистика». (16+)
- 07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.55 Давай разведёмся! (16+)
- 10.00 Тест на отцовство. (16+)
- 12.15 «Понять. Простить». (16+)
- 13.20 «Порча». (16+)
- 13.50 «Знахарка». (16+)
- 14.25 «Верну любимого». (16+)
- 15.00 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
- Настя Окунева приезжает в Москву и устраивается на работу в строительную компанию. Руководителем Насте становится подруга покойной матери Кира Георгиевна. Внезапно Кира Георгиевна умирает. Настина карьера находится под вопросом
- 19.00 «РЕФЕРЕНТ». (16+)
- 23.00 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)
- 03.45 «Реальная мистика». (16+)
- 04.35 «Верну любимого». (16+)
- 05.05 «Порча». (16+)

ТНТ-СПБ



01.25 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)
Психолог дала задание Ирине Владимировне и Жене выписать плюсы и минусы друг друга. Женя не написал ни одного плюса Ирины Владимировны
21.00 «Импровизация». (16+)
22.00 «Женский стендап». (16+)
23.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН: КРИМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
00.25 «Импровизация». (16+)
01.25 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
03.45 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)
04.30 «Открытый микрофон». (16+)

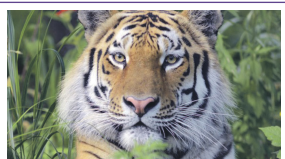
че!



06.00 Улётное видео. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
«Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Дизель шоу. (16+)
Яркое мультимедийное зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами
20.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.00 Улётное видео. (16+)

МАТЧ!



16.10 «СЛЕД ТИГРА». (16+)

06.00 08.50 12.30 15.05 18.35
21.50 Новости
06.05 18.40 00.00 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «ГЛАДИАТОР». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.10 «МатчБол». (12+)
15.45 02.30 Матч! Парад. (16+)
16.10 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
18.15 «Есть тема!» (12+)
19.25 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Ак Барс» (Казань). КХЛ. Прямая трансляция
21.55 Баскетбол. «Монако» - УНИКС. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция
00.45 «БОЛЬШОЙ БОСС». (16+)
03.20 Новости. (0+)
03.25 Баскетбол. «Зенит» - АСВЕЛ. Евролига. (0+)

СПБ



23.10 «ЗАМЕРЗШИЕ В ЛЮБВИ». (16+)

07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)
11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)
12.20 Мамы родины. (6+)
13.15 Бизнес-Петербург. (12+)
13.20 «В поисках утраченного искусства». (16+)
13.55 «Промышленный клуб». (12+)
14.25 Соль событий. (16+)
14.30 15.20 «ТАЙНА СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ». (12+)
17.25 «Губернаторский контроль». (6+)
18.00 Большой вечерний эфир. (16+)
20.00 «КТО-ТО ТЕРЯЕТ, КТО-ТО НАХОДИТ». (16+)
22.30 Степень защиты. (16+)
22.40 «Зона особого внимания». (16+)
23.10 «ЗАМЕРЗШИЕ В ЛЮБВИ». (16+)
01.00 «ЛЮБОВЬ В АЛЬПАХ». (16+)
02.25 «РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ». (16+)

ЛЕНТВ 24



09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)
09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
11.00 13.00 15.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
11.10 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)
12.30 «Традиционная кухня оленеводов». (12+)
13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)
15.10 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
15.35 19.40 «Начистоту». (12+)
16.05 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
17.10 02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
19.00 23.00 05.20 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
20.10 04.25 «ФАРЦА». (16+)
21.05 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
23.40 «КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК НЕ ПО-ДЕТСКИ». (16+)
01.10 «ОТДАМ ЖЕНУ В ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)

78



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

06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 23.00 «Известия 78». (12+)
06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.15 05.20 «Внеклассное чтение 78». (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Освобождение». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
17.30 «Перелом. Хроника Победы». (12+)
18.10 02.00 Телекурвер. (12+)
19.15 21.50 Болеем за наших! (12+)
19.30 КХЛ. СКА (СПб) - «Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция. (12+)
22.15 02.40 «Итоги дня». (16+)

ПОХУДЕЙКА

Чтобы легко худелось, очень важно, чтобы и хорошо спалось.

Беспокойный прерывистый сон, бессонница – все это приводит к стрессу и, как следствие, к перееданию. За советами по организации качественного сна мы обратились к врачу-неврологу, нейрофизиологу, сомнологу, специалисту в области превентивной и персонализированной медицины Яне Францевне Коперской.



Кому сколько спать?

– Яна Францевна, сколько часов нужно спать, чтобы наутро чувствовать себя отдохнувшим?

– Норма индивидуальна. Люди делятся на короткоспящих, которым достаточно 4-6 часов сна, среднеспящих – 7-8 часов (их большинство), длинноспящих – 10-12 часов. Например, Эйнштейн спал по 10 часов в сутки и считал, что во сне проводит не худшую половину сво-

Чтобы сон был сладким

КСТАТИ Нужно ли считать овец?

По результатам научных исследований, подсчет овец для засыпания может привести не к засыпанию, а раздражению. Гораздо лучше слушать спокойную расслабляющую музыку или представлять картины из жизни природы: лес, ручьи, пение птиц.



– Какие сладости вы любите больше всего?
– Сон. Он так сладок, что я бы его в чай добавляла.



ны рискам в первую очередь сосудистых заболеваний. Им важно спать в полной темноте, если приходится отсыпаться днем, а в течение ночной смены лучше находиться при освещении ламп дневного спектра. Но при сменном графике самый большой стресс – это нерегулярность режима. Поэтому с врачом-сомнологом нужно разработать индивидуальный режим жизни, чтобы сгладить эту проблему.

Как быть с ночными сменами?

– Как быть, если в графике работы есть ночные смены? Как минимизировать стресс для организма и возместить недосыпание?

– Очень хороший и очень важный вопрос. Люди, работающие со сменным графиком и в ночные смены, гораздо более подверже-

ли это способствовать лишнему весу?

– Такое явление либо связано со стрессом, и тогда, поев, мы успокаиваемся и легко засыпаем. Либо с заболеваниями желудка, когда при приеме пищи резко падает глюкоза, и человек засыпает скорее от внезапно возникшей слабости. Конечно, сон при этом будет худшего качества. А ухудшение качества сна практически всегда ведет к набору лишнего веса.

– Часто люди жалуются, что просыпаются посреди ночи и не могут заснуть. А потом весь день спят на ходу. Как быть?

– Одна из причин, и весьма частая – это тревога и депрессия, хронический стресс.

Другая очень распространенная причина – злоупотребление гаджетами незадолго до сна. Их голубой свет, воздействуя на глаза, нарушает выработку мелатонина. Если мелатонина мало, то и засыпание затруднено, пробуждения часты.

Первое, что надо сделать, – это убрать гаджеты за 1-2 часа до сна. Если это не сработало, то стоит обратиться к врачу и решать остальные проблемы.

Татьяна МИХАЛЁВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, TV1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО. 06.05 «СТARIKI-РАЗБОЙНИКИ». (12+) 07.40 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (12+) 09.20 «КАТАЛА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. 00.45 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НА ЗАД». (16+) 02.05 «ВО ВЛАСТИ ТИГРА». (18+)

СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, TV 21 ВЕК. 05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET. 10.10 Старые дачи. (12+) 10.40 Частный сектор. (12+) 11.15 Деревянная Россия. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. 05.00 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА». (12+) 05.20 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. 00.00 Час истины. (12+) 01.15 История российского учительства. (6+)

ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. 06.00 Правосудие Техаса. (16+) 06.45 Франк в Африке. (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА** | **EUROSPORT II** | **EUROSPORT 1**
- 06.00 Волейбол. (0+)
 - 07.50, 10.00, 13.30 Новости Громко. (12+)
 - 09.05 Неделя КХЛ. (12+)
 - 10.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)
 - 11.30, 14.00, 02.35 Утомлённые славы. (16+)
 - 12.00 Сноубординг. Кубок мира. Сноуборд-кросс. (0+)
 - 13.35 Мама в игре. (12+)
 - 14.25, 19.25 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
 - 14.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. Прямая трансляция
 - 17.00 Где рождаются чемпионы? (12+)
 - 17.25, 00.25 Специальный репортаж. Eagle FC 42. (16+)
 - 00.10 Регби. Стальная закалка. (12+)
 - 00.45 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)
 - 01.25, 19.30, 22.15 Новости. (16+)
 - 01.30, 07.00, 10.30 Ралли-рейд. «Дакар». (16+)
 - 02.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. (16+)
 - 03.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1-й круг. (6+)
 - 05.00, 09.30, 14.30 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
 - 08.00, 13.00 Горные лыжи. КМ. Марибор. Женщины. Слалом-гигант. (16+)
 - 08.45, 13.45, 19.35 Горные лыжи. КМ. Марибор. Женщины. Слалом. (16+)
 - 11.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 2-й круг. (6+)
 - 15.45, 23.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
 - 19.50, 22.35 Горные лыжи. КМ. Флахау. Женщины. Слалом. Прямая трансляция. (16+)
 - 21.00 Eurosport Winter Pass. (16+)
 - 21.30 Essential Olympic. (16+)
 - 21.40, 21.55 «На грани». (16+)
 - 22.10 The Tech Race. (16+)
 - 22.20 Горные лыжи. КМ. Флахау. Женщины. (16+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
 - 06.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
 - 07.00, 08.40, 15.00, 18.40, 23.00 PRO-новости. (16+)
 - Мы знаем о звёздах всё!
 - 07.20 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
 - 09.00, 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
 - 10.30, 17.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
 - 11.00 Лайкер. (16+)
 - 13.30 Хит-сториз. Дискотека Авария и Жанна Фриске «Малинки». (16+)
 - 14.00 TikTok чарт. (16+)
 - 15.15 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)
 - 16.00 Хайп головного мозга: Как создается чёрный пиар? (16+)
 - 17.00 10 самых! (16+)
 - 20.00, 23.20 70 лучших клипов года. Выбор звёзд. (16+)
 - 01.55 Наше. (16+)
 - 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ** | **КАНАЛ DISNEY** | **КАРУСЕЛЬ**
- 06.00 «Смешарики». (0+)
 - 06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
 - 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
 - 08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 09.00 «Бобр добр». (0+)
 - 09.30, 17.00 Друзья на все времена. (0+)
 - 10.00, 22.00 «Фиксики». (0+)
 - 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
 - 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
 - 14.00, 17.20 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 - 14.30 «Спина к спине». (0+)
 - 15.00 «Буба». (6+)
 - 15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
 - 18.00 «Монсики». (0+)
 - 18.25 «Мальшарики». (0+)
 - 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 20.20 «Деревяшки». (0+)
 - 20.55 «Машины сказки». (0+)
 - 21.30 «Простоквашино». (0+)
 - 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
 - 23.00 «Фееринки». (0+)
 - 05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)
 - 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
 - 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
 - 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
 - 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 - 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
 - 07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
 - 08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
 - 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
 - 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
 - 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
 - 11.45, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
 - 14.40 «Гравити Фолз». (12+)
 - 15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
 - 16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
 - 19.30 «Норм и Несокрушимые». (6+)
 - 23.00 «Человек-Паук». (12+)
 - 00.00 «Семейка Грин в городе». (12+)
 - 02.05 «Отель Трансильвания». (12+)
 - 07.10, 14.44, 15.50, 19.46, 22.11 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
 - 07.41, 09.33, 14.06, 15.14, 16.21, 20.17 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
 - 07.56, 09.48, 14.20, 15.28, 16.36, 20.32, 21.53, 22.41 «Домики». (0+)
 - 08.20, 12.13 Мультфильмы. (0+)
 - 08.48, 12.36, 13.18, 19.31 «Летающие звери». (6+)
 - 09.02, 13.33, 21.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 - 10.10, 16.55, 18.00 Навигатор. У нас гости! (0+)
 - 10.26, 11.28, 17.11, 18.16 Я сегодня нарисую. (6+)
 - 10.41, 11.42, 17.26, 18.31 Проще простого! (6+)
 - 10.57, 11.58, 17.42, 18.47 Шах и мат! (6+)
 - 11.10 Готовим с папой. (6+)
 - 12.52, 19.05 «Веселая карусель». (0+)
 - 13.04 «Кролик с капустного огорода». (6+)
 - 19.17 «Джони-бони-бон». (12+)
 - 20.01 «Бобр добр». (0+)
 - 21.00 «Макс Стилл». (12+)
 - 05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
 - 06.30 О! Музыка! (0+)
 - 07.00 «Три кота». (0+)
 - 09.00 «Доставка Пиквика». (0+)
 - 10.00 «Царевны». (0+)
 - 12.00 «Фиксики». (0+)
 - 14.00 «Приключения Тайо». (0+)
 - 15.50 «Мир за минуту». (0+)
 - «Мир за минуту» - это короткие истории о дикой природе.
 - 15.55 «Доктор Малышкина». (0+)
 - 16.00 «Пластинки». (0+)
 - 16.05 «Чик-чирик English». (0+)
 - 16.10 «Смешарики». (0+)
 - 18.00 «Медвежонок Помпон». (0+)
 - 20.00 «Три кота». (0+)
 - 22.00 «Фиксики». (0+)
 - 00.00 «Ответы от кометы». (0+)
 - 00.05 «ТриО!» (0+)
 - 00.20 «Зебра в клеточку». (0+)
 - 02.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
 - 02.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
 - 04.40 «Еда на ура!» (0+)
 - 05.00 Ранние птицы. «Тима и Тома», «Пластинки». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)
 - Новый сезон мультсериала про путешествия и приключения самолётика Джетта и его друзей.
 - 08.00 «Царевны». (0+)
 - Мультсериал «Царевны» о приключениях, тайнах, волшебстве и, конечно, о дружбе, с помощью которой девочки вместе преодолеют все трудности и станут настоящими волшебницами!
 - 10.10 «Роботы-поезда». (0+)
 - 10.45 «Букварий». (0+)
 - «Букварий» - это программа о том, как научиться читать! Юные зрители познакомятся с буквами и звуками, которые они обозначают, поймут механизм складывания слогов и даже смогут сложить слоги в простые слова.
 - 11.05 «Супер МЯУ». (0+)
 - 12.10 «Легенды Спарка». (0+)
 - 12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
 - 13.10 «Бен 10». (12+)
 - 13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
 - 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
 - 14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
 - 14.40 «Смешарики». (0+)
 - 16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
 - 16.35 «Зебра в клеточку». (0+)
 - 18.10 «Буба». (6+)
 - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
 - 22.00 «Геомека». (6+)
 - 22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
 - Захватывающие приключения обаятельных черепахек-мутантов - Лео, Рафа, Майки и Донни. Героическая четверка черепахек-ниндзя вместе с мастером Сплинтером борются со злодеями и стремятся к тому, чтобы навсегда защитить от них мир.
 - 22.55 «Герои Гуджиты». (6+)
 - 23.05 «Инфинити Надо». (6+)
 - 23.30 «Элвин и бурундуки». (6+)
 - 01.00 «Панда и Крош». (0+)
 - 03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
 - 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 05.30 Монастырская кухня. (0+)
 - 06.00 «Мы, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 2 серия. (0+)
 - 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
 - 10.30 Старец Илий. О своей жизни и чуде на войне. (0+)
 - 11.05 Пилигрим. (6+)
 - 11.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 2 серия. (0+)
 - 13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
 - 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
 - 15.00 Радость моя!!! (0+)
 - 15.55 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
 - 17.30, 18.55 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 1-2 серии. (0+)
 - СССР, 1977 г.
 - 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
 - 22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
 - 23.45 Служба спасения семьи. (16+)
 - 00.45 День Патриарха. (0+)
 - 01.00 День Ангела. Святитель Макарий Московский. (0+)
 - 01.30 Дорога. (0+)
 - 02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
 - 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

11 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Мучеников 14 000 младенцев, от Ирода в Вифлееме избитенных.



Прп. Маркелла, игумена обители «Неусыпающих». Прп. Василиска Сибирского. Прп. Фаддея исп. Прпп. Марка гробкопателя, Феофила и Иоанна Перчерских. Прп. Феофила Омучского. Прп. Лаврентия Черниговского. Сщмч. Павла пресвитера и Григория диакона. Сщмч. Феодосия пресвитера. Мцц. Наталии, Наталии, Евдокии, Анны, Матроны, Варвары, Анны, Евдокии, Евфросинии, Агриппины и Наталии.

Поста нет.
«Милосердие же и благотворительность суть дела, любезные Богу, и если обитают в каком человеке, то обожествляют его и образуют по подобию Всеблагого...»
Свт. Григорий Нисский

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке афоризм Янины Ипехорской, польской писательницы, журналистки и художницы (50 букв).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);

2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;

3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;

4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;

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

Ответ на задание в № 52:
Александр Ратнер:
«Чем не трезвая мысль
пожелать в Новом году
опьянеть от счастья?»

ХРОНОЛОГИКА

1 ПЕРВЫЙ



00.50 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.50 Жить здорово! (16+)
 10.55 Модный приговор. (6+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.00 Мужское / Женское. (16+)
 17.00 «Время покажет». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 Премьера. Концерт к 300-летию прокуратуры России. Прямая трансляция из Кремля
 21.00 Время
 21.30 «ИЩЕЙКА»: НОВЫЙ СЕЗОН». (12+)
 22.35 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат Европы-2022. Прямой эфир
 23.50 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (16+)
 00.50 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
 01.45 Наедине со всеми. (16+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»
 08.10 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)
 08.30 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
 10.35 04.40 «Элина Быстрицкая. Свою жизнь я придумала сама». (12+)
 11.30 14.30 17.50 22.00 События
 11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
 14.50 Город новостей
 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
 16.55 Хроники московского быта. (12+)
 18.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (12+)
 22.35 «10 самых...» (16+)
 23.05 «Прощание». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.55 «Актёрские драмы. Опасные связи». (12+)
 01.35 «Знак качества». (16+)
 02.15 «Гангстеры и джентльмены». (12+)
 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести. Местное время
 09.30 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
 12.40 «60 минут». (12+)
 14.00 17.00 20.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
 Убит помещик Калязин. Так считает следователь Парфёнов, хотя тело не найдено. Лариса тоже занимается этим делом. Она выясняет, что Калязин прячется в бане у своей любовницы. И там обнаруживают тело помещика. Имитация убийства становится реальностью
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
 18.40 «60 минут». (12+)
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
 00.40 «ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)

ЗВЕЗДА

05.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 09.00 Новости дня. (16+)
 09.20 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (12+)
 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
 13.00 Новости дня. (16+)
 13.25 «Сделано в СССР». (12+)
 13.40 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
 14.00 Военные новости. (16+)
 14.05 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
 18.00 Новости дня. (16+)
 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
 19.00 «Битва коалиций. Вторая мировая война». (16+)
 19.45 «Главный день». (16+)
 20.30 «Секретные материалы». (16+)
 21.15 Новости дня. (16+)
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
 23.40 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
 01.25 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (12+)
 03.05 «Хроника Победы». (16+)
 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ



09.25 «ПОЕЗД НА СЕВЕР». (16+)

05.00 «Известия». (16+)
 05.30 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)
 09.00 «Известия». (16+)
 09.25 13.25 «ПОЕЗД НА СЕВЕР». (16+)
 Борис Фёдорович Громов - молодой, но ещё крепкий мужик. Он живёт с большой семьёй на ферме в средней полосе России. У него славное прошлое - он служил в десанте, работал на северах на больших советских стройках, но сегодня для семьи и окружающих он уже отработанный материал
 13.00 «Известия». (16+)
 13.40 «НАСТАВНИК». (16+)
 17.30 «Известия». (16+)
 17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
 19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
 01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
 03.10 «Известия». (16+)
 03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
 04.35 «НАСТАВНИК». (16+)

ОТР

06.00 17.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)
 06.25 17.00 03.20 «Потомки». (12+)
 06.55 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
 08.00 ОТражение-1. Информационная программа
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
 10.10 21.00 «АДМИРАЛЬ». (16+)
 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа
 16.20 22.50 04.50 «Прав!Да?» (12+)
 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа
 23.30 05.30 «Гамбургский счёт». (12+)
 00.00 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)
 01.00 ОТражение-3. (12+)
 03.50 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)

НТВ



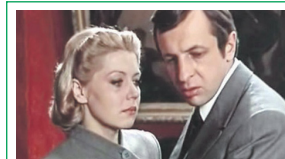
00.20 «ШУБЕРТ». (16+)

05.15 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
 06.50 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
 08.00 Сегодня
 08.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
 Павел, которому чудом удалось выжить, собирается вернуться в полицию. Фома отговаривает и предлагает место начальника службы безопасности в своей компании
 10.00 Сегодня
 10.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
 13.00 16.00 19.00 Сегодня
 13.25 Чрезвычайное происшествие
 14.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
 16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге
 16.45 За гранью. (16+)
 17.50 ДНК. (16+)
 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
 20.00 «БИМ». (16+)
 00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
 02.15 «ТАКСИСТКА». (16+)

РЕН

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)
 06.00 04.35 «Документальный проект». (16+)
 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 20.00 «АЛИ, РУЛИ!» (16+)
 21.55 «Смотреть всем!» (16+)
 00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2». (16+)
 02.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-3: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К



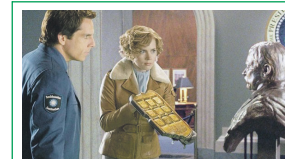
08.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
 06.35 «Пешком...»
 07.05 20.05 «Правила жизни»
 07.35 «Нерон: в защиту тирана»
 08.35 Цвет времени
 08.50 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
 10.15 «Наблюдатель»
 11.10 23.50 ХХ век
 12.20 18.15 «Первые в мире»
 12.40 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
 13.50 Искусственный отбор
 14.30 «Империя Королёва»
 15.05 Новости. Подробно. Кино
 15.20 «Белая студия»
 17.10 «Забывтое ремесло»
 17.25 Исторические концерты
 18.35 01.05 «Фактор Ренессанса»
 19.45 Главная роль
 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
 20.50 Абсолютный слух
 21.35 Власть факта
 02.00 Исторические концерты

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
 09.30 «Слепая». (16+)
 11.50 Гадалка. (16+)
 14.10 Знаки судьбы. (16+)
 14.40 Мистические истории. (16+)
 15.45 Гадалка. (16+)
 17.25 «Слепая». (16+)
 19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
 В Су Фоллс приезжает Пейшенс и рассказывает Джоди, что «видела» смерть Клэр. Вскоре в Су Фоллс приезжает и сама Клэр
 23.00 «ВИНЧЕСТЕР: ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛИ ПРИЗРАКИ». (16+)
 В один прекрасный день юристы известной оружейной компании «Винчестер» просят известного психиатра Эрика Прайса прибыть в особняк Сары Винчестер и обследовать его владелицу на предмет ее психического состояния. Юристов, как и остальных держателей основного пакета акций волнует способность Сары управлять огромной компанией
 01.15 «КАСЛ». (12+)

СТС



20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Три кота». (0+)
 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
 07.00 «Том и Джерри». (0+)
 08.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 10.00 Уральские пельмени. (16+)
 10.10 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)
 12.10 Русский ниндзя. (16+)
 14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
 18.35 «СЕМЕЙКА». (16+)
 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
 22.05 «УЖАСТИКИ». (12+)
 00.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД!» (18+)
 Оказывается, чтобы выжить после нашествия зомби, необязательно быть героем. Надо просто придерживаться правил. Так и поступает главный герой фильма, неприметный студент колледжа
 01.45 «ПРОКЛЯТИЕ МОНАХИНИ». (18+)
 03.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 04.55 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
 06.35 «Реальная мистика». (16+)
 07.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
 08.40 Давай разведёмся! (16+)
 09.45 Тест на отцовство. (16+)
 12.00 «Понять. Простить». (16+)
 13.10 «Порча». (16+)
 13.40 «Знахарка». (16+)
 14.15 «Верну любимого». (16+)
 14.50 «НЕСЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
 Даша - талантливый художник, но после неудачного романа у неё пропало вдохновение, и теперь она работает дизайнером в рекламном агентстве. Однажды Даша встречает обаятельного Олега, но он женат
 19.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)
 23.10 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)
 03.50 «Реальная мистика». (16+)
 04.40 «Верну любимого». (16+)

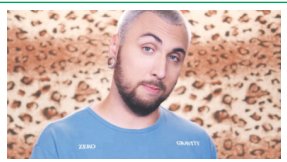
ТНТ-СПБ



23.00 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ!». (16+)
Даша и ее Мама идут к гинекологу, который ставит Даше диагноз. Это не все проблемы Даши, ведь к Жене заселилась молодая симпатичная девушка-ветеринар
21.00 «Я тебе не верю». (16+)
22.00 «Женский стендап». (16+)
23.00 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
00.50 «Импровизация». (16+)
01.35 «Нереальный холостяк». (12+)
04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.50 «Открытый микрофон». (16+)
06.35 «ТНТ. Best». (16+)

че!



14.00 «+100500». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Дизель шоу. (16+)
20.00 Улётное видео. (16+)
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
02.00 Улётное видео. (16+)

МАТЧ!



09.25 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС». (16+)

06.00 08.50 12.30 15.05 18.35
22.35 Новости
06.05 18.40 21.50 00.45 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.10 Смешанные единоборства. (16+)
16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Германии
18.15 «Есть тема!» (12+)
19.25 Хоккей. «Авангард» - «Салават Юлаев». КХЛ. Прямая трансляция
22.40 Футбол. «Тоттенхэм» - «Челси». 1/2 финала. Прямая трансляция
01.30 Баскетбол. «Панатинаикос» (Греция) - ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)

СПБ



01.05 «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ». (16+)

07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)
11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
11.15 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)
12.20 Малые родины. (6+)
13.10 15.15 22.20 Новости спорта. (12+)
13.15 «Бизнес-Петербург». (12+)
13.20 «Губернаторский контроль». (6+)
13.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
15.20 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)
18.00 Большой вечерний эфир. (16+)
20.00 «ПЕТЕРБУРГ. ЛЮБОВЬ. ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». (16+)
22.30 Степень защиты. (16+)
22.40 «Время суток». (16+)
23.10 «30 лет под водой». (16+)
01.05 «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ». (16+)

ЛЕНТВ 24



13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)
09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)
11.10 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)
15.10 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)
15.35 19.40 «Начистоту». (12+)
16.05 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
17.10 02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
19.00 23.00 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)
20.10 04.20 «ФАРЦА». (16+)
21.10 «ЗАМЁРЗАШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
23.40 «НОВОГОДНИЙ ПАПА». (12+)
01.15 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
05.20 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)

78 78 КАНАЛ



14.00 «Происшествия». (16+)

06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «Известия 78». (12+)
06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Освобождение». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
17.30 «Высший надзор». (16+)
18.10 02.00 Телекурьер. (12+)
19.10 02.40 «Интервидение». (12+)
20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)
21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)

КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВА И ПОСАДКИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР 2022
Для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области
ДАЧА PRESSA.RU СПЕЦВЫПУСК № 2 (1) 2022. 01.10.2022

Только для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области

Спецвыпуски газеты «ДАЧА pressa.ru»

ЛУНА – ПОМОЩНИК САДОВОДА!

Чтобы выбрать оптимальные сроки посева семян, огородники в первую очередь учитывают календарные даты и погодные условия. Однако, если к этому добавить «показание» Луны, то результат посева – богатый урожай – будет гарантирован. Различные фазы Луны оказывают определенное влияние на рост и развитие растений. Одни растения будут более

активны при растущей Луне, другие – при убывающей. Календарь поможет всегда быть в курсе «положения» Луны и составить посевной график максимально эффективно. В календаре указаны наиболее благоприятные даты для посева семян и высадки рассады в грунт. Информация дана для различных овощных культур.

Для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ 2022

ПОСЕВ СЕМЕН НА РАССАДУ АГРОТЕХНИКА РАСТЕНИЙ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ФАЗЫ ЛУНЫ ПОДСКАЖУТ:

- в какие дни посева всходят гарантированно, а когда от этой работы лучше воздержаться;
- когда поливы и подкормки для растений благоприятнее, а когда они бесполезны;
- в какие дни эффективнее работать с «вершками», а в какие – с «корешками»;
- когда лучше полоть сорняки, чтобы они не всходили по-

вторно, и бороться с болезнями растений;

- какое время лучше для посадки саженцев, высадки рассады в грунт и много другой полезной информации.

Характеристики знаков Зодиака объяснят, как именно тот или иной знак влияет на растения и какие садовые работы лучше выполнять во время прохождения Луны через них.

12+ РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ДАЧА

ГОРОСКОПЫ, РЕЦЕПТЫ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ДАЧНАЯ ДОСКА ПОЧЕТА

МИНИ-ОГОРОД БЬЕТ НОВЫЙ РЕКОРД

ПЕРЦЫ – ХОТЬ НА ЕЛКУ ВЕШАЙ!

КАКИЕ ЦВЕТЫ ЧАЩЕ ПОКУПАЮТ

САЖЕМ АНАНАС ЗА ХОХОЛОК

С ГОРШКА – В САД

КАК СОХРАНИТЬ НОВОГОДНЮЮ ЕЛКУ

1000 рубль

Реклама 12+

Почему я читаю газету «ДАЧА»?

Я давняя поклонница «ДАЧИ», в ней дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вы-ся газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по под-кормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,
председатель СНТ, Орехово-Зуевский р-н

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

КИНО И СЕРИАЛЫ

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

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

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

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists various programs and shows with titles and times.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, historical events, and documentaries with titles and times.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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

Table with columns: ANIMAL PLANET, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists various programs and shows with titles and times.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 13.35, 16.35, 04.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	01.25, 21.40 Новости. (16+)	01.30, 07.00, 10.00 Ралли-рейд. «Дакар». (16+)
07.50, 10.00, 13.30, 15.55 Новости	02.30, 05.00, 05.30, 06.00, 08.00 Олимпийские игры. Тележурнал (субтитры). (16+)	03.30 Любить Марадону (субтитры). (16+)
07.55, 23.25, 02.30 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)	08.30, 09.00 Олимпийские игры. «Олимпийский форпост» (субтитры). (16+)	09.30, 20.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
08.25, 03.00 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)	11.00 «АТР: За кадром». (6+)	11.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 2-й круг. (6+)
08.50, 03.25 Мисс тройной прыжок. (12+)	13.00 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Мужчины. Короткая программа. Прямая трансляция. (6+)	16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
09.10 Утомлённые слабой. Денис Колодин. (16+)	17.45, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)	19.30 Eurosport Winter Pass. (16+)
09.35, 03.45 Анатомия спорта. (0+)	20.00 Essential Olympic. (16+)	20.10, 20.25 «На грани». (16+)
10.05, 19.20 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	20.40 The Tech Race. (16+)	
12.00 Мама в игре. Кирилленко. (12+)		
12.30 Любить Билла. (12+)		
15.25, 23.55 Вид сверху. (12+)		
16.00, 21.10 Страна. Live. (12+)		
16.20 Специальный репортаж. (12+)		
18.25 Есть тема! (12+)		
21.25 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Берлин» (Германия) – «Зенит» (Санкт-Петербург, Россия). Прямая трансляция		
00.25 Смешанные единоборства. PRO FC 69. (16+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
14.00 Золотая дюжина. (16+)	05.00, 03.00 Наше. (16+)
16.00 Свадьба года. Как женить Моргенштерна? (16+)	06.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
17.00 Синг Сонг. (16+)	07.00, 08.40, 15.00, 18.40, 23.20 PRO-новости. (16+)
17.30 Прогноз по году. (16+)	07.20, 15.15 Лайкер. (16+)
19.00 TikTok чарт. (16+)	09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
20.00 Танцпол. (16+)	10.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
22.00, 04.00 Золотая лихорадка. (16+)	11.00 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)
23.35 Хит-сториз. Дискотека Авария и Жанна Фриске «Малинки». (16+)	13.30 Студия 69. Поменялись хитами. (16+)
00.00 10 сексу. (18+)	
01.00 Муз'итив. (18+)	
02.00 Муз'итив. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

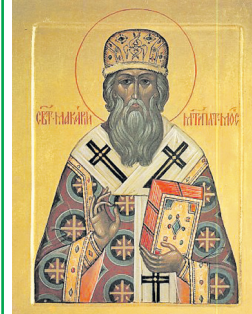
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Лунтик и его друзья», «Пластинки». (0+)
06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	05.10 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.00 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	07.35 «Четверо в кубе». (0+)
08.30, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	08.00 «Четверо в кубе». (0+)
09.00 «Бобр добр». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	Четыре весёлых Кубика стартовали с кубической планеты для исследования космоса. Чёрная дыра перебрехала Красного, Желтого, Зеленого и Синего на планету Земля, где их корабль потерпел аварию...
09.35, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
10.00, 14.00, 17.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	10.45 «Игра сумом». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	Антонины и синонимы, сдвоенные согласные и безударные гласные, словосочетания и целые тексты... Скажете, что это скучно? Совсем нет, потому что это повод посоревноваться в игре о невероятно интересном русском языке!
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	11.05 «ДиноСити». (0+)
11.30 «Спина к спине». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
14.30 «Буба». (6+)	11.45, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Суперкот». (6+)	12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.00 «Ник-изобретатель». (0+)	14.40 «Гравити Фолз». (12+)	Юный детектив Тайлер Кинг разгадывает всевозможные серьёзные загадки со своими друзьями Тоботами.
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)	15.40 «Рупунцель: История продолжается». (6+)	13.10 «Бен 10». (12+)
18.00 «Мальшарики». (0+)	16.40 «Город героев: Новая история». (6+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	19.30 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям!
20.55 «Машины сказки». (0+)	00.00 «Фиксики. Снег». (0+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
21.30 «Простоквашино». (0+)	22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)	14.40 «Смешарики». (0+)
22.00 «Фиксики. Снег». (0+)		16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)		16.35 «Барбоскины». (0+)
		Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
		18.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Оранжевая корова». (0+)
		22.00 «Геомека». (6+)
		22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
		23.05 «Инфинити Надо». (6+)
		23.30 «Элвин и бурундуки». (6+)
		01.00 «Панда и Крош». (0+)
		03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	15.00 Праведные старцы. Цикл: Русские праведники. (0+)
05.10, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	15.55 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (6+)
05.30 Монастырская кухня. (0+)	СССР, 1977 г.
06.00 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 1 серия. (0+)	17.30, 19.00 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 2-3 серии. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. Как спасти страну и семью. (0+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.05 Пилигрим. (6+)	23.45, 00.20 Паисий Святогорец. Семейная жизнь. Фильмы 1-2. (0+)
11.35 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 1 серия. (0+)	00.50 День Патриарха. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	01.05 Человек милости. (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	01.30, 02.00 Двенадцать. (12+)
	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

12 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Свт. Макария, митр. Московского.



Мц. Анисии. Сщмч. Зотика пресвитера, сиропитателя. Ап. от 70 Тимона. Мч. Филетера Никомидийского. Прп. Феодоры Кесарийской. Прп. Феодоры Константинопольской. Мц. Марии.

Поста нет.

«Сколько ни превозносится человек в гордыне сердца своего, все же попирает он землю, из которой взят, и в землю пойдёт; возвышает же Господь смиренных».

Прп. Ефрем Сирин

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Недавно мне пришлось месяц безвылазно просидеть дома. Сначала заболела дочка, затем с болью в горле и температурой подтянулся сын, а там уж и мы с мужем «поддержали компанию».

Не в сверкающих полах счастье

«Порой за счастье нужно бороться даже с самим собой».

Джейн Остин

Мне, человеку активному, и минуты не умеющему посидеть на месте, такое положение вещей казалась настоящей каторгой.

Колдуешь помаленьку?

– Римма, ты не представляешь, как я рада выбраться из дому и поговорить о чем-то, кроме соплей и антибиотиков, – делилась я с подружкой, оказавшись с ней в кафе торгового центра.

– Ты поаккуратнее со сладким, – хохотнула Римма, смотря, как я расправляюсь с «Наполеоном», – а то твой муж обвинит меня в том, что я его жену в колбачку превратила.

– Ты можешь, – кивнула я. – Я сама видела, как сильные мужчины рядом с тобой превращаются во влюбленных дурачков. Колдуешь помаленьку?

– Ага, в спортзале пашу словно лошадь, ничего не ем почти и косметологу половину своей зарплаты каждый месяц отстегиваю. Тебе такая волшебная палочка нужна?

– Не-е-ет, – покачала я головой, – я сладкоежка, к тому же спорт люблю только смотреть. Я маски, и те из сметаны или йогурта делаю. Это ты у нас чаровница, с тебя мужики вон глаз не сводят. А мне, фрилансеру одичалому, и в сметане хорошо.

На алтаре любви

– А толку? – подружка налегла подбородком на кулачок. – Вот смотришь, вроде нормальный мужик, а поближе узнаешь, так... – Это ты, Римм, перегнула, – улыбнулась я. – Хороших мужчин много. Просто ты требовательна. А у меня планка такой высокой никогда не была. Главное, чтобы любил и не пил. Все остальное приложится.



– Я три раза замужем была, Любана. И не пили, и любили... поначалу, а счастья так и нет.

– Знаешь, – задумчиво посмотрела я на подружку, – мне кажется, это от того, что ты всю себя без остатка кладешь на алтарь любви. Вот скажи, почему ты пауэрлифтинг бросила? Ты же горела, когда заниматься начала.

– Ну почему-почему, потому что Миша, первый муж, был против.

– Да Миша-то сбежал все равно, – кивнула я. – А ведь заприметил он тебя как раз на соревнованиях, вспомни. Когда ты штангу тягала, от одного вида которой у меня плечи ломило.

Как в старом кино

– Может, ты и права, – заговорила подружка. – Олег, помнится, все сетовал, что я готовлю плохо. Записалась на кулинарные курсы, ты помнишь?

– Помню, конечно, – кивнула я.

– Да, но Олег все равно ушел к какой-то модели, у которой ногти полметра. Сомневаюсь, что она волшебно готовит. Ни фрикасе, ни пироги мои его не удержали. А Вадим? Каждый вечер со мной беседы беседовал, что быть просто декоратором свадебных платьев – так себе профессия. Я тогда кредит взяла, открыла свадебный салон, ночей не спала, похудела. Думала, муж будет гордиться мной.

– А муж лежал на диване и видосики в интернете смотрел, – напомнила я подружке. – Как в одном старом кино: Миша любил глазунью, и ты ела глазунью, Олег обожал яйца всмятку, и ты ела с ним яйца всмятку, Вадим балдел от омлета, и ты делала

вид, что балдеешь вместе с ним, а сама яйца-то терпеть не можешь.

Во Римма даёт!

Через месяц я уже и забыла о нашем с Риммой разговоре. Носилась по дому, наводя порядок к приходу гостей.

– Любана, поздравь меня, я вернулась в спорт, – неожиданно позвонила мне подружка. – Наняла управляющего в салон и теперь снова тягаю штангу.

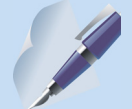
– О, поздравляю! – порадовалась я за Римму.

– И знаешь, кажется, у меня тут намечается роман с одним тяжелоатлетом, – хохотнула подружка. – Он, кстати, от лазаньи в восторге, и сильные женщины его не пугают.

Когда я нажала кнопку отбоя на телефоне, на лице у меня была улыбка до ушей. Во дает Римма, никогда не унывает. Я окинула взглядом комнату. Как по мне, вытереть пыль, и чисто. Не в сверкающих полах счастье. Для меня точно не в них.

ЛЮБОВЬ

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



1 ПЕРВЫЙ



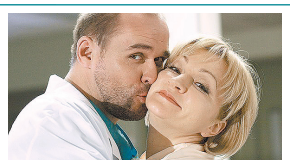
17.00 «Горячий лёд». Прямой эфир

- 05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат Европы-2022. Прямой эфир
- 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».** (12+)
- 22.35 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат Европы-2022. (0+)
- 23.40 «Познер». (16+)
- 00.45 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
- 01.40 Наедине со всеми. (16+)
- 02.25 Время покажет. (16+)

ТВЦ ТВЦ

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 08.30 «ТРИ В ОДНОМ».** (12+)
- 10.25 «Вячеслав Тихонов. До последнего мгновения». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ».** (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 03.00 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)
- 16.55 Хроники московского быта. (12+)
- 18.10 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ».** (12+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актёрские драмы. Полные, вперёд!» (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.55 «Актёрские драмы. Дерусь, потому что дерусь». (12+)
- 01.35 «Новый год в советском кино». (12+)
- 02.15 «Красавица советского кино». (12+)
- 04.30 «Один+ Один». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



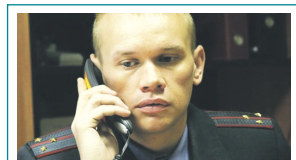
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)
- К Ларисе обращается молодая помещица Юлия Липкина. Из-за границы после долгого отсутствия возвращается брат Юлии, которого она не видела с детства. Но брат это или самозванец? Чего он хочет? Лариса развеивает сомнения девушки
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ».** (16+)
- 00.40 «ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 Новости дня. (16+)
- 09.25 «БРАТЬЯ ПО КРОВИ».** (12+)
- 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
- 13.00 Новости дня. (16+)
- 13.35 «Сделано в СССР». (12+)
- 13.50 «НАЗАД В СССР».** (16+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 14.05 «НАЗАД В СССР».** (16+)
- 18.00 Новости дня. (16+)
- 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.00 «Битва коалиций. Вторая мировая война». (16+)
- 19.45 «Легенды кино». (12+)
- 20.30 «Код доступа». (12+)
- 21.15 Новости дня. (16+)
- 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.40 «Звездная ночь». (6+)
- 01.00 «Салют, страна!» (6+)
- 01.35 «ТАЕЖНЫЙ МОРЯК».** (12+)
- 02.40 «Фронтовые истории любимых актеров». (16+)
- 03.10 «НАЗАД В СССР».** (16+)

5 5-Й КАНАЛ



09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «НАСТАВНИК».** (16+)
- 08.35 День ангела. (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ».** (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ».** (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)
- 19.45 00.30 «СЛЕД».** (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- В подвале задушена молодая девушка Ира Малинина. Незадолго до убийства случилась драка между двумя ее давними поклонниками. Оба оказываются в числе подозреваемых, но был ещё и третий. Кузьмин находит любовную переписку Малининой с ее бывшим учителем физики
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)
- 03.15 «Известия». (16+)
- 03.25 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 06.25 17.00 03.20 «Потомки». (12+)
- 06.55 15.15 «Среда обитания». (12+)
- 07.15 15.35 «Календарь». (12+)
- 08.00 ОТражение-1. Информационная программа
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 21.00 «АДМИРАЛЬ».** (16+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа
- 16.20 04.50 «Правда?» (12+)
- 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа
- 22.45 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД».** (12+)
- 01.00 ОТражение-3. Информационная программа. (12+)
- 03.50 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
- 04.20 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (6+)

НТВ НТВ



00.20 «ШУБЕРТ». (16+)

- 05.15 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)
- 06.50 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
- Бабиц берет деньги у коммерсанта Колесникова в обмен на обещание, что его фирма получит подряд на ремонтные работы, но тендер не обещивает
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
- 20.00 «БИМ».** (16+)
- 00.20 «ШУБЕРТ».** (16+)
- 02.20 «ТАКСИСТКА».** (16+)

РЕН РЕН

- 05.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 04.15 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ОСОБО ОПАСЕН».** (16+)
- 22.10 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0».** (16+)
- 02.45 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК: ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ».** (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



12.40 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 20.05 «Правила жизни»
- 07.35 18.35 00.55 «Фактор Ренессанса»
- 08.35 02.40 Цвет времени
- 08.45 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.50 XX век
- 12.25 «Дороги старых мастеров»
- 12.40 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**
- 13.50 Власть факта
- 14.30 «Империя Королёва»
- 15.05 Новости. Подробно. Театр
- 15.20 «2 Верник 2»
- 17.25 01.50 Исторические концерты
- 18.15 «Первые в мире»
- 19.45 Главная роль
- 20.30 Новогодний концерт Венского филармонического оркестра-2022. Дирижер Даниэль Баренбойм. Трансляция из Вены
- 23.00 «Роман в камне»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.10 Знаки судьбы. (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 19.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».** (16+)
- Пророку Донателло поручают расшифровать демонскую скрижаль и найти заклинание, открывающее дверь в иные миры
- 23.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА».** (16+)
- Пай-мальчик Даррен Шен и его разбитной друг Стив находят рекламную листовку с приглашением на шоу в Цирк Уродов. С этого момента, их спокойной жизни приходит конец. Хозяином цирка оказывается настоящий вампир, предлагающий Даррену стать его ассистентом
- 01.15 «Колдуны мира». (16+)
- 03.00 «Городские легенды». (16+)
- 04.30 «Тайные знаки». (16+)

СТС СТС



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

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «СЕМЕЙКА».** (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 09.55 «УЖАСТИКИ».** (12+)
- 11.55 Русский ниндзя. (16+)
- 14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
- 18.30 «СЕМЕЙКА».** (16+)
- 20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ».** (6+)
- 21.55 «УЖАСТИКИ-2: БЕСПОКОЙНЫЙ ХЭЛЛОУИН».** (16+)
- В заброшенном доме пара мальчишек находит странную книгу «Беспокойный Хэллоуин» Р. Л. Стайна. Друзья быстро понимают, почему книгу спрятали подальше от всех
- 23.40 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА, НОВЫЙ ГОД!»** (16+)
- 01.35 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 04.45 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Реальная мистика». (16+)
- 07.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.30 Давай разведёмся! (16+)
- 09.35 Тест на отцовство. (16+)
- 11.50 «Понять. Простить». (16+)
- 13.00 «Порча». (16+)
- 13.30 «Знахарка». (16+)
- 14.05 «Верну любимого». (16+)
- 14.40 «НИ СЛОВА О ЛЮБВИ».** (16+)
- 19.00 «КРОВЬ АНГЕЛА».** (16+)
- Вера вынужденно работает горничной в роскошном особняке. Особняк очень странный, как и его обитатели. Кроме Веры там работают дворецкий Терентьев, повар Джованни и конюх Платон. Хозяев же Вера ни разу не видела
- 23.15 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?»** (16+)
- 03.55 «Реальная мистика». (16+)
- 04.50 «Верну любимого». (16+)

TNT-СПБ



18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)

- 07.00 «TNT. Gold». (16+)
- 08.25 «Перезагрузка». (16+)
- 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)
У Жени День Рождения. Ирина Владимировна дарит ему халат, а психолог - джойстики. Подарок психолога Жене понравился, что задело Ирину Владимировну
- 21.00 «Однажды в России». (16+)
- 22.00 «Двое на миллион». (16+)
- 23.00 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
- 00.50 «Импровизация». (16+)
- 01.35 «Нереальный холостяк». (12+)
- 04.00 «Comedy Баттл. Супер-сезон». (16+)
- 04.50 «Открытый микрофон». (16+)

че!



17.00 Дизель шоу. (16+)

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.15 На троих. (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для ЧЕ. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волейнке? Почему с потолков падают коты, а чайки едят слабительное? Как сделать из двери доску для сёрфинга и забачать настоящий куриный рэп? Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра
- 17.00 Дизель шоу. (16+)
- 20.00 Улётное видео. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.00 Улётное видео. (16+)

МАТЧ!



12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)

- 06.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция из США
- 08.00 08.50 12.30 15.05 18.35 22.35 Новости
- 08.05 18.40 21.35 Все на Матч!
- 08.55 «Дакар-2022». (0+)
- 09.25 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
- 11.30 «Есть тема!»
- 12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)
- 12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
- 15.10 Смешанные единоборства. Ф. Емельяненко - Ф. Мальдонадо. (16+)
- 16.10 Биатлон. Кубок мира. Прямая трансляция
- 18.15 «Есть тема!» (12+)
- 19.25 Матч! Парад. (16+)
- 19.55 Гандбол. Россия - Литва. ЧЕ. Мужчины. Прямая трансляция
- 22.40 Футбол. «Ливерпуль» - «Арсенал». Прямая трансляция
- 01.30 Баскетбол. «Олимпиадос» - «Зенит». Евролига. Мужчины. (0+)

СПБ



03.30 «БОЛЬШАЯ НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ». (12+)

- 07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)
- 11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
- 11.15 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)
- 12.20 Малые родины. (6+)
- 13.10 15.15 22.15 Новости спорта. (12+)
- 13.15 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 13.20 «Адаптация». (6+)
- 13.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 15.20 «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА». (12+)
- 18.00 Большой вечерний эфир. (16+)
- 20.00 «ПЕТЕРБУРГ. ЛЮБОВЬ. ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». (16+)
- 22.25 «Фейкам - нет». (16+)
- 22.30 Степень защиты. (16+)
- 22.40 «Вектор успеха». (12+)
- 23.10 «Петровский Новый Год». (12+)
- 02.05 «В ритме Петербурга». (12+)
- 03.30 «БОЛЬШАЯ НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ». (12+)
- 04.45 «ЗИГЗАГ». (12+)

ЛЕНТВ 24



16.05 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)

- 06.00 «Будим в будни». (6+)
- 09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- 11.00 13.00 15.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
- 11.00 «НОВОГОДНИЙ ПАПА». (12+)
- 13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)
- 15.10 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 «Экстремальный фотограф». (12+)
- 16.05 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- 17.10 02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- 19.00 23.00 05.20 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
- 19.40 «Народовластие». (12+)
- 20.10 04.20 «ФАРЦА». (16+)
- 21.00 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
- 23.40 «Необыкновенный огонек-2017». (12+)
- 01.05 «КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК НЕ ПО-ДЕТСКИ». (16+)

78 78 КАНАЛ



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

- 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 23.00 «Известия 78». (12+)
- 06.10 06.35 07.10 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
- 13.15 05.20 «Внеклассное чтение 78». (12+)
- 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 «Освобождение». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 Прогноз погоды. (12+)
- 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
- 17.30 «Перелом. Хроника Победы». (12+)
- 18.10 02.00 Телекурьер. (12+)
- 19.15 21.50 Болеем за наших! (12+)
- 19.30 КХЛ. СКА (СПб) - ХК «Сочи» (Сочи). Прямая трансляция. (12+)
- 22.15 02.40 «Итоги дня». (16+)

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Амбициозные деловые планы Овнов имеют все шансы быть воплощенными в жизнь. Главное – проявляйте решительность и твердость. А вот в любовных отношениях, напротив, стоит быть мягче и уступчивее. Отличное время для семейных путешествий.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Деловых Львов ждут важные переговоры, от исхода которых может зависеть их карьера. Будьте максимально собранны и взвешивайте каждое слово. В любви все будет неплохо, если не станете требовать от любимого человека, чтобы он жертвовал своими интересами.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцы будут проявлять альтруизм и готовность к самопожертвованию. Звезды обещают, что все добрые дела вернутся к вам сторицей. А близкие и друзья будут гордиться вами и поддержат в любых начинаниях. И все же не забывайте отдыхать.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеев будут вдохновлять смелые идеи. Но не спешите воплощать их в жизнь, сначала необходимо до мелочей продумать способы реализации. Неделя больше подходит для планирования, чем для активной работы. Посвящайте больше времени семье, близким.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Неплохие результаты обещает деловая командировка Тельцов. Да и вообще, у вас впереди вполне удачная в карьерном и профессиональном плане неделя. Семья окажется главной вашей опорой в любых начинаниях. А настоящую радость созидания принесет творчество.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам нужно запастись терпением и научиться радоваться маленьким победам: за ними обязательно последуют более значимые. Решившись наладить личную жизнь, будьте настойчивы и смелы. И обязательно найдите время позаботиться о старших членах семьи.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецов будет одолевать жажда деятельности. Но не беритесь за несколько дел сразу, иначе все они могут оказаться незавершенными. В отношениях с близкими вы будете настойчивы и нетерпеливы... и получите отпор, а потому учитывайте интересы других.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Звезды будут благоволить тем Весам, которые решатся с полной отдачей погрузиться в работу. Постарайтесь только не перегореть из-за большого объема обязанностей, распределяйте их с умом. Семья поймет ваше рвение и поддержит. Вы же не скупитесь на благодарность.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам не стоит стесняться просить помощи коллег, если вдруг придется столкнуться с большим объемом работы. Пофилонить не удастся и дома. Дела семейные будут требовать от вас полной вовлеченности. Зато в выходные удастся отдохнуть как следует.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Фортуна подарит Скорпионам счастливые шансы и благоприятные возможности. Но не стоит полагаться только на удачу, если мечтаете изменить жизнь к лучшему. Усерднее трудитесь, в том числе и над собой, и позитивные перемены не заставят себя ждать.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Дела, которыми Козерогам предстоит заниматься, могут быть связаны с финансовым риском. Но звезды заверяют, что игра стоит свеч, удача сейчас на вашей стороне. И хоть настроение ваше не слишком романтическое, старайтесь не обделять любимого вниманием.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Интуиция подскажет Рыбам, как грамотно действовать в той или иной ситуации. На работе у вас все будет по высшему разряду. А вот в отношениях с близкими полагаться нужно не на шестое чувство, а на доброе слово и взаимную поддержку и помощь.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Объемная копия здания, стоящая на столе архитектора.
2. Чацкий: «Сюда я больше не...!»
3. «Бульон» на травках – принимать в час по чайной ложке.
4. Европейский стиль, возникший в наполеоновской Франции.
5. Поворот дороги, уводящий резко в сторону.
6. Червоточина в наливном яблоке.
7. Герой многих русских песен и романсов, которого просят то гнать к «Яру», а то и вовсе не гнать лошадей.
8. Особо крупная из семейства сельдеков.
9. Подарившая внука родителям мужа.
10. Очень смешная шутка.

Ответы: 1. Макет. 2. Ездук. 3. Отвар. 4. Амбир. 5. Лазик. 6. Изьян. 7. Ямщик. 8. Иваси. 9. Сноха. 10. Хохма.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.55 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
07.30 «НОЧНОЙ ЭКИПАЖ». (12+)
09.10 «ПЛОМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
10.55 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
12.40 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (12+)
15.10 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
18.00 «ТАЙНЫ СПЕДСТВИЯ». (16+)
19.45 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
21.30 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
00.00 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (12+)
01.45 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)

TV1000

- 05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.50 «КУДА ПРИВОДЯТ Меч-Ты». (12+)
09.15 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
11.35 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)
13.10 «5-Я ВОЛНА». (16+)
15.05 «ХИЖИНА». (16+)
17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «ХОББИТ: НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
США, Новая Зеландия, 2012 г. В ролях: Иэн МакКелен, Мартин Фриман
21.55 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
00.45 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)
03.00 «ГОСТЬЯ». (16+)

TV1000
РУССКОЕ КИНО

- 06.55 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
08.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
10.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
11.40 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
13.10 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!». (16+)
14.35 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)
16.15 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
18.20 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)
20.00 «ПАЛЬМА». (6+)
22.00 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)
23.30 «МАМЫ!». (12+)
01.15 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!». (6+)

ДОМ КИНО

- 05.20 «Ералаш». (6+)
06.00 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
07.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
08.40 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
10.00 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЕЛКИ-2». (12+)
16.40 «ЕЛКИ». (12+)
18.15 «СВАТЫ». (16+)
01.20 К юбилею Константина Хабенского! «СТАТСКИЙ СОВЕТНИК». (16+)
Россия, 2005 г. В ролях: Олег Меньшиков, Никита Михалков, Олег Табаков
03.25 К юбилею Константина Хабенского! «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 01.10 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)
02.35 «ЗАЩИТНЕГ». (16+)
04.15 «МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ». (16+)
06.00 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)
07.45 «ЛОВУШКА». (16+)
09.10 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)
10.40 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)
12.05 «НАПРОЛОМ». (16+)
13.35 «ПЛОХАЯ МАМОЧКА». (16+)
15.10 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)
Драма, США, 2010 г.
16.35 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
18.35 «ЧТЕЦ». (16+)
20.30 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)
21.55 «ЗАРАЖЕННАЯ». (16+)
23.20 «ПРЕИСПОДНЯЯ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.10 «КОРПОРАТИВ». (16+)
07.40 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)
09.20 «НЯНЬКИ». (16+)
11.05 «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)
12.30 «ПОРТ». (16+)
14.15 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
16.00 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕК-ПОТ». (16+)
17.30 «ПРО ЖЕНУ, МЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...». (12+)
19.10 «СТОРОЖ». (16+)
Драма, триллер, Россия, 2019 г.
21.00 «ДОМОВОЙ». (6+)
Комедия, фэнтези, Россия, 2019 г.
22.50 «ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ». (16+)
Комедия, Россия, 2012 г.
00.15 «КИСЛОРОД». (16+)
01.35 «КОРПОРАТИВ». (16+)
03.05 «СПИТАК». (16+)
04.40 «НЯНЬКИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
02.40 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)
03.50 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
05.55 «НЕ ШУТИТЕ С ЗАХАНОМ!». (16+)
08.00 «ХОЛОП!». (12+)
10.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
11.55 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
14.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
17.50 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
19.30 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)
21.20 «2+1». (16+)
23.30 «ОБЕЩАТЬ - НЕ ЗНАЧИТ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.55 «КАШЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (6+)
02.10 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
04.00 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (6+)
06.35 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+)
08.15 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)
09.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
11.25 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)
Драма, СССР, 1966 г.
13.10, 14.10, 15.10, 16.05, 17.05, 18.00, 19.00, 19.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
20.50 «СТРЕЛЕЦ НЕПРИКАЯННЫЙ». (16+)
22.40 «ВА-БАНК». (16+)
Комедия, криминал, Польша, 1981 г.

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.50, 14.40 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.30, 16.25, 17.20 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
18.05, 19.00, 19.55, 20.50, 21.40, 22.35 «ДОКТОР ХА-УС». (16+)
23.35, 00.25, 01.20 «КОСТИ». (16+)
Сериал. США, 2005-2017 гг.
02.10 Пацанки. (16+)
03.35, 04.00, 04.20 Оденся к свадьбе. (16+)
04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

СУББОТА!

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)

СТС LOVE

- 06.00 «Ералаш». (0+)
06.10 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
10.10 «КУХНЯ». (16+)
Из-за интриг Шефа и Елены друг против друга в «Клуд Моне» нагрянула проверка из миграционной службы. Макс тем временем, пытается выяснить рецепт «фирменного» паштета Шефа, но это не так просто, как кажется.
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
23.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.55 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «ИДЕАЛЬНАЯ НЯНЯ». (16+)
Криминальная драма, Франция, 2019 г.
11.45, 19.45, 03.45 «ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ». (16+)
Мелодрама, США, 2017 г.
13.25, 21.25, 05.25 «БЮРО». (16+)
14.25, 22.25, 06.25 «ПОПАДОС». (18+)
Криминальная комедия, Великобритания, Ирландия, 2020 г.
16.05, 00.05, 08.05 «ШАЛАКО». (12+)
Вестерн, Великобритания, ФРГ, США, 1968 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «КОНЫКИ ДЛЯ ЧЕМПИОНКИ». (16+)
07.20 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕДИ!» (12+)
10.00 Новости
10.10 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕДИ!» (12+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.20 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.10 Мировое соглашение. (16+)
18.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
19.00 Новости
19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.35 Мюзикл «ЗОЛУШКА». (12+)
Мелодрама, комедия, Россия, 2002 г. В ролях: Юлия Маврина, Николай Басков
00.40 Фестиваль Авторadio «Дискотека 80-х». (12+)

ПОБЕДА

- 05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ПАПА». (16+)
07.50 «СОЛДАТИК». (12+)
09.20 К юбилею Константина Хабенского. «СОБИБОР». (16+)
11.20 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
16.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!». (16+)
Сериал. Боевик, Украина, 2007 г.
1944 год. Освобожденная Винница. Именно здесь дислоцированы части Советской Армии со всеми своими службами: штабом, госпиталем и спецотделом контрразведки - СМЕРШ. Советское командование подозревает, что в тылу работает враг, задача которого заполнить оставшиеся в бывшей ставке Гитлера документы, компрометирующие советское правительство.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «РУБЕЖ». (16+)
02.30 К юбилею Константина Хабенского. «СВОИ». (16+)
04.20 «Диверсанты». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Орел и Решка. Россия. Москва. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.40 «МАРЛИ И Я». (16+)
США, 2008 г. В ролях: Оуэн Уилсон, Дженнифер Энистон, Эрик Дэйн
09.00, 09.30, 10.00, 10.30 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ-2». (16+)
11.00, 12.30 Четыре свадьбы (субтитры). (16+)
14.00, 15.40, 17.30, 19.00, 20.50 Четыре свадьбы. (16+)
22.20 «ЕВГЕНИЧ». (16+)
23.20 «ШЕРЛОК. БОЛЬШАЯ ИГРА» (субтитры). (16+)
1 сезон. Сериал. Великобритания, 2010 г. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс, Руперт Грейвз
01.10 Пятница News. (16+)
01.40 Дикари. Филиппины-2 (субтитры). (16+)
02.30 Дикари. Таиланд-2 (субтитры). (16+)
03.20 Пятница News. (16+)
03.40 Орел и Решка. Россия. Новый год. Две столицы. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 Папа попал. (12+)
08.55 «КЛОП». (16+)
11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)
13.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
15.00 Супермама. (16+)
20.00 «КЛОП». (16+)
22.00 Новогодний Дом-2. (16+)
Встречайте Новый год и проводите новогодние каникулы вместе с Дом-2! Зажигательная музыка и яркие артисты: 2Маши, Люся Чеботина, Митя Фомин, Анет Сай и другие. А также новогодние поздравления нынешних и бывших звезд проекта, ведущих реалити, подведение итогов уходящего года - все, что нужно для хорошего праздника.
00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)
01.50 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
Знаменитый телесериал о работе команды лучших следователей ФБР.
03.20 Другая битва экстрасенсов. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.15 История российского учительства. (6+)
01.45, 05.55, 15.30, 23.45 Обыкновенная история. (6+)
02.00, 06.05 Нулевая Мировая. (12+)
03.00, 05.05 Историограф. (12+)
03.50 Пешком по Москве. (6+)
04.05 Историада. (12+)
07.10 История одной фотографии. (6+)
07.25 1937. Год страха. (12+)
08.00 Великие изобретатели. (12+)
08.30 Не квартира - музей. (12+)
08.45 Ночь в Помпеях. (12+)
09.45 Истории искусств. Душа памятников. (12+)
10.50 Великие живописцы. (12+)
11.55, 12.45 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
13.30 Не квартира - музей. (12+)
13.50, 14.35 Ступени Победы. (12+)
15.40 История одной фотографии. (6+)
16.00 Историограф. (12+)
16.45 Забытый полководец. (12+)
17.20 Россия научная. Великие имена. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.55, 18.55 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
20.00 Историада. (12+)
21.00 Непокорённые. (12+)
21.45 История оружия. (16+)
22.45 Исторические города Британии. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
07.35, 08.25 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
09.20, 10.10 Забытые гробницы древних майя. (12+)
11.00 Живые мертвецы Помпеев. (12+)
11.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
12.50, 13.45, 14.40 Древний апокалипсис. (16+)
15.35 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
16.30 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+)
17.25 Тайны военной машины нацистов. (12+)
18.20, 03.55, 04.45 Тайны египетских пирамид. (12+)
19.15 Загадки Египта. (12+)
20.05 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
21.00 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+)
21.55 Тайны военной машины нацистов. (12+)
22.50 Перл-Харбор. (16+)
23.40, 00.35 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
01.30, 02.15 Забытые гробницы древних майя. (12+)
03.05 Живые мертвецы Помпеев. (12+)
05.35 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
06.45 Ледяная дорога. (16+)
07.35 Суперкар со свалки. (16+)
08.25 Инстинкт выживания: Повелители огня. (16+)
09.15, 10.10 Затерянные сокровища Египта. (16+)
11.00 Дикари. (16+)
11.50, 12.40 Дикари: Север против Юга. (16+)
13.25, 14.15 Авто-SOS. (16+)
15.10 Непокорный остров. (16+)
16.00 Аляска: Новое Поколение. (16+)
16.50 Дикари: Север против Юга. (16+)
17.40 Европа с высоты птичьего полёта. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф - специальный выпуск. (16+)
20.10, 21.00, 00.25, 02.45 Расследование авиакатастроф. (16+)
21.50 Удивительный аэропорт Нью-Йорка. (16+)
22.45 Поимать контрабандиста. (16+)
23.35 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
01.10 Злоключения за границей. (16+)
01.55 Граница. (16+)
03.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
04.20 Игры разума. (16+)
05.05, 05.35 Фабрика еды. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

- 09.35 Умный дом. (12+)
10.05, 15.55 Огород круглый год. (12+)
10.35 Сельсовет. (12+)
10.50, 18.00 Дачные радости. (12+)
11.25 Альтернативный сад. (12+)
11.55 Какая дичь! (12+)
12.15 Усадьбы будущего. (12+)
12.45 Домашние заготовки. (12+)
13.05 Огород от-кутюр. (12+)
13.35 Урожай на столе. (12+)
14.05 Сладкая жизнь. (12+)
14.25 Чужеземцы. (12+)
14.40 Декоративный огород. (12+)
15.10 Лучки&Пучки. (12+)
15.25 Нетипичный огород. (12+)
15.45 Идите в баню. (12+)
16.30 Топ-10. (12+)
17.00 Муж на час. (12+)
17.30 Секреты стиля. (12+)
18.30 ЗаСада. (12+)
19.00 Искусство в интерьере. (12+)
19.20 Готовим на Майорке. (12+)
19.35 Школа ландшафтного дизайна. (12+)
20.05 Проект мечты. (12+)
20.35 Вершки-корешки. (12+)
20.50 Дачная энциклопедия. (12+)
21.25 Искатели приключений. (12+)
22.00 Приглашайте в гости. (12+)
22.15 Старые дачи. (12+)
22.50 Частный сектор. (12+)
23.25 Деревянная Россия. (12+)
23.55 Наш румяный каравай. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 09.00, 17.00 Территория льда. (16+)
09.30 Особенности охоты на Руси. (16+)
10.00 Научи меня рыбачить. (12+)
10.25 Давай зарубимся! (12+)
10.40, 11.30 Рыбалка сегодня. (16+)
11.00 Мир охотника. (12+)
11.45, 20.05 На охотничьей тропе. (16+)
12.20 В поисках лосося. (16+)
12.50 Подводная жизнь дельты Волги. (16+)
13.20 Сезон охоты. (16+)
13.50 Следопыт. (12+)
14.25 Мой мир - рыбалка. (12+)
14.55 Рыбалка на Черемшане. (6+)
15.25 Рыбалка без границ. (12+)
15.55 Я и моя собака. (16+)
16.25 Рыбалка 360. (6+)
17.30 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
18.00 На рыбалку с охотой. (12+)
18.35 Блондинка на охоте. (16+)
19.05 Трофеи. (16+)
19.35, 23.40 Пофестивалим! (16+)
20.35 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)
21.05 Охота с луком. (16+)
21.35 Первый лед - последний лед. (12+)
21.50 Дед Мазай и зайцы. (16+)
22.05 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
22.35 Крылатые охотники. (16+)
22.50 Зимняя рыбалка в Приволье. (12+)
23.10 Водоёмы Прибалтики. (12+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)
01.00, 14.00, 20.00 Первокласный фитнес. (6+)
01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 16.00 Street Fight. (12+)
03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)
04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)
04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)
04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)
05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)
Все, что нужно для стройности - это 15 минут дыхательной гимнастики с главным тренером страны по бодифлекс и оксисайз Мариной Корпан.
05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Целяевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.30, 22.00 Zumba. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 YogaВечер. (6+)

ANIMAL PLANET

- 06.00, 06.45 Правосудие Техаса. (16+)
07.38 Зоопарк Ирвинов. (12+)
08.31 Адская кошка. (12+)
09.24 Неизведанная Европа. (12+)
10.17, 11.10 Герои среди нас. (12+)
12.04 Дома для животных. (12+)
12.58 Дома на деревьях. (12+)
13.52 Адская кошка. (12+)
14.46 Зоопарк Ирвинов. (12+)
15.40 Зоопарк. (12+)
16.34, 17.28, 18.22 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)
19.16 Неизведанная Европа: Реки, озера и океаны. (12+)
20.10 Франк в Африке. (16+)
21.04 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (12+)
21.58 Дома на деревьях. (12+)
22.52 Спасая слонов. (16+)
23.46 Вторжение: Нашествие каннибалов. (16+)
00.40 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)
01.28 Неизведанная Европа. (12+)
02.15 Дома на деревьях. (12+)
03.00 Экспедиция Мунго. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Вторжение: Нашествие каннибалов. (16+)
05.15 Спасая слонов. (16+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39, 08.06 Битвы за контейнеры. (16+)
08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Крутой тунинг. (12+)
10.18 Сурикаты: дивный новый мир. (16+)
11.12 Несекретные материалы. (16+)
12.06, 12.33, 13.00, 13.27, 13.54, 14.21 Как это устроено? (12+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42 Крутой тунинг. (12+)
16.36 Лучший моделист. (16+)
17.30 Быстрые и громкие. (12+)
18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (12+)
19.18, 19.45 Как это устроено? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Золотая лихорадка. (16+)
22.00 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
22.54, 04.30 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
23.47, 00.14, 00.40, 01.05, 01.30, 01.53 Как это устроено? (12+)
02.15 Быстрые и громкие. (12+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.45 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
05.15, 05.38 Кафе, закусокные и забегаловки. (12+)

TLC

- 06.00 Оденся к свадьбе: Ланкашир. (12+)
06.50 Оденся к свадьбе. (12+)
07.15, 07.40 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)
08.05, 08.31 Оденся к свадьбе. (12+)
08.57, 09.23 Большие мечты о маленьком доме. (12+)
09.49, 10.15 Любовь с первого лайка. (16+)
11.33 7 маленьких Джонстонов. (12+)
12.25 Лучшая свадьба в таборе по-американски. (16+)
13.18 Оденся к свадьбе. (12+)
14.11 Они поменялись едой. (16+)
15.04 Я вешу 300 кг. (16+)
16.50 Лучшая свадьба в таборе по-американски. (16+)
17.43, 04.24 Частные сыщицы. (16+)
18.36 Они поменялись едой. (16+)
19.30 Парни из Бойсе. (12+)
20.24, 20.51 Охотники за международной недвижимостью. (12+)
21.18, 00.48 Моя полная жизнь. (16+)
22.11, 01.37 Семья Шантель. (16+)
23.04, 02.25 Меня зовут Джэкс. (18+)
23.56, 03.12 Здесь живет зло. (16+)
04.00 Голая недвижимость. (16+)
05.12 Монстры внутри меня. (16+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 13.35 Волейбол. (0+)	01.25, 21.40 Новости. (16+)	01.30, 07.00, 10.30 Ралли-рейд. «Дакар». (16+)
07.50, 10.00, 13.30, 15.55 Новости	02.30, 20.30 GolfTV Weekly. (6+)	03.00, 08.00 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Спринт. (6+)
07.55, 17.35 Вид сверху. (12+)	08.45 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Женщины. Короткая программа. (6+)	08.45 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Женщины. Короткая программа. (6+)
08.25 Страна. Live. (12+)	11.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 1/4 финала. (6+)	11.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 1/4 финала. (6+)
08.40 Чемпионская ночь ЦСКА. (12+)	13.00 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Женщины. Короткая программа. (6+)	13.00 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Женщины. Короткая программа. (6+)
08.55 Матч длиной 75 лет. (12+)	16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)	16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
10.05 Баскетбол. (0+)	17.50, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)	17.50, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
12.00, 20.55 «бхб». (0+)	19.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. (6+)	19.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. (6+)
12.30 Шоу Светланы Хоркиной «Восхождение». (0+)	21.00 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. (6+)	21.00 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. (6+)
15.25, 23.55 Большой хоккей. (12+)		
16.00, 21.35 Русский гандбол с акцентом. (12+)		
16.20 Специальный репортаж. (12+)		
16.40 Новогоднее шоу олимпийских чемпионов. (0+)		
18.00 Есть тема! (12+)		
18.55 Волейбол. Лига чемпионов. Прямая трансляция		
21.20 Регби. Стальная закалка. (12+)		
21.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция		
00.25 Страна смотрит спорт. Год 2022. (12+)		
01.05 Гандбол. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
Величайшие хиты 90-х и 00-х годов высшей пробы! Треки со всех континентов в одной музыкальной подборке!
06.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
07.00, 08.40, 18.40, 23.20 PRO-новости. (16+)
07.20, 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Ждите ответа. (16+)
12.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
13.00 Звезды о звездах. Гороскоп-2022. (12+)
14.00 Новогодний чарт на МУЗ-ТВ. (16+)
18.00, 19.00 Танцы! Ёлка! МУЗ-ТВ! (16+)
23.40 Новогодний караокинг. (16+)
01.00 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)
04.00 Наше. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	05.00 Ранние птицы. «Мальшарики», «Пластинки». (0+)
08.25, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	06.40 «Умка на ёлке». (0+)
09.00 «Черепашки». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	Умка так скучал по своему другу, с которым познакомился на севере, что прилетел на вертолете на детский праздник и встретился с мальчиком. Медвежонок увидел, как весело дети встречают Новый год в человеческом мире. А потом мишка заскучал по маме... Вернувшись домой, Умка понял, что хорошо там, где тебя любят больше всего!
09.25 Друзья на все времена. (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнена». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	08.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	10.45 «Проще простого!» (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	11.05 «ДиноСити». (0+)
14.00, 17.25 «Фиксики». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперховост». (6+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
14.30 «Спина к спине». (0+)	11.45, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
15.00 «Буба». (6+)	14.40 «Гравити Фолз». (12+)	13.10 «Бен 10». (12+)
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)	15.40 «Рапунцель: История продолжается. Героическая история». (0+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
17.00 Друзья на все времена. (6+)	16.40 «Город героев: Новая история». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
17.55 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Героическая история». (0+)	19.30 «Норм и Несокрушимые: Большое путешествие». (6+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
18.00 «Монсики». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	14.40 «Смешарики». (0+)
18.30 «Мальшарики». (0+)	00.00 «7 гномов». (6+)	16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	02.05 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	16.35 «Три кота». (0+)
20.20 «Деревяшки». (0+)		18.10 «Простоквашино». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)		20.20 «Вовка и зима в Тридевятом царстве». (0+)
21.30 «Простокашино». (0+)		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
22.00 «Новогодний хоровод». (0+)		20.45 «Кремлёвская ёлка 2022. Новогоднее представление». (0+)
		Настоящая зимняя сказка - у вас дома! Не пропустите показ новогоднего спектакля на телеканале «Карусель»!
		21.55 Новогодний мультмарафон. (6+)
		«Карусель» приглашает вас на новогодний мультмарафон! На Старый Новый год смотрите в нашем эфире праздничные серии любимых мультфильмов!
		00.30 «Снежная ночь». (6+)
		Звёзды соберутся вместе, чтобы подарить вам свои лучшие песни и показать белое новогоднее шоу «Снежная ночь»!
		01.50 Новогодний мультмарафон. (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	15.00, 15.30 Паисий Святогорец. Семейная жизнь. Фильм 1-2. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	16.05 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». СССР, 1969 г.
05.40 Монастырская кухня. (0+)	17.30, 19.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 3-4 серии. (0+)
06.10 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 2 серия. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
10.30 Старец Илий. О России и молитве. (0+)	23.45 В поисках Бога. (6+)
11.05 Пилигрим. (6+)	00.15 День Патриарха. (0+)
11.35 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 2 серия. (0+)	00.25 Простые чудеса. (12+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	01.30, 02.00 Святые целители. (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

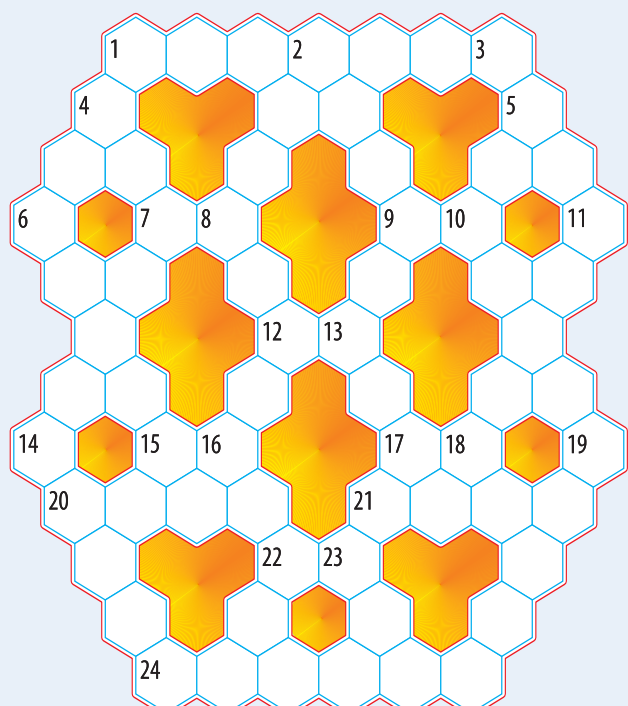
13 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Отдание праздника Рождества Христова.
Прп. Мелании Римляныни.



Свт. Петра Могилы, митр. Киевского.
Свт. Досифея, митр. Загребского, исп. Прп. Паисия Святогорца. Сщмч. Михаила пресвитера. Мч. Петра.
Поста нет.

«У Бога нет забытых людей. Промысл Божий зрит всех. И миром правит Бог, только Бог и никто другой».
Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



Слова в кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиннее 3 букв.

По горизонтали: 1. Крупнейшая в Европе группа родственных по языку и культуре народов. 20. «Золотая рыбка» для аргонавтов. 21. Болливудный приятель Шрека,

которого полюбила Дракониха. 24. Прочитал ее сынишка. Слева-вниз-направо: 2. «Мастер», ремонтирующий человеческий организм. 3. Борец с собственным голодом. 4. Парень для куклы Барби. 6. Ат-

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Славяне. 20. Рун. 21. Славяне. 22. Тон. Слева-вниз-направо: 1. Скол. 2. Беер. 3. Едок. 4. Кен. 5. Дар. 6. Ляцкая. 7. Ницца. 8. Рот. 9. Чум. 10. Ротак. 11. Мот. 12. Мот. 13. Мот. 14. Артек. 15. Мот. 16. Мот. 17. Мот. 18. Мот. 19. Мот. 20. Ротак. 21. Мот. 22. Мот. 23. Мот. 24. Кинжика.

ласный отворот, придающий торжественный вид. 8. Золотой ... - бухта, на берегах которой стоит Владивосток. 10. Лыдина, ставшая торчком. 13. Комнатная собачка с большой круглой головой и укороченной мордой. 14. Лагерь, куда ехали лучшие пионеры СССР. 16. Антипод скопидома. 18. Брус для крепления парусов. 23. Зеленые стрелы с грядки. Справа-вниз-налево: 1. Результат «траммирования» хрустальной вазы. 2. «Хвостик павлина», спасающий даму от жары. 5. Спутать божий ... с яичницей. 7. Жемчужина Лазурного берега. 9. Шатер в форме конуса. 11. Южный кустарник с почками для маринования. 12. В Древней Греции хвалебная песня в честь богов и героев. 15. Какое складывается положение, когда мяч оказывается за пределами боковых линий игрового поля? 17. «Уронили мишку на ...», оторвали ему лапу. 19. Живая ... лучше мертвого рысака (поговорка). 22. Резкий ... разговора.

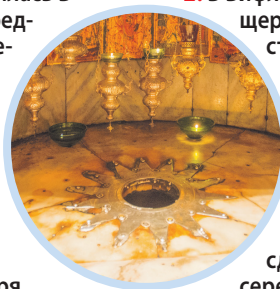
Вифлеемская звезда

В евангельской истории от Матфея сказано, что волхвов, которые шли поклониться Богомладенцу, вела звезда. Наша викторина – о звезде, которая привела персидских мудрецов к Спасителю мира.

1. В XVII веке научное для того времени объяснение появления на небосклоне Вифлеемской звезды дал именно этот астроном. Он доказал, что увиденная волхвами звезда появилась в результате редкого совпадения в одной точке наиболее ярких планет: Юпитера и Сатурна. По его вычислениям, 17 декабря 1603 года в знаке Рыб произошло подобное совпадение, а в 748 году с этим планетам присоединился Марс. Соединение Юпитера и Сатурна было в 7 году до нашей эры, а вместе с Марсом – в начале марта 6 года до нашей эры. Это явление

в астрономии называют «парад планет». Помните, как звали знаменитого астронома? а) Иоганн Кеплер. б) Галилео Галилей. в) Эдмунд Галлей. 2. В Вифлееме над пещерой Рождества в 4 веке был построен храм Рождества Христова. В храме есть специальное место. В нём сделанная из серебра звезда означает именно то святое место, где родился Младенец Иисус. Надпись по латыни «HicDeVirginiaMarieJesusCristusnatuseset – 1717» («Здесь Дева Мария родила Иисуса Христа») указывает на место, где родился Сын Божий, и на дату

установки Вифлеемской звезды в храме Рождества Христова монахами ордена францисканцев. Сколько разнообразных лучей расходится от этой звезды, расположенной в Вифлеемском храме Рождества Христова? а) 8. б) 12. в) 14. 3. Орден Андрея Первозванного, высшая государственная награда в царской России, имел форму Вифлеемской звезды (1 июля 1998 года награде был возвращён статус). С чем связано придание такого статуса ордену? а) Апостол первым присоединился к Христу. б) Апостол принес Христову веру в Россию. в) Апостол Андрей был покровителем царской семьи.



ОТВЕТЫ

1-а. Иоганн Кеплер (1571-1630). 2-в. 3-б. Согласно церковному преданию, апостол Андрей Первозванный принес провозвестие христианской веры на Русскую землю.

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 ПЕРВЫЙ



21.30 Новогодняя ночь на Первом. 30 лет спустя. (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат Европы-2022. Танцы. Ритм-танец. Прямой эфир из Таллина
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 Новогодняя ночь на Первом. 30 лет спустя. (16+)
01.05 Наедине со всеми. (16+)
02.00 Модный приговор. (6+)
02.50 Давай поженимся! (16+)

ТВЦ ТВЦ

06.00 «Настроение»
08.10 «АГАТА И СЫСК: КОРОЛЕВА БРИЛЛЯНТОВ». (12+)
11.30 События
11.50 «АГАТА И СЫСК: КОРОЛЕВА БРИЛЛЯНТОВ». (12+)
12.20 «АГАТА И СЫСК: РУЛЕТКА СУДЬБЫ». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АГАТА И СЫСК: РУЛЕТКА СУДЬБЫ». (12+)
16.55 «Актёрские драмы. Чужих детей не бывает». (12+)
17.50 События
18.10 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)
20.05 «ПОХИЩЕННЫЙ». (12+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.10 «Песни молодости. Легенды ВИА». (6+)
00.50 «Легенды советской эстрады. Звёздные гастроли». (12+)
01.30 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



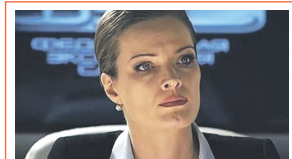
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
В город приезжает дворянин из Черногории - Караджич. Все дамы Богородска без ума от него, а юная Вера Звонарёва даже собирается сбегать с черногорским графом. Но с его появлением в городе происходит череда странных смертей
17.00 20.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.45 Вести. Местное время
21.00 Аншлаг. Старый Новый год. (16+)
00.00 Новогодний голубой огонек-2022
03.30 «ЕЛКИ-5». (6+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

04.50 «НАЗАД В СССР». (16+)
06.25 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (12+)
09.00 Новости дня. (16+)
09.20 «КРЕСТНЫЙ». (16+)
13.00 Новости дня. (16+)
13.25 «КРЕСТНЫЙ». (16+)
14.00 Военные новости. (16+)
14.05 «КРЕСТНЫЙ». (16+)
18.00 Новости дня. (16+)
18.40 21.25 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)
У Петра Авдеича позади десять лет тюрьмы, десять несправедливых лет за контрреволюционную пропаганду. Он вернулся в свой обветшалый дом, на улице, где все соседи его сторонятся
21.15 Новости дня. (16+)
23.10 «Десять фотографий». (12+)
00.00 «БРАТЯ ПО КРОВИ». (12+)
01.40 «СЕМНАДЦАТЫЙ ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЙ». (12+)
03.10 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
04.35 «Ким Филби. Моя Прохоровка». (12+)

5 5-Й КАНАЛ



19.35 «СЛЕД». (16+)

05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
Серия рассказывает о работе следственной группы РУВД, занимающейся раскрытием самых разнообразных преступлений - как на «земле», вместе с операми, так и в «высших сферах» бизнеса. Главный герой, Александр Суворов, выпускник юридического факультета Университета приходит работать дознавателем в РУВД. Александра воспринимают с иронией: он молод, «зелен», в РУВД работают опытные «волки» - опера и следователи, начальник - 50-летний полковник Осокин кажется грубым и жестким человеком
09.00 «Известия». (16+)
09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
17.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.35 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «48 ЧАСОВ». (16+)

ОТР ОТР

06.00 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (6+)
06.25 «Потомки». (12+)
06.55 15.15 «Среда обитания». (12+)
07.15 15.35 «Календарь». (12+)
08.00 ОТРажение-1. Информационная программа
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЬ». (16+)
12.00 13.20 ОТРажение-2. Информационная программа
16.15 «За дело!» (12+)
16.45 «Золотая серия России». (12+)
17.00 «Потомки». (12+)
17.30 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (6+)
18.00 19.30 ОТРажение-3. Информационная программа
22.50 «Моя история». (12+)
23.30 «Пространство музыки». (12+)
01.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР». (16+)
03.50 «МИЛЫЙ ХАНС, ДОРОГОЙ ПЕТР». (16+)

НТВ НТВ



00.20 «ШУБЕРТ». (16+)

05.15 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.50 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
Благодаря Максиму, уверенному, что Семенов не убивал Пастухова, Пашу освобождают из-под стражи. Семенов нужен Максиму на свободе, чтобы поймать Архитектора
08.00 Сегодня
08.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
16.00 19.00 Сегодня
16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
20.00 «БИМ». (16+)
00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
02.40 «ТАКСИСТКА». (16+)

РЕН РЕН

05.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 03.55 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
22.05 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
00.05 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
02.15 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ-2». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



20.40 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.00 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 «Фактор Ренессанса»
08.35 Цвет времени
08.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.20 Шедевры старого кино
12.05 «Роман в камне»
12.35 «Ирина Анисимова-Вульф. Маркиза советского театра»
13.20 «Три тайны адвоката Плевако»
13.50 Абсолютный слух
14.30 «Империя Королёва»
15.05 Письма из провинции
15.35 «Энигма»
16.20 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
17.30 01.35 Исторические концерты
18.40 00.50 «Искатели»
19.45 Линия жизни
20.40 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
23.20 «НЕБО. САМОЛЕТ. ДЕВУШКА»
02.40 «Старая пластинка»
03.00 Перерыв в вещании

ТВ-3 ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Новый день. (12+)
12.25 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «УИДЖИ». (16+)
19.30 «2:22». (16+)
2:22 по полудню. Безоблачное небо внезапно озаряет мощная световая вспышка. Приборы навигации выходят из строя. Два пассажирских самолета неизбежно должны столкнуться в воздухе. В последнее мгновение опытный авиадиспетчер Дилан успевает развести маршруты, но с этой минуты его жизнь не может быть прежней
21.30 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЕК». (16+)
01.15 «ГОРИ, ГОРИ ЯСНО». (18+)
02.30 «Городские легенды». (16+)
04.15 «Тайные знаки». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

СТС СТС



21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
09.00 «УЖАСТИКИ-2: БЕСПОКОЙНЫЙ ХЭЛЛУИН». (16+)
10.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
23.35 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)
2029 год, кибер-технологии достигли таких высот, что позволили усовершенствовать тело человека. Однако подобные улучшения сделали людей более уязвимыми. Это обнаружил хакер по прозвищу Кукловод и он начинает свою игру...
01.35 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА, НОВЫЙ ГОД!» (16+)
03.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «Реальная мистика». (16+)
07.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.40 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Понять. Простить». (16+)
13.10 «Порча». (16+)
13.40 «Знахарка». (16+)
14.15 «Верну любимого». (16+)
14.50 «АВАНТЮРА». (16+)
Лера давно разведена, одна воспитала сына-студента и уже забыла, что такое любовь. Но вдруг в её поле зрения появляется яркий и харизматичный Илья Быстров, который окружает её вниманием и заботой. Лера и не подозревает, что чувство Быстрова - фарс
19.00 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». (16+)
23.20 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+)
03.00 «Реальная мистика». (16+)

TNT-СПБ



00.30 «ПОМОЛВКА ПОНАРОШКУ». (16+)

07.00 «TNT. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
17.00 «Я тебе не верю». (16+)
18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
20.00 «Однажды в России». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Открытый микрофон». (16+)
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)
00.00 «Такое кино!» (16+)
00.30 «ПОМОЛВКА ПОНАРОШКУ». (16+)
Комедия о неотвратимости брака. Чего только ни сделаешь ради любимых родителей! Вот и Джош с Молли прикинулись счастливой парой, чтобы не огорчать стариков
02.20 «Импровизация». (16+)
04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)

ЧЕ!



23.30 iТопчик. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Улётное видео. (16+)
20.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
23.30 iТопчик. (16+)
Признайся, тебе давно хотелось ответить Макс из «+100500». Знакомься: новое шоу «iТопчик» на «ЧЕ!». У популярного ведущего появится напарник, таинственный Мистер Голос. Наконец-то кто-то поставит Макса на место, поспорит с ним и скажет всё, что думает. Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника. Обозреваем дикий, интересный и дико интересный контент со всего интернета на «ЧЕ!»
01.30 Улётное видео. (16+)

МАТЧ!



12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)

06.00 08.50 12.30 Новости
06.05 22.00 00.30 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «БОЛЬШОЙ БОСС». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.05 «На лыжи!» с Еленой Вяльбе
15.25 18.15 Лыжные гонки. Прямая трансляция
16.10 Биатлон. Кубок мира. Прямая трансляция
19.55 Баскетбол. ЦСКА - АСВЕЛ. Евролига. Прямая трансляция
22.25 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд) - «Фрайбург». Чемпионат Германии. Прямая трансляция
01.15 Смешанные единоборства. В. Шевченко - Дж. Андраде. UFC. (16+)

СПБ



00.10 «ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)

07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)
11.15 «Петербург. Город решений». (12+)
12.25 «Вектор успеха». (12+)
13.15 «Бизнес-Петербург». (12+)
13.20 «Мастера русского балета». (6+)
15.20 22.10 «Бойко об искусстве». (12+)
16.05 «В поисках утраченного искусства». (16+)
17.10 Малые родины. (6+)
17.30 «100лица империи». (16+)
18.00 Большой вечерний эфир. (16+)
19.00 «Главный врач». (12+)
20.00 «Комик-Трест». (16+)
20.55 «Прямая речь». (12+)
21.30 «Зона особого внимания». (16+)
23.05 «В ритме Петербурга». (12+)
00.10 «ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
01.55 «КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

ЛЕНТВ 24



21.00 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗЬ». (12+)

06.00 «Будим в будни». (6+)
09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
11.00 13.00 15.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
11.10 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)
15.10 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
15.35 «Горский обед в Домбае». (12+)
16.05 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
17.10 «ОТДАМ ЖЕНУ В ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)
19.00 23.00 05.20 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
19.40 «Кондитер». (12+)
21.00 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗЬ». (12+)
23.40 «Концерт: Михайлов Стас - «50 Летие». (16+)
01.35 «АВГУСТ». (12+)
03.35 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)

78 78 КАНАЛ



02.00 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)

07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 19.00 21.00 «Известия 78». (12+)
12.15 23.15 Хочу и буду. (16+)
13.15 «Внеклассное чтение 78». (12+)
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)
14.30 «Освобождение». (12+)
15.00 «Середина дня». (12+)
16.00 Прогноз погоды. (12+)
16.05 «Народный контроль». (12+)
17.30 21.50 Хранители. (16+)
18.15 «Загадки века». (12+)
19.15 Открытая студия. (12+)
21.20 «7 вопросов про день-ги». (12+)
22.20 «Давно не виделись». (12+)
00.00 «Белая ночь». (16+)
02.00 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)
04.25 «СТО ГРАММ» ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)

НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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

Вера нажала на кнопку звонка, и из-за двери тут же послышался оглушительный басовитый лай. Следователь вздрогнула. Не то чтобы она недолюбливала собак, просто слегка опасалась. Кто знает, как поведет себя животное, окажись она на его территории?
– Норман, фу, – собаку попытались осадить, та лаять перестала, но перешла на грозный рык. Лениво заворочался ключ в дверном замке. Через несколько секунд дверь квартиры отворилась, и на пороге показался приземистый полноватый мужичок с едва наметившейся лысинкой. – Чем обязан?
– Следователь Гранина, – Вера достала удостоверение. – Это ведь вы заявляли о краже коллекции монет из вашей квартиры?
– А, вы следователь? – обрадовался мужчина. – Так проходите в дом. Да, это меня

Дядюшкино наследство

ограбили, я вам все подробно сейчас расскажу.
Вера покосилась на собаку за спиной хозяина квартиры, та скалила зубы и довольно недружелюбно рычала.
– Да вы не бойтесь, – махнул рукой мужчина. – Он не тронет. Норман, фу, свои.
Норман не поверил. Он с подозрением посмотрел на Веру и пару раз все же гавкнул для проформы, когда та переступила порог квартиры.
– Накажу, – строго погрозил пальцем своему питомцу хозяин.

ин. Норман посмотрел на него с осуждением и, предупреждая вилля хвостом, гордо удалился в одну из комнат.
– Расскажите, что же произошло, – поторопилась Вера приступить к опросу потерпевшего.
Меня ограбили. Нагло и цинично. Я, конечно, сам виноват в некотором смысле, и все же преступления это не отменяет.
– Не отменяет, но все же хотелось бы поближе к делу, – Вера покосилась на дверь комнаты, куда пару минут назад прошествовал Норман. Произошла довольно печальная история. Месяц назад почил мой престарелый дядюшка. Собственно, дядюшкой он был не только мне. У меня есть родная сестра и еще пара кузенов. И все мы его наследники. У дядюшки своих чад не было. В частности,

унаследовать в равных долях мы должны были квартиру, автомобиль, гараж, старенькую дачку и коллекцию старинных монет. Коллегиально было решено, что до момента законного вступления в права наследования коллекция будет храниться у меня. Я домосед, редко путешествую, работаю тоже из дому. Так что это представлялось нам всем надежным вариантом.
– А получилось?
А получилось так, как получилось. Мы с Норманом вчера вечером вышли на променаду, я поскользнулся на прогулке и подвернул ногу. Сначала вроде ничего, а дома нога начала ныть все сильнее. Я рванул в аптеку. Даже Нормана с собой не взял, пока поводок, тоссе. Потом лапы мыть. А нога болит. Да так торопился, что забыл запереть входную дверь. Но это я понял, уже когда вернулся. Иначе вор дверь бы взломал, и я сумел бы обнаружить пропажу сразу. А так только к утру хватился. Кинулся по соседям, не видел ли кто чего. Но все как один ослепли и

оглохли. Ничего не видели, ничего не слышали.
– Да, я уже опросила их. Действительно, никто ничего подозрительного не приметил, все было тихо.
Я же говорю, сам виноват. Забыл закрыть дверь. Вот и было тихо.
– Скажите, а вы близки с сестрой, с кузенами? Часто видите?
– Вы думаете, это кто-то из них? – тут же ухватился за мысль мужчина, резво зашагав по коридору, где они беседовали с Верой. – Да-да-да, а ведь и правда...

– Подождите, я спросила, насколько вы все близки.
Ну, скажем так, с сестрой мы уже лет двенадцать общаемся по телефону и лишь по надобности. Она живет за границей и мало интересуется моей жизнью. Я со временем тоже стал нелюбопытен. С кузенами мы близки никогда и не были. Ну, постольку-поскольку. Виделись на редких семейных торжествах, ну и все.
– Ну, в таком случае, коллекция найдется довольно быстро. Соберитесь в отделение мне расскажете, где она.
Любовь АНИНА



Как Вера догадалась, что никакой кражи не было, а «хранитель» коллекции сам ее и сымитировал?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 52: 1. Волосы на голове художника не намекли, потому что их там не было. Художник был лысый. 2. Мальчик и девочка разговаривали 1 января, а день рождения у девочки был 31 декабря. Вот и выходит, что позавчера (30 декабря) ей было восемь. 31 декабря исполнилось девять. В день рождения, который будет через год, исполнится десять. А на следующий год девчушка отметит одиннадцатилетие. 3. Лишний в списке Шерлок Холмс, поскольку, в отличие от остальных личностей, он вымышленный персонаж.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (12+)
08.25 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (12+)
09.50 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
11.10 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
12.55 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)
14.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
16.10 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
17.40 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
19.20 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)
21.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
23.45 «АЭЛИТА. НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (12+)

TV1000

05.05, 05.45 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.55 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
09.15 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)
13.15 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (18+)
15.25 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (16+)
17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
20.45 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
22.30 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ». (16+)
00.25 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
02.35 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (16+)
04.20 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.45 «ВИКИНГ». (12+)
08.05 «ТОБОЛ». (16+)
09.50 «ВЕЧЕР ШУТОВ ИЛИ СЕРЬЕЗНО С ПРИВЕТОМ». (6+)
11.20 «МАМЫ». (12+)
13.10 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (6+)
14.45 «МАМЫ-3». (12+)
16.20 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)
17.55 «ПАЛЬМА». (6+)
20.00 «КОМА». (16+)
 Россия, 2020 г. В ролях: Риналь Мухаметов, Любовь Аксенова, Антон Пампушный, Милош Бикович, Константин Лавроненко
22.00 «РУБЕЖ». (12+)
23.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
01.20 «БЫК». (16+)
02.50 «ЭКИПАЖ». (6+)

ДОМ КИНО

05.15 «Ералаш». (6+)
06.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
07.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
08.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
10.00 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЕЛКИ-5». (12+)
16.30 «ЕЛКИ НОВЫЕ». (12+)
18.00 «СВАТЫ». (16+)
01.10 К юбилею Константина Хабенского! «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)
03.20 К юбилею Константина Хабенского! «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ!». (16+)
 Россия, 2013 г.

ИЛЛЮЗИОН+

01.40 «МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ». (16+)
03.25 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)
05.10 «ПЛОХАЯ МАМОЧКА». (16+)
06.40 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)
08.05 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
10.00 «ЧТЕЦ». (16+)
11.55 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)
13.20 «ЗАРАЖЕННАЯ». (16+)
14.50 «ПОВУШКА». (16+)
16.15 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)
17.40 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)
19.00 «НАПРОЛОМ». (16+)
20.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
22.40 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)
 Драма, США, 2019 г.

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.10 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
07.25 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+)
09.00 «ПОРТ». (16+)
10.45 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
12.30 «ПРО ЖЕНУ, МЕНТУ И ЕЩЕ ОДНУ...». (12+)
14.10 «СТОРОЖ». (16+)
16.00 «КИСЛОРОД». (16+)
17.25 «ДОМОВОЙ». (6+)
19.15 «ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ». (16+)
 Комедия, Россия, 2012 г.
20.40 «СПИТАКА». (16+)
 Драма, Россия, Армения, 2018 г.
22.30 «ПРЕДОК». (16+)
 Комедия, Россия, 2019 г.
00.00 «НЯНЬКИ». (16+)
01.40 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
02.50 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
04.20 «ПОРТ». (16+)
05.50 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.55 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
04.20 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧКИ». (12+)
06.05 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)
07.30 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)
09.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
11.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
13.35 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)
15.40 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)
17.30 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (16+)
19.30 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)
21.20 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
 Комедия, криминал, США, 2004 г.
23.10 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)

РОДНОЕ КИНО

00.35 «БАБНИК». (16+)
01.55 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?». (12+)
03.50 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (16+)
05.35 «КЛАССИК». (16+)
07.35 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
 Комедия, Россия, 1994 г.
09.05 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+)
11.00 «СОЧИНЕНИЕ КО ДНЮ ПОБЕДЫ». (12+)
13.15, 14.10, 15.10, 16.05, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
20.55 «ГОЛУБАЯ СРЕЛА». (12+)
 Боевик, СССР, 1959 г.
22.45 «ВА-БАНК-2. ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
 Комедия, криминал, Польша, 1984 г.

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.50, 13.40, 14.35 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.25, 16.15, 17.05 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
 Сериал. Аргентина, 1998-1999 гг. В ролях: Наталия Орейро, Фаундо Арана
17.55, 18.45, 19.40, 20.35, 21.25, 22.20, 23.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
00.05, 01.00, 01.55, 02.40, 03.15, 03.55 «КОСТИ». (16+)
04.35 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
 Сериал. Россия, 2009 г.
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
06.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
10.10 «КУХНЯ». (16+)
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
 Лёня теперь живет в доме, где снимают квартиры молоденькие студентки педагогического университета. Костя решает, что надо помочь брату разделить его «одиночество», и начинает ходить к Лёне ежедневно, как на работу. Пока Вера не начнет догадываться...
00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.50 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «СЕМЬЯ». (12+)
 Драма, мелодрама, Италия, Франция, 1986 г.
12.10, 20.10, 04.10 «ТРИ НЕДЕЛИ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В ДАЙТОНУ». (16+)
 Драма, США, 2011 г.
13.35, 21.35, 05.35 «БЮРО». (16+)
14.35, 22.35, 06.35 «ШАХТА 9». (16+)
 Триллер, драма, США, 2019 г.
16.00, 00.00, 08.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
 Триллер, драма, Великобритания, США, 2010 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 Фестиваль Авторадио «Дискоотека 80-х». (12+)
05.40 «ВРАТАРЬ». (0+)
06.50 «ДРУГ». (0+)
08.20 «ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
10.20 «ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
17.10 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
19.00 Новости
19.15 Слабое звено. (12+)
20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
22.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
01.20 Мюзикл «ЗОЛУШКА». (12+)
03.15 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
04.30 Мультфильмы. (0+)

ПОБЕДА

05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «КУКУШКА». (16+)
07.50 «ВЫСОТА 89». (16+)
09.40 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
11.20 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
16.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
 Сериал. Боевик, Украина, Россия, 2008 г. В ролях: Денис Никифоров, Владимир Гостохин
 Военно-шпионский детектив о событиях осени 1944 года. Победа Красной Армией уже не за горами, Сталин планирует встретиться в Ялте с Рузвельтом и Черчиллем. Для Гитлера устранение лидеров коалиции - последняя возможность избежать разгрома. Нацисты стараются внедрить в Крым своих диверсантов. Майору Ивану Сироте случайно удается задержать одного из них...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «СПАСИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
02.30 «МАТЧ». (18+)
04.30 «Диверсанты». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и Решка. Россия. Астрахань. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20, 07.10, 08.10 На ножах (субтитры). (16+)
09.20, 09.50, 10.20, 11.00 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ-2». (16+)
11.30, 13.00 Кондитер-5 (субтитры). (16+)
14.20 Кондитер-5. Спецвыпуск: готовят звезды (субтитры). (16+)
15.50 Мир наизнанку. Южная Америка (субтитры). (16+)
16.40 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+)
18.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
19.50 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
22.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
00.10 Пятница News. (16+)
00.50, 01.40 Дикари (субтитры). (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.50 Орел и Решка. Россия. Казань. (16+)
03.40 Орел и Решка. Россия. Золотое кольцо России (Владимир и Суздаль). (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.20 Папа поплал. (12+)
08.55 «КЛОПН». (16+)
11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)
 Утренний эфир с новыми историями любви участников реалити.
13.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
15.00 Супермама. (16+)
20.00 «КЛОПН». (16+)
22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)
00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)
 Как изменить свою жизнь к лучшему? Можно ли перестать стыдиться болезни, которая портит вашу жизнь? И, в конце концов, реально ли от нее избавиться? Истории больного от прибытия в клинику до обследований и операций. Из заложников своего тела пациенты проекта превратятся в уверенных людей, не стесняющихся самих себя.
01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
03.20 Папа поплал. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)
01.15 История российского учительства. (6+)
01.45, 05.50, 15.25 Обыкновенная история. (6+)
02.00 Нулевая Мировая. (12+)
03.00, 05.00 Историограф. (12+)
03.50 Семь дней истории. (12+)
04.00 Историада. (12+)
06.00 «ПЕРВАЯ МИРОВАЯ». (12+)
07.10 История одной фотографии. (6+)
07.25 1937. Год страха. (12+)
08.00, 08.50 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
09.35 Не квартира - музей. (12+)
09.50 Рокеровый конфликт: Иудея и Рим. (12+)
10.55 Расшифрованные сокровища. (12+)
11.50 Семь дней истории. (12+)
12.00, 12.45 Ступени Победы. (12+)
13.35 Историада. (12+)
14.35 Непокоренные. (12+)
15.40 История одной фотографии. (6+)
16.00 Историограф. (12+)
16.45 Забытый полководец. (12+)
17.20 Россия научная. Великие имена. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.55 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
18.55 «ЧАЛОВА». (16+)
20.00 «ЕДИНИЧКА». (12+)
22.05 Бункер-42. Капсула времени. (12+)
22.50 Приход нацистов к власти. (16+)

VIASAT HISTORY

06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Мифы и тайны королевской истории: Революция в России. (16+)
07.30 Тайны египетских пирамид. (12+)
08.20 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
09.15 Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+)
10.05 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
10.55 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)
11.45 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)
12.40 Древний апокалипсис: Аккадская империя. (16+)
13.35, 14.30 Древний апокалипсис. (16+)
15.25 Последний персидский шах. (12+)
16.20 День, когда умер Кеннеди. (12+)
17.20 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
18.20 Тайны египетских пирамид. (12+)
19.15 Загадки Египта. (12+)
20.00 Последний персидский шах. (12+)
21.00 День, когда умер Кеннеди. (12+)
21.55 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
22.55 Перл-Харбор. (16+)
23.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
00.50, 01.40, 02.25, 03.15, 04.00 Разгадка тайны пирамид. (12+)
04.50 Тайны египетских пирамид. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
06.45 Ледяная дорога. (16+)
07.35 Суперкар со свалки. (16+)
08.25 Инстинкт выживания. (16+)
09.15, 10.10 Затерянные сокровища Египта. (16+)
11.00 Дикари. (16+)
11.50 Дикари: Север против Юга. (16+)
12.40, 16.50, 20.10, 00.20 Расследование авиакатастроф. (16+)
13.30, 14.20 Авто-SOS. (16+)
15.10 Непокоренный остров. (16+)
16.00 Аляска: Новое Поколение. (16+)
17.45 Европа с высоты птичьего полета. (16+)
18.35, 19.00 Фабрика еды. (16+)
19.20 Расследование авиакатастроф - специальный выпуск. (16+)
21.00, 02.45 Незведанные воды с Джереми Уэйдом. (16+)
21.50 Затерянные города с Альбертом Лином. (16+)
22.40 Поймать контрабандиста. (16+)
23.30 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
01.10 Злоключения за границей. (16+)
01.55 Граница. (16+)
03.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)
04.15 Игры разума. (16+)
05.00, 05.20 Фабрика еды. (16+)
05.35 История десятилетий. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

10.10 Чужеземцы. (12+)
10.25 Кашеварим. (12+)
10.40 Декоративный огород. (12+)
11.15 Лучки&Пучки. (12+)
11.30 Нетипичный огород. (12+)
11.45 Идите в баню. (12+)
12.00 Огород круглый год. (12+)
12.30 Топ-10. (12+)
13.00 Муж на час. (12+)
13.30 Секреты стиля. (12+)
14.00 Дачные радости. (12+)
14.35 ЗаСаДа. (12+)
15.05 Искусство в интерьере. (12+)
15.20 Готовим на Майорке. (16+)
15.35 Школа ландшафтного дизайна. (12+)
16.10 Проект мечты. (12+)
16.40 Вершки-корешки. (12+)
16.55 Дачная энциклопедия. (12+)
17.25 Искатели приключений. (12+)
18.00 Приглашайте в гости. (12+)
18.20 Старые дачи. (12+)
18.50 Частный сектор. (12+)
19.25 Деревянная Россия. (12+)
19.55 Наш румяный каравай. (12+)
20.15 Как познать? (12+)
20.45 Кухня народов СССР. (12+)
21.05 Жизнь в деревне. (12+)
21.35 Травовед. (12+)
21.50 Забытые ремесла. (12+)
22.10 Семейный обед. (12+)
22.45 Крымские дачи. (12+)
23.15 Идеальный сад. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

10.00 Следопыт. (12+)
10.30 Мой мир - рыбалка. (12+)
11.00 Рыбалка на Черемшане. (6+)
11.30, 19.35, 23.40 Рыбалка без границ. (12+)
12.00, 00.10 Я и моя собака. (16+)
12.30 Рыбалка 360. (6+)
13.00 Территория льда. (16+)
13.30 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
14.00 Трофеи. (16+)
14.30 Блондинка на охоте. (16+)
15.00 На рыбалку с охотой. (12+)
15.35 Популярная охота. (16+)
15.55 На охотничьем тропе. (16+)
16.25 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)
16.55 Охота с луком. (16+)
17.25 Первый лед - последний лед. (12+)
17.40 Дед Мазай и зайцы. (16+)
18.00 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
18.30 Крылатые охотники. (16+)
18.45 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
19.05 Водоёмы Прибалтики. (12+)
20.05 Охота: собачья работа. (16+)
20.35 Технология зимнего клева. (12+)
21.10 Тропа рыбака. (12+)
21.40 Зов предков. (16+)
22.10 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
22.40 Сам себе охотник. (16+)
23.10 Рыболовная школа для взрослых. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)
01.00, 14.00, 20.00 Первоклассный фитнес. (6+)
01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 16.00 Street Fight. (12+)
03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)
04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)
04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)
04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)
05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)
05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 11.45, 19.00, 00.25, 04.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	01.25, 21.40 Новости. (16+)
07.50, 10.00, 13.30, 15.55 Новости	01.30, 08.00 Ралли-рейд. «Дакар». 11-й этап. (16+)
07.55, 02.30 Большой хоккей. (12+)	02.30, 07.00, 13.00 Биатлон. КМ. Рупольдинг. (6+)
08.25, 02.15 Русский гандбол с акцентом. (12+)	03.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 1/4 финала. (6+)
08.45, 03.50 Моя Олимпиада-80. (12+)	05.00, 21.00 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. (6+)
09.05 Новогоднее шоу олимпийских чемпионов. Трансляция из Москвы. (0+)	09.00, 11.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. Полуфинал. Прямая трансляция. (6+)
10.05, 16.40 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Литва. Трансляция из Словакии. (0+)	13.50 Eurosport Winter Pass. (16+)
11.30 Страна. Live. (12+)	14.20 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
13.35, 22.35 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Зираатбанк» (Турция) - «Динамо» (Москва, Россия). (0+)	16.00 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)
15.25, 21.45, 03.20 Страна смотрит спорт. (12+)	17.45 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
16.00, 22.15 Игры королей. (12+)	18.30, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
16.20, 03.00 Специальный репортаж. (12+)	19.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. (16+)
18.05 Есть тема! (12+)	19.55 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Закопане. HS 140. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
20.50 Владимир Крюков. Мужик. (12+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
12.45 #ЯНАМУЗТВ. (16+)	05.00 Наше. (16+)
13.30 Синг Сонг. Дима Билан и Хома. (16+)	06.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	07.00, 08.40, 15.00, 18.40, 23.30 PRO-новости. (16+)
15.20, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)	07.20 Караокинг. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)	09.00 Золотая дюжина. (16+)
20.00 «Жара» в Баку-2019 - поколение «Z». (16+)	10.00, 17.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
22.00 Новая песня года-2021. (16+)	11.00 Лайкер. (16+)
23.45 DFM - Dance chart. (16+)	11.45 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
00.45 Муз'итив. (18+)	
02.00 Муз'итив. (16+)	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Бобр добр». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Смешарики. Новые приключения», «Пластинки». (0+)
06.30, 11.35, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Кошечки-собачки». (0+)
08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
09.00 «Черепашки». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.45 «Студия Каляка-Малыка». (0+)
09.25 Друзья на все времена. (6+)	07.50 «Отряд «Призрак». (6+)	13.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
10.00, 14.00 «Фиксики». (0+)	08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	13.10 «Бен 10». (12+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.55 «Лео и Тиг». (6+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14.30 «Спина к спине». (0+)	09.00 «Познательно-развлекательное шоу для самых юных зрителей». (6+)	14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
15.00 «Буба». (6+)	11.00 «Стражи Арктики». (6+)	14.40 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
15.30 «Ник-изобретатель». (0+)	13.00 «Гравити Фолз». (12+)	
17.00 Друзья на все времена. (0+)	17.45 «Норм и Несокрушимые». (6+)	
17.25, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)	19.30 «Суперпес и Турбокот». (6+)	
18.00 «Монсики». (0+)	21.20 «ОДИН ДОМА-5: ПРАЗДНИЧНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (12+)	
18.25 «Малышарики». (0+)	23.15 «ОДИН ДОМА-4». (12+)	
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	01.05 «101 ДАЛМАТИНЕЦ». (6+)	
20.20 «Деревяшки». (0+)	02.40 «ТРАМПЛИН НАДЕЖДЫ». (6+)	
20.55 «Машины сказки». (0+)		
21.30 «Простоквашино». (0+)		
22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)		

УНИКУМ

07.10, 13.51, 14.44, 15.50, 19.47, 21.38, 22.12 «Бобр добр». (0+)	05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
07.41, 16.21, 20.17 «Богатырята». (6+)	06.30 О! Музыка! (0+)
07.56, 09.48, 14.20, 15.28, 16.36, 20.32, 21.53, 22.39 «Домики». (0+)	07.00 «Три кота». (0+)
08.20, 12.55 «Веселая карусель». (0+)	09.00 «Доставка Пиквика». (0+)
08.32 «Джони-бони-бо». (12+)	10.00 «Царевны». (0+)
08.46, 12.41, 13.23, 19.33 «Летающие звери». (6+)	12.00 «Фиксики». (0+)
09.01, 13.37, 21.24 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	14.00 «Рев и заводная команда». (0+)
09.33, 14.06, 15.14 «Тайна Сухаревой башни». (6+)	15.50 «Ответы от кометы». (0+)
10.10, 11.13, 16.55, 18.00 Навигатор. У нас гости! (0+)	15.55 «ТриО!» (0+)
10.26, 11.29, 17.11, 18.16 Я сегодня нарисую. (6+)	Изучаем мир вместе с Гексом, Жужей и Платоном!
10.41, 11.43, 17.26, 18.31 Проще простого! (6+)	16.10 «Смешарики». (0+)
10.57, 11.59, 17.42, 18.47 Шах и мат! (6+)	18.00 «Истории Баданаму». (0+)
12.13, 19.05 Мультфильмы. (0+)	20.00 «Три кота». (0+)
13.09 «Прекрасная лягушка». (0+)	22.00 «Фиксики». (0+)
21.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	00.00 «Мир за минутку». (0+)
	00.05 «Доктор Малышкина». (0+)
	00.10 «Пластинки». (0+)
	00.15 «Чик-чирик English». (0+)
	00.20 «Зебра в клеточку». (0+)
	02.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
	02.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
	04.40 «Еда на ура!» (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	22.45 «СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ». (0+)
05.30 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 3 серия. (0+)	Россия, 2012 г. В ролях: Сергей Соколов, Даниил Усачев, Альберт Арнаут, Юрий Косин
07.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	00.20 День Патриарха. (0+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)	00.30 Чудотворец. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	Этот фильм посвящен одному из самых почитаемых в России святых - Серафиму Саровскому.
13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)	01.20 Простые чудеса. (12+)
14.55, 15.25 Двенадцать. (12+)	02.00 Расскажи мне о Боге. (6+)
16.00, 17.25 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 4-5 серии. (0+)	02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
18.55 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (6+)	04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

14 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Обрезание Господне.
Свт. Василия Великого, архиеп. Кесарии Каппадокийской.



Мч. Василия Анкирского. Св. Емилии, матери свт. Василия Великого. Свт. Афанасия Полтавского, чудотворца. Прмч. Иеремии. Сщмчч. Платона, еп. Ревельского, и с ним Михаила и Николая пресвитеров. Сщмчч. Александра, архиеп. Самарского, и с ним Иоанна, Александра, Вячеслава, Василия и Иакова пресвитеров.

Поста нет.

«Человек, служащий греху, живет жизнью скорбной и тревожной, как Каин, который, убив своего брата, стал весь трепетать от страха: ему казалось, что дрожат холмы и колеблется земля».
Прп. Никодим Святогорец

ЦВЕТОВОДСТВО

Лавр – необыкновенное дерево. С одной стороны, это едва ли не самая востребованная приправа на кухне.

А с другой, лавр еще с древних времен всегда сопровождал победителей, высоких особ и людей творческих профессий. И согласитесь, как было бы приятно оторвать листочек с лаврового деревца, выращенного собственными руками, и приготовить с ним блюдо, наполненное энергией победителей.

Освещение

Лавровое дерево нуждается в большом количестве света. Особенно это касается летнего времени. Допускается даже некоторое попадание прямых солнечных лучей. Идеальным местом для него будут окна восточного и западного направления. Можно даже вывести его на свежий воздух, но к прямым солнечным лучам важно приучать растение постепенно во избежание возможных ожогов от солнца. Зимой достаточно помещения с хорошим рассеянным светом.



Дерево

с ароматом победы

Температура

Оптимальная температура для лавра находится в пределах 22-27 градусов в летнее время. Небольшие отклонения будут не критичны. В сильную жару надо почаще поливать и побольше опрыскивать деревце. Зимой желательна температура в диапазоне 10-15 градусов. Если такую температуру обеспечить в комнате невозможно, постарайтесь найти наиболее прохладное помещение и поставить растение поближе к окну и подальше от батареи. Хорошее место – утепленная лоджия или балкон.

Полив и влажность

Летом лавру требуется полив регулярный и обильный (2-3 раза в неделю). Надо следить, чтобы вода не застаивалась в поддоне, и лишнюю выливать. В зимний период полив уменьшают до 2 раз в неделю при условии более прохладного содержания. Так как лавровое дерево – растение Средиземноморья, где влажность повышенная, важно и в домашних условиях поддерживать более влажный воздух. Можно опрыскивать растение из пульверизатора, и чем жарче в комнате, тем чаще это надо делать. А можно поставить горшок с растением на поддон с влажным керамзитом.

ЛАВРОВЫЙ ИЛИ ОЛИВКОВЫЙ?

В Древней Греции музыкантов, поэтов и танцоров, которым покровительствовал Аполлон, награждали лавровыми венками. Что же касается спортсменов, их победы часто увенчивались оливковыми или даже сельдерейными венками.

Пересадка

Молодые растения пересаживают ежегодно по весне, когда деревце взрослое – достаточно будет обновить верхний слой земли. Пересадку осуществляют методом перевалки, сохраняя земляной ком. Новый горшок должен быть на 2-4 см больше старого в диаметре. На дно нового горшка обязательно выкладывается слой дренажа (мелкая галька, кирпичная крошка и т.д.). И еще один важный момент. Старайтесь, чтобы горшок соответствовал размеру растения: размер горшка по вертикали должен составлять от четверти до трети высоты растения.

Обрезка

Эта процедура крайне важна для лавра и для его владельца. Благодаря ей формируется более пышная и красивая крона дерева, а также создается желаемая высота. В природных условиях лавровое дерево может достигать 18-метровой высоты, если его не обрезать. При домашнем содержании высота растения, как правило, не превышает 1,5-2 метров. Обрезать лавр начинают с пятилетнего возраста каждый год в конце лета или в конце осени.

КОМУ РИСОВАЛИ ЛАВРОВЫЙ ВЕНОК
На картинах лавровый венок указывал на принадлежность к художественному или литературному миру. Кроме того, он сопровождал изображения и влиятельных царственных особ.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

1 ПЕРВЫЙ



23.45 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (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. «Люди, которых я люблю». К юбилею Константина Хабенского. (16+)
11.20 Видели видео? (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Видели видео? (6+)
14.10 Ко дню рождения Раймонда Паулса. Юбилейный вечер. (12+)
16.25 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Сегодня вечером. (16+)
21.00 Время
21.30 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат Европы-2022. Прямой эфир
23.45 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
К юбилею Константина Хабенского
02.05 Наедине со всеми. (16+)
02.45 Модный приговор. (6+)

ТВЦ ТВЦ

- 05.20 «ПОХИЩЕННЫЙ».** (12+)
07.05 Православная энциклопедия. (6+)
07.30 «Фактор жизни». (12+)
08.05 «ЗАЯЦ НАД БЕЗДНОЙ». (12+)
10.00 «Самый вкусный день». (6+)
10.55 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
11.30 14.30 События
11.50 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
13.05 14.50 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
17.05 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.15 «Право знать!» (16+)
23.45 События
00.00 «Прощание». (16+)
00.50 «Дикие деньги». (16+)
01.30 Специальный репортаж. (16+)
02.00 Хроники московского быта. (12+)
04.45 «Проклятые сокровища». (12+)
05.25 «Актёрские драмы. Залюбовались друзьями». (12+)
06.05 Петровка, 38. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



13.40 «БУМАЖНЫЙ САМОЛЁТИК». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету
09.00 Формула еды. (12+)
09.25 Пятеро на одного
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Юмор! Юмор!! Юмор!!! (16+)
12.35 Доктор Мясников. (12+)
13.40 «БУМАЖНЫЙ САМОЛЁТИК». (12+)
Однажды маленькому Ване подарили игрушечный самолётик. Казалось бы, что тут особенного? Подарок как подарок. Но именно он послужил поводом для семейной ссоры. Внезапно обнажились все старые обиды, ревность, недоверие и взаимные подозрения между родителями мальчика - Катей и Сергеем
18.00 Привет, Андрей! (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 «ВИРАЖИ СУДЬБЫ». (12+)
01.00 «В ПОЛДЕНЬ НА ПРИСТАНИ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА
- 05.35 «ТАЕЖНЫЙ МОРЯК».** (12+)
06.55 «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» (6+)
08.00 Новости дня. (16+)
08.15 «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» (6+)
08.40 «Морской бой». (6+)
09.45 «Круиз-контроль». (12+)
10.15 «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным. (12+)
10.45 «Улика из прошлого». (16+)
11.35 «Война миров». (16+)
12.30 «Не факт!» (12+)
13.00 Новости дня. (16+)
13.15 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». (12+)
14.00 18.25 «ДУМА О КОВПАКЕ». (12+)
18.00 Новости дня. (16+)
18.15 «Задело!» с Николаем Петровым. (16+)
21.40 «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ». (12+)
00.40 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
02.10 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
03.30 «ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ». (12+)

5 5-Й КАНАЛ



00.55 «МЕДНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)

- 05.00 «48 ЧАСОВ».** (16+)
06.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
09.00 Светская хроника. (16+)
10.00 «СВОИ-2». (16+)
13.20 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
«Известия. Главное» - это обзор главных событий за неделю в стране и мире, анализ причин и последствий важных современных процессов
00.55 «МЕДНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
Осень 1991 года. Некогда единый и могучий Советский Союз начинает разваливаться. Жители поселка одной из среднеазиатских республик и служащие расположенной поблизости воинской части с тревогой следят за новостями. Несмотря на напряжённую обстановку, майор Михаил Карякин продолжает репетиции полкового оркестра, готовя музыкантов к ежегодному конкурсу, ведь музыка - смысл его жизни...
- ОТР** ОТР
- 07.25 «Фигура речи». (12+)
07.50 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)
08.20 «За дело!» (12+)
09.00 16.50 «Календарь». (12+)
09.55 14.35 «Среда обитания». (12+)
10.30 «Дом «Э». (12+)
11.00 13.00 15.00 19.00 Новости
11.05 «Село, куда вернулась счастье». (12+)
11.15 «Россия. Далее везде...» (12+)
11.45 13.05 00.50 «ЗЕЛЕННЫЙ ФУРГОН». (12+)
14.10 «Книжные аллеи». (6+)
15.05 Большая страна. (12+)
16.00 05.05 «ОТражение» с Дмитрием Лысковым. (12+)
17.50 «То, что задело». (12+)
18.10 19.05 «Земля. Один потрясающий день». (6+)
19.55 «Очень личное» с Виктором Лошаком. (12+)
20.35 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
22.45 «МИЛЫЙ ХАНС, ДОРОГОЙ ПЕТР». (16+)
03.15 Активная среда. (12+)

НТВ НТВ



22.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)

- 04.45 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)
Согласившись оплатить ноутбук чужой кредитной картой, Ирина Лазарева с дочерью Светланой становятся жертвами мошенников и оказываются и без денег, и без ноутбука, который изымает лжеполицейский в качестве вещдока
08.00 Сегодня
08.20 Поедем, поедим! (0+)
09.20 Едим дома. (0+)
10.00 Сегодня
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 Однажды... (16+)
14.00 Следствие вели... (16+)
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 Сегодня
19.25 Новогодний Суперстар! (16+)
22.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.35 Новогодняя сказка для взрослых. (16+)
02.25 «ТАКСИСТКА». (16+)
- РЕН** РЕН
- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
06.45 «МАСКА». (16+)
08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
12.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
13.05 «СОВБЕЗ». (16+)
14.05 «Документальный спецпроект». (16+)
15.10 «Засекреченные списки». (16+)
17.20 «ПЕРЛ-ХАРБОР». (16+)
20.55 23.25 «ЯРОСТЬ». (16+)
23.25 «ОВЕРЛОРД». (18+)
Июнь 1944 года, союзники готовятся высадить свои войска в Нормандии. Отряд американских десантников терпит крушение своего самолёта и оказывается в оккупированном немцами посёлке
01.30 «КЛЕТКА». (16+)
03.15 «ЧЕСТНАЯ ИГРА». (16+)
04.40 «Тайны Чапман». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К

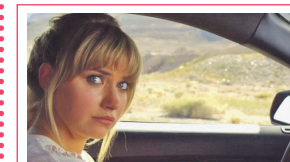
Культура



19.20 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»

- 06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Мультфильмы»
07.50 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
10.05 «Передвижники»
10.35 01.25 «СЕМЬ НЯНЕК»
11.45 «Острова»
12.30 «Дом ученых»
13.00 «Зимняя сказка для зверей»
13.55 Международный фестиваль «Цирк будущего»
15.25 «НЕБО. САМОЛЕТ. ДЕВУШКА»
17.00 «Раймонд Паулс. «Сыграй, маэстро, жизнь свою...»
17.45 XX век
18.55 «Отцы и дети»
19.20 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»
21.00 Новогодний гала-концерт. «Пласидо Доминго приглашает...». Трансляция из Большого театра
22.55 «СВАХА»
00.35 «Зимняя сказка для зверей»
02.40 «Догони-ветер»
03.00 Перерыв в вещании
- ТВ-3** ТВ-3
- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.15 «Слепая». (16+)
11.15 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЭК». (16+)
15.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)
17.00 «ВИНЧЕСТЕР: ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛИ ПРИЗРАКИ». (16+)
19.00 «1408». (16+)
21.15 «ПАРФЮМЕР: ИСТОРИЯ ОДНОГО УБИЙЦЫ». (16+)
Парижский сирота Жан-Батист Гренуй, появившийся на свет среди отбросов с рыбного рынка, никогда не знал человеческого тепла, не имел дома и ни о чём не мечтал. Всё, что у него было, - его упорство, выносливость и трудолюбивость. Но помимо этого он обладал уникальным талантом различать тончайшие запахи. Став учеником парфюмера, он скоро превзошёл своего учителя
00.15 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+)
02.00 Мистические истории. (16+)

СТС СТС



21.00 «NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)

- 06.00 05.50 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Зай и чик». (0+)
06.35 «Ёжик в тумане». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
07.20 Премьера! «Три кота». (0+)
07.35 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 09.30 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
11.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
13.55 «ТАКСИ». (12+)
15.40 «ТАКСИ-2». (12+)
17.25 «ТАКСИ-3». (12+)
19.05 «ТАКСИ-4». (16+)
21.00 «NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)
23.40 «FORD ПРОТИВ FERRARI». (16+)
02.35 «ТУПОЙ И ЕЩЁ ТУПЕЕ». (16+)
04.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)
- ДОМАШНИЙ**
- 06.30 «6 кадров». (16+)
06.45 Пять ужинов. (16+)
07.00 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)
10.50 «ПЛЕННИЦА». (16+)
История талантливого микробиолога Светланы, которая создала инновационный антибиотик и основала крупную фармацевтическую компанию. Но фанатичная преданность работе и стала причиной трагедии в её жизни. После этого вместе с мужем она приняла решение, что полностью посвятит себя семье и забудет о работе хотя бы на время, а все бразды правления компанией перешли к её мужу Алексею. Но как оказалось, Алексей вовсе не такой примерный семьянин и заботливый муж, каким хочет казаться
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.00 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+)
02.50 «ПЛЕННИЦА». (16+)
05.55 Домашняя кухня. (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.55, 08.15 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)

09.35 «ЛИКВИДАЦИЯ». (12+) Сериал. Россия, 2007 г. В ролях: Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Константин Лавроненко

21.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) Россия, 1995 г.

22.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) Россия, 1998 г.

00.35 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ». (12+)

02.15 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (12+)

03.50 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)

05.05 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (12+)

TV1000

05.50 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)

07.25 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)

09.10 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)

12.05 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)

14.50 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)

17.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)

19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)

20.40 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)

22.20 «ЛАРА КРОФТ: КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)

00.20 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК». (16+)

02.05 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)

TV1000
РУССКОЕ КИНО

05.40 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)

07.10 «ВИКИНГ». (12+)

09.20 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)

11.05 «РУБЕЖ». (12+)

12.45 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)

14.25 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)

16.05 «КОМА». (16+)

18.05 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)

20.00 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)

22.20 «ЦОЙ». (16+) Россия, Латвия, Литва, 2020 г.

00.00 «ЛЕТО». (18+)

02.00 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)

04.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)

ДОМ КИНО

05.25 «Ералаш». (6+)

06.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)

06.15 Мультфильмы. (0+)

06.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (12+)

08.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (12+)

09.05 Слабое звено. (12+)

10.00 Погода в мире

10.10 «АКСЕЛЕРАТКА». (0+)

11.50 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)

Сериал. История, криминал, Россия, 2014 г.

13.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

15.10 «СВАТЫ». (16+)

01.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+) Россия, 2017 г.

02.20 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (12+)

04.10 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (0+)

06.00 Все, как у людей. (6+)

06.15 Мультфильмы. (0+)

06.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (12+)

08.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (12+)

09.05 Слабое звено. (12+)

10.00 Погода в мире

10.10 «АКСЕЛЕРАТКА». (0+)

11.50 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)

Сериал. История, криминал, Россия, 2014 г.

13.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

15.10 «СВАТЫ». (16+)

01.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+) Россия, 2017 г.

02.20 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (12+)

04.10 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)

16.00 Новости

16.15 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)

19.00 Новости

19.15 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)

03.50 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПОБЕДА

05.10 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)

06.40 «ЕДИНИЧКА». (16+)

08.30 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)

Драма, Россия, 2020 г.

10.50 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)

14.20 «СЫН ОЦА НАРОДОВ». (16+)

Сериал. Биографическая драма, Россия, 2013 г.

История о трагической судьбе Василия Сталина. Василий сделал блестящую военную карьеру летчика, став генералом Советской армии уже в 25 лет. Он был всеобщим любимцем и баловнем судьбы, покорителем женских сердец и отважным пилотом, сбившим пять фашистских истребителей во время Великой Отечественной войны. Казалось, ничего не предвещало тех страшных событий, которые раз и навсегда изменили жизнь сына отца народов.

01.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

02.40 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

04.20 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и Решка. Россия. Сочи (субтитры). (16+)

05.40 Орел и Решка. Россия. Байкал. (16+)

06.30 Пятница News. (16+)

07.00, 08.00 Мир за бесплатно (субтитры). (16+)

09.00 Мир за бесплатно. Нью-Йорк. США (субтитры). (16+)

10.00 Мир наизнанку. Южная Америка (субтитры). (16+)

11.00 Зеленая планета. (12+)

12.00 Орел и Решка. Земляне. Сокотра. (16+)

13.00 Орел и Решка. Чудеса света-5. Рукотворный город Дубай. (16+)

14.10 На ножах. (16+)

15.10, 16.20 На ножах (субтитры). (16+)

17.20, 18.20, 19.30, 20.40, 21.40 Мир наизнанку. Китай (субтитры). (16+)

22.40, 23.50 Руссо-Латино. Перу. (16+)

00.50 Дикари. Бангладеш (субтитры). (16+)

01.40 Дикари. Непал. (16+)

02.20 Пятница News. (16+)

02.50, 03.40 Орел и Решка. Россия. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Папа попал. (12+)

09.25 Беременная в 16. (16+)

12.35 Чадо из ада. (12+)

Реалити, в котором избалованного ребенка из богатой семьи родители отправляют на перевоспитание в простую дружную семью, где подросток будет жить самой обычной жизнью и выполнять все правила, введенные в принимающей семье.

17.00 Беременная в 16. (16+)

В новом сезоне нашумевшего реалити о подростковой беременности ещё более реальные истории и проблемы, о которых принято молчать, но о них нужно знать каждому. Девочки-подростки из разных уголков России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и стать счастливыми?

22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)

01.05 «МЫСПЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)

03.25 Папа попал. (12+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.25 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)

02.10 «ПЛОХАЯ МАМОЧКА». (16+)

03.45 «КРОЛИЧЬЯ НОРА». (16+)

05.10 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)

06.40 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)

08.05 «НАПРОЛОМ». (16+)

09.35 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)

11.50 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)

Драма, США, 2019 г.

13.35 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)

15.30 «ЧЕЩЕ». (16+)

17.30 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)

19.00 «ЗАРАЖЕННАЯ». (16+)

20.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)

22.45 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.25 «КИСЛОРОД». (16+)

08.45 «ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...» (12+)

10.25 «СТОРОЖ». (16+)

12.15 «ДОМОВОЙ». (6+)

14.05 «ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ». (16+)

15.35 «НЯНЬКИ». (16+)

17.20 «СПИТАК». (16+)

19.10 «ПРЕДОК». (16+)

20.40 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)

Драма, спорт, Россия, 2014 г.

22.25 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)

Комедия, Россия, 2016 г.

23.50 «ПОРТ». (16+)

01.30 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)

02.50 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)

04.25 «ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...» (12+)

05.50 «СТОРОЖ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «2+1». (16+)

03.20 «ХОЛОП». (12+)

05.15 «1+1». (16+)

07.25 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)

09.25 «ВАСАБИ». (16+)

11.10 «ОБЕЩАТЬ - НЕ ЗНАЧИТ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)

13.30 «ХОЛОП». (12+)

15.30 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)

17.35 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)

Комедия, США, 1997 г.

19.30 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)

21.20 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)

Боевик, комедия, приключения, Гонконг, Югославия, 1986 г.

22.55 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)

Боевик, приключения, комедия, триллер, криминал, Гонконг, СССР, 1987 г.

РОДНОЕ КИНО

00.25 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (6+)

02.35 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (6+)

04.30 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)

06.15 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)

08.05, 09.05, 10.05, 11.05, 12.05, 13.05, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

19.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)

Комедия, Италия, 1980 г.

21.00 «СТРЕЛЕЦ НЕПРИКАЯННЫЙ». (16+)

Мелодрама, триллер, фантастика, Россия, 1993 г.

22.45 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ». (6+)

Криминал, детектив, триллер, СССР, 1987 г.

СУББОТА!

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

05.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

12.00, 12.50, 13.50, 14.50 Свекровь или невестка. (16+)

15.40, 16.40, 17.35, 18.25, 19.20, 20.15, 21.10, 22.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)

23.00 «ПУЛЕНЕПРИБИВАЕМЫЙ». (16+)

00.30, 01.05, 01.35, 02.00, 02.25, 02.45, 03.10, 03.30, 03.50, 04.15 Оденсья к свадьбе. (16+)

04.35 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)

Сериал. Драма, Россия, 2009 г. В ролях: Дмитрий Дюжев, Светлана Иванова, Екатерина Вилкова

12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)

14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)

15.00, 23.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)

07.00 «ПРИИСК». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры оставляли под ковриком.

01.00 Сердца за любовь. (16+)

05.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «КОМИССАР МАЛЬТБЕЗЕ». (16+)

11.05, 19.05, 03.05 «ДЕСЯТИДУМИМОВЫЙ ГЕРОЙ». (16+)

Драма, комедия, США, 2006 г.

12.50, 20.50, 04.50 «ДОЖДЬ НАВСЕГДА». (12+)

Драма, комедия, Уругвай, Мексика, 2013 г.

14.35, 22.35, 06.35 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ» (субтитры). (16+)

Триллер, комедия, Франция, 2009 г.

16.10, 00.10, 08.10 «БОЛЬШОЙ КУШ». (18+)

Триллер, драма, Южная Корея, 2020 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

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

06.35, 14.35, 18.35, 22.45, 02.55 Свечной заводик. (12+)

06.45, 10.45, 18.50, 23.00, 03.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)

07.00, 15.05, 19.10, 23.20, 03.25 Гордость России. (6+)

07.30, 15.35, 19.40, 23.50, 03.55 Прогулка по саду. (12+)

08.00, 12.05, 20.15, 00.20, 04.20 Чай вдвоем. (12+)

08.20, 10.30, 16.25, 00.35, 04.35 Мультыварка. (12+)

08.35, 12.40, 16.40, 20.50, 00.55, 04.50 Домоводство. (12+)

08.55, 12.55, 16.55, 21.05, 01.10, 05.05 Стройплощадка. (12+)

09.25, 13.30, 21.40, 01.40, 05.35 Арготуризм. (12+)

11.05 Хозяин. (12+)

11.35, 17.30 Огород круглый год. (12+)

12.25 Закуски. (12+)

14.50 Какая дичь! (12+)

16.10 Нетипичный огород. (12+)

20.30 Не просто суп! (12+)

Готовить первые блюда по классической технологии - это значит готовить правильно и вкусно. И это совсем не трудно. Вы легко убедитесь в этом, посмотрев цикл программ «Не просто суп!»

02.10 Кисельные берега. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 11.10, 12.10, 13.15, 14.15, 15.15, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20, 20.20, 21.20, 22.20, 23.20, 00.25, 01.20, 02.20, 03.15, 04.10, 05.05 Оружейные дома мира. (16+)

Ведущий цикла Михаил Кречмар расскажет о мастерах оружейного дела и покажет, как рождаются ружья самых известных в мире марок.

06.30, 07.30, 08.35, 09.35, 10.40, 11.40, 12.40, 13.45, 14.45, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.55, 00.55, 01.50, 02.50, 03.45, 04.40, 05.35 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)

08.00 На рыбалку с охотой. (12+)

По разным оценкам, в России увлекаются охотой около 3 миллионов человек, а рыбалкой - более 25 миллионов. Темы, волнующие зрителя канала «Охота и рыбалка», можно перечислять бесконечно: нормативные документы, открытия и закрытия сезонов, новинки рынка, рейды против браконьерства, вести с водоемов и охотхозяйств, соревнования по рыболовному спорту, анонсы и репортажи о выставках, фестивалях и мастер-классах... Об этом и многом другом охотники и рыболовы узнают из еженедельной новостной программы «На рыбалку с охотой».

ЖИВИ!

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

00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)

01.00, 14.00, 20.00 Первоклассный фитнес. (6+)

01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)

02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)

03.00, 16.00 Street Fight. (12+)

03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)

04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)

04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)

04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)

05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)

05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)

05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)

06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)

Авторский курс самомассажа от Виктории Цепляевой раскрывает секреты омоложения и профессионального ухода в домашних условиях.

06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)

16.30, 22.30 Шапат. (12+)

17.30, 22.00 Zumba. (12+)

18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

18.30, 23.30 YogaВечер. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Правосудие Техаса. (16+)

06.45 Герои среди нас. (12+)

07.38 Зоопарк Ирвингов. (12+)

08.31 Адская кошка. (12+)

09.24, 10.17 Дикие реки Африки. (16+)

11.10, 12.04, 12.58 Неизведанная Европа. (12+)

13.52 Адская кошка. (12+)

14.46 Зоопарк Ирвингов. (12+)

15.40, 16.34 Стив Бэксал: заплыл с чудовищами. (12+)

17.28 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)

Любитель приключений Найджел Марвен исследует затерянные уголки Китая.

18.22 Правосудие Техаса. (16+)

19.16 Зоопарк. (12+)

20.10 Франк в Африке. (16+)

Франк идет по стопам Давида Ливингстона. Он намерен повстречаться с самыми опасными в мире животными Африки.

21.04, 21.58, 22.52, 23.46 Дома на деревьях. (12+)

00.40, 01.28, 02.15 Вторжение. (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, 06.23 Как это сделано? (16+)

06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)

09.25 Махинаторы. (12+)

10.18 Охотники за старьем: классические авто. (12+)

11.12 Большие грязные гонки: Грязная Семёрка vs Флорида. (12+)

12.06 Охотники за старьем. (12+)

13.00 Металлоломщики. (12+)

13.54, 14.21, 14.48, 15.15, 15.42, 16.09, 16.36, 17.03, 17.30, 17.57 Битвы за контейнеры. (12+)

18.24 Золотая лихорадка. (16+)

Старатели Юкона готовы пойти на любые риски в надежде озолотиться. Нас ждут новые герои, новые территории и новая техника, и ставки высоки как никогда!

19.18 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)

20.12 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)

21.06, 22.00, 22.54, 23.47, 00.40 01.30 Махинаторы. (12+)

02.15, 02.38, 03.00, 03.23, 03.45, 04.08 Багажные войны. (12+)

04.30 Несекретные материалы. (16+)

05.15, 05.38 Кафе, закусьные и забегаловки. (12+)

TLC

06.00 Оденсья к свадьбе: Ланкашир. (12+)

06.50 Оденсья к свадьбе: Больше свита, больше разногласий. (12+)

07.15, 08.05 Оденсья к свадьбе с Гоком Ваном. (12+)

08.57, 09.23, 09.49, 10.15, 10.41, 11.07, 11.33, 11.59, 12.25, 12.51 Охотники за старьем: международная недвижимость. (12+)

13.18 Моя полная жизнь. (16+)

14.11 Семья Шантель. (16+)

15.04 Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+)

16.50 Свекровь-соперница. (16+)

17.43, 19.30 Я вешу 300 кг: что было дальше? (16+)

21.18 Я вешу 300 кг. (16+)

23.04 Моя полная жизнь. (16+)

00.48, 01.13, 01.37, 02.01, 02.25, 02.48 Измены. (16+)

Как реагирует отвергнутый любовник, узнав о предательстве партнера? Вас ждут истории о вероломстве, тайнах и лжи, которые могут привести пары к разрыву.

03.12 Голая недвижимость. (16+)

03.36, 04.24 Большие сестры. (16+)

05.12 Свекровь-соперница. (16+)

TLC

06.00 Оденсья к свадьбе: Ланкашир. (12+)

06.5

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Волейбол. (0+)
 - 07.50, 10.00, 13.30, 15.55 Новости
 - 07.55, 18.40 Страна смотрит спорт. (12+)
 - 08.25, 19.10, 03.30 Игры королей. (12+)
 - 08.45 Мастер спорта с Максимом Траньковым. (12+)
 - 08.55, 03.05 Тен победы. (12+)
 - 09.25 МатчБол. (12+)
 - 10.05 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
 - 12.00 Вид сверху. (12+)
 - 12.30 Владимир Крикунов. Мужик. (12+)
 - 13.35, 16.00, 00.20 Страна. Live. (12+)
 - 13.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
 - 16.20 Смешанные единоборства. Eagle FC 42. (16+)
 - 19.25 Большой хоккей. (12+)
 - 19.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. Прямая трансляция
 - 21.30 Шоу Светланы Хоркиной «Восхождение». (0+)
 - 22.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
 - 00.40 Любовь Билла. (12+)
 - 01.40 Гандбол. (0+)
- EUROSPORT 1**
- 01.25, 21.40 Новости. (16+)
 - 01.30, 08.00 Ралли-рейд. «Дакар». 12-й этап. (16+)
 - 02.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. (16+)
 - 03.30, 07.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. Полуфинал. (6+)
 - 05.00, 20.45 Снукер. «Мастерс». (6+)
 - 09.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. Финал. Прямая трансляция. (6+)
 - 11.00 The Minute. (16+)
 - 11.05 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. (6+)
 - 11.35, 17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Прямая трансляция. (16+)
 - 12.35 Горные лыжи. КМ. Цаухензее. Женщины. Прямая трансляция. (16+)
 - 14.15 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Скоростной спуск. Прямая трансляция. (16+)
 - 16.15 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)
 - 19.45, 20.15 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. (6+)
 - 21.45 Снукер. «Мастерс». Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00, 08.40 PRO-новости. (16+)
 - 05.20, 11.35 TOP 30 - Русский крутая недели. (16+)
 - 07.00 Золотая лихорадка. (16+)
 - 09.00 Прогноз по году. (16+)
 - 10.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
 - 11.00, 23.15 PRO-новости. Лучшее. (16+)
 - 13.30 Хит-сториз. Ответы мощенники «Люби меня». (16+)
 - 14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
 - 15.00 Снова вместе, снова рядом. Звёзды, вернувшиеся к бывшим. (16+)
 - 16.00 «Жара» в Баку. Хиты 00-х. (16+)
 - 19.00 Фестиваль Авторадио «Дискотека 80-х». (16+)
 - 23.45 Танцпол. (16+)
 - 00.45 Муз'итив. (18+)
 - Музыкальный нон-стоп самых актуальных хитов.
 - 02.00 Муз'итив. (16+)
 - 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

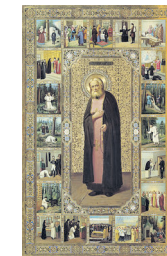
- МУЛЬТ**
- 06.00 «Смешарики». (0+)
 - 06.30, 19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 07.00 «Время малышей». (0+)
 - 08.00, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 09.05 «Лео и Тиг». (0+)
 - 12.10 «Кошечки-собачки. Коток». (0+)
 - 12.20 «Сказочный патруль». (0+)
 - 12.35 «Заколдованный мальчик». (0+)
 - 14.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
 - 18.00 «Монсики». (0+)
 - 18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 - 19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль», «Простокавино», «Ник-изобретатель», «Лео и Тиг», «Кошечки-собачки». (0+)
 - 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
 - 20.50 «Вовка и Зима в тридевятом царстве». (0+)
 - 20.55 «Машины сказки». (0+)
 - 21.00 «Барбоскины». (0+)
 - 21.35 «Джинглики». (0+)
 - 22.00 МУЛЬТсюрприз. (6+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)
 - 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
 - 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
 - 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
 - 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 - 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
 - 07.50 «Алиса знает, что делать!» (6+)
 - 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
 - 11.00 «История игрушек: Забытые времена». (6+)
 - 11.30 «Утиные истории». (6+)
 - 12.25 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
 - 14.10 «Норм и Несокрушимые: Большое путешествие». (6+)
 - 16.00 «Суперперс и Турбокот». (6+)
 - 17.55 «Рок Дог». (6+)
 - 19.30 «Вольф». (0+)
 - 21.20 «101 ДАЛМАТИНЕЦ». (6+)
 - 23.25 «102 ДАЛМАТИНЦА». (6+)
 - 01.25 «ОДИН ДОМА-5: ПРАЗДНИЧНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (12+)
 - 02.55 «ОДИН ДОМА-4». (12+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Дракоша Тоша». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Волшебная кухня». (0+)
 - 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
 - 09.20 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
 - 09.55 «Барбоскины». (0+)
 - 11.00 «Семья на ура!» (0+)
 - Неунывающая активная семья Тутты Ларсен и Валеры Колоскова встретит утро субботы вместе с нашими телезрителями!
 - 11.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 - 13.00 «ТриО!» (0+)
 - 13.20 «Маша и Медведь». (0+)
 - 15.20 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
 - 16.10 «Ералаш». (6+)
 - 17.25 «Сказочный патруль». (0+)
 - 19.00 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (0+)
 - Привычный ход вещей нарушен! Цирковая собака Белка больше не выйдет на манеж покорять сердца зрителей, а дворняжка Стрелка не будет ночевать в подворотнях и искать себе пропитание. Теперь они не просто собаки, а члены отряда космонавтов. И лишь самые достойные, самые выносливые отправятся покорять космическое пространство!
 - 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 20.45 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
 - У берегов острова Куба, на дне океана, ученые обнаружили признаки таинственной аномалии. Кого отправить в разведывательную миссию? Конечно же, храбрую команду Белки и Стрелки, которой не привыкать к важному и опасным заданиям. Исследователи ждут лазурные воды Карибского моря, таинственный подводный город и неожиданные встречи. А также необходимость в очередной раз спасти мир.
 - 22.30 «Бакуган: Вооруженный альянс». (6+)
 - 23.15 «Ералаш». (6+)
 - 01.00 «Панда и Крош». (0+)
 - 03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- УНИКУМ**
- 08.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (6+)
 - 09.30 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
 - 10.30, 11.32 Мультфильмы. (6+)
 - 10.45 «Богатырята». (6+)
 - 11.20, 18.12 Мультфильмы. (0+)
 - 11.46, 12.12 «Веселая карусель». (0+)
 - 11.58 «Джони-бони-бон». (12+)
 - 13.00 «ПЯТЕРО ДРУЗЕЙ». (6+)
 - 14.30 Готовим с папой. (6+)
 - 14.48, 22.11 Я сегодня нарисую. (6+)
 - 15.03, 16.10, 22.26 Проще простого! (6+)
 - 15.19, 22.42 Шах и мат! (6+)
 - 15.33 #ВТЕМЕ. (6+)
 - 15.55 Королевы стиля. (6+)
 - 16.26 Открытки. (6+)
 - 16.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 - 17.34 «Бобр добр». (0+)
 - 19.00 «Королевский Корги». (6+)
 - 20.25 «Летающие звери». (6+)
 - 21.14 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
 - 21.55, 22.57 Навигатор. У нас гости! (0+)
- О!**
- 05.00 «Команда Флоры». (0+)
 - 07.00 «Смешарики». (0+)
 - 09.40 «Что в тарелке?». (0+)
 - 10.00 О! Кино! «Два хвоста». (6+)
 - Забавная история о дружбе кота Макса и бобра Боба.
 - 11.15 О! Музыка! (0+)
 - 11.30 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
 - 13.00 «Совёнок Ху-Ху». (0+)
 - 14.00 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)
 - 16.00 «Студия Каляки-Малаки». (0+)
 - 16.25 «Супер МЯУ». (0+)
 - 18.00 «Ничего себя имья!» (0+)
 - 18.30 «Смешарики». (0+)
 - 21.00 «Турбозавры». (0+)
 - Приключения фантастических динозавров, которые умеют превращаться... в машины!
 - 23.00 «ДиноСити». (0+)
 - 00.30 О! Кино! «Садко». (6+)
 - 01.45 О! Музыка! (0+)
 - 03.00 «Букварий». (0+)
 - 03.25 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
 - 05.10, 08.05, 08.45, 04.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 05.25, 05.55 Монастырская кухня. (0+)
 - 06.25 Путь. (0+)
 - 07.30 Расскажи мне о Боге. (6+)
 - 08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
 - 09.00 Физики и клирики. (0+)
 - 09.35 Простые чудеса. (12+)
 - 10.25 Пилигрим. (6+)
 - 11.00 В поисках Бога. (6+)
 - 11.35 Надеющиеся на Я, да не погибнем. (0+)
 - 12.55, 13.30 Двенадцать. (12+)
 - 14.05 «СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ». (0+)
 - 15.50 Великое чудо Серафима Саровского. (0+)
 - 16.45, 18.10 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 1-2 серии. (0+)
 - 19.45 Двенадцать. (12+)
 - 20.20 Дорога. (0+)
 - 21.25 Простые чудеса. (12+)
 - 22.15, 03.55 Расскажи мне о Боге. (6+)
 - 22.45 Профессор Осипов. (0+)
 - 23.35 Украина, которую мы любим. (12+)
 - 00.05 День Патриарха. (0+)
 - 00.20 Дорога к храму. (0+)
 - 01.25 Дорога. (0+)
 - 02.25 Простые чудеса. (12+)
 - 03.05 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

15 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице.
Суббота перед Богоявлением. Глас 4.
Предпразднство Богоявления.
Преставление, второе обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца.



Свт. Сильвестра, папы Римского. Прав. Иулиании Лазаревской, Муромской. Сщмч. Феогена, еп Парийского. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Василия.

Поста нет.

«Говорят: кто на море не бывал, тот усердно Богу не маливался; так и в волнениях житейских: чем больше волнения, чем больше смущений, тем нужнее прибегать к Богу».
Архимандрит Феодан Новоезерский

Судоку

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

1 ★★★★★

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

4 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

5 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

6 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ



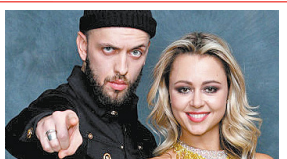
22.00 «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+)

- 04.55 06.10 «ГАЛКА И ГАМА-ЮН». (16+)
- 06.00 Новости
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 Часовой. (12+)
- 08.10 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 Видели видео? (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 14.00 «Детский КВН». (6+)
- 15.15 «Геннадий Хазанов. Без антракта». (16+)
- 17.35 Премьера. «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
- 19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+)
- К юбилею Константина Хабенского
- 00.40 «Константин Хабенский. «Люди, которых я люблю». (16+)
- 01.40 Наедине со всеми. (16+)

ТВЦ ТВЦ

- 06.15 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
- 08.00 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (0+)
- 10.00 «Актёрские драмы. Зимняя вишня - ягода горькая». (12+)
- 10.50 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 События
- 11.45 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (12+)
- 13.40 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 «Актёрские драмы. Роль через боль». (12+)
- 15.55 «Валерий Гаркалин. Без ангела-хранителя». (16+)
- 16.50 Хроники московского быта. (16+)
- 17.40 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИИ». (12+)
- 21.25 00.35 «ОЗНОБ». (12+)
- 00.20 События
- 01.30 «10 самых...» (16+)
- 02.00 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (12+)
- 05.00 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.20 «Танцы со Звездами». Новый сезон. (12+)

- 05.20 «КОРОЛЕВА ЛЬДА». (16+)
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 Парад юмора. (16+)
- 13.10 «ФРАНЦУЗЫ ПОД МОСКВОЙ». (12+)
- Семья Петриковых и приехавшая из Франции семья Петрикофф-Люсьен получают в наследство от общего родственника генерала усадьбу в элитном посёлке и теперь вынуждены уживаться под одной крышей...
- 17.20 Танцы со звездами. Новый сезон. (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «ЕЛЕНА». (18+)
- 03.20 «КОРОЛЕВА ЛЬДА». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.35 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
- 07.25 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)
- Девять военных моряков-разведчиков в тылу врага, в сложнейших условиях, сумели в течение одних суток уничтожить гидросамолеты противника
- 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (16+)
- 11.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.10 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.30 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)
- 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
- 19.25 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (12+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «Освобождение». (16+)
- 00.20 «КРЕСТНЫЙ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ



09.55 «ШУГАЛЕЙ». (16+)

- 05.00 «МЕДНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
- 05.25 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 09.55 00.20 «ШУГАЛЕЙ». (16+)
- Российские социологи, Максим Шугалей и его спутник и переводчик Самер Суэйфан, отправляются в страну, разрывающую на части воинствующими группировками, по официальному приглашению. Их задача - проведение исследования, которое должно было бы положить конец боевым действиям
- 12.05 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)
- 14.40 «ШУГАЛЕЙ-3». (16+)
- 16.35 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 18.25 «ОТСТАВНИК-2: СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
- 20.25 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
- 22.20 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА». (16+)
- 02.20 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)
- 04.15 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 15.05 «Большая страна». (12+)
- 06.55 «Сделано с умом». (12+)
- 07.25 19.55 «Вспомнить всё». (12+)
- 07.50 00.40 «Активная среда». (12+)
- 08.20 «От прав к возможностям». (12+)
- 08.30 «Гамбургский счёт». (12+)
- 09.00 16.30 «Календарь». (12+)
- 09.55 14.35 «Среда обитания». (12+)
- 10.20 11.05 «ДУЭНЬЯ». (0+)
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 12.20 13.05 «БУМБАРАШ». (12+)
- 16.00 01.55 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (6+)
- 17.30 04.35 «Пространство музыки». (12+)
- 19.00 01.00 «ОТражение недели». (12+)
- 20.20 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР». (16+)
- 23.10 Стинг. Концерт в Берлине. (16+)
- 02.25 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)

НТВ НТВ



00.00 «ДЕД МАЗАЕВ И ЗАЙЦЕВЫ». (16+)

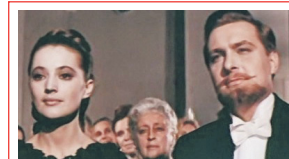
- 04.45 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 11.50 Дачный ответ. (0+)
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.00 Следствие вели... (16+)
- 16.00 19.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 19.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 23.00 Ты не поверишь! (16+)
- 00.00 «ДЕД МАЗАЕВ И ЗАЙЦЕВЫ». (16+)
- В небольшом российском городке живет супружеская чета Зайцевых - Боря и Рита. Им под сорок лет, детей нет, благополучия тоже. Работают они на местной фабрике женского белья. Однажды, короткая свой вечер перед телевизором, Зайцевы видят репортаж о дед Мазаеве, который может любого сделать зажиточным и счастливым
- 03.45 «ТАКСИСТКА». (16+)

РЕН РЕН

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 06.05 «ВЫХОД ДРАКОНА». (16+)
- 07.55 «НАД ЗАКОНОМ». (16+)
- 09.55 «ЗОНА СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ». (16+)
- 11.55 «ПЕРЛ-ХАРБОР». (16+)
- 15.25 «ГОДЗИЛЛА». (16+)
- 17.55 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)
- 20.40 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)
- Используя инопланетные технологии, жители Земли создали специальную программу по защите планеты. Но ничего не может спасти людей от нового, еще более разрушительного и масштабного инопланетного вторжения
- 23.00 «Добров в эфире». (16+)
- 23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К

К Культура



10.05 «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

- 06.30 Мультфильмы
- 08.00 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»
- 09.35 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным»
- 10.05 «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»
- 11.35 Письма из провинции
- 12.05 «Свой Петербург»
- 12.45 «Невский ковчег»
- 13.15 «Игра в бисер»
- 13.55 «Архи-важно»
- 14.30 «СЕРЕДИНА НОЧИ»
- 16.25 «Тайны повелителей астрономических чисел»
- 17.05 «Пешком...»
- 17.35 Линия жизни
- 18.30 «Романтика ромansa»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
- 22.10 Опера Дж. Верди «Аида». Театр «Ла Скала». Запись 1985 года
- 00.55 «Страна птиц»
- 01.35 «Королевская игра». «Путешествие муравья»

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 10.30 «Слепая». (16+)
- 12.30 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
- 14.45 «1408». (16+)
- 17.00 «2:22». (16+)
- 19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)
- Тридцатилетний Флинн Карсен живёт с матерью, мечтающей его женить, и ведёт довольно закрытый образ жизни. Единственное, чем он увлечён - это учёба. Флинн уже получил более двух десятков высших образований и не собирался останавливаться на достигнутом, но его профессор решает иначе. В итоге Флинн остаётся без места в университете. По настоянию учителя он начинает искать применение своим знаниям, устраиваясь на работу в городскую библиотеку
- 21.00 «ДЕВЯТЫЕ ВРАТА». (16+)
- 23.45 «ПАРФЮМЕР: ИСТОРИЯ ОДНОГО УБИЙЦЫ». (16+)
- 02.15 «ГОРИ, ГОРИ ЯСНО». (18+)

СТС СТС



06.20 «ТАКСИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.20 «ТАКСИ». (12+)
- 07.45 «ТАКСИ-2». (12+)
- 09.25 «ТАКСИ-3». (12+)
- 11.05 «ТАКСИ-4». (16+)
- 12.55 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)
- 15.05 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)
- 17.20 «НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)
- 19.10 «Семейка Адамс». (12+)
- 21.00 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)
- Капитан армии США Натали Артемида с отрядом бойцов ищет группу пропавших солдат в пустыне. Внезапный шторм втягивает их через портал в Новый Свет, где они находят останки пропавших солдат и их транспортные средства
- 23.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+)
- 01.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В ЗД: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (18+)
- 02.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 06.50 Пять ужинов. (16+)
- 07.05 «ТЫ ТОЛЬКО МОЙ». (16+)
- 11.00 «РЕФЕРЕНТ». (16+)
- Марина узнаёт об измене мужа Андрея. Свекровь, которая невестку терпеть не может, подговаривает Андрея отнять у Марины сына. Чтобы получить материальные основания для опеки над сыном, Марина устраивается на работу в строительную компанию
- 15.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.35 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». (16+)
- Татьяна и Михаил воспитывают приёмного сына. Лёва - упрямый подросток. В семье назревает конфликт. К тому же из колонии выходит родная мать Льва. Она собирается вернуть себе сына, но что её движет: любовь или план мести человеку, который посадил её в тюрьму?
- 03.15 «ПЛЕННИЦА». (16+)

ТНТ ТНТ-СПБ



00.00 «БАНДЫ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 09.00 «Перезагрузка». (16+)
 09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
12.40 «ОЛЬГА». (16+)
16.20 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
18.40 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)
 В результате калифорнийского землетрясения образовалась внушительная трещина в земле, из-за которой погибли сотни людей. Пилот спасательного вертолета пытается отыскать в общем хаосе свою дочь...
 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
 23.00 «Talk». (18+)
00.00 «БАНДЫ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)
 Улицы Нью-Йорка ждут своего хозяина, но этого парнишку не интересует власть. Его интересует лишь человек, который когда-то убил его отца
 02.50 «Импровизация». (16+)

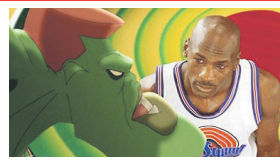
че! ЧЕ



07.00 Утилизатор. (12+)

06.00 Улётное видео. (16+)
 06.15 На троих. (16+)
 07.00 Утилизатор. (12+)
 07.30 Утилизатор. (16+)
 Теперь команда Юрия Сидоренко будет утилизировать и тюнинговать авто по всей Сибири. Участник программы сможет продать свой старый автомобиль по выгодной цене и заработать ещё, ответив на вопросы викторины. В конце программы он должен будет сделать выбор: дать вторую жизнь своей ласточке и при этом потратить свой выигрыш на ремонт или забрать деньги и уничтожить её
 08.00 Утилизатор. (12+)
 09.30 Утилизатор. (16+)
 10.00 Утилизатор. (12+)
12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
 18.30 Улётное видео. (16+)
 21.00 «+100500». (16+)
 23.00 «+100500». (18+)
 23.30 «iПочик». (16+)
 01.30 Улётное видео. (16+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ



08.55 «КОСМИЧЕСКИЙ ДЖЕМ». (6+)

06.00 Смешанные единоборства. (16+)
 07.00 08.50 Новости
 07.05 19.35 22.00 Все на Матч!
08.55 «КОСМИЧЕСКИЙ ДЖЕМ». (6+)
 10.45 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ-2022. Прямая трансляция
 13.45 17.25 Лыжные гонки. Кубок мира. Прямая трансляция
 14.40 16.35 Биатлон. Кубок мира. Прямая трансляция из Германии
 15.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
 18.35 Смешанные единоборства. Г. Чикадзе - К. Каттар. UFC. (16+)
 19.55 Футбол. «Рома» - «Кальяри». Прямая трансляция
 22.40 Футбол. «Аталанта» - «Интер». Прямая трансляция
 00.45 Гандбол. ЦСКА - «Вайперс». Лига чемпионов. Женщины. (0+)

СПБ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



23.30 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ТАЛАНТ». (16+)

08.25 «Слово в образе». (12+)
 08.40 «Петр первый. История. Традиции. Миф». (6+)
 09.00 «Итоги недели» со Светланой Шкиль. (16+)
 09.55 «Главный врач». (12+)
 10.55 «Азбука петербуржца». (6+)
 11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)
 11.10 «Не по-детски». (6+)
 11.30 «Нетрудный подросток». (12+)
 11.45 «100лица империи». (16+)
12.20 13.15 15.15 «БЕСЦЕННАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
17.00 18.20 «ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
19.20 «РАФФЕРТИ». (16+)
23.30 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ТАЛАНТ». (16+)
02.25 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
03.45 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ». (16+)

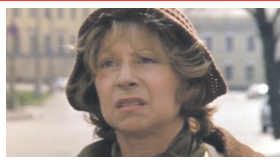
ЛЕН ТВ 24 ЛЕНТВ24



22.25 «АВГУСТ». (12+)

06.00 «Кукарача». (0+)
07.30 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ...». (12+)
 08.25 «Концерты Михаила Задорнова». (12+)
10.00 «31 ИЮНЯ». (0+)
12.20 «ГОРОД». (12+)
 19.20 «Шерлоки». (16+)
20.10 «СРЕДИ ОЛИВ». (16+)
21.00 «КО МНЕ, МУХТАР!». (6+)
22.25 «АВГУСТ». (12+)
 В отчий дом съезжаются члены семьи Уэстонов. Случилось несчастье и три дочери Барбара, Карен, Иви, их мать Виолетта, тетя Метти Фей, а также их мужья, дети и ухаеры собираются под одной крышей, пьют виски и выясняют отношения, обвиняя друг друга в предательствах, подавленных чувствах и изломанных судьбах
 00.25 «Чужие в городе». (12+)
 01.10 «Маленький большой герой». (6+)
02.25 «ГОРОД». (12+)

78 78 КАНАЛ



17.15 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)

06.05 «Легенды СССР». (12+)
06.55 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
 08.30 «Автограф». (12+)
 09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
 10.00 12.00 17.00 «Известия 78». (12+)
 12.15 «Происшествия». (16+)
 13.15 «Похитители детства». (16+)
 13.45 «Высший надзор». (16+)
 14.15 «Операция «Загадка». (12+)
 15.00 «Середина дня». (12+)
 16.00 03.50 «Игроки». (12+)
17.15 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)
 19.40 Сделано в СССР. (12+)
 20.10 «Картотека библиотеки». (12+)
 20.30 «Другой Петербург». (16+)
 21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)
 22.00 «Дальше некуда». (16+)
 23.00 «Тренерская». (16+)
 23.30 «Хранители». (16+)
00.00 «Ч/Б». (16+)

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

10 января	Восход: 9 ч. 52 м. Заход: 16 ч. 19 м. Долгота дня: 6 ч. 27 мин.	
11 января	Восход: 9 ч. 51 м. Заход: 16 ч. 22 м. Долгота дня: 6 ч. 31 мин.	
12 января	Восход: 9 ч. 49 м. Заход: 16 ч. 24 м. Долгота дня: 6 ч. 35 мин.	
13 января	Восход: 9 ч. 48 м. Заход: 16 ч. 26 м. Долгота дня: 6 ч. 38 мин.	
14 января	Восход: 9 ч. 47 м. Заход: 16 ч. 28 м. Долгота дня: 6 ч. 41 мин.	
15 января	Восход: 9 ч. 45 м. Заход: 16 ч. 30 м. Долгота дня: 6 ч. 45 мин.	
16 января	Восход: 9 ч. 44 м. Заход: 16 ч. 32 м. Долгота дня: 6 ч. 48 мин.	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

10 ЯНВАРЯ
 В 1781 году в Москве открылся Петровский театр – предтеча Большого театра.
 В 1863 году в Лондоне открылась первая в мире линия метро.
11 ЯНВАРЯ
 В 1909 году в Нью-Йорке стартовала первая в мире женская автогонка.
 В 1917 году на территории России создан первый заповедник – Баргузинский.
 В 1957 году руководством СССР принято решение о создании космодрома «Плесецк».
 В 1960 году в СССР создан Центр подготовки космонавтов.
12 ЯНВАРЯ
 В 1820 году в Англии основано Королевское астрономическое общество.

13 ЯНВАРЯ
 В 1872 году в России начала работу служба погоды.
 В 1940 году завершился героический дрейф в льдах Арктики ледокола «Георгий Седов».
14 ЯНВАРЯ
 В 1700 году Пётр I повелел дворянам носить европейские костюмы.
 В 1814 году в Петербурге открылась для посещения Императорская Публичная библиотека.
15 ЯНВАРЯ
 В 1857 году основан Нешенское оозидание космодрома «Плесецк».
16 ЯНВАРЯ
 В 1724 году Пётр I своим указом запретил в Российской империи сочетать браком молодых без их согласия. Запрет касался не только людей вольных, но и крепостных.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ
10 ЯНВАРЯ. Александр, Аркадий, Семён.
11 ЯНВАРЯ. Анна, Варвара, Вениамин, Георгий, Евдокия, Иван, Наталья.
12 ЯНВАРЯ. Мария, Макар.
13 ЯНВАРЯ. Пётр.
14 ЯНВАРЯ. Василий, Вячеслав, Григорий, Михаил, Николай, Платон.
15 ЯНВАРЯ. Борис, Сергей, Ульяна.
16 ЯНВАРЯ. Ирина, Павел.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ
10 ЯНВАРЯ ■ День инженера-механика ВМФ
11 ЯНВАРЯ ■ Международный день «спасибо» ■ День заповедников и национальных парков России
12 ЯНВАРЯ ■ День работника прокуратуры РФ
13 ЯНВАРЯ ■ День российской печати
 ■ День общественного радиовещания
14 ЯНВАРЯ ■ Старый Новый год ■ День создания трубопроводных войск России
15 ЯНВАРЯ ■ День образования Следственного комитета РФ

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Петухи на Сильвестра поют – оттепель зовут

10 января, на Рождественский мясоед, в народе было принято наблюдать за поведением питомцев: собака спит на снегу – к метели, кошка спит весь день – к потеплению. Снег в Страшный день, **11 января**, падающий крупными хлопьями, обещал потепление. Если **12 января**, в Анисин день, пошел снег, то лета ждали пасмурного, а если дул южный ветер, то теплого. **13 января**, в Васильев вечер, о грядущем годе судили по приметам: обледенение на деревьях – к урожаю овощей, выюга – орехов, звездная ночь – ягод.

В Васильев день, **14 января**, по ветру определяли, какое будет лето: северный – холодное, западный – ненастное, восточный – засушливое, южный – теплое. **15 января**, на Сильвестров день, или Куриный праздник, наблюдали за этими птицами. Если петухи запели слишком рано, то ждали оттепели. В Гордеев день, **16 января**, иней на деревьях означал ясную и сухую погоду, а заяц возле дома – похолодание.



Купил успокоительный сбор, вскрыл пачку, а запах этого сбора бесит. Теперь не знаю, что делать?

ТЕЛЕК ПИТЕР

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
 Тел. 8-495-580-95-77 e-mail: telek@kardos.ru
 Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
 Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
 Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
 Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 220 E-mail: distrib@kardos.ru
 Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
 Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.
 Телефон рекламной службы: Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru
 Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.
 Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237. E-mail: distrib@kardos.ru

№ 1 (197).
 Дата подписания в печать: 23.00 час. 30.12.2021 г.
 Дата производства: 04.01.2022 г.
 Дата выхода в свет: 05.01.2022 г. Тираж 65 850 экз.
 Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
 Заказ ДБ-47/01. Выходит во всех областях СЗФО.
 Тираж этого номера 874 185 экз.
 Рекомендованная цена в розницу 16 рублей.
 Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
 Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
 Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.15 «ВОЙНА И МИР». (16+) СССР, 1965 г. В ролях: Сергей Бондарчук, Людмила Савельева, Вячеслав Тихонов. Великая держава в период меж двух войн. В центре событий несколько дворянских семейств: Болконские, Ростовы, Курагины и Безуховы.

13.50 «АЛЫЕ ПАРУСА». (12+) **15.25** «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+) **17.25** «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+) **19.20** «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+) **21.15** «ГАРАЖ». (12+) **23.00** Воскресная премьера **02.15** «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+) **04.45** «БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ». (12+)

TV1000

05.40 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+) **08.10** «ХЭНКОК». (16+) **09.45** «ЛАРА КРОФТ: КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+) **11.55** «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+) **13.35** «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+) **15.20** «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+) **17.05** «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+) **19.00** «ОСОБОЕ МНЕНИЕ». (16+) **21.35** «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+) **23.55** «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+) **01.30** «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+) **03.30** «ХЭНКОК». (16+)

TV1000
РУССКОЕ КИНО

05.45 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+) **07.10** «Волки и овцы: безе-зумное превращение». Мультфильм. (6+) **08.35** «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+) **10.45** «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+) **12.55** «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+) **15.10** «СЮИ». (16+) **17.00** «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+) **19.00** «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+) **21.15** «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+) **23.30** «ПЕТРОВЫ В ГРИППЕ». (18+) **02.00** «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+) **03.20** «МАМЫ». (12+)

ДОМ КИНО

05.30 «Ералаш». (6+) **06.50** «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+) **08.10** «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+) **09.45** «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+) **11.05** «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+) **12.30** «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+) **13.50** «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+) **15.30** «СВАТЫ». (16+) **01.00** «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (12+) **02.20** «ЗАТМЕНИЕ». (16+) **03.40** «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.10 «ЛОВУШКА». (16+) **01.40** «РЫЖИЙ ПЕС». (16+) **03.05** «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+) **05.00** «ЧЕЦ». (16+) **07.00** «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+) **08.25** «ЗАРАЖЕННАЯ». (16+) **09.55** «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+) **12.10** «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+) **13.40** «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+) **15.05** «НАПРОЛОМ». (16+) **16.35** «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+) **18.45** «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+) Драма, США, 2019 г. **20.30** «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА». (16+) **22.25** «ЭСКАДРИЛЬЯ «ЛАФАЙЕТ»». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.25 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+) **08.55** «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+) **10.20** «ДОМОВОЙ». (6+) **12.10** «ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ». (16+) **13.35** «СПИТАК». (16+) **15.25** «ПРЕДОК». (16+) **16.55** «ПОРТ». (16+) **18.40** «ЧЕМПИОНЫ». (6+) **20.25** «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+) Ужасы, Россия, 2015 г. **22.05** «ОДНОКЛАСНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+) Комедия, Россия, 2017 г. **23.20** «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН...». (18+) **00.55** «ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ». (12+) **02.20** «СТОРОЖ». (16+) **04.00** «ДОМОВОЙ». (6+) **05.35** «КИСЛОРОД». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+) **04.00** «2+1». (16+) **06.05** «КРУТОЙ И ЦЫПОЧКИ». (12+) **07.55** «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+) **09.50** «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+) **11.50** «КИЛЛЕРЫ». (16+) **13.40** «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (16+) **15.35** «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+) **17.35** «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+) **19.30** «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+) **21.20** «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+) Комедия, ужасы, Канада, 2009 г. **22.55** «2+1». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.25 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+) **03.25** «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+) **05.20** «СОЧИНЕНИЕ КО ДНЮ ПОБЕДЫ». (12+) **07.30** «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+) Боевик, СССР, 1959 г. **09.20, 10.20, 11.15, 12.15, 13.10, 14.10, 15.05, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00** «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) **20.00** «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+) Драма, комедия, СССР, 1966 г. **21.55** «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+) Драма, СССР, 1966 г. **23.40** «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+) Комедия, СССР, 1965 г.

СУББОТА!

05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+) **05.50, 04.30** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) **12.00** #ТопКулинар. 100 лучших кулинаров TikTok. (16+) **13.55, 14.50** Свекровь или невестка. (16+) **15.40, 16.35, 17.30, 18.25, 19.20, 20.10, 21.05, 22.00** «ДОКТОР ХАУС». (16+) **22.55** «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+) **00.50** «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМИЙ». (16+) **02.20, 02.40, 03.05, 03.25, 03.50, 04.10** Оденься к свадьбе. (16+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ВЕРНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+) **12.00, 20.00, 04.00** «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+) **13.00, 21.00, 05.00** «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+) **14.00, 22.00, 06.00** «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+) **15.00, 23.00, 07.00** «ПРИИСК». (16+) **00.00, 01.00** «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) **02.00, 03.00** «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+) **07.00** «ВОРОНИНЫ». (16+) **09.00** «В РОЛЯХ: Георгий Дронов, Екатерина Волкова, Станислав Дужников, Анна Фролова, Борис Клюев. На День всех влюблённых Костя, забывший должным образом подготовиться, сам того не подозревая, устраивает для Веры незабываемый сюрприз...» **01.10** Сердца за любовь. (16+) **05.45** «Ералаш». (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00 «КОМИССАР МАЛЬБЕЗЕ». (16+) **11.00, 19.00** «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ» (субтитры). (12+) **12.45, 20.45** «ДРУЗЬЯ». (16+) Драма, комедия, Франция, 2015 г. **14.30, 22.30** «ЗАСТУПНИК» (субтитры). (16+) Криминальный триллер, США, 2020 г. **16.20, 00.20** «ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ». (16+) **02.00** Профилактика с 02.00 до 10.00

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+) **05.25** Мультфильмы. (0+) **06.00** «АКСЕЛЕРАТКА». (0+) **07.35** «ДРУГ». К юбилею Сергея Шакурова. (0+) **09.05** Наше кино. Неувядающие. К юбилею Сергея Шакурова. (12+) **09.30** ФазендаЛайф. (12+) **10.00** Новости **10.15** «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+) **16.00** Новости **16.25** «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+) **18.30** Итоговая программа «Вместе» **19.30** «ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». К юбилею Сергея Шакурова. (16+) По мотивам романа Даниила Гранина «Вечера с Петром Великим». Последние годы жизни великого самодержца. Кому достанется Россия и что произойдет со страной после смерти императора? **00.00** Итоговая программа «Вместе» **01.00** «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+) **03.25** «ПОДКИДЫШ». (0+) **04.30** Мультфильмы. (0+)

ПОБЕДА

05.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+) **07.30** «ТАНКИ». (16+) **09.00** «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+) **11.00** «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...». (16+) **12.50** «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+) Реальная история легендарной женщины-снайпера Людмилы Павличенко. **15.00** «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+) **17.20** «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) **19.40** «РЖЕВ». (16+) Военная драма по мотивам повести писателя-фронтовика Вячеслава Кондратьева «Искупить кровью». **21.40** «НЕСКОРУШИМЫЙ». (16+) Военно-историческая драма, основанная на реальных событиях, происшедших во время Великой Отечественной войны. **23.10** «КАЛАШНИКОВ». (16+) **01.00** «КРИК ТИШИНЫ». (12+) **02.40** К юбилею Константина Хабенского. «СОБИБОР». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и Решка. Россия-2. Нижний Новгород (субтитры). (16+) **05.40** Орел и Решка. Россия. Республика Алтай. (16+) **06.30** Пятница News. (16+) **06.50** Мир бесплатно. Майами. США (субтитры). (16+) **08.00** Мир бесплатно. Сан-Франциско (субтитры). (16+) **09.00** Орел и Решка. Чудеса света-5. Рукотворный город Дубай. (16+) **10.00** Гастротур. Дагестан. (16+) **11.00** «ДОСПЕХИ БОГА». (16+) **12.50** «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+) **15.00** «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) **17.10** На ножах. (16+) **18.30, 19.40, 20.50, 21.50, 23.00** На ножах (субтитры). (16+) **00.00** На ножах. (16+) **01.10** Дикари. Брянск. (16+) **01.50, 02.40** Дикари (субтитры). (16+) **03.20** Пятница News. (16+) **03.50** Орел и Решка. Россия. Республика Карелия. (16+) **04.40** Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Папа поплал. (12+) **10.00** Беременная в 16. (16+) **14.05** Дорогая, я забил. (16+) На три дня мама освобождается от домашних дел и отправится в отпуск мечты, а папе предстоит применить на себя ее жизнь. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на плечи папы. Если папа справится с детьми, ремонтом и жизнью мамы, а мама не сорвется домой на помощь, семья получит 200 тыс. рублей. **17.00** Папа поплал. (12+) **22.00** Дом-2. Новая любовь. (16+) Новые истории, новые эмоции и новые хэппи-энды. Два вечерних выпуска о жизни участников, их романтических свиданиях после заката и обсуждении итогов дня на Лобном месте. **01.05** «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+) **02.00** Профилактика на канале с 02.00 до 06.00

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+) **01.15** Российские военные в начале XX века. (12+) **01.45** Обыкновенная история. (6+) **02.00** Первая мировая. (12+) **03.00** Историограф. (12+) **03.50** Пешком по Москве. (6+) **04.05** Историограф. (12+) **05.05** Историограф. (12+) **05.55** Обыкновенная история. (6+) **06.05** Первая мировая. (12+) **07.10** История одной фотографии. (6+) **07.25** 1937. Год страха. (12+) **08.00** Историограф. (12+) **09.00** Непокорённые. (12+) **09.45** Историограф. (12+) **10.50** Бункер-42. Капсула времени. (12+) **11.35** Обыкновенная история. (6+) **11.45** «ЕДИНИЧКА». (12+) **13.55** «АДОРМИДЕРА». (16+) Боевик, приключения, фэнтези, Мальта, 2013 г. **15.40** «ПЕРВАЯ КОННАЯ». (12+) **17.40** Тайное становится явным: Ричард III. Злодей, который не был злодеем. (12+) **17.55, 18.55** «ЧКАЛОВ». (16+) **19.15** Биография, драма, Россия, 2012 г. **20.00, 21.00, 22.00, 23.00** «СПУТНИКИ». (16+) **02.00** Серил. Военная драма, история, Россия, 2015 г.

VIASAT HISTORY

06.00, 06.45, 07.35 Очень странные экспонаты. (12+) **08.25, 09.10, 09.55, 10.40** Расшифровка тайн. (12+) **11.25** Империя с Майклом Портилло. (12+) **12.15, 13.10** Затерянные пирамиды ацтеков. (12+) **14.05, 14.55** Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+) **15.50** Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+) **16.40** Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+) **17.30** Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+) **18.20** Разгадка тайны пирамид: Дахшур-невероятное открытие. (12+) **19.15** Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+) **20.05** Разгадка тайны пирамид: Абу Раваш и потерянная пирамида. (12+) **21.00, 21.50** Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+) **22.45, 23.30, 00.15, 01.00** Расшифровка тайн. (12+) **01.40** Древние конструкторы. (12+) **02.30** Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+) **03.25** Древний апокалипсис: Содом и Гоморра. (16+) **04.15, 04.50** Музейные тайны. (12+) **05.30** Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) **06.15, 06.40** Научные глупости. (16+) **07.05, 07.30** Сделать за один день. (16+) **07.55** Авто-SOS. (16+) **08.50, 09.45, 10.45** Мега-слово. (16+) **11.40** Осушить океан: Тайны Нью-Йорка. (16+) **12.35** Осушить океан. (16+) **13.30, 14.15, 15.05, 15.55, 16.45** Атлас проклятых мест. (16+) **17.35** Величайшие сокровища древнего мира. (16+) **18.25** Спасение Венеции. (16+) **19.15** Затерянные сокровища Египта: Раскитители гробниц. (16+) **20.05** Затерянные сокровища Египта: Царица-воительница. (16+) **21.00** Затерянные сокровища Египта: Расцвет мумификации. (16+) **21.50** Затерянные сокровища Египта: Проклятие жизни после смерти. (16+) **22.45** Затонувшие сокровища нубийских фараонов. (16+) **23.35** Гитлер и оккультные науки. (16+) **00.00** Папа против Гитлера. (16+) **01.30** Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) **02.00, 02.45** Авто-SOS. (16+) **03.30, 03.55, 04.20** Игры разума. (16+) **05.15** Последние шаги Гитлера. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.10, 02.25 Тихая моя родина. (12+) **06.35, 10.30, 14.35, 18.35, 22.45, 02.55** Свечной заводик. (12+) **06.45, 14.50, 18.50, 23.00, 03.10** Да здравствует мыло душистое! (12+) **07.00, 11.05, 19.10, 23.20, 03.25** Гордость России. (6+) **07.30, 11.35, 15.35, 19.40, 23.50, 03.55** Прогулка по саду. (12+) **08.00, 12.05, 16.10, 20.15, 00.20, 04.20** Чай вдвоем. (12+) **08.20, 12.25, 00.35** Мультяварка. (12+) **08.35** Какая дичь! (12+) **08.50, 12.55, 17.00, 21.05, 01.10, 05.05** Стройплощадка. (12+) **09.25, 15.05** Огород круглый год. (12+) **10.45** Нетипичный огород. (12+) Опытный огородник и блогер Анна Акинина обожает садовые работы - она сеет, сажает и выращивает зелень, овощи, ягоды и даже арбузы. Ведущая делает это по-своему, потому что она нетипичный огородник. Анна Акинина любит экспериментировать и тестировать новинки агротехники. **12.40, 16.40, 20.50, 00.55, 04.50** Домоводство. (12+) **13.30, 17.30, 21.40, 01.40, 05.35** Агротуризм. (12+) **16.25, 20.30, 04.35** Не просто суп! (12+) **02.10** Кисельные берега. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 10.00, 14.00, 17.50, 22.05, 02.10 Водоёмы Прибалтики. (12+) **06.30, 02.40** Универсальный фидер. (12+) **07.00, 10.30, 14.30, 18.25, 23.05, 03.10** Территория льда. (16+) **07.30, 11.00, 15.00, 18.55, 03.40** Фотоохота с Евгением Полонским. (16+) Документальный сериал о людях, цель которых - поймать в объектив фотокамеры уникальные кадры редких животных, обитающих в регионе. Свести знакомство с местным фотоохотником, выехать с ним на природу, найти места обитания животного и - начать фотоохоту. **07.55, 15.05, 00.05, 04.05** Мир рыболова. (12+) **08.25, 12.30, 16.20, 20.30, 00.40, 04.35** Рыбалка на Черемшане. (6+) **08.55, 13.00, 16.50, 01.10, 05.05** Планета рыбака. (12+) **09.30, 13.30, 17.20, 21.35, 01.40, 05.35** Рыболовная школа для взрослых. (12+) **11.30** Рыбалка 360. (6+) **15.30, 19.25** Давай зарубимся! (12+) **15.50, 20.00** Мир охотника. (12+) **19.40** Рыбалка сегодня. (16+) **21.00** На рыбалку с охотой. (12+) **22.35** Спиннинг сегодня. (16+) **23.35** Охотник-одиночка. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 16.00, 20.00 Танцы. Стрит-джаз. (6+) Танцевальный стиль Стрит джаз открывает новые возможности для импровизации, самовыражения и индивидуального проявления. Танцевальный коктейль, состоящий из разных стилей от хип-хопа до классического джаза, очарует магией движений, создаст отличное настроение и подарит ощущение легкости и свободы! **01.00, 17.00, 22.00** Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+) **02.00, 18.00, 23.00** Дыхание стретчинга. (12+) **03.00, 13.00** Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+) **03.30** Блогеры: инструкция по применению. (16+) **04.00, 07.00, 10.00** Йога Reflex с Ирриной Нельсон. (12+) Обучающий курс кундалини-йоги от лидера группы Reflex Иррины Нельсон. **04.30, 07.30, 10.30** Аэробика в стиле ретро. (12+) **05.00, 08.00, 11.00** Витамин-шоу. (12+) **06.00, 09.00, 12.00** Фитнес для лица. (12+) **06.30, 09.30, 12.30** Мистер Драйв. (12+) **13.30** Фитнес-коллекция. (12+) **15.00, 21.00** Пилатес изнутри. (6+) **19.00** 9 месяцев. (16+)

ANIMAL PLANET

06.00 Правосудие Техаса. (16+) **06.45** Герои среди нас. (12+) **07.38** Зоопарк Ирвинов. (12+) **08.31** Адская кошка. (12+) **09.24** Правосудие Техаса. (16+) **10.17** Зоопарк. (12+) **11.10, 12.04, 12.58** Невероятные бассейны. (12+) **13.52** Адская кошка. (12+) **14.46** Зоопарк Ирвинов. (12+) **15.40** Самые милые питомцы Америки: Самые милые в мире. (12+) Почему собака - лучший друг человека? Как определить, что собака провинулась? Как собаки развлекаются? И кто из них самый милый? **16.34** Франк в Африке. (16+) **17.28, 18.22** Дикая река Африки. (16+) **19.16, 20.10, 21.04** Неизведанная Европа. (12+) **21.58** Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+) **22.52, 23.46** Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+) **00.40, 01.28, 02.15** Спасая слонов. (16+) **03.00** Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом: Белье медведи. (16+) **03.45** На свободу с питбулем. (16+) **04.30, 05.15** Аквариумный бизнес. (12+)

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (16+) **06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59, 09.25, 09.52, 10.18, 10.45** Как это устроено? (12+) **11.12** Между небом и землей. (16+) **12.06** Грязная работка. (12+) **13.00** Сурикат: дивный новый мир: О дивная новая пустыня. (16+) **13.52** Две группы спасенных сурикатов пытаются освоиться в пустыне Калахари - бывшие домашние животные впервые сталкиваются с необходимостью выживать в диких условиях. **13.54** Несекретные материалы. (16+) **14.48, 15.15, 15.42, 16.09, 16.36, 17.03** Как это устроено: автомобили мечты. (12+) **17.30, 17.57** Как это устроено? (12+) **18.24, 18.51** Как это сделано? (12+) **19.18** Аляска: семья из леса. (16+) **20.12** Операция «Спасение дома». (12+) **22.00, 22.54, 23.47, 00.40, 01.30** Быстрые и громкие. (12+) **02.15, 03.00** Крутой тюнинг. (12+) **03.45, 04.30** Махинаторы. (12+) **05.15, 05.38** Кафе, закусьные и забегаловки. (12+)

TLC

06.00 Оденься к свадьбе: Ланкашир. (12+) **06.50** Оденься к свадьбе. (12+) **07.15, 08.05** Оденься к свадьбе с Гоком Ваном. (12+) **08.57, 09.49, 10.41, 11.33**

СПОРТ

- | | |
|--|---|
| <p>МАТЧ! СТРАНА</p> <p>06.00 Баскетбол. (0+)
07.50, 09.55, 15.55 Новостной канал. (12+)
07.55, 14.15, 22.05, 00.20 Страна. Live. (12+)
08.10, 00.35 Детский вопрос. Трефилов. (0+)
08.35, 01.00 Дневник самурая. (12+)
08.55, 01.20 Сергей Белов. Огненная Легенда. (12+)
09.10, 01.45 Русский гандбол с акцентом. (12+)
09.25 Большой хоккей. (12+)
10.00 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. Прямая трансляция из Тольятти
14.30, 22.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)
16.00, 22.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
16.30 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. (0+)
17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Нижегород». Прямая трансляция
19.55 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (0+)
01.35 Мастер спорта с Максимом Траньковым. (12+)
02.00 Профилактика</p> | <p>EUROSPORT 1</p> <p>01.30, 21.40 Новости. (16+)
01.35, 10.30 The Minute. (16+)
01.40, 07.00, 09.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. (6+)
02.30, 17.30 Биатлон. (6+)
03.30, 19.45, 20.15 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. (6+)
04.00, 10.35 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)
05.00, 20.45 Снукер. «Мастерс». (6+)
08.00, 11.35 «2021: Новак против истории». (16+)
08.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. (16+)
12.05, 15.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
13.15 Горные лыжи. КМ. Цаузензе. Женщины. Прямая трансляция. (16+)
14.45 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Пасют. Прямая трансляция. (6+)
16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Пасют. Прямая трансляция. (6+)
17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Закопане. Прямая трансляция. (16+)
21.45 Снукер. «Мастерс». Прямая трансляция. (6+)</p> |
|--|---|

МУЗЫКА

- | | |
|--|---|
| <p>МУЗ-ТВ</p> <p>05.00, 20.20 Золотая лихорадка. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 TikTok чарт. (16+)
Модный музыкальный чарт с обзором самых востребованных треков в челленджах платформ TikTok.
10.00 Русский чарт. (16+)
11.00 Ждите ответа. (16+)
12.00 Любимая аномалия: самые необычные звездные пары. (16+)</p> | <p>13.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
13.30 70 лучших клипов года. Выбор звезд. (16+)
Звезды тоже смотрят МУЗ-ТВ! Рейтинг самых популярных клипов года от лучших представителей нашего шоу-бизнеса.
19.20 Прогноз по году. (16+)
22.15 Муз'итив. (16+)
00.00 10 sexy. (18+)
01.00 Наше. (18+)
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 07.00</p> |
|--|---|

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | | | |
|---|---|--|
| <p>МУЛЬТ</p> <p>06.00 «Смешарики». (0+)
06.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
09.00, 14.45 «Сказочный патруль». (0+)
09.15 «Лео и Тиг. Похититель Кубы». (0+)
09.25 «Кошечки-собачки. Коток». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
14.00 «Простоквашино». (0+)
17.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
18.00 «Монсики». (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Героическая история», «Волшебная кухня. Мамалыга», «Фиксики. Снег», «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Что такое красота?», «Ми-Ми-Мишки. Король розыгрышей». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Джинглики». (0+)</p> | <p>КАНАЛ DISNEY</p> <p>05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Алиса знает, что делать!» (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «История игрушек и ужасов». (6+)
Встречайте легендарные игрушки в новом жутко-интересном анимационном приключении Disney/Pixar!
11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
12.25 «Стражи Арктики». (6+)
14.10 «Реальная белка». (6+)
16.00 «Реальная белка-2». (6+)
17.40 «Вольф». (0+)
19.30 «Рок Дог». (6+)
21.20 «102 ДАЛМАТИНЦА». (6+)
США, 2000 г.
23.20 «ТРАМПЛИН НАДЕЖДЫ». (6+)
01.05 «Барбоскины». (12+)
02.00 Профилактика с 02.00 до 06.00</p> | <p>КАРУСЕЛЬ</p> <p>05.00 «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Поезд динозавров». (0+)
09.00 «Еда на ура». (0+)
09.25 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.55 «Черепашки». (0+)
Семья черепашек - популярная в подводном мире музыкальная группа. Они гастролируют с концертами по морям и океанам, а все события, происходящие с героями, дарят им вдохновение для написания новых песен.
11.00 «Вкусняшки шоу». (0+)
Все дети очень любят игры и сладости. А что, если всё это совместить?
11.20 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звездные собачки». (0+)
12.55 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
14.15 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
Новые приключения «звездной» команды!
15.00 «Студия красоты». (0+)
«Студия красоты» с Настей Приказчиковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе этноповодов для встреч будут самые интересные и необычные!
15.20 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
16.10 «Ералаш». (6+)
17.25 «Оранжевая корова». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Монсики». (0+)
О приключениях жителей удивительного мира, в котором правят эмоции.
22.30 «Бакуган: Вооруженный альянс». (6+)
Дэн Кузо и его суперкоманда продолжают учиться взаимодействовать со своими Бакуганами и отправлять их в бой, чтобы выжить самим и не дать вражеским силам захватить планету.
23.15 «Ералаш». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)</p> |
|---|---|--|

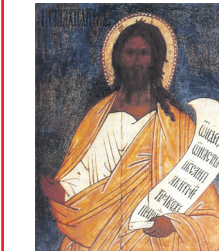
- | | |
|--|--|
| <p>УНИКУМ</p> <p>07.36, 11.20, 12.03, 18.38 Мультфильмы. (0+)
07.43, 11.49, 12.17 «Веселая карусель». (0+)
08.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА-2». (6+)
09.42 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
10.44 «Богатырята». (6+)
13.00 «ПЯТЕРО ДРУЗЕЙ-2». (6+)
14.30, 21.55, 22.57 Навигатор. У нас гости! (0+)
14.49, 22.11 Я сегодня нарисую. (6+)
15.04, 16.08, 22.26 Проще простого! (6+)
15.20, 22.42 Шах и мат! (6+)
15.34 Готовим с папой. (6+)
15.53 Королевы стиля. (6+)
16.24 Открытки. (6+)
16.40, 21.15 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
17.34 «Бобр добр». (0+)
18.12 «Новые приключения попугая Кеши». (0+)
19.00 «Подводная эра». (6+)
20.26 «Летающие звери». (6+)</p> | <p>О!</p> <p>05.00 «Турбозавры». (0+)
07.00 «Смешарики». (0+)
09.40 «ТриО!» (0+)
10.00 О! Кино! «Фиксики. Большой секрет». (6+)
11.15 О! Музыка! (0+)
11.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
13.00 «Дуда и Дада. Мир удивительных животных». (0+)
14.00 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)
16.00 «Букварий». (0+)
16.25 «ДиноСити». (0+)
18.00 «Ничего себя имя!» (0+)
18.30 «Смешарики». (0+)
21.00 «Команда Флоры». (0+)
О том, как важно заботиться о природе и защищать ее от загрязнения и неправильного обращения.
23.00 «Супер МЯУ». (0+)
00.30 О! Кино! «Два хвоста». (6+)
01.40 О! Музыка! (0+)
03.00 «Студия Каляки-Маяки». (0+)
03.25 «Тайна и стражи Амазонии». (0+)</p> |
|--|--|

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|---|---|
| <p>СПАС</p> <p>05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35 Украина, которую мы любим. (12+)
06.10 Профессор Осипов. (0+)
07.00, 07.35 Двенадцать. (12+)
08.05 Дорога. (0+)
09.10 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Завет. (6+)
13.50 Во что мы верим. (0+)
14.50 «АЛЬПИЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
17.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)</p> | <p>18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
19.45 «МАТЬ И МАЧЕХА». СССР, 1964 г.
21.30 Двенадцать. (12+)
22.05 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
23.05 Шипков. (12+)
23.35 Лица Церкви. (6+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.05 Неделя. (16+)
02.05 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
03.35 Шипков. (12+)
04.05 В поисках Бога. (6+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)</p> |
|---|---|

Православный календарь

16 января
Неделя 30-я по Пятидесятнице,
пред Богоявлением. Глас 5.
Предпразднство Богоявления.
Прор. Малахии.



Мч. Гордия. Прп. Женеьевы (Геновевы) Парижской. Сщмч. Василия пресвитера.

Поста нет.

«Когда у нас есть Христос в сердце, то мы всем довольны бываем: и неудобство для нас – как лучшее удобство, и горькое – как сладкое, и бедность – как богатство, и голод – как сытость, и скорбь – как радость!»
Архимандрит Нафанаил (Поспелов)

ВЕРА
СВЕТЛОЕ 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

«...я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым»

Начало Евангелия Иисуса Христа, Сына Божия, как написано у пророков: вот, Я посылаю Ангела Моего пред лицем Твоим, который приготовит путь Твой пред Тобою. Глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу, прямыми сделайте стези Ему. Явился Иоанн, крестя в пустыне и проповедая крещение покаяния для прощения грехов. И выходили к нему вся страна Иудейская и Иерусалимляне, и крестились от него все в реке Иордане, исповедуя грехи свои. Иоанн же носил одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, и ел акриды и дикий мед. И проповедал, говоря: идет за мною Сильнейший меня, у Которого я недостоин, наклонившись, развязать ремь обуви Его; я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 16 января, в воскресенье.



Комментарий священника
Антония Борисова

Пустыня обычно ассоциируется у нас с чем-то безжизненным и даже опасным. Но вот что интересно: библейский текст относится к пустыне несколько иначе. Для авторов священных книг пустыня подчас представляется местом, которое, как ни странно, способно привести человека к чему-то новому и светлому. Прежде всего, приводит его через внутреннее перерождение к свободе. Иоанн приходит из пустыни и начинает свое служение, опять же, в пустынном месте недалеко от реки Иордан. Это обстоятельство, конечно же, не было случайным. Оно напоминало народу еврейскому о необходимости духовного обновления, очищения и возвращения к корням. Ту же цель преследовал и обряд крещения – ритуального омовения. Его обычно использовали для язычников при их переходе в иудаизм. Но пророк Иоанн призывает принять крещение именно евреев. Тем самым он демонстрирует, что в покаянии нуждается каждый человек. Ведь Царство Мессии, Которого проповедует святой Иоанн, открыто лишь для того, чьи мысли и сердце чисты. Служение Иоанна Крестителя – это не служение чудес и знамений, это служение обновления. Не зря апостол Марк начинает свое евангельское повествование со слов: «Начало Евангелия Иисуса Христа, Сына Божьего». Начало (по-гречески – «архи») есть начинание чего-то принципиально нового, того, что до сих пор не существовало. И эта абсолютно новая глава в истории мира начинается в пустыне рядом с Иорданом со служения покаяния, которое осуществлял пророк Иоанн Креститель. В жизни каждого человека наступает момент, когда стоит остановиться и подумать: все ли идет правильным образом, туда ли направлен путь моего личного бытия? Подчас для полного осознания себя мы должны удалиться во внутреннюю мысленную пустыню – отключиться от суеты и бесконечного бега бытовых забот. Перестроить свои мысли, чувства, духовные силы на молитвенное общение с Богом. Спросить у Отца Небесного: Господи, туда ли я иду? Верных ли вещей желаю? Господь, как мы выяснили, наставлял в пустыне Своих праведников. Через наше странствие по внутренней пустыне покаяния и молитвы пусть Господь и каждому из нас укажет верный путь.

ДОРОГА К ХРАМУ

ПОЧЕМУ КРЕЩЕНИЕ ЭТО И БОГОЯВЛЕНИЕ?

В храме услышала, что праздник Крещения называют ещё Богоявлением. Почему? Ирина Фадеева

Богоявлением называют праздник Крещения потому, что в этот день Бог впервые открыл людям, что Он един в трех лицах – в Святой Троице. Богоявление связано с событиями, произошедшими в день Крещения, описанными евангелистами Матфеем и Лукой. Это напоминание о чуде, которое произошло во время крещения Иисуса Христа: в облике голубя с небес сошел Святой Дух, и Глас Небесный назвал Иисуса Сыном: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение». В этом событии людям была явлена Святая Троица: Бог Отец – голосом с неба, Бог Сын – крещением от Иоанна в Иордане, Бог Дух Святой – низошедшим на Иисуса Христа голубем.

ПОЧЕМУ ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ НАЗЫВАЮТ ИОРДАНЬ?

Запомнилось, как в разговоре бабушкины подружки говорили про то, что на реке лёд толстый и сосед будет делать на Крещение иордань. Что такое иордань? Вероника

Согласно Библии, Иисус Христос пришел к реке Иордан и принял там крещение от пророка Иоанна Предтечи (Крестителя). В память об этом событии верующие называют прорубь, к которой совершается Крестный ход и проводятся омовения, иорданью.

Фото предоставлено радио «Вера»

Ещё звучат тосты и звон бокалов, а душа настоящего садово-огородника уже жаждет сеять и проращивать...

Именно для таких фанатов садово-огородного искусства у нас отличная новость: в январе уже вполне можно сеять, но только не овощные, а цветочные культуры. Что же можно и даже нужно сеять в январе, чтобы уже весной увидеть ласкающее глаз цветение?

Зачем сеять так рано?

- Чтобы получить более раннее цветение.
- Чтобы многолетники зацвели уже в конце этого сезона, а не на следующий год.
- Семена большинства цветов туговсхожие, у них длительный срок прорастания, а значит, нужно предоставить им запас времени.
- Некоторые семена цветов требуют стратификации, а это займет от 2 до 4 недель.

Плакат в витрине цветочного магазина: «Курение и забывание дня рождения жены крайне опасны для здоровья».



Какие цветы посеять в январе?



Выбираем цветы



ПРИМУЛА

Любимый многими многолетник высевается в январе, чтобы увидеть первое цветение в августе. Если семена примулы свежие, стратификация им не нужна, а если нет – все же лучше стратифицировать их в холодильнике. Примулу сеют поверхностно, на влажный грунт. Емкость накрывают пленкой и убирают в теплое место. Всходы появляются в течение 20 дней.



ПЕТУНИЯ

При посеве в январе петунья зацветает уже в мае. Внимание! Тем, кто живет в северных регионах, лучше не спешить с январским посевом, ведь высаживать в грунт петунии раньше июня на севере рискованно. Мелкие семена сеют поверхностно на влажный грунт. Так как семена микроскопические, для обеспечения разреженных посевов можно смешать их с песком, а потом получившейся смесью «поселить» грунт. Контейнер с посевами накрывают пленкой и ставят в теплое и светлое место. Петунья прорастает на свету примерно на 10-й день.



ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ – самый подходящий для климата средней полосы и север-

ных регионов вид лаванды. В наших условиях ее чаще выращивают как однолетник, хотя если создать ей условия для комфортной зимовки, есть шанс, что она порадует вас цветением и на следующий год. Можно перенести лаванду на зиму домой, а с наступлением тепла – снова высаживать в грунт. Лаванду нужно стратифицировать, после чего сеять в конце января поверхностно, чуть прижав к грунту. Закрывать пленкой или прозрачной крышкой, поставить на свет. После появления всходов пленку нужно снять.



ФЛОКСЫ МЕТЕЛЬЧАТЫЕ

в стратификации не нуждаются. Поэтому в январе их высевают на глубину около 0,7 см, накрывают контейнер крышкой и ставят в холодильник на месяц. Через месяц переносят в теплое и светлое место, чтобы к весне получить крепкую рассаду. При посадке в январе осенью вы уже сможете любоваться цветением.



ДЕЛЬФИНИУМ И ГВОЗДИКА

также не нуждаются в стратификации, поэтому сеем сразу в грунт, неглубоко, в январе. Укрытый для сохранения влаги контейнер ставим в теплое место до прорастания, после чего переносим под лампу.



ЭУСТОМА И ЛОБЕЛИЯ

начнут цвести через 5 месяцев после всходов, а значит, время их посева тоже январь. Сеем так же, как примулу или гвоздику.



ОДНОЛЕТНИЕ ЦВЕТЫ

– такие как бегония всегдацветущая, бальзамин

Уоллера, пеларгония зональная и другие – также стоит сеять в январе, если нужно получить раннее цветение. Попробуйте посеять мелкие семена однолетников методом «на снег». Насыпьте слой снега (не менее 1-2 см) на поверхность грунта, сверху на снег разложите семена. Снег растает, и семена естественным способом заглубятся в грунт. Посевы однолетников проращивайте на свету.



АКВИЛЕГИЯ.

Еще одна красавица, нуждающаяся в стратификации. С ней лучше поступить так: посадить на снег, накрыть, убрать в холодильник, а через 2-4 недели поставить в теплое и светлое место.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Обеспечим условия

- Температура, необходимая для прорастания, – 18-22 градуса тепла.
- Качественный грунт для цветов. Грунт только на основе торфа не позволит получить крепкую рассаду.
- Досветка. В январе света катастрофически не хватает, поэтому без досветки лампой полного спектра не обойтись.
- Соблюдение режима проветривания и закалки. Чтобы растения на холодном подоконнике не погибли от черной ножки, важно не заливать их и регулярно проветривать.
- Если семена развиваются медленно, будьте готовы подкормить их стимуляторами роста.

Как проводить стратификацию семян?

В природе семена проходят стратификацию под снегом. Как создать в квартире такие же условия? Для этого нужно выложить семена на влажную бумажную салфетку или ткань, убрать в полиэтиленовый пакет и поставить на нижнюю полку холодильника на 2-4 недели.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Проверяем семена на всхожесть

Январь – самое время проверить семена на всхожесть, чтобы не пришлось пересевать невзошедшие семена в пик посадочного процесса.

Если проверка провалится, вы еще успеете купить новый материал, и не придется тратить силы

и время на бесплодные посева. Итак, как нужно действовать?

- Смочите бумажную салфетку, кусочек ткани или ватный диск в слабом растворе гумата калия или просто в теплой воде. Положите влажную основу в емкость и выложите на поверхности 5-10 семян. Прикройте семе-

на свободным концом ткани, бумажной салфетки или вторым влажным диском.

- Накройте емкость полиэтиленом для сохранения влажности основы. Поставьте емкость в теплое место (температура прорастания – около 22-25 градусов).

- Дождитесь проклювания проростков. Если про-

клюнулось 90-100 % семян, то семена можно сеять, как обычно. Если проклюнулось около 50 % семян или больше, значит, сеять нужно гуще, чем обычно, примерно в два раза. Если всхожесть менее 50 %, лучше купить более свежий посадочный материал.



Печенье – это, наверное, самая простая и самая любимая домашняя выпечка. Многие юные кондитеры начинали именно с печенья – помогая со всем старанием бабушке или маме.

Прелесть печенья в том, что для его приготовления нужны самые простые ингредиенты и не требуются какие-то особые кулинарные навыки. Видимо, поэтому в каждой национальной кухне обязательно есть несколько видов домашнего печенья, часто связанных с народными или религиозными праздниками.

Сегодня мы предлагаем вам несколько необычных рецептов печенья из разных кухонь мира. По видам теста печенье можно разделить на песочное, бисквитное, белковое, овсяное, сдобное, ореховое, творожное и шоколадное. Печенья вырезают из теста специальными формочками, отсаживают из кондитерского мешка, лепят руками или просто раскладывают ложкой. Выпекают печенье на противне в антипригарном покрытии или усталых бумажной для выпечки. Отличный результат получается на силиконовой коврик – даже самая «прилипчивая» выпечка к нему не пристает.

ПЕЧЕНЬЕ – ДОМАШНЕЕ ЛАКОМСТВО



Шоколадные бискотти с орехами

Итальянская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан + 1 ст. л. муки, 0,5 стакана орехов, 130 г сахара, 2 яйца, 1 ст. л. какао-порошка, 0,5 ст. л. молотого кофе, ¼ ч. л. соды, 0,5 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 331 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В одну миску просеять муку и остальные сухие ингредиенты, смешать.
- 2 В другой миске взбить 1 яйцо с сахаром, добавить в мучную смесь, замесить однородное тесто, добавить орехи, перемешать.
- 3 Сформировать из теста батон (лучше делать это руками, обсыпанными мукой), выложить на противень, смазать взбитым яйцом.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.
- 5 Вынуть батон из духовки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, разложить ломтики на противне и выпекать еще 20 минут.
- 6 Готовым бискотти дать полностью остыть.



Имбирное печенье

Финская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г муки, 150 г сливочного масла, 1 апельсин, 2 небольших яйца, 2 ч. л. коричневого сахара, 100 мл патоки (или меда), 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. гвоздики, 1,5 ч. л. корицы, 1,5 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса.

Калорийность (на 100 г): 408 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 С апельсина снять цедру на мелкой терке.
- 2 Мед смешать с пряностями, довести до кипения, распустить масло, взбить.
- 3 Отделить желтки от белков, желтки взбить с сахаром, белки взбить отдельно.
- 4 Осторожно соединить белки и желтки, постепенно ввести медовую смесь, добавить просеянную муку, цедру и соду, погашенную уксусом, замесить однородное тесто.
- 5 Готовое тесто тонко раскатать, вырезать фигурки, разложить на противне, выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 5 минут.
- 6 Готовому печенью дать полностью остыть и украсить по своему вкусу.



Берлинское печенье

Немецкая кухня. На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 200 г творога, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 лимона, 1 стакан сахарной пудры.

Калорийность (на 100 г): 364 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Смешанную с разрыхлителем муку просеять горкой на стол, сделать в центре углубление, положить творог, вымесить, немного раскатать, положить в центр размягченное масло, скатать в шар, еще раз тщательно вымесить.
- 2 Рабочую поверхность посыпать сахаром, раскатать на нем тесто в прямоугольный пласт, сложить пополам, еще раз раскатать, повторить два раза, накрыть раскатанное тесто пищевой пленкой, свернуть в рулет (пленка должна оказаться внутри), обернуть сверху пленкой и убрать в холодильник как минимум на 1 час.
- 3 Когда рулет из теста охладится, развернуть его, снять пленку, свернуть короткие края к центру двумя рулетами, нарезать поперек.
- 4 Выложить заготовки печенья на противень, слегка прижать, дать постоять 10-15 минут.
- 5 Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке 10 минут.
- 6 Сделать глазурь: из лимонов выжать сок, добавить сахарную пудру, хорошо перемешать.
- 7 Готовые печенье еще горячими покрыть глазурью, дать полностью остыть.



Печенье с шоколадными чипсами

Американская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 230 г муки, 120 г размягченного сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, пакетик ванильного сахара, 150 г шоколадных чипсов, 0,5 ч. л. соды, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 554 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Масло взбить с сахаром (включая ванильный), добавить яйцо и соль, взбить еще раз.
- 2 Добавить просеянную с содой муку, замесить однородное тесто, добавить шоколадные чипсы, перемешать.
- 3 Из готового теста скатать небольшие шарики, выложить на противень на достаточном расстоянии друг от друга.
- 4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 8-10 минут.



Анзак

Австралийская кухня. На 10 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 200 г сахара, 2 ст. л. меда, 200 г сливочного масла, 150 г овсяных хлопьев, 150 г кокосовой стружки, 2 ч. л. соды.

Калорийность (на 100 г): 298 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Масло с медом растопить в ковшике, влить 4 ст. л. кипятка с растворенной в нем содой, перемешать.
- 2 Смешать все оставшиеся сухие ингредиенты в большой миске, влить масляную смесь, замесить однородное тесто.
- 3 Выложить ложкой тесто на противень небольшими порциями на расстоянии друг от друга.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (8-10 минут).



– Не подумайте, что мне можно всучить всякую всячину из-за того, что у меня нет опыта! – негодующе заявила новобранная в бакалейной лавке. – Мука, что я у вас купила, оказалась жесткой!

Бакалейщик, который полагал, что слышался всякого на своем веку, развел руками.

– Да, да, не отпирайтесь, – не унималась молодая хозяйка, – вчера я изготвила из неё печенье, и мой муж сломал себе два зуба, пытаюсь его разгрызть!

Светлана ИВАНОВА



Рис – самая популярная злаковая культура в мире.

Рис успешно кормит более половины земного шара и никому никогда не надоедает. Такой успех рис имеет не только вследствие своей доступности, но также из-за отменного вкуса и большой пользы для человеческого организма.

Родиной риса считают территории, на которых расположены сегодня Таиланд и Вьетнам. Предполагается, что именно там более девяти тысяч лет назад люди начали возделывать рис. Со временем этот злак успешно освоил всю планету.

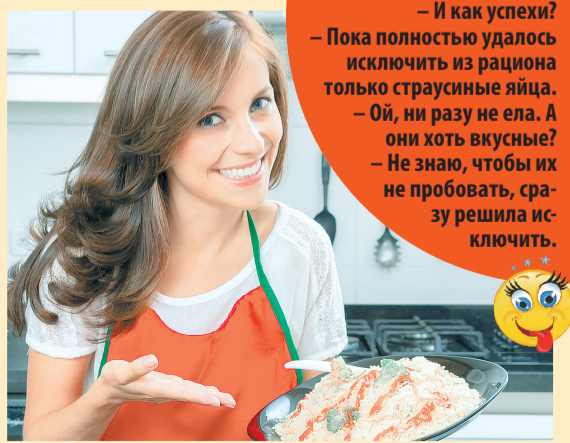
В Россию рис завезли около 300 лет назад турецкие купцы. Страна происхождения – Турция – и дала ему первое название: сарацинское зерно. С середины прошлого века на территории России выращивается кубанский рис – это самый северный его сорт.

Строгих противопоказаний к употреблению риса нет – при условии разумного употребления это продукт для всех без исключений. Не стоит злоупотреблять рисом людям с сахарным диабетом и предрасположенностью к нему, со склонностью к запорам (и другими проблемами с перистальтикой), а также тем, кто хочет избавиться от лишнего веса.

Ризотто, паэлья, плов и пудинг

ДЕТАЛИ

Рис – универсальная крупа: он может использоваться как самостоятельное блюдо – например, в виде десерта, – а может стать прекрасным гарниром к мясу или рыбе. Поэтому блюда из риса есть практически в каждой кухне мира, даже в тех странах, где рис не выращивают. Во многих странах существуют традиционные национальные блюда из риса: это ризотто в Италии, паэлья в Испании, пудинг в Великобритании, разнообразные пловы и пилавы в Среднеазиатских странах и т.д. А в Японии рис вообще едят три раза в день, рецептов его приготовления в этой стране тысячи.



Две подружки.

– Как дела?

– Да вот, хочу стать стройной. Решила не есть булочки, майонез, жареную картошку и запечённые страусиные яйца.

– И как успехи?

– Пока полностью удалось исключить из рациона только страусиные яйца.

– Ой, ни разу не ела. А они хоть вкусные?

– Не знаю, чтобы их не пробовать, сразу решила исключить.



РИС – очень популярный и самый разный



– Ваше увлечение?
– Еда!
– Любите готовить?
– Нет!
Люблю есть.

Химический состав

В 100 г сырого риса содержится: 7,5 г белков, 2,6 г жиров, 62,3 г углеводов, 9,7 г клетчатки; калорийность – 303 ккал (калорийность 100 г вареного риса – 130 ккал), гликемический индекс – 60.

Витамины: В1 (23 % от суточной нормы), В2, В3 (РР) (27 % от суточной нормы), В4, В5, В6, В9, Е, Н (24 % от суточной нормы).

Минералы: калий, кальций, железо, магний, марганец, медь, натрий, фосфор, цинк, селен, сера, фтор, йод, хром, кремний.

Аминокислоты: триптофан (36 % от суточной нормы), треонин (46 % от суточной нормы), фенилаланин (21 % от суточной нормы), лизин (18 % от суточной нормы), изолейцин, лейцин, гистидин, метионин, аргинин, валин.

ИСТОРИИ И ФАКТЫ



В переводе с японского название автомобиля «Тойота» (Toyota) означает «плодородное рисовое поле».

А на мандаринском языке выражение «железная рисовая чаша» означает стабильную работу с постоянным доходом и привилегиями.



В строительстве Великой Китайской стены рабочие использовали раствор для камней из каши, приготовленной из риса и карбоната кальция.



По легенде на востоке был древний полиграф из риса. Его использовали для проверки: правду говорит человек или лжет. Работал рисовый полиграф так: испытуемый набирал полный рот риса и держал его некоторое время. Если рис оставался сухим, то человек лжет.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Позитивен для профилактики сердечных болезней.
- Помогает нормальной работе мозга и нервной системы.
- Благотворно влияет на работу всех органов ЖКТ, повышает аппетит.
- Является природным антидепрессантом.
- Обладает мощным мочегонным действием.
- Используется в диетическом питании, применяется при лечении кожных заболеваний.
- Способствует замедлению процессов старения.
- Благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.
- За счет высокого содержания углеводов является отличным источником энергии.

Легендарное зерно

Согласно старинной восточной легенде, рис попал на землю благодаря... трещинам на пятках человека. В незапамятные времена рис был недоступен смертным, он был пищей богов. Но однажды так случилось, что человек попробовал рис с божественного стола. Восхищенный вкусом блюда, человек хотел взять немного риса с собой на землю, чтобы выращивать его для пропитания, но ему было отказано. Однако несколько рисинок застряли в трещинах, которыми были испещрены грубые пятки человека. Уже на земле обнаружил он драгоценные зерна и вырастил из них, ухаживая с особой трепетностью и любовью, первые рисовые растения.



Сарацинское зерно и виды риса

Практически до конца XIX века в русском языке рис назывался сарацинским зерном.

В настоящее время культивируется более 20 сортов риса. Все сорта условно делят по типам: длиннозерный, среднезерный и круглозерный. Длиннозерный рис используется для приготовления рассыпчатых гарниров и пловов, среднезерный – в блюдах, требующих более мягкой консистенции, круглозерный – для приготовления суши, вязких каш, пудингов и других десертов.

Кроме сортов, рис различается по способу обработки. Особо полезен по мнению ряда диетологов считается проходящий минимальную обработку коричневый рис, который при приготовлении сохраняет 80 % своих полезных свойств. Меньше изначальных природных свойств после обработки остается в белом шлифованном рисе.

После праздничных тёплых встреч с друзьями и родными на скатерти могут остаться следы от разных продуктов, которые зачастую бывает очень сложно удалить.

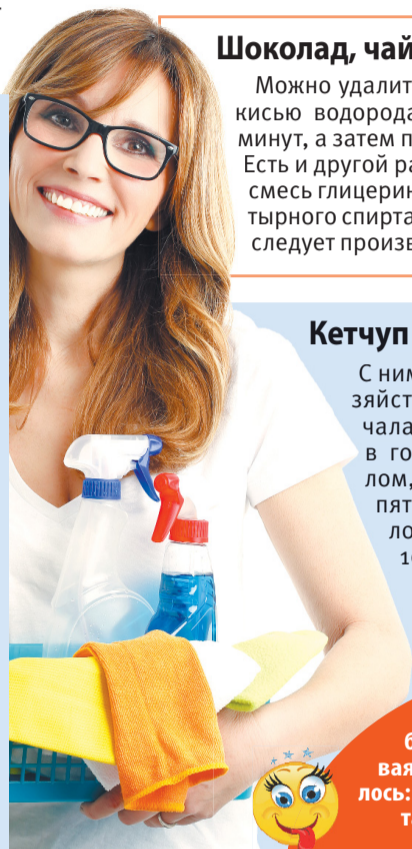
Какими же способами можно добиться безупречной чистоты? С каждым пятном боремся по-своему. И так, если на вашей скатерти наследили...

Скатерть: удаляем следы праздника

Жир

Его вывести не так-то просто. Для этого воспользуемся водой с солью. Смешиваем соль с водой до получения однородной густой кашицы, а затем наносим на 30-60 минут на пятно. После этого смываем соль небольшим количеством теплой воды.

Кроме соли можно использовать и средство для мытья посуды. Для удаления жирных пятен хорошо подойдут мел или тальк. Любым из этих средств нужно посыпать пятно, сверху накрыть впитывающей влагу бумагой и прогладить утюгом. Если этих мероприятий оказалось недостаточно, то оставляем скатерть, посыпанную мелом или тальком, на всю ночь, а утром повторяем все сначала.



Шоколад, чай или кофе

Можно удалить, смочив их перекисью водорода и оставив на 20 минут, а затем постирать скатерть. Есть и другой работающий состав: смесь глицерина (4 части) и нашатырного спирта (1 часть). Действия следует произвести те же.

Кетчуп или свёкла

С ними справляется хозяйственное мыло. Сначала стираем скатерть в горячей воде с мылом, а потом посыпаем пятно лимонной кислотой. Оставляем на 10-15 минут, а затем прополаскиваем ткань в теплой воде.

Воск

Сначала острым предметом, например ножом, соскабливаем воск, затем на место пятна кладем 2-3 бумажные салфетки и сверху проглаживаем утюгом.



Вино

Такие пятна отлично выведет смесь из глицерина и желтка одного яйца. Еще одним средством, способным отстирать винные пятна, является раствор из 5 г туалетного мыла, половины чайной ложки соды и стакана теплой воды. В этом растворе нужно замочить ткань и оставить на сутки, а потом постирать в теплой воде.

Сок и компот

В стакан горячей воды добавляем половину чайной ложки нашатырного спирта и столько же перекиси водорода. Замачиваем пятно на 10-15 минут, а затем стираем скатерть в теплой воде.

Фрукты и ягоды

Подобное удаляем подобным. А именно – лимонным соком. Разрежьте лимон и хорошо протрите срезом грязное пятно на ткани. Альтернативой может послужить лимонная кислота, смешанная с небольшим количеством воды.

ВАЖНО!

Обращаем внимание на состав ткани

Не все средства можно применять для всех тканей. Особого внимания требуют шелк и лен. **ШЕЛК** – это деликатный материал, который не потерпит щелочей, а ацетатный шелк нельзя замывать с помощью уксуса. Отбеливатели и пятновыводители тоже не подойдут для удаления пятен на шелке. Зато соль, спирт, тальк и перекись водорода будут прекрасными помощниками в удалении пятен с такой скатерти.

ЛЕН хорошо впитывает грязь, поэтому очищать его лучше побыстрее. Если цвет льняной скатерти белый, то удалить пятна поможет перекись водорода, а для цветного изделия используем только мыло и специальный пятновыводитель.

А еще на льняной или хлопковой белой скатерти со временем могут появиться желтые пятна. В этом случае поможет теплое молоко, в которое нужно опустить скатерть на 9 часов, а затем постирать в машинке в обычном режиме с привычным порошком.

Жила-была скатерть-самобранка. Была она хоть и сварливая, но щедрая. И счастье ей улыбнулось: пошатался к ней ковёр-самолет, да такой красавец – ну просто орёл!

Светлана СИДОРЧУК

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (962) 724-29-44
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от 250 рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

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

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

- 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68
- 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68

**СКУПКА
КНИГ**

Выезд по СПб
и пригородам
от 100
экземпляров
ОПЛАТА
СРАЗУ!
934-00-62

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

КУПЛЮ

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (931) 582-79-75 Ремонт комнаты, кухни, коридора, ванны, туалета. Клею обои, крашу потолок. Пол – все работы. Кафель, сантехнич. работы. Лена, Виктор. Тел.: 8 (931) 582-79-75

СООБЩЕНИЯ

■ Диплом № 1078270001775 о среднем профессиональном образовании, выданный 26.05.2017 г. ФГБОУ ВО «ПГУПС» на имя Шефера Марка Алексеевича, в связи с утерей считать недействительным.

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

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

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

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

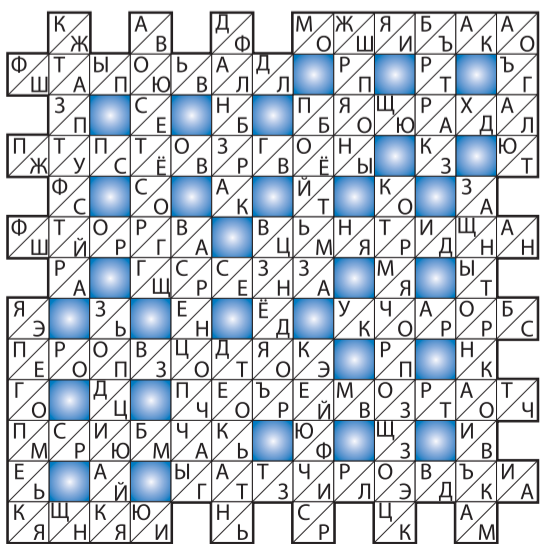
РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»
только безналичный расчет

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Ошибка. Шапвал. Пощада. Пустозвон. Штора. Вмятина. Греза. Короб. Проводок. Переворот. Примак. Газировка. Янки.

По вертикали: Капуста. Восторг. Фанза. Шпон. Брак. Агат. Пойма. Отморозок. Антоновка. Ареопар. Вздор. Эпопея. Зодиак. Декан. Кефир.



Ваши ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Скрытые угрозы неправильной осанки

1490 руб.
990 руб.



В нашем организме все взаимосвязано и нарушение в одном отделе может привести к негативным последствиям разного уровня. Неправильная осанка провоцирует возникновение различных проблем со спиной. Постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму. Возникает негативное воздействие и на внутренние органы, расположенные в брюшной полости, что может нарушать процесс пищеварения... Инновационный корректор осанки Вам в помощь! Оснащен интеллектуальным чипом, который запоминает правильное положение спины. Если спина сгибается на 25° и более, активируется вибросигнал. Благодаря удобным ремням из эластичного и дышащего материала, легко регулируется, а благодаря универсальному размеру его можно использовать всей семьей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см

1 шт. 690 руб. 2 шт. 990 руб.



Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафчиков, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности. Цвет: золото, серебро.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.
2 шт. 990 руб.



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

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домашних животных.

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Ультразвуковое устройство «Золушка» для бережной стирки

1990 руб.
1290 руб.



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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организации акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 05.01.2022. по 26.01.2022 г. *По итогам продаж 2021 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №XII. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб.
2490 руб.



Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечит безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позабываетесь о себе и своих близких!

Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.
1490 руб.



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста промассируют ваши проблемные зоны и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шауц + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Светильник «Чемпион солнечная батарея» + второй в подарок!

Суперцена!
1190 руб.



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

Пульсоксиметр

1990 руб.
1390 руб.



Прибор для измерения сатурации (насыщения крови кислородом) и пульса. Позволяет без анализа крови определить сатурацию. Кроме этого, устройство показывает пульс в реальном времени. Пульсоксиметр также можно использовать и во время занятий спортом для контроля пульса. Его небольшие габариты могут использовать спортсмены для контроля пульса.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.



Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор, неприятный запах в трубах, без помощи сантехника. Опустите их в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав – это смесь энзимов и ферментов, попадая в воду, он начинает действовать мгновенно, расщепляет остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы забудете о забившейся раковине, сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

1+1 Купи один и получи второй в подарок!

Набор для детей «Рисуй светом»

1590 руб.
990 руб.



«Рисуй светом» – это прекрасный, развивающий, интерактивный набор для рисования и творчества. С помощью специального светодиодного маркера и уникального планшета ваши дети смогут создавать невероятные светящиеся картины. Волшебной палочкой-фонариком можно нарисовать звезды, луну, деревья, птиц, море, самих себя – да что угодно! Чем ближе маркер к планшету, тем четче и ярче будут рисунки. Световой набор является частью арт-терапии, развивая фантазию и творческие способности, снижает страх темноты. Благодаря этому набору, дети с легкостью запоминают буквы и цифры, развивают моторику рук и координацию движений. Можно рисовать в полной темноте.

Термоноски «Аляска»

мужские, женские, детские

4 пары по суперцене
790 руб.



Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Согревают ноги в любую погоду!

Усилитель звука

1790 руб. 1190 руб.



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

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Суперцена!
от 1690 руб.



Размеры:
70x200 см; 80x200 см;
90x200 см; 120x200 см;
140x200 см; 160x200 см
Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепалы.

Ледоходы для обуви

Суперцена!
690 руб.



Ледоходы – легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Они обеспечивают прочное сцепление со льдом и избавляют вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко одеваются на любую обувь размером от 35 до 45. Отличительные черты новой модификации Ледоходов – дополнительный противоскользкий протектор и 5 особо прочных шипов на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым ледоходы максимально надежно держат Вас на самом скользком льду.

Авточехлы «Новая жизнь»

2990 руб.
1990 руб.



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

Термобелье «Нежные объятия» Мужское, женское

990 руб.



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

Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»

В комплекте 3 штуки: белый, черный и бордовый.

1990 руб.
1490 руб.



Ажур Бра – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под пиджак и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46); L-XL (48-50); 2XL-3XL (52-56); 4XL (58-60).

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб.
990 руб.



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

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

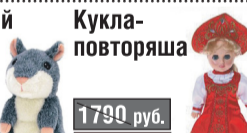
1 шт. 790 руб.
2 шт. 990 руб.



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

Говорящий хомяк Woody O'time (Original)

1790 руб.
990 руб.



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

Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.



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

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



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

Набор «Парикмахер»

1800 руб.
1290 руб.



Хотите сэкономить время и деньги на походах в парикмахерскую? Тогда этот набор то, что Вам нужно. Он легко поможет добиться идеальной прически у вас дома, не требуя специальных навыков. Профессиональная машинка аккуратно снимет нужную вам длину, не выдергивая и не смятая волосы, очень проста в использовании. Установите нужную насадку, и идеальная стрижка вам обеспечена! В комплекте есть все необходимое для профессиональной стрижки на дому.

Ножеточка

2 штуки по суперцене
990 руб.



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

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб.
1290 руб.



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

Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб. 1490 руб.



Измеряет температуру, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. Не является медицинским изделием.

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 штуки по суперцене
990 руб.



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не перегружаются связки и мышцы. Сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

Наколенник «Двигайся легко»

2 штуки по суперцене
990 руб.



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоотток, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00