

Реклама

**ГРАНДИОЗНЫЕ  
СКИДКИ И РАСПРОДАЖИ ДО -75%**

**ИЩИТЕ  
на стр. 47**

**№02  
(623)**

**ТВ-программа с 15 по 21 января 2024 года**

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52  
КАНАЛА  
ТВ**

**ОТПРАВЛЯЕМ  
НОВОГОДНЮЮ  
ЁЛОЧКУ В ОТПУСК**

**стр. 15**

**ОВОЩИ  
ДЛЯ ЛЕНИВЫХ  
ОГОРОДНИКОВ**

**стр. 14**

**ЮЛЯ  
ПАРШУТА  
СМОТРИТЕ НА МИР  
ДЕТСКИМИ ГЛАЗАМИ**

**стр. 6**

**ХОЛОДЕЦ  
ИЛИ СТУДЕНЬ?  
ВЫБОР ЗА ВАМИ!**

**стр. 10**

**КАК СОСТАВИТЬ  
ЗИМНЕЕ МЕНЮ**

**стр. 12**

**ТЁПЛЫЕ  
БРЮКИ  
НА ВСЕ  
СЛУЧАИ ЗИМЫ**

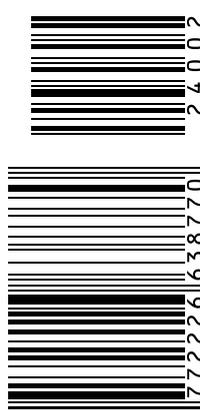
**стр. 9**

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Максима Серикова

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 24002

**LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:  
**8 (800) 500-77-11** и получи ПОДАРОК\*!

Скидки на ТВ-ХИТЫ до -60%

**Вертикальный пылесос 2 в 1 «Кристалл»**  
лот 16593 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

- 2 в 1: вертикальная и ручная модель.
- Циклонная система без потери мощности всасывания.
- Тройная система фильтрации.
- Насадка для пола и ковровых покрытий, щелевая насадка, насадка-щетка для мебели.
- Вертикальная парковка.

Материал корпуса: пластик.  
Напряжение: 220-240 В.  
Потребляемая мощность: 700 Вт.  
Мощность всасывания: 130 Вт. Вес: 1,58 кг.  
Размер: 40×10×10 см (пылесос), 107 см (высота в собранном виде). Длина шнура питания: 4 м.  
Объем контейнера для пыли: 1,2 л.



**Складная стиральная машинка «Мини Автомат» + ведро в ПОДАРОК!**  
лот 102943 ~~4999 р.~~ **2499 р.**

- Работает от электросети или от PowerBank.
- Удобно брать в поездку, на дачу.
- Цикл стирки 30 мин.
- Можно использовать как посудомоечную машину.

Напряжение: 220 В. Потребляемая мощность: 10 Вт. Вес: 600 г.  
Размеры: 9×5,4 см (стиральная машинка); 25×20 см (ведро).  
Длина провода: 143 см. Материал: пластик, силикон.  
В комплекте: мини-стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания для сети 220 В, присоска, 2 фиксатора для провода. **В ПОДАРОК:** складное силиконовое ведро (5 л).



**Простыня на резинке**  
лот 16558 от ~~1099 р.~~ **1499 р.**

- Подойдет для матрасов высотой до 20 см.
- Материал: 100% хлопок.
- Размер: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.
- Цвет: мятный, розовый, желтый, кофейный, синий.

Надежная фиксация



**Наматрасник непромокаемый**  
лот 103314 от ~~1099 р.~~ **1499 р.**

- Защищает матрас от влаги и грязи.
- Верхний слой – дышащий, нижний – непромокаемый.
- Для матрасов высотой до 30 см.
- Материал: махра (80% хлопок, 20% ПЭ), полиуретановая мембрана.
- Размер на выбор: 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см.

Резинка по периметру



**Стул «Титан» для купания в ванной и душе**  
лот 28594 ~~3999 р.~~ **2499 р.**

- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие ножки.

Материал: пластик, алюминий.  
Вес: 2,3 кг. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см.  
Размер (Ш×Г×В): 51×31×50 см.  
Максимальная нагрузка: 120 кг.



**Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром**  
лот 18945 ~~2199 р.~~ **1799 р.**

- Проникает в труднодоступные места.
- Специальная система отжима и полоскания.
- Не нужно пачкать руки, нет нагрузки на спину.

Объем ведра: 3,3 л.  
Длина ручки: 130 см.  
Размер насадки: 33×12×0,6 см.  
Материал: пластик, металл, микрофибра. В комплекте: швабра, ведро, 2 сменные насадки из микрофибры, инструкция.



**Гибкие настенные панели 3D «Премиум», 20 шт.** **20 шт. – 10 м²**  
лот 925760 ~~6999 р.~~ **3999 р.** **Выгода – 3000 р.!**

- Обновляют интерьер, утепляют стены и улучшают звукоизоляцию.
- Легко режутся под нужный размер.
- Не впитывают воду, легко очищаются от загрязнений.
- Надежно и просто клеятся на любую поверхность.

Материал: вспененный полиэтилен.  
Цвет: белый (1), «светлый кирпич» (2), «золотой мрамор» (3), «серый мрамор» (4).  
Размер одной панели: 70×77 см.  
В комплекте: 20 шт.



**Набор для перемещения мебели «Транспортер»**  
лот 27948 ~~2499 р.~~ **1299 р.**

- Поможет легко передвинуть мебель по любому напольному покрытию.
- Максимальная нагрузка на каждую платформу – до 100 кг.
- Рычаг выдерживает 150 кг.

Материал: металл, резина, пластик.  
В комплекте: 1 подъемный рычаг (длина: 35,5 см), 4 транспортировочные платформы (10×7,5×3 см).  
Цвет может отличаться от представленного.

4 платформы с колесами

Подъемный рычаг

При помощи рычага подложите платформы под мебель:



**Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»**  
лот 402968-01 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

- 3 в 1: роторная бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).
- Водонепроницаемая, легкая и компактная.
- Работает от аккумулятора.

Материал: пластик, металл, резина, нерж. сталь (лезвия). В комплекте: бритва с удобной ручкой, 3 насадки (роторная бритва с защитной крышечкой и 2 триммера), кабель-USB для зарядки, щетка для чистки бритвы. Мощность: 5 Вт. Емкость аккумулятора: 800 мАч. Время работы при полной зарядке: до 60 мин.



**Умные очки «Анти-блик»**  
лот 18502 ~~999 р.~~ **699 р.**

- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.
- Убирают блики на воде во время рыбалки. Ударопрочные.

Материал оправы и линз: ПВХ. Длина дужек: 13 см.  
Размер очков: 15×5×4 см (в сложенном виде).



**Фонарь сверхъяркий**  
лот 103278-01 ~~799 р.~~ **599 р.**

- Сверхъяркий светодиод.
- Магнит для крепления к металлическим поверхностям, петля для подвешивания.
- Дальность освещения: до 60 м.
- Регулировка яркости и угла свечения.

Время непрерывной работы – до 6 ч.  
Материал: пластик. Мощность: 5 Вт.  
Размер: 29×4×4 см.  
Световой поток: 350 Лм.  
Работает от 3 батареек AAA (в комплект не входят).

Петля для подвешивания

Магнит для крепления к металлической поверхности



**Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!**  
лот 16466-02 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует.
- Можно использовать под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, металлов, дерева, керамики, стекла и др.  
Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см, лента в подарок: 10×100 см.

Лента в подарок!



**Ножницы для педикюра**  
лот 402091-02 ~~899 р.~~ **599 р.**

- Ножницы для педикюра из нерж. стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Требуто меньше усилий, чем обычные ножницы и не скользят по ногтю, благодаря покрытию.
- Подходят тем, кому трудно нагнуть пальцы.

Материал: нерж. сталь, пластик.  
Размер: 21×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.



**Прибор для приготовления хот-догов**  
лот 202957-02 ~~2999 р.~~ **2499 р.**

- Горячие блюда гриль и выпечка за 10 минут!
- Простое использование.
- Компактное хранение.
- Легкий уход.

Материал: пластик (корпус), алюминий с антипригарным покрытием.  
Мощность: 750 Вт.  
Питание от сети: 220-240 В.  
Внешний вид прибора может отличаться от представленного.



**Электрическая турка** лот 200772 ~~1699 р.~~ **999 р.**

- Ненагревающаяся съемная ручка.
- Скрытый нагревательный элемент.
- Защита от включения без воды и защита от перегрева.

Материал: пластик, металл. Объем: 0,5 л.  
Мощность: 600 Вт.  
Напряжение: 220-240 В.  
Длина провода: 60 см.

Черный

Фиолетовый



**Термокастрюля «Магия вкуса»**  
лот 203246 от ~~1499 р.~~ **999 р.**

- Поддерживают температуру пищи несколько часов.

Внутри – чаша из нержавеющей стали.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. Объем: 1,4 л или 2,3 л (укажите при заказе). В комплекте: 1 кастрюля с крышкой. Не предназначены для использования на плите и в духовом шкафу.

1,4 л

2,3 л



**Термос-кувшин**  
лот 203140 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- Сохранит температуру напитка в течение 12 ч.
- Узкий носик поможет аккуратно налить напиток в чашку.
- Съемное дно позволит заменить стеклянную колбу.

Материал: пластик (корпус), стекло (колба). Объем: 1 л.



**Очиститель универсальный «Антижир», 3 шт.**  
лот 103478-01 ~~1299 р.~~ **999 р.** **3 шт.**

- Быстро и эффективно удаляет жировые, белковые, масляные загрязнения, копоть и пригар.
- Подходит для обезжиривания и полировки хромированных и никелированных поверхностей.
- Устраняет неприятные запахи.

Объем одного флакона: 500 мл. В комплекте: 3 флакона.



**Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.**  
лот 19128-02 ~~1299 р.~~ **999 р.** **3 шт.**

- Устраняет коррозию и не дает появиться новой.
- Готовит поверхность к покраске.

Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки.  
Объем: 500 мл. В комплекте: 3 шт.  
При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

До

После



**Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»**  
лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.** **2 шт.**

- 3 в 1: герметик, жидкая резина и клей.
- Блокирует проникновение влаги.
- Подходит для любой поверхности.
- Предотвращает образование ржавчины и коррозии.

Объем баллона: 450 мл.  
Цвет: черный, белый, прозрачный. В комплекте: 2 баллона одного цвета.



**Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник», 2 шт.**  
лот 10035 ~~1999 р.~~ **999 р.** **2 шт.**

- Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.

Работает от сети 230 В. Материал: пластик. Размер: 11×7,5×6,5 см.  
Зона влияния: до 200 кв. м.  
В комплекте: 2 шт.



**Электродуховка «Умелица», 9 л**  
лот 203253-01 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

- Проста и удобна в использовании: приготовит блюда из мяса, рыбы, овощей; испечет пироги.
- Регулировка температуры от 100 до 250°C.
- Таймер на 60 минут.

В комплекте: духовка, противень, решетка. Размер: 37×20,5×27,5 см.  
Мощность: 800 Вт. Длина шнура: 0,8 м. Объем: 9 л. Вес: 2,26 кг.  
Материал: металл, оцинкованная сталь, закаленное стекло.



**Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением**  
лот 22678 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

- В казане создается высокое давление, что ускоряет приготовление.
- Керамическое покрытие Granitex.
- Стеклокерамическая крышка с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: Ø 17 см.  
Высота борта: 9,5 см. Цвет: черный, бордовый.

Выпускной клапан для пара

Крышку можно ставить вертикально

Бордовый

Черный



**Чайник со свистком**  
лот 200108 ~~1999 р.~~ **1299 р.**

- Свисток напомнит, что чайник закипел.
- Термоизолированная ручка.
- Подходит для плиты любого типа, кроме индукционной.

Материал: нержавеющая сталь, пластик. Объем: 2,5 л.



**Кадка с гнетом «Разносолы»**  
лот 28938-02 ~~3699 р.~~ **2999 р.**

- Ароматные заготовки квашеной капусты, соленых огурцов и моченых яблок в настоящих липовых кадках!

Материал: древесина липы, нержавеющая сталь. Объем: 10 л.



**Электрический измельчитель «Молния»**  
лот 22634 ~~2499 р.~~ **1299 р.**

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

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



**Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов**  
лот 22462 ~~1999 р.~~ **799 р.**

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

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка.

Цвет лезвий: черный, лимонный.  
Не подходит для мытья в посудомоечной машине!

Лимонный

Черный



**\*ВАШ ПОДАРОК:**

при заказе от 1000 р.: Доска разделочная + нож в чехле (цвет в ассортименте)

при заказе от 2000 р.: Складные очки «Фокус Плюс» с футляром



## Александр Горбатов сел за руль грузовика

В Челябинской области стартовали съёмки новогодней романтической комедии «Уралочка». В центре сюжета – карьеристка Лана (ее играет Валерия Астапова), готовая на все ради руководящей должности, и простой, но знающий себе цену водитель-дальнобойщик Гриша (в этой роли – Александр Горбатов), который работает на снежных дорогах Севера. А также третий герой нового фильма: грузовик «Урал», к которому Гриша относится как к любимой женщине и ласково зовет «Уралочка»...

– Крайний Север – моя родина, поэтому увидеть город Лабитнанги в сценарии было приятным удивлением, – рассказывает исполнительница главной роли Валерия Астапова. – Наша картина познакомит зрителей с потрясающими северными краями, где абсолютно новый мир. Но снимали мы и в других регионах нашей страны. Выход фильма на экраны планируется в конце ноября 2024 года.

Фото пресс-службы фильма



## Наследники «Золотого дна»

На НТВ готовится к показу сериальная драма «Золотое дно» (производство – продюсерская компания «Среда», онлайн-кинотеатр Иви). Фильм рассказывает о губительной силе больших денег. Драматический сериал начинается с того, что умирает успешный бизнесмен, владелец крупного строительного холдинга Александр Градов, и оставляя после себя несметные богатства. А именно, крупный строительный холдинг, парк дорогих автомобилей, конюшню, винодельню и роскошную недвижимость. И сразу же начинается борьба за его наследство, за его деньги. Наследники готовы драться насмерть не только с бизнес-партнером покойного (который хочет забрать лакомый кусок), но и между собой, вспоминая старые обиды, выдвигая друг к другу все новые и новые претензии. Роли в сериале сыграли Алексей Гуськов, Юлия Снегирь, Игорь Гордин, Ростислав Бершауэр, Наталия Вдовина, Виктория Маслова, Сергей Юшкевич и другие артисты.

Фото PR НТВ



## «Мадам Бовари». Актуальный роман в новом прочтении

20 и 21 января театральное агентство «Арт-Партнер» представит премьеру по французскому бестселлеру Гюстава Флобера «Мадам Бовари». Режиссер – Антон Фёдоров, известный по спектаклям «Петровы в гриппе», «Буковски», «Где ты так долго был, чувак» и сериалу «Мир! Дружба! Жвачка!». Премьерный показ состоится в театре «Маска» (новая сцена МДМ).

Звездный и очень точно подобранный актерский состав, где каждый персонаж – главный. Восхитительная Наталья Рычкова в роли Эммы Бовари; Максим Севриновский (Шарль Бовари) – один из ведущих актеров театра Вахтангова; известный киноактер Артур Бесчастный, который ради роли Родольфа возвра-



щается в театр; а сварливую свекровь Эммы сыграет «талисман» труппы – Роза Хайруллина.

Фото предоставлено Пресс-службой театрального агентства «Арт-Партнер»

## «СуперИвановы» возвращаются

Кинокомпания «1-2-3 Production» по заказу телеканала ТВ-3 запустила в Москве съёмки продолжения сериала «СуперИвановы». Зрителей ждет настоящий праздник: 64 новые серии.

«СуперИвановы» – это история обычной на первый взгляд семьи Ивановых. Однако женщины в ней обладают удивительным даром – каждая своим: кто-то умеет видеть лю-

дей насковзь, кто-то – варить зелья и так далее...

Во втором сезоне проект сменил режиссера-постановщика: вместо Юрия Осипова у руля встал Станислав Назиров. А вот в главных ролях, как и прежде, снимаются Михаил Полицеймако, Екатерина Волкова, Ольга Науменко и Мария Абрамова.

Фото телеканала ТВ-3



## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

24 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

**Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум»** – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

### 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

24 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

**3. Выездная скупка от компании «Аурум».** Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе, в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



### Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной наценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Китай-город», Б. Спасоглинищевский пер., 1 • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 • м. «Беляево», ул. Профсоюзная, 104 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Павелецкая», ул. Валуевская, 2-4/44, стр. 1 • м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 • м. «Котельники», Новорязанское шоссе, 1А • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Полянка», ул. Большая Полянка, 30 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, 47А • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Улица Академика Янгеля», ул. Академика Янгеля, 2 • м. «Теплый Стан», Новоясеневский пр-т, 2Б, стр. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Щелковская», ул. Уральская, вл. 4Г

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Что проверяет служба безопасности?

Каждый соискатель при устройстве на работу сталкивался с необходимостью проверки своих личных данных службой безопасности организации. Важно: она может начать проверку только с вашего на то письменного разрешения. Если не готовы его дать, с этой вакансией придётся попрощаться.



## ПРОВЕРКА ОБЯЗАТЕЛЬНА?

Да, она действительно нужна работодателю, особенно если вы претендуете на руководящую должность. Это поможет хоть в какой-то степени снизить риски принятия на работу недобросовестных сотрудников и обезопасить себя от утраты денег, информационной базы данных, конфиденциальных сведений.

## ЧТО ИЩУТ?

Благодаря проверке работодатель может выяснить наличие задолженностей, штрафов, узнать о статусе самозанятых соискателей или имеющих свое дело, то есть финансовое состояние. Еще служба безопасности проверяет подлинность документов, наличие правонарушений и судимостей даже у близких родственников. Она также может запросить сведения с предыдущих мест работы и проверить, имеет ли соискатель связи с конкурентными компаниями.

## ОСТОРОЖНЕЕ С СОЦСЕТЯМИ

Первое, куда посмотрит служба безопасности, – в социальные сети. Поэтому, выкладывая фотографии личного характера на просторы интернета, подумайте, насколько уместными они будут в случае проверки и не компрометируют ли вас. Конечно, организации бывают разных масштабов, и проверки в каждой из них могут проходить по-разному. Но одно можно сказать точно: если вам нечего скрывать, то проверка службой безопасности вряд ли станет помехой к получению желаемой вакансии.

Кто-то мечтает поскорее выйти на заслуженный отдых, а кого-то сама мысль о пенсии приводит в трепет.

Почему так происходит? С какими установками мы подходим к этому рубежу и как встретить новый этап жизни правильно подготовленными?

## Кому сложнее всего?

Психологи выделяют несколько типов людей, для которых выход на пенсию сродни трагедии. Вот они:

▼ **Начальники и активисты.** Эти люди много лет жили заботами коллектива, предприятия, фирмы. Все их мысли, действия, распорядок дня подчинялись именно этому. Взамен они получали ощущение нужности, значимости, уважения. На пенсии всего этого уже не будет, и это расстраивает.

▼ **Люди, для которых важны привычки.** Одни люди благодаря свойствам личности легко адаптируются к переменам, а другие держатся за привычный образ жизни как за спасательный круг. Именно для последних выход на пенсию связан с психологическими проблемами из-за необходимости вдруг радикально поменять привычки.

▼ **Общительные люди.** Условно говоря, речь идет об экстравертах. Если их природная общительность была подкреплена работой – они много общались, разговаривали с людьми, то выход на пенсию они могут воспринять как вынужденную изоляцию.

# Чего ждать от выхода на пенсию?



– Когда я выйду на пенсию, то абсолютно ничего не буду делать. Первые месяцы просто буду сидеть в кресле-качалке.  
– А потом?  
– А потом начну раскачиваться.

## Как подготовиться?

Заметили, что находитесь в одной из групп риска? Тогда вам лучше заранее начать подготовку к выходу на пенсию – так сказать, «подстелить соломку».

## 1 Позаботиться о круге общения

Важно помнить, что пенсия – это не только новые проблемы, но и новые возможности! Наверняка вы давно мечтали спокойно и без спешки походить по музеям, поехать на экскурсии, научиться танцевать танго и так далее (благо в последнее время появилось достаточное количество льготных предложений для пенсионеров). Заранее найдите и познакомьтесь с людьми, кото-

рые уже освоили вашу мечту. Они охотно поделятся организационными секретами и в дальнейшем составят компанию.

## 2 Подготовить варианты активности

Если вы не мыслите себя без общения и помощи другим, есть смысл подумать о волонтерстве. Ваши опыт и знания могут пригодиться людям, а вы взамен получите то уважение и ощущение нужности, к которому привыкли на работе.

## 3 Создать себе идеал

Да-да, именно так. Отбросьте стереотипы о лавочке у подъезда, семечках и очередах в поликлинике. Каким/какой вы хоте-

ли бы себя видеть? Активными, современными, элегантными? Тогда нужно разработать план и стремиться к идеалу, не задумываясь о том, что скажут окружающие. Многие люди на пенсии осваивают компьютеры на специальных курсах, становятся диджеями, флористами – кем захочется. Это вопрос желания, которое обязательно откроет новые возможности.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Роль семьи

Когда старший член семьи выходит на пенсию, для остальных домочадцев это тоже становится испытанием. Все вынуждены изменить социальные роли. В этой ситуации очень важна психологическая поддержка начинающего пенсионера со стороны семьи. Она должна проявляться, с одной стороны, в терпеливом отношении к человеку, с другой – в поддержке во всех начинаниях.

Часто бывает, что новоявленный пенсионер начинает активно вмешиваться в жизнь домочадцев – с наилучшими побуждениями, конечно. Так он пытается заполнить пустоту внутри чужими проблемами. Ваша задача – благодарить за участие, мягко отстаивать свои границы и предлагать альтернативные занятия. Скорее всего, сразу ваши предложения не будут восприняты на «ура», но не оставляйте попытки. Вскоре обязательно найдется занятие, которое вернет вашему любимому пенсионеру вкус к жизни.

## Сказки зимушки-зимы

Давайте вспомним сказочных персонажей и сами сказки, события которых связаны с зимой.



1 В этой сказке звери строят себе дома. Но у одного героя избушка построена из ненадежных материалов и пропадает от смены сезона. Тогда хитрость помогает выгнать другого из его жилья. Обращался обездоленный и сильным, но они не смогли помочь. И только настойчивый пернатый помог с проблемой и изгнал захватчика. Но сам остался жить-поживать с хозяином. Как называется сказка?

- а) «Заюшкина избушка».  
б) «Теремок».  
в) «Зимовье зверей».

2 В этой сказке собака рассказывает снеговикам о людях, о своей собачьей жизни, о печке, у которой она любила греться, когда была щенком. Эти истории так повлияли на снежного человека, что он тосковал, глядя на печку через окно, и был совсем не рад морозу. А когда пришла весна и снеговик растаял, то выяснилось, что укрепили снежную фигурку на кочерге... и это объяснило его тягу к теплу. Кто автор сказки?

- а) Александр Николаевич Афанасьев.  
б) Шарль Перро.  
в) Ганс Кристиан Андерсен.

3 Литературным отцом Снегурочки считают Александра Николаевича Островского, который в 1873 году написал свою знаменитую пьесу «Снегурочка». Вспомните, кто растопил ледяное сердце Снегурочки в одноименном фильме Павла Кадочникова?

- а) Лель.  
б) Царь Берендей.  
в) Мизгирь.

## ОТВЕТЫ

- 1-а. Русская народная сказка «Заюшкина избушка».  
2-в. Сказка Ганса Кристиана Андерсена «Снеговик».  
3-в. В фильме-сказке «Снегурочка» 1968 года сердце Снегурочки растопил Мизгирь.

# МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО. КАК ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ ЗА ПЯТЬ МИНУТ В ДЕНЬ?

## ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ВИДЕТЬ ЧЕТКО УЖЕ СЕГОДНЯ.

*Еще пару веков назад потеря зрения означала верную смерть. Грязные, в лохмотьях, голодные нищие стояли с протянутой рукой и просили милостыню. Тарелка супа и корка хлеба – это лучшее, на что могли рассчитывать незрячие.*

Сегодня по данным ВОЗ нарушениями зрения страдают 2,2 млрд человек в мире. Трудно вообразить, но это больше, чем население Китая! Причем специалисты утверждают, что в большинстве случаев проблемы со зрением можно было предотвратить<sup>1</sup>. Представляете?! Получается, что, если бы человек вовремя начал лечение, он смог бы отлично видеть! Вдеть нитку в иголку, разглядеть ценники в магазинах или аптеке... Если у Вас плохое зрение, простые на первый взгляд вещи сразу становятся сложными. А еще когда глаза плохо видят, так легко оступиться и потерять равновесие. Повышается риск падений и переломов, например, шейки бедра. А значит и риск оказаться в доме престарелых или другом учреждении долговременного ухода. Ведь часто потеря зрения и зависимость от посторонней помощи всегда идут рядом. Особенно если Вам далеко за 60 или 80. Потому ученые активно искали технологию для его улучшения. И выход был найден!

### Да прольется свет

Представьте, что Вы смотрите на яркий свет. Что происходит при этом? Мы непроизвольно закрываем глаза. А все потому, что в мозг через сетчатку глаза поступает сигнал о раздра-

жителе. И веки закрываются сами. Получается, с помощью света можно управлять работой мозга и глаз. Это наблюдение позволило специалистам в области офтальмологии вплотную приблизиться к разгадке тайны нашего зрения. Оставалось только одно – научиться разговаривать с мозгом на его «языке». Чтобы активировать отделы, которые отвечают за остроту и четкость зрительного восприятия. Эта непростая задача стояла перед целым штатом медицинских инженеров. Ученые во многих странах мира пытались разработать аппарат для связи мозга и глаз. Но сделать его смогли именно у нас, в России! Так был создан аппарат для лечения глаз «Радуга прозрения». Который может сделать практически невероятное: остановить снижение зрения и улучшить его функцию.

### Медицина будущего

Сегодня «медициной будущего» называют квантовую медицину. А все потому, что это щадящий, безболезненный и эффективный метод лечения. Именно он и лежит в основе работы аппарата «Радуга прозрения». Благодаря воздействию на глаза квантов (минимальных частиц светового излуче-

ния) происходит мощный оздоровительный эффект. Зрачки рефлекторно расширяются и сужаются. Это заставляет внутренние мышцы глаза ритмично сокращаться. И они начинают работать как насос, продвигая внутриглазную жидкость через пути оттока. Свежая, богатая питательными веществами внутриглазная жидкость усиливает питание роговицы, радужной оболочки, хрусталика. В органе зрения улучшается кровообращение, активизируя лимфодренаж и микроциркуляцию в сетчатке. Можно сказать, что глаза «оживают». И вот уже нет пелены перед глазами. С каждой процедурой очертания предметов становятся все яснее. А глаза устают при чтении все меньше. Больше нет красноты и ощущения песка в глазах. День за днем Вы понимаете, что видите лучше! Увидеть номер автобуса, прочесть назначение врача – больше не нужно просить прохожих помочь Вам. Вы все это теперь можете сделать сами!

### Показания к применению:

- начальная катаракта;
- глаукома;
- астигматизм;
- дистрофия сетчатки;
- амблиопия («ленивый глаз»);

<sup>1</sup><https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>, «Всемирный доклад по проблемам зрения» (2019 г.) и резолюция «Комплексная ориентированная на потребности людей офтальмологическая помощь, включая борьбу с предотвратимой слепотой и предотвратимыми нарушениями зрения» (2020 г.). <sup>2</sup>Протокол клинических испытаний от 10.07.2008 г. ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306730205900051. [www.prodex.ru](http://www.prodex.ru) ООО «Поток», ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: Республика Татарстан, г. Казань, ул. Голубятникова, зд. 2. РЕКЛАМА.



- миопия (в т.ч. прогрессирующая близорукость);
- гиперметропия, возрастная дальнозоркость;
- частичная атрофия зрительного нерва;
- косоглазие (без операций) уменьшение угла;
- компьютерная болезнь глаза (CVS).

### Как вернуть зрение за 5 минут?

Часто то, что прописывают врачи, только снимает симптомы и дает кратковременный эффект. Или же предлагают хирургическое лечение, на которое не каждый решится. Особенно если есть хронические заболевания. Но скажите честно, полага руку на сердце, у кого их нет после 50? То-то же!

Поэтому создатели аппарата «Радуга прозрения» пошли совсем другим путем. Во-первых, никаких сложных манипуляций. Лечиться им можно даже дома. Ведь для того, чтобы начать процедуру, достаточно просто надеть специальные очки и нажать кнопку. Минимум действий. Уж с этим справится любой.

Процедура длится не более 5 минут! А эффект от нее держится длительное время!

### Клинические испытания. Доказанная эффективность

В эффективности аппарата «Радуга прозрения» уже смогли убедиться не только простые люди, но и ведущие специалисты страны.

Его клинические испытания проходили в Научном государственном центре лазерной медицины<sup>2</sup>. И аппарат показал просто потрясающий результат! Среди более чем 100 участников испытаний у каждого наблюдался положительный эффект. У каждого! Такого в медицинской практике еще не было.

**Потерять ногу или руку – это страшно. Но жить можно. А вот при потере зрения – Вы становитесь беспомощным. Это страшно!**

**Поэтому не откладывайте решение вопроса в долгий ящик. Пока еще можно все исправить! Ваше будущее сейчас в Ваших руках! Не упустите свой шанс!**

**Остерегайтесь подделок! Настоящий аппарат защищен специальной голограммой:**



## БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

и заказ оригинального медицинского аппарата «РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ» по телефону

**8-800-777-91-52**

Интернет-магазин [www.prodex.ru](http://www.prodex.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Телеканал ТНТ готовит к эфиру реалити-шоу «Выжить в Самарканде». Среди участников звёздной команды – певица, актриса, телеведущая Юля Паршута, которая рассказала газете «Телек», почему согласилась на участие в экстремальном шоу, какое испытание было самым трудным и что запомнилось больше всего.

## Испытание на прочность

– Юля, название реалити-шоу «Выжить в Самарканде» уже говорит за себя. Тем не менее, вы согласились на этот эксперимент. Почему?

– Я была в Узбекистане один раз и давно, на гастролях в Ташкенте. Нас принимали так горячо и хлебосольно, что запомню это на всю жизнь. С тех пор мечтала вернуться в эти места, и когда поступило такое предложение, не смогла отказаться. И теперь счастлива, что еще раз прикоснулась к этой прекрасной стране, побывала в заповедных местах, куда не каждый еще попадет. И пусть на проекте было крайне эмоционально, иногда до слез, но в целом, несмотря на постоянный недосып и усталость, пережила сильнейшие положительные эмоции.

– Насколько оправдались ваши ожидания от проекта?

– Я представить подобное не могла! Фантазия у продюсеров оказалась богатая (смеется). Мне казалось, все будет значительно легче, как съемки в кино, только с определенным графиком. Но продюсеры придумали такой сценарий, что к концу проекта мы, конечно, измочалились. Ко всему прочему, я сразу заболела, поднялась температура, я сильно охрипла. Но вместо того, чтобы подлечиться, пришлось участвовать в разных испытаниях, так что досталось по полной. Теперь с волнением жду первых серий, чтобы посмотреть, что из этого вышло.

## На равных с мужчинами

– Какие испытания были сложнее – физические или психологические?

– Это все взаимосвязано, в здоровом теле здоровый дух. А

## Юля ПАРШУТА:

# «Смотрите на мир детскими глазами»

### ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Отпустите с миром всё, что вас тянет назад, гнетёт, пусть это останется в прошлом. Освободите свою душу для нового и прекрасного. Смотрите на мир детскими глазами. Ребёнок всегда во что-то верит и на что-то надеется.



торые, по моему мнению, больше подходили для мужчин. Но поскольку в реалити-шоу все на равных условиях, никаких выделенных полос для женщин не было.

– Если ещё предложат поехать в Самарканд – согласитесь?

– По окончании съемок сказала себе, что больше никогда! Но сейчас понимаю: как карта ляжет. Да, это был большой вызов самой себе, но я получила колоссальное удовольствие.

### «Готовлюсь к большим концертам»

– Судя по вашей биографии, вы почти ничего не боитесь, используете все шансы, которые предоставляет жизнь...

– Порой делаю это через большое преодоление. Но там, где страшно и непонятно, там и бывают ответы на вопросы. Я действительно боевая, но добрая сердцем, не готова идти по головам для достижения цели. Возможно, это делает мой путь не таким быстрым, но такой у меня характер.

– Какие новые проекты с вашим участием ждут поклонников?

– В первую очередь я готовлюсь к большим сольным концертам, которые пройдут в марте 2024 года

на больших площадках в Москве и Петербурге. Все мои мысли и силы направлены сейчас на них. Буду петь все песни, которые выпущу до концерта.

– В анонсах заявлено, что концерты пройдут в формате арт-спектакля. Расскажите поподробнее.

– Я люблю во время концертов разговаривать со зрителем, рассказывать о своих переживаниях, мыслях, о том, как рождались мои песни, и таким образом я протягиваю между нами дополнительные ниточки.

### «Кино всегда со мной»

– Интересно, как певица Юля Паршута стала актрисой? Насколько серьёзно видите себя в этой профессии?

– На самом деле у меня есть актерское образование, я окончила школу драмы Германа Сидакова в Москве. Сцена притягивала меня со школьной скамьи. Все, что связано с кино, отзывалось во мне всегда. Мне повезло: я быстро начала сниматься. Сначала меня пригласили в популярный ситком «Даешь молодежь!», потом в полнометражное кино. И когда стала давать сольные концерты, петь вживую с классными музыкантами,

поняла, насколько песня неотделима от актерского мастерства, и что исполнитель – тот же артист, только музыкального жанра.

Сейчас я закончила съемки в одном очень рейтинговом проекте, который с нетерпением ждут поклонники. Надеюсь, в следующем году мы эту картину увидим.

### Друзья как семья

– Коллеги говорят, что вы умеете дружить. Что для вас значит дружба?

– Друзья для меня как семья. Да, бывали случаи, когда дружба заканчивалась, и я долго и болезненно внутри себя отпускала этих людей. Но когда нет любви в отношениях, зачем их продолжать?

Я люблю собирать друзей у себя дома. Недавно предложила им вместе нарядить мне елку. Все с удовольствием согласились. Сделала фотку на память, как мы это делали, и повесила на елку, как игрушку. Теперь смотрю и радуюсь. Еще у меня есть ритуал. Я купила кинопроектор и создала своего рода кино клуб, куда приглашаю друзей. Мы накрываем стол, выбираем кино, смотрим его, потом вместе обсуждаем, общаемся. Я живу в центре Москвы, и это дает возможность видеться чаще.

### ПОДРОБНОСТИ

## Кому улыбается удача?

– Вы везучая или всё, чего добились – это результат вашего труда и усилий?

– Когда-то считала себя просто везучей. На «Фабрику звёзд» меня и еще 15 девочек отобрали из 10 тысяч человек. Иначе как удачей это не назовешь. Но годы спустя взглянула на эту историю вдруг иначе. Дело в

том, что я с детства занималась в самых разных школах и студиях – ходила в музыкальную и художественную школы, даже флористикой увлекалась. Параллельно – баскетбол, тайский бокс и много чего другого, что меня, безусловно, развивало и очень обогащало. И к моменту появления в моей

жизни «Фабрики звёзд» я так много умела, что это сыграло определенную роль на кастинге. Если ты трудисься, вкальываешь, обязательно получаешь что-то взамен. Так что моя удача была мной же подготовлена, я на нее работала многие годы, и она улыбнулась мне.

## «Судьба для двоих» подарила любовь

На телеканале Домашний завершились съёмки мелодрамы «Судьба на двоих». Главные роли исполнили Эрика Булатая и Родион Галюченко. Также в фильме снимались Сергей Борисов, Мария Глазкова, Христина Блохина, Татьяна Таушева, Татьяна Филатова, Александр Червов и другие.

По сюжету сериала, Марина живет несладко: днем работает на швейной фабрике, а по вечерам ухаживает за пожилым отцом. Денег на жизнь не хватает, чтобы хоть как-то свести концы с концами, ей приходится браться за любые подработки. И тут случается невероятное – в Марину с первого взгляда влюбляется со-



лидный мужчина на дорогом авто. И жизнь пошла другая: дорогие подарки, ужины при свечах, выходные за городом... Но идеальную картинку рушит череда таинственных звонков, заставляющих Андрея каждый раз исчезать и оставлять Марину в одиночестве. Вскоре выясняется, что Андрей – обычный водитель. И теперь Андрею надо не только вернуть доверие возлюбленной, но и помешать своему шефу-бабнику, который проявляет к Марине интерес.

– Марина – человек с принципами, обостренным чувством справедливости и внутренне-го долга, – рассказала о своей героине Эрика Булатая, – в отношениях с людьми она ценит прежде всего искренность и честность.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



## Виктор Добронравов рассказал о новой роли

Виктор Добронравов появится в комедии «Инспектор Гаврилов» в новом образе. Его герой – вор-рецидивист Саша Медный – решается на последнее ограбление. Но все идет не по плану. Скрываясь от преследования на поезде до Владивостока, он присваивает себе имя и форму соседа по купе – майора Гаврилова. Так недавний уголовник становится блюстителем порядка – начальником полиции провинциального городка...

Чтобы перевоплотиться в человека «с накипью криминальности», Виктор Добронравов обзавелся новой прической, шрамами и татуировками. Естественно, тут не обошлось без стараний художников по гриму.

– В этом сериале для меня совпало все: история, сценарий, режиссер, партнеры, роль, – говорит Виктор Добронравов. – Поэтому я – счастливый человек. Надеюсь, у нас получилось сделать интересный жанр: стильный комедийный боевик.

Также в сериале сыграли Денис Власенко, Екатерина Стулова, Наталья Земцова, Никита Дюбанов и другие артисты. А режиссером стал Кирилл Васильев.

Фото онлайн-кинотеатра START



## Алина Ланина представила свою героиню

На Первом канале в наступившем году планируется премьера сериала «Формула преступления». Главную роль в этой истории исполняет Алина Ланина. Действие проекта разворачивается в конце XIX века. По сюжету сериала, выпускница юридического факультета Сорбонны Анастасия Ардашникова возвращается домой, чтобы стать первой в России женщи-

ной-криминалистом и применить на практике революционные методы расследования.

Режиссеров у сериала сразу два: Сергей Виноградов и Кира Ангелина.

– В работе над образом Анастасии Ардашниковой мы вместе с режиссерами проекта отталкивались от того, что моя героиня – гений, головоломки сами решаются в ее голове, нужно лишь подтолкнуть мысль, – рассказывает Алина Ланина. – И именно эта гениальность ведет ее в несвойственную для женщин того времени профессию, в сугубо мужское общество полиции. При этом внутри она остается женственной,

элегантной, хрупкой, нуждающейся в защите...

Также в сериале снимались Андрей Горбачев, Константин Воробьев, Кирилл Иванов, Валерий Кухарешин, Оксана Базилевич и другие артисты. Съёмки проходили в Санкт-Петербурге – в Петропавловской крепости, на набережных Фонтанки и Мойки, на Васильевском острове. Использовали также помещения Дома юристов и форты Кронштадта.

Фото Первого канала

# Япония на страже здоровья Вашего мозга! МозгТерапи



Здравствуйте!

У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон. Однако самое главное, что он любит выходить на улицу, но, похоже, стал забывать дорогу домой. Я недавно прочитала о японском средстве для поддержания работы головного мозга – МозгТерапи. Расскажите, пожалуйста, поможет ли оно моему папе.

Ирина М., Красноярск, для мамы (72 года)



Здравствуйте!

Мне 54 года. Я работаю бухгалтером, до пенсии ещё далеко. Где-то около года назад стала замечать резкое ухудшение памяти и сообразительности, не сразу реагирую на указания начальства. Очень боюсь увольнения. Узнала про японское средство МозгТерапи. Неужели оно способно вернуть мне былые возможности?

Нина Петровна П., Санкт-Петербург, 54 года

Мнение эксперта:

Да, недавно в Россию пришло уникальное японское средство для питания и поддержания клеток головного мозга. Согласно международной статистике, Япония – страна самых пожилых людей в мире. При этом они много путешествуют, активны и жизнерадостны.

Ученые знаменитого университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из люби-

мых блюд японцев – это уникальный моллюск азума пектинида, который водится у берегов Японии. Из него выделили полезные **ФОСФОЛИПИДЫ**. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга.

Курсовой прием МозгТерапи позволяет восстановить нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма в любом возрасте.

\* МозгТерапи МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬ: \*

- память и сообразительность;
- скорость реакций;
- способность сосредотачиваться;
- координацию движений;
- крепкий спокойный сон;
- хорошее настроение без перепадов;
- уменьшить чувство тревоги и раздражительность;
- снять головные боли;
- улучшить зрение и слух.

РЕКЛАМА

**МозгТерапи**

- ЭКСТРАКТ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ
- АЛЬФА-ТОКОФЕРОЛА АЦЕТАТ
- ФОСФАТИДИЛСЕРИН
- ВИТАМИН Е

20 капсул  
(капсулы массой 237 мг)

**MADE IN JAPAN**

**+ПОДАРОК при покупке\***

Замечательный продукт МозгТерапи поможет кардинально изменить вашу жизнь в преклонном возрасте, сделав её намного ярче в новом году!

8-800-100-55-60

Звоните и узнавайте, где купить,  
прямо сейчас!  
Звонок бесплатный по всей России

\*При покупке 3-х упаковок. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.01.2024 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60 \*\*Сделано в Японии

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Анастасия Уколова в главной роли — выпускница Института благородных девиц Саши Мещерской.



Елена Валюшкина в роли матери главной героини.



Владимир Симонов в роли отца главной героини.



Актёру Сергею Горшко для роли пришлось отрастить собственные усы.

# «Куколка»: благородная девица в водовороте интриг

В Москве и Санкт-Петербурге идёт работа над многосерийным фильмом «Куколка» производства студии «МАНГОС ФИЛЬМ».

Его телепреьера запланирована в эфире телеканала «Россия». Роли в этом большом историческом проекте исполняют Анастасия Уколова, Глеб Бочков, Роман Мадянов, Елена Валюшкина, Владимир Симонов, Алексей Демидов, Владимир Юматов, Никита Тарасов и другие актёры. А в режиссерском кресле оказался Егор Анашкин. Многим телезрителям он уже известен по своим работам над сериалами «Шалапин», «Зулейха открывает глаза», «Кровавая барыня».

## Отправиться в прошлое

Действие фильма разворачивается в прошлом веке, и зрители переносятся в 1911 год. Главная героиня — выпускница Института благородных девиц Саши Мещерской (ее играет Анастасия Уколова) — возвращается домой, в небольшой провинциальный городок. Благополучие ее семьи основано на родстве с любящим дядюшкой, владельцем оружейного завода Николаем Шумиловым (в этом образе появляется Роман Мадянов). Родители Сашеньки — князь Иван Сергеевич Мещерский (эта роль досталась Владимиру Симонову) и Мария Ильинична (в этом образе появляется Елена Валюшкина) — мечтают о скорейшем замужестве дочери, а сама она грезит блестящей карьерой архитектора. Вернувшись в город, Саша заводит новые знакомства — и неожиданно погружается в водоворот интриг, политических заговоров и даже становится жертвой гипноза...



Владимир Юматов исполнил роль губернатора.

— Эта история выдуманная, но она все равно требует соблюдения определенных правил игры: мы понимаем, что это начало двадцатого века, что мы находимся в Российской империи, что наши герои говорят на том языке и ходят в тех чинах, которые соответствуют историческому времени, — объясняет нам режиссер фильма Егор Анашкин. — Поэтому мы обязаны соблюдать ответственность перед историей, даже если наш сюжет и наши персонажи — вымышленные...

## Большой масштаб

Масштаб и разнообразие локаций Санкт-Петербурга, в которых проходят съемки «Куколки», поражает воображение: Петропавловская крепость, Александрово-Невская лавра, музей-заповедник Петергоф, усадьба Знаменка, завод «Красный треугольник», Дом ученых и Дом композиторов, музей-квартира Некрасова, пятизвездочный отель «Талион Империял» на Невском проспекте и даже Ленинградский об-



Сцена на оружейном заводе, на съёмочной площадке — Роман Мадянов и Анастасия Уколова.

ластной суд! И это только малая часть всех объектов, где идет работа над эпизодами картины. Кстати, часть из них снималась и на улицах города, и туристы с большим интересом наблюдали за съёмочным процессом.

Под впечатлением от съемок в исторических местах была Елена Валюшкина, исполняющая роль мамы главной героини Марии Ильиничны. Актриса признается, что часто бывает в Санкт-Петербурге, но впервые работает в историческом сериале, где почти каждый день происходит смена локаций. Да и шикарные наряды, сшитые специально для героини, точно ни одну из актрис не оставят равнодушной!

## Усы и губернатор

Владимиру Юматову в фильме досталась роль губернатора Невельского. — В этот сериал меня пригласил Егор Анашкин, — рассказывает Владимир Сергеевич. — Мы с ним сотрудничали на проекте «Шалапин» (там актер исполнял роль мецената Саввы Мамонтова. — Прим. авт.), мне было очень комфортно с ним работать, и я знал, что получу творческое удовлетворение от общения с ним на площадке, поэтому согласился, не читая сценарий. А когда уже прочел — понял, что и персонаж мой очень любопытный. Это губернатор некоего города N, человек, предки которого в течение нескольких столетий

верой и правдой служили России, и который унаследовал это отношение к государственной службе, унаследовал преданность идеалам. И которого постигла страшная трагедия: предательство родного человека, поставившее под сомнение его репутацию. Это достаточно противоречивая личность — но тем и интереснее было его играть...

Роль сына губернатора Кирилла доверили молодому артисту Сергею Горшко. Для создания экранного образа ему пришлось... отрастить собственные усы! От искусственных пришлось отказаться, так как у его героя — бурная натура и довольно активная мимика, и они постоянно отклеивались...

## Главная героиня

Как мы уже отметили, в главной роли появится Анастасия Уколова. Несмотря на то что во время съемочного процесса актрисе приходится жить практически на два города (она москвичка, а основная часть фильма снимается в Санкт-Петербурге), ей нравится работать в этом историческом проекте.

— Мне очень понравился сценарий: после его прочтения, как после хорошей книги, я несколько дней ходила под впечатлением —

очень захватывающий сюжет! — говорит Анастасия Уколова. — С моей героиней мы, наверное, схожи какой-то наивностью, открытостью, спонтанностью. Но я сама как человек очень осторожна, а ей ничего не страшно! А еще она — правдолюб, правдолюб, и ради правды готова рисковать и собой, и своей семьей! Но ее тяга к правде влечет за собой определенные события, и если бы она была чуть поспокойнее и не лезла туда, куда не следует, — возможно, каких-то трагических событий было бы меньше... С моей героиней постоянно происходят какие-то странные вещи, она все время оказывается в самой гуще событий, сама ищет выходы из ситуаций, начинает расследовать то, что происходит. Моя Саша — очень решительная, смелая и думающая девушка. Я ею восхищаюсь! А самый большой сюрприз ожидает зрителей в финале: я даже сама не ожидала такой развязки...

Остальные подробности съемочного процесса создатели пока предпочитают держать в тайне, но им есть чем удивить зрителя. Чем закончится эта история и какое будет развитие сюжета, мы узнаем уже в этом году, когда сериал выйдет в эфир.

Яна НЕВСКАЯ

Зимой очень важно избежать переохлаждения, поэтому одежда, способная сохранить тепло, выходит на первый план.

**И** если с верхней одеждой проблем, как правило, не возникает, то вопрос утепления ног стоит всегда очень остро. Теплые брюки – какими они должны быть, чтобы наши ножки не мерзли? Поговорим сегодня об этом.



ВЫБИРАЕМ

# ТЁПЛЫЕ БРЮКИ

## на все случаи зимы

Выбираем материалы

Мы уже упоминали про утеплители, а теперь расскажем о самых модных материалах для верха теплых брюк. Конечно, в первую очередь это вариант непромокаемых и непродуваемых тканей – лучшей защиты от мороза. Модные дизайнеры считают, что и такие ткани могут быть очень эффектными – например, с хищными принтами (леопард, змеиная кожа и т.п.).

Кроме классики, предлагаются не только шерсть и драп, но и довольно неожиданные материалы: бархат и велюр. Конечно, для загородной поездки эти ткани не подойдут, но в городе они уместны.

Отдельного упоминания заслуживает кожа, которую дизайнеры рекомендуют носить. И конечно, к ним стоит прислушаться, ведь для теплых брюк это отличный материал.

### В цветочек и с лампасами

Этой зимой модные дизайнеры предлагают отойти от стандартов и немножко пошалить. Так, например, выбирать не однотонные брюки, а в клетку или легкомысленный цветочек. Для тех, кто все-таки предпочитает однотонные брюки, имеется огромный выбор цветов, большинство из которых очень сочные и яркие. Но если все-таки яркость – не ваш стиль, выбирайте беж, голубой или белый. Кроме того, в тренде подтяжки, лампасы, накладные карманы, широкий пояс и кокетка. Фасоны, кроме классических, представлены самые разные: от «бананов» – привет из 80-х, до галифе и очень широкого клеша.

– Милый, какие брюки мне купить – те, что чуть малы, или те, что чуть великоваты?  
– Я сейчас скажу фразу, которую хороший муж никогда не должен говорить своей жене.  
– «Ты толстая»?  
– Бери на вырост.



### Какими бывают теплые брюки

Промышленность предлагает достаточно широкий выбор утепляющих материалов. А дизайнеры используют эти материалы для изготовления теплых брюк. Какие именно брюки станут лучшим выбором, зависит от того, для чего они предназначены.

Для зимних прогулок и загородных поездок лучше всего выбирать брюки на синтепоне. Синтепон – очень легкий и очень надежный утеплитель, он сохраняет тепло даже в сильные морозы. Как правило, у таких брюк непромокаемый верх, что очень удобно.

Брюки на синтепоне чаще всего выбирают любители зимних видов спорта. Для недолгих прогулок в не самый морозный день, а также для занятий спортом на улице отлично подойдет брюки на флисе. Флис хорошо сохраняет тепло, отлично впитывает влагу и, что тоже немаловажно, очень приятен к телу. Классическим решением для холодного времени года были и остаются утепленные джинсы. Для утепления джинсов используются специальные материалы, в том числе и флис. Как и всякая классика, утепленные джинсы хороши «и в пир и в мир» и прекрасно вписываются в любой стиль за исключением строгого офисного дресс-кода. Для офиса же актуальным вариантом по-прежнему являются брюки из качественной шерсти на теплой подкладке.

### Наш совет

#### Как сделать выбор

Выбирая теплые брюки, необходимо сначала определиться, для каких целей они предназначены. Ведь зима – это время, когда для прогулок и для офиса нужны разные брюки.

Второе, что следует учитывать, это особенности фигуры. К счастью, сегодня не проблема найти одежду для любого телосложения, главное – не жалеть времени на примерки.

И конечно, совершенно необходимо подбирать брюки так, чтобы они хорошо вписались в ваш гардероб и легко комплектовались с уже имеющейся обувью и одеждой.

Светлана ИВАНОВА

**ПОДПИСКА**  
на 1-е полугодие  
2024 года

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Вы можете подписаться на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»  
на 1 полугодие 2024 года (на 5 месяцев)\*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс  
**П2939**

Газета выходит  
1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru»\*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
271,07 ₺	542,14 ₺	813,21 ₺	1084,28 ₺	1355,35 ₺

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

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



**П2939**  
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Зимний стол в русской кухне без сытного холодца даже и представить невозможно. У каждой хозяйки есть свой, особенный рецепт этого блюда, которым она по праву гордится.

**М**ы предлагаем несколько рецептов не совсем обычных, но очень вкусных холодцов и надеемся, что какой-то из них заинтересует наших читателей.

# ЛАКОМЫЕ ХОЛОДЦЫ

## Холодец из куриных лапок

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 94 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриных лапок ■ 400 г куриных бедер ■ 2 моркови
- 1 луковичка ■ 3-4 зубчика чеснока ■ 3-4 горошины черного перца ■ 3-4 горошины душистого перца ■ 1 лавровый лист ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриные лапки тщательно вымыть, срезать когти, опустить на 3 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, счистить верхний слой кожи, еще раз промыть.
- 2 Сложить куриные лапки в кастрюлю, туда же положить бедра, залить 2,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, варить на небольшом огне не менее 4 часов.
- 3 За 1 час до окончания варки добавить в кастрюлю очищенные лук и морковь, перец, лавровый лист, бульон посолить.
- 4 Готовый бульон процедить, проверить на соль. Куриное мясо снять с костей, мелко нарезать, выложить в формы для холодца, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать, залить бульоном.
- 5 Когда содержимое форм полностью остынет, убрать их в холодильник до полного застывания.



### СОВЕТ

Чтобы бульон получился прозрачным, необходимо как можно чаще снимать пену и всплывающий на его поверхность жир. По этой же причине варить бульон следует на самом малом огне – на сильном он быстро помутнеет.



### СОВЕТ

Не все любят чеснок в холодце, поэтому добавлять его вовсе не обязательно. Для тех же, кто, наоборот, любит чеснок, можно не пропускать его через пресс, а нарезать мелкими кубиками или тонкими пластинами.

## Холодец из бычьего хвоста

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 103 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 бычий хвост ■ 1 крупная луковичка ■ 1 морковь
- 3-4 зубчика чеснока ■ пучок петрушки ■ 2-3 веточки тимьяна ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ 1 ст. л. растительного масла ■ 2 ст. л. муки ■ 8 бутонов гвоздики ■ 8-10 горошин черного перца ■ 1 ст. л. уксуса ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хвост разрубить на несколько частей (по 10-12 см), обвалить в муке, обжарить на смеси масел до уверенной золотистой корочки.
- 2 Лук и морковь почистить, в лук воткнуть бутоны гвоздики. В кастрюлю сложить обжаренные куски хвоста, лук, морковь, петрушку (несколько листочков оставить для украшения), тимьян.
- 3 Залить в кастрюлю столько холодной воды, чтобы она покрывала содержимое на два-три пальца, довести до кипения, варить на самом малом огне 5-6 часов, снимая жир и пену.
- 4 Извлечь кости из бульона, снять мясо, мелко нарезать. Вернуть кости в бульон, добавить перец, выпарить наполовину (30-40 минут), посолить, процедить.
- 5 Мясо выложить в формы для холодца, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать, выложить листочки петрушки, залить бульоном, дать полностью остыть и убрать в холодильник до полного застывания.



## Холодец из четырёх сортов мяса

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 134 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куриных окорочка ■ 1 голень индейки
- 1 говяжья голяшка ■ 1 свиное ухо ■ 1 луковичка
- 1 морковь ■ 1 корень петрушки ■ 2 ч. л. душистого перца горошком ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

### СОВЕТ

Вареную морковь можно использовать как украшение для готового холодца. Для этого ее нужно нарезать соломкой, мелкими кубиками, звездочками или просто тонкими кружочками. Также для украшения холодца можно использовать сваренные вкрутую яйца, грибы, зеленый горошек, консервированную кукурузу, маслины, зелень.

- 1 Сложить в кастрюлю все мясо, залить холодной водой так, чтобы она покрывала содержимое на 5-6 см, довести до кипения, снять пену, посолить, варить на самом малом огне 4-6 часов.
- 2 Овощи почистить, добавить в бульон вместе с душистым перцем. Через 1 час вынуть из бульона окорочка, снять и отложить мясо, кости и кожу вернуть в бульон; через 2 часа то же самое сделать с голенью индейки.
- 3 Готовый бульон процедить, проверить на соль. С голяшки снять мясо, соединить с окорочками и голени индейки, мелко порубить, разложить по формам для холодца, залить бульоном, дать полностью остыть, убрать на холод до застывания.



## Холодец из свиных ножек и птичьих потрохов

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 115 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 свиные ножки ■ 500 г птичьих потрохов (печень, желудки, сердечки) ■ 2 яйца ■ 2 луковички
- 2 моркови ■ 1 ч. л. черного перца горошком ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свиные ножки тщательно вымыть, залить холодной водой, оставить на сутки.
- 2 В кастрюлю сложить свиные ножки, птичьи потроха, очищенные овощи, перец горошком, залить водой, довести до кипения, посолить, варить 4-6 часов на самом малом огне.
- 3 Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками. Готовый бульон процедить, проверить на соль.
- 4 Снять мясо со свиных ножек, мелко нарезать вместе с потрохами, разложить по формам для холодца, сверху выложить кружочки яиц, залить бульоном.



## Холодец и студень – какая разница?

Часто можно услышать вопрос: чем отличается студень от холодца? Мы решили в этом вопросе разобраться, и теперь можем ответить: ничем. Сравнительно недавно, сто с небольшим лет назад, это блюдо варили только из одного вида мяса. Сваренное из свинины на-

зывали холодцом, а точно такое же блюдо, но из говядины – студнем. В наше время доступность мяса существенно возросла, и теперь крайне редко варят холодец (или студень) из одного только вида. Как правило, в одном бульоне встречаются и свинина, и говядина, а нередко и птица. Поэтому называйте свое любимое блюдо, как хотите – хоть студнем, хоть холодцом. И то и другое будет правильно.

Светлана ИВАНОВА

Блюда из печени не только вкусны и питательны, но и очень полезны. Ведь печень содержит много полезных веществ, включая витамины и минералы, в частности железо и медь. Во всех национальных кухнях мира есть блюда из печени, и точное их количество невозможно даже посчитать.

**С**амое простое, что можно сделать с любой печенью, это нарезать ее нетонкими ломтиками и быстро, по 2-3 минуты с каждой стороны, обжарить на хорошо разогретой сковороде. Предварительно можно обваливать ломтики в муке, что придаст им после обжарки приятную румяность. В процессе важно не пересушить печень, поэтому, как только на поверхности ломтика появляется красный сок, его нужно перевернуть и быстро обжарить с другой стороны. Солить жареную печень нужно сразу после (а не до и не во время) жарки, иначе она станет жесткой.

# БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ ВКУСНЫ И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ХОРОШИ



## Печень «Пикато»

Европейская кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 199 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г говяжьей печени ■ 2 яйца
- 3 ст. л. крахмала ■ растительное масло
- 100 г пармезана ■ молотый черный перец
- щепотка мускатного ореха ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень вымыть, обсушить, освободить от пленок и протоков, нарезать ломтиками, слегка отбить, поперчить, сложить в миску, залить 2 ст. л. масла, оставить на полчаса.
- 2 Пармезан натереть на мелкой терке, смешать со взбитыми до однородности яйцами и мускатным орехом.
- 3 Ломтики печени обваливать сначала в крахмале, затем – в сырной смеси.
- 4 Жарить на разогретом масле по 2 минуты с каждой стороны, посолить.



## Утиная печень «Форрестер»

Европейская кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 136 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г утиной печени ■ 10 свежих шампиньонов ■ 2 крупных помидора
- 1 луковица ■ 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. муки ■ 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. паприки ■ растительное масло
- 1 ч. л. прованских трав ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень очистить от пленок, обсушить, нарезать ломтиками, обваливать в муке.
- 2 Лук нарезать полукольцами, грибы – пластинами, чеснок измельчить; с помидоров снять шкурку, нарезать крупными кубиками.
- 3 В сотейнике на смеси масел обжарить грибы (1-2 минуты), вынуть шумовкой из сотейника, отложить.
- 4 В этом же сотейнике обжарить лук и чеснок (2 минуты), отложить.
- 5 Долить немного растительного масла, хорошо прогреть, обжарить, постоянно помешивая, печень (5 минут), отложить.
- 6 Влить в сотейник 100 мл воды, добавить прованские травы и паприку, уварить полученный соус (5-7 минут).
- 7 Вернуть в сотейник печень, лук и чеснок, грибы, перемешать, посолить, поперчить, хорошо прогреть, снять с огня, добавить помидоры, перемешать и немедленно подавать.

## Печёночники

Русская кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 140 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свиной печени
- 2 небольших яйца ■ 1 крупная луковица
- 3 ст. л. манной крупы ■ 1 ст. л. жирной сметаны
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень промыть, обсушить, прокрутить через мясорубку вместе с луком.
- 2 Яйца взбить до однородности, добавить к печени вместе с манкой и сметаной.
- 3 Печеночную массу посолить, поперчить, хорошо перемешать, оставить на 10 минут при комнатной температуре.
- 4 Жарить печеночники с обеих сторон на хорошо разогретом растительном масле, выливая массу на сковороду небольшим половником или столовой ложкой.



## Закуска «Сусамыр»

Киргизская кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 146 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г куриной печени ■ 1 стакан сметаны
- 70 г сыра ■ 1 луковица
- 1 ст. л. (с горкой) муки ■ соль
- растительное масло

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень промыть, освободить от пленок, обсушить, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на терке.
- 3 Обжарить на растительном масле лук до прозрачности, добавить печень, жарить до румяной корочки (5-8 минут).
- 4 В небольшом ковшике смешать сметану и 1 стакан воды, посолить, поперчить, довести до кипения, всыпать муку, размешать (следить, чтобы не образовались комочки), прогреть 1-2 минуты.
- 5 Печень разложить по порционным формочкам, залить сметанным соусом, посыпать сыром.
- 6 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до золотистой корочки (10-15 минут).

## Печёночные кнедли

Чешская кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 134 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г телячьей печени ■ 1 яйцо
- 1 луковица ■ 100 г хлебных крошек (или панировочных сухарей)
- 3-4 ст. л. молока ■ сливочное масло
- небольшой пучок зелени
- щепотка мускатного ореха
- молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлебные крошки замочить в молоке. Лук натереть на терке, зелень мелко порубить.
- 2 Печень помыть, освободить от пленок и протоков, очень мелко порубить (или пропустить через мясорубку), выложить в глубокую миску.
- 3 Лук и зелень обжарить на масле до прозрачности, выложить в ту же миску.
- 4 Добавить в миску мускатный орех, замоченные в молоке хлебные крошки, вбить яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 5 С помощью двух столовых ложек сформировать кнедли, обжарить на сливочном масле до готовности (5-6 минут).
- 6 Подавать с тушеной квашеной капустой или картофельным пюре.

## Салат «Беловежский» из печени индейки

Белорусская кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 138 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г печени индейки ■ 5 яиц
- 3 соленых огурца ■ 2 луковицы
- 100 г сушеных белых грибов
- растительное масло ■ майонез по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень, грибы и яйца сварить до готовности, остудить.
- 2 Печень, грибы и огурцы нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами, яйца мелко порубить.
- 3 Лук пожарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 4 Соединить все ингредиенты, заправить майонезом, убрать в холодильник на 1-3 часа.



# СОСТАВЛЯЕМ ЗИМНЕЕ МЕНЮ



Машенька,  
девушка на выданье

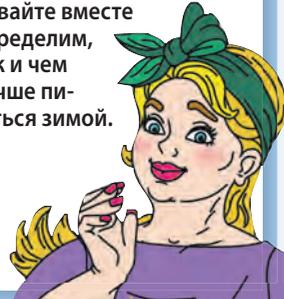
Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен



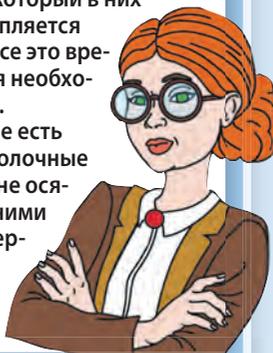
**1** – Зимой у меня всегда одна проблема: как бы так питаться, чтобы и здоровью не навредить, и лишний вес не набрать? Во время холодов у меня всегда такой аппетит, что быка бы съела. И все время хочется чего-то сытного, калорийного, ведь овощными салатиками не согреешься. В то же время хочется как-то поддержать организм, укрепить иммунитет, чтобы избежать простудных и других сезонных заболеваний. Давайте вместе определим, как и чем лучше питаться зимой.



**2** – Это очень правильный вопрос. И отвечая на него, я бы начала с витаминов, причем с живых – с тех самых овощных салатиков, а также со свежевыжатых соков и смузи, и просто свежих овощей и фруктов. Ведь главное в питании зимой – обеспечить организму поддержку в борьбе с сезонными болезнями. Витамины, получаемые из свежих овощей и фруктов, – это крепкий иммунитет и надежная защита от простудных заболеваний. Например, пары апельсинов хватит, чтобы получить суточную дозу витамина С. А еще в холодный сезон очень полезен гранат, который поможет защититься от вирусных заболеваний. Чем больше мы насыщаем наш организм витаминами и микроэлементами, тем меньше дискомфорт.



– Зимой очень важно, что завтрак был сытным, а ужин – легким. Сытный завтрак надолго обеспечивает нас энергией, которая согревает во время морозов. Каши пусть подождут до весны, а сейчас лучше съесть на завтрак кусок жирной рыбы, хорошую порцию мяса или птицы. Белок, который в них содержится, расщепляется долго и сложно, и все это время вырабатывается необходимая нам энергия. А вот на ужин лучше есть овощи и фрукты, молочные продукты – то, что не осядет на фигуре лишними килограммами. Энергии от такой еды немного, но дома и без того тепло.



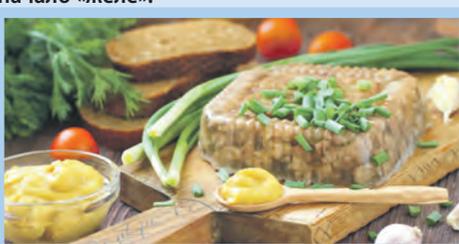
**3** – Кстати, кисломолочные продукты – отличная помощь организму в защите от простудных заболеваний. Кроме того, молочный жир, который в них содержится, помогает лучшей усвояемости витамина А и кальция, необходимых для защиты кожи от мороза. Поэтому зимой кисломолочные продукты обязательно должны быть в ежедневном рационе.



**4** – А я хочу сказать о специях – они усиливают обменные процессы, улучшают кровообращение, укрепляют иммунитет, согревают. Зимой обязательно надо включать специи – перец, гвоздику, корицу, имбирь – в состав мясных и рыбных блюд. И конечно, в горячих напитках, особенно в чай. Кстати, чай лучше заваривать с травами (чабрецом, ромашкой, липой, бергамотом), шиповником, ягодами клюквы или брусники, дольками лимона. Тут и витамины, и микроэлементы, и согревающее изнутри тепло. Такие горячие напитки можно и нужно пить не только дома и на работе, но и брать с собой на прогулку в термосе.



**Детали**  
**Галантин для дам зимой**  
Исследователи утверждают, что на Руси в боярских домах готовили холодцы не только специально на зиму, но и на следующий день после обильных застолий. В этом случае оставшиеся мясные яства крошили, разбавляли бульоном, кипятили, заливали и оставляли на холоде. Позже, в XVIII-XIX вв., во времена увлечения дворян французской кухней, для получения блюда стали отваривать вместе дичь, свинину, говядину, крольчатину и птицу, перекручивали мясо в фарш, смешивали со специями и яйцами. Фарш слегка разводили бульоном и выставляли на холод. Назвали такой вид холодца – «галантин», что в переводе со старофранцузского означало «желе».



**5** – Кстати, о горячем: если боитесь набрать лишние килограммы, в сильные морозы обязательно нужно есть первые блюда: горячие супы, щи, борщи и т.д. Во-первых, бульоны, на основе которых их готовят, сами по себе отлично согревают. А во-вторых, именно сытная, но жидкая пища позволяет не набрать лишний вес. Происходит это потому, что суп надолго обеспечивает нас ощущением сытости, и это гарантия того, что мы не станем постоянно искать что-то вкусненькое для перекуса.

– А я считаю, что главное блюдо для холодной зимы – это квашеная капуста и все блюда на ее основе. Квашеная капуста содержит столько полезных веществ, сколько нет ни в одном другом продукте. В ней и витамины (особенно много С и В), и минералы (железо, калий, кальций, натрий, сера, цинк), молочная и уксусная кислота. И еще о витаминах группы В. Зимой они особенно необходимы, так как холод и отсутствие солнечного света – сильный стресс для организма. Также советую включить в зимний рацион орехи, рис, гречку, горох и свеклу, которые содержат большое количество витаминов группы В. А самое главное, девочки, берегите себя в новом году, и зимой и летом будьте красивы и здоровы!



Метеозависимость вызывают скачки атмосферного давления, изменение влажности воздуха и активные фазы Солнца и Луны.

**И**з-за изменения погоды может сгущаться кровь, клетки хуже снабжаются кислородом, замедляется обмен веществ. Может появиться вялость, сонливость, упадок сил, изменение настроения. И вполне естественно, что хочется махнуть рукой на тренировки, да и на похудение в целом. Но если на погоду мы никак повлиять не в силах, то подготовиться к ее переменам и облегчить свое состояние можем. И даже использовать его с пользой для стройности.

# Погода меняется, планы остаются

Всегда говорю себе, что начну худеть после праздников, но ничего не могу поделать, ведь моя жизнь – сплошной праздник.



## Еда

Не переедайте. Лучше питаться чаще и небольшими порциями. И желудку будет легче, и вы останетесь более активными. Включайте в свой рацион побольше свежих овощей и зелени. Не забывайте про фрукты (не более 400 г в день) и белок, правильные жиры и сложные углеводы. Этого вполне достаточно, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами для поддержания бодрости.



## Дыхание

Во время любых упражнений важно правильно дышать. Это тоже поможет снизить зависимость от погоды. Дышать нужно глубоко. Выдох должен быть немного длиннее вдоха. Кроме того, существуют специальные дыхательные упражнения животом.

## ДЕТАЛИ Больше удовольствия

При неблагоприятной погоде отдавайте предпочтение тем упражнениям, которые доставляют вам большее удовольствие. Например, это может быть йога, пилатес, легкий бег, велосипед, плавание, лыжи или просто прогулка в парке. Важно правильно выбрать физическую нагрузку и заниматься в комфортном для вас темпе.

## Вода

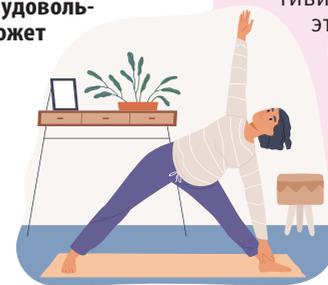
Обязательно нужно пить достаточное количество воды – порядка 1,5-2 литров в день. Вода оказывает непосредственное влияние на обмен веществ, улучшает подвижность суставов, выводит шлаки и вредные вещества из организма. Кроме того, наш мозг, который управляет нашим телом, на 85 % состоит из воды. А вот черным чаем и кофе не следует злоупотреблять. Лучше отдайте предпочтение травяному или зеленому чаю, ягодным морсам. Не забывайте про имбирь и лимон. Они содержат витамин С, который важен для иммунной системы и улучшает общее самочувствие.

## Сон

Помним, что полноценный сон (порядка восьми часов, но не менее шести) идет на пользу похудению. И в то же время, если вы отлично выспитесь, это снизит метеочувствительность. А значит, заряд бодрости и активности вам будет обеспечен прямо с утра и без лишнего допингов в виде кофе и сладостей. И самое главное – никаких лишних калорий.

## Утренняя зарядка

Поможет получить заряд бодрости, улучшит подвижность суставов, активизирует кровообращение. При этом вам не нужно выделять час на упражнения. Достаточно 10-15 минут. И не забудьте предварительно проветрить комнату, а летом просто открыть окно. Благодаря этому ваш организм получит больше кислорода во время зарядки.



Татьяна МИХАЛЁВА

СОРП № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Геленк Нарунг – источник коллагена

## Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ВЫЖЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



## ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✓ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✓ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✓ Варианты меню для праздников
- ✓ Советы по приготовлению блюд для детей

12+ РЕКЛАМА

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 12 ЯНВАРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES  
wildberries.ru<sup>1</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Журнал Домашний повар

<sup>1</sup> ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



Многие считают уборку снега тяжёлой обузой, и этих людей можно понять. Но давайте взглянем на этот процесс с другой стороны и рассмотрим действия с лопатой не как труд, а как гимнастику, как физические упражнения – практически фитнес. Кстати, снег – достаточно эффективный тренажёр, о чём мы сегодня и расскажем.

**Р**азминаясь, пусть и с помощью лопаты, на свежем зимнем воздухе, мы сжигаем немало калорий. Кстати, это происходит не только при уборке снега – есть немало совсем, казалось бы, далеких от спорта занятий, которые вполне могут заменить визит в тренажерный зал. Но – обо всем по порядку.

# СНЕЖНЫЙ ФИТНЕС:

## зарядка для тела



### Пришёл мороз – калории унёс

Знаете ли вы, что холод сжигает гораздо больше калорий, чем сжигается при комфортной температуре? В морозный день, даже просто находясь на улице, мы тратим энергию (сжигая калории) на поддержание нормальной температуры тела. Конечно, десятки килограммов таким образом не скинешь, но калорий сгорит гораздо больше, чем в теплый летний день.

Если не стоять, а просто ходить со средней скоростью, сжигается 106 ккал в час, если ходить по

свежевыпавшему снегу – 210 ккал в час, а если пройти по глубокому снегу, да еще и по местности, где есть подъемы и спуски, – до 300 ккал в час. Польза зимних прогулок очевидна.

### Лепим снеговика

И даже сооружение снеговика – это тоже хорошая тренировка, во время которой активно работают мышцы спины, рук и ног. Один снеговик ростом 150-160 см «отберет» у вас как минимум 400 ккал – это ли не фитнес?

### Катание на санках и ватрушках

Ну уж здесь-то какой может быть фитнес? – спросите вы. – Да просто замечательный! – ответим мы. Конечно, катиться с горки на санках или ватрушке – это просто удовольствие. Но вот подниматься в горку с санками или ватрушкой – это уже тренировка. Если во время подъема на санках или в ватрушке сидит ребенок – тренировка с утяжелением, которая сожжет до 500 ккал в час. А если склон крутой или укрыт глубоким снегом, и до 700 ккал.



### Уборка снега лопатой

Уборка снега с помощью лопаты (зачерпываем снег лопатой и забрасываем его на сугроб) сжигает около 10 ккал в час на 1 кг веса. В зависимости от интенсивности движений и состояния снега (мокрый снег тяжелее), на его уборку может быть затрачено от 400 до 900 ккал в час. Кроме того, при таком виде снежного фитнеса задействованы практически все мышцы спины, ног, рук и ягодиц – отличная функциональная тренировка.

### Дела домашние

Новый год – время обновления, очищения и, конечно, снежных ритуалов: проветривания на морозце покрывал, «выгуливания» диванных подушек, чистки ковров. Это потребует около 150-200 ккал за час.

### Игра в снежки

Казалось бы, где невинная детская игра и где фитнес? А вот, оказывается, один час игры в снежки сжигает 400-500 ккал. При этом активно тренируются мышцы плечевого пояса (особенно если лепить снежки потяжелее и метать их подальше) и, конечно, ног и спины. Наклоны, приседания, перебежки – отличная тренировка.



### Каток

Вот здесь вас подстерегает самый настоящий «фитнес» – круче любого тренажера. При катании задействованы мышцы бедер, ягодиц, спины, рук, живота, аккомодационные мышцы глаз (отвечают за фокусировку на различных дистанциях). Даже двигаясь «елочкой», в течение часа можно потратить 400 ккал.



### Ежедневная прогулка с собакой

Питомец не только дарит хорошее настроение, но и помогает поддерживать форму. Гуляя с собакой, можно «убрать» чуть более 200 ккал за час. Пусть это очень интенсивная нагрузка, зато регулярная.

### Сгребание снега

Сгребание снега с помощью скребка не так энергозатратно, как уборка с помощью лопаты, но и это занятие поможет сжечь от 300 до 500 ккал в час.

### ВАЖНО!

Не забываем меры «снежной» предосторожности.

- 1 Перед прогулкой наносим жирный крем на лицо. Идеально сделать это за час до выхода.
- 2 Тепло одеваемся в одежду, теплую шапку, закрывающую уши, перчатки/варежки, обувь на нескользящей подошве.
- 3 Если собираемся чистить снег – проводим разминку, чтобы подготовить суставы и мышцы. Делаем перерывы, не набираем слишком много снега за один раз.
- 4 Избегаем резких поворотов тела – стараемся поворачиваться всем корпусом.
- 5 Не терпим жажду. Лучше пить несладкие теплые напитки.

### Подробности

Для вашего удобства мы составили таблицу, включив в нее для сравнения и зимние виды спорта. Занимайтесь снежным фитнесом и будьте всегда здоровы!

Вид активности	Сжигает ккал (в час)
Ходьба	106
Ходьба по снегу	210
Ходьба по глубокому снегу на неровной местности	300
Уборка снега лопатой	400-900
Уборка снега скребком	300-500
Игра в снежки	400-500
Катание на санках/ватрушках	500-700
Лепка снеговика	400
Катание на лыжах и коньках	600-700
Хоккей	до 750

Светлана ИВАНОВА

Если вы решили заняться огородом по собственному желанию, слово «ленивый» вам не подходит.

**П**равильнее будет употребить слово «занятой», «рациональный» или, если вы новичок в этом деле, «начинающий». Для тех, у кого каждая минутка на счету или нет желания тратить на огород все свободное время, – наша подборка сортов, которые не требуют большого ухода.

# Топ-7 овощей для «ленивых» огородников

## 1 Кабачки, цукини, патиссоны

Кустовые сорта тыквенных абсолютно неприхотливы и практически не болеют. Кабачок, цукини и патиссоны сажают семенами прямо в лунки, заправленные биогумусом или компостом, в середине мая, когда почва прогреется до 10-12 °С. Важно соблюдать расстояние между растениями – 40-60 см. Сажайте сразу 3-4 семечка в лунку, чтобы оставить лишь самые сильные всходы. Для сохранения влаги посадки лучше замульчировать, поливать раз в неделю.

### ● Неприхотливые сорта.

**Кабачки и цукини:** «Кавили F1», «Спагетти», «Белый», «Искандер», «Цукеша», «Грибовский-37», «Желтый кабачок».

**Патиссоны:** «Зонтик», «Диск», «Оранжевый», «Солнышко», «Чебурашка», «Гоша», «Пятачок».



1



– Как вы думаете, под землёй кто-то живёт?  
– Конечно! Кто-то же красит редиску в красный цвет.

3

## 3 Редис

Редис – неприхотливое растение короткого дня. Главное, соблюсти сроки посева: в начале сезона его сеют в открытый грунт в конце апреля – начале мая, а для второго урожая – в конце августа, когда день сокращается. При посеве в июне-июле редис уйдет в стрелку. Важно выбрать хорошо освещенную грядку, заправить ее компостом, раскислить при помощи добавления доломитовой муки, аккуратно разложить каждую семечку отдельно на расстоянии 3 см друг от друга (чтобы не прореживать посадки). Уход заключается в регулярном поливе и уборке урожая на 20-30-й день.

● **Неприхотливые сорта:** «Французский завтрак», «Жара», «Алиса», «Дуро», «Черриэт F1».

5

## 5 Картофель

Без хлопот удобнее всего вырастить урожай раннего картофеля: ранняя посадка избавит от колорадского жука (он появляется, когда ботва уже развита и значимый вред развитию куста нанести он не сможет) и от фитофторы, которой часто болеют средние и поздние сорта. Приступать к посадке можно в начале мая, при температуре почвы 5-8 °С. Когда картофель подрастет, для увеличения урожая его нужно окучить (процедуру можно заменить мульчированием). Обязательный полив требуется картофелю во время цветения – это увеличит качество и размер клубней. Убирать ранний картофель нужно, когда ботва начнет желтеть.

● **Сорта раннего картофеля:** «Удача», «Ермак улучшенный», «Ред Скарлет», «Каратоп», «Жуковский ранний».

6

## 6 Томаты

Минимального ухода требуют ранние детерминантные сорта томатов. Их не нужно подвязывать и пасынковать (даже можно пропустить еженедельный полив – они это стойко перенесут). Ранние сорта отдадут урожай до того, как на огородах начнет бушевать фитофтора – главный враг отечественных томатов. Чтобы не мучиться с рассадой, нужные сорта можно приобрести у бабушек на рынке или в питомниках.

● **Сорта и гибриды детерминантных ранних томатов:** «Боец» («Буян»), «Розовая Ляна», «Белый налив», «Монгольский карлик», «Санька», «Любаша», «Оранжевый земледелец» и другие.

7

## 7 Салат

Чтобы не тратить время на уход за салатом, нужно

подготовить грядку – раскислить и удобрить, а также выбрать правильные сорта: не кочанные, а листовые. Весь уход за культурой заключается в своевременном поливе и выборочной уборке листьев, когда они вырастут на 10-12 см. Салат пересевают несколько раз за сезон, чтобы обеспечить конвейерное поступление зелени.

● **Неприхотливые сорта:** «Лоло Росса», «Лоло Бионда», «Кучерявец Одесский» и другие листовые сорта.

2

## 2 Пряные травы

Все, что нужно пряным травам, – это солнечный свет и хорошо дренированная почва. Внесите в почву песок, агроперлит, вермикулит или любой другой разрыхлитель. Сеять травы можно, когда минует угроза возвратных заморозков. При условии полива хотя бы раз в неделю на наших участках растут базилик, мята, Melissa, петрушка, укроп, розмарин, чабрец, душица, исоп.

● **Неприхотливые сорта.** Выбирайте сорта отечественной селекции – они адаптированы к нашим климатическим условиям.



4

## 4 Горох

Горох – растение умеренного климата, нетребовательное к теплу, но требовательное к свету – при затенении не формирует полноценных плодов. Обязательное условие – перед посадкой удобрить и раскислить почву. Другого ухода культура не требует: посеяли, полили (если засуха), замульчировали – и ждем урожай! Можно наткнуть палки в грядку, чтобы горох вился по опоре.

● **Неприхотливые сорта:** «Амброзия», «Delikata», «Орегон» («Сахарный 2»), «Неистощимый 195», «Первенец».



## КАК САДОВОД САДОВОДУ

Многие садоводы стараются сохранить маточные растения любимых сортов пеларгонии до нового сезона для получения черенков. Как сделать это в условиях городской квартиры?

## Как сохранить пеларгонии зимой?

**1** Попробуйте избежать температурного стресса. Для лучшей адаптации растений переезд пеларгоний в квартиру лучше планировать на конец августа – начало сентября.

**2** Обеззаразьте стволы и листья при помощи «Зеленого мыла», обработайте антистрессовыми препаратами («Эпин»,

«Циркон», «НВ-101», янтарная кислота).

**3** Даже если горшки цветам маловаты, лучше отложить пересадку до конца зимы, чтобы не умножать количество стрессовых факторов.

**4** Если есть возможность, храните пеларгонии в светлом месте при температуре от 8 до 13 °С. Если горшок стоит в квартире при температуре выше 20 °С, то нужно обеспечить растению качественную

подсветку по 12 часов в сутки.

**5** Полив должен осуществляться по мере просыхания грунта на 3 см, а подкормки нужно оставить до весны.



**1** ПЕРВЫЙ



22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 Информационный канал. (16+)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». **НОВЫЕ СЕРИИ**. (16+)  
Зосе снимают повязку - на лице нет и следа ожога, который портил ей жизнь с детства, но девушка, как и предполагал Эдик, не может принять свою новую внешность.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Наше всё». (0+)
- 00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ЖИВАЯ МИНА». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЖИВАЯ МИНА». (16+)
- 12.25 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
- 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 02.05 «СВОИ-4». (16+)
- 02.45 «СЛЕД». (16+)
- 04.30 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)

**РОССИЯ 1** РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (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 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время «Наши». (12+)  
Как складываются судьбы людей, переживших события последних девяти лет на Донбассе? На что надеются те, кто живёт на линии соприкосновения? Что изменилось в жизни людей на присоединённых территориях после того, как они стали гражданами России?
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)  
Брагин едет в реабилитационный центр. Несмотря на улучшение состояния, он пока не готов возвращаться в «Склиф». Сын сообщает Куликову, что остаётся в Москве и будет жить с девушкой. Марина с Мартыновым отправляются на шашлыки, но звонок Брагина заставляет Нарочинскую вернуться.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 05.10 «Забытые войны России». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 23.10 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)
- 12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.25 15.05 17.15 03.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)
- 18.00 «Придумано в окопах. Легендарные изобретения военных инженеров». (16+)
- 19.55 «По горячим следам»
- 20.10 «Ищу своих». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 00.50 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)

**ТВУ** ТВЦ



15.05 «СПЕЦЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.25 «Александр Белявский. Последний побег». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 02.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
Владелица сети элитных салонов красоты Екатерина Власова - женщина своенравная, властная и крайне упрямая. Именно эти черты помогли ей создать свою «империю» с нуля. Случайно став свидетельницей преступления, Екатерина знакомится со следователем.
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ». (16+)
- 16.55 «Звёзды против хитов». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 Специальный репортаж. (16+)
- 23.10 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Хроники московского быта. (12+)
- 01.30 Прощание. (16+)
- 02.10 «90-е. Бандитское кино». (16+)
- 04.15 «Большое кино». (16+)
- 04.45 «Леонид Гайдай. Человек, который не смеялся». (12+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
- 07.30 20.00 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости
- 08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 10.10 Родительское собрание
- 10.55 «Коллеги». (12+)
- 11.35 «Отчий дом». (12+)
- 11.50 «За дело! Поговорим». (12+)
- 15.10 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (16+)
- 17.00 «Очень личное». (12+)
- 17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
- 20.30 «КУПРИН. ПОЕДИНОК». (16+)
- 22.10 «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (6+)
- 23.40 «Сергей Эйзенштейн»

**НТВ**



08.25 «ПЁС». (16+)

- 05.15 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)  
У Макса и Пса начинаются горячие деньки. Неожиданно выясняется, что за Максом охотятся все киллеры города. Неизвестный разместил в интернете открытый заказ: любой убивший Макса получит солидное вознаграждение. Перед Максом сложная задача: найти заказчика и остаться в живых.
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БИМ». (16+)  
Бим «влюбляется» в собаку, которую встречает на задании. Однако обычное знакомство оборачивается трагически, когда владелица собаки умирает. Причины кажутся естественными, но не для Макара. Вскоре к одному трупу добавляется и второй. Оба дела, несомненно, связаны ближе, чем можно подумать.
- 22.15 00.00 «ШЕФ. ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 03.20 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

**МОСКВА24** МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
- 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.25 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
- 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
- 12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
- 13.40 16.50 «Сити». (12+)
- 13.45 16.40 01.40 «Доктор 24». (12+)
- 15.30 «Торги Москвы». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)
- 23.30 02.30 «Рейд 112». (16+)
- 00.10 03.10 «Мослекторий». (12+)

**РОССИЯ К** РОССИЯ К Культура



13.25 «ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ»

- 06.30 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 07.00 «Театральная летопись. Владлен Давыдов»
- 07.30 18.35 «Одиссея. По ту сторону мифа»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 22.15 «ИРКУТСКАЯ ИСТОРИЯ»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.15 XX век
- 12.15 «Забытое ремесло»
- 12.45 Новости. Подробно. АРТ
- 13.00 «Влюбленные в Россию»
- 13.25 «ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ»  
СССР, 1982 г. Трагикомедия. В ролях: Олег Янковский, Александр Абдулов, Владимир Белоусов. В течение 5 лет в Дублине ежегодно проходят похороны писателя и философа Джонатана Свифта...
- 15.45 «Роман в камне»
- 16.15 «Леонид Якобсон»
- 17.15 «Библейский сюжет»
- 17.40 02.15 Шедевры русской музыки
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Больше, чем любовь
- 21.35 «Сати. Нескучная классика...»
- 23.30 «Магистр игры»
- 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»
- 03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)
- 06.00 «Вкусно 360». (12+)
- 06.45 11.40 14.15 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» (12+)
- 08.00 «Вкусно, как в кино»
- 08.30 11.00 15.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360». (16+)
- 08.35 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
- 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
- 12.00 «Музей на диване». (12+)
- 12.30 13.45 03.55 «Зима в Подмоскovie». (12+)
- 13.15 18.30 «Город с историей». (12+)
- 14.30 «Погода на любой вкус». (16+)
- 15.15 16.00 22.30 «Закрытый архив-2». (12+)
- 17.00 «Викторина 360». (0+)
- 20.10 «Док. кино». (16+)
- 23.55 «Шестое чувство». (12+)

**СТС** СТС



16.15 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТТЛ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)
- 07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)
- 07.30 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН». (12+)
- 09.35 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН-2». (12+)  
Германия, 2015 г. Приключенческая драма. В ролях: Ханна Бинке, Янис Нивенер, Марвин Линке. Повзрослевшая Мика возвращается в поместье Кальтенбах к бабушке...
- 11.45 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН-3. НАСЛЕДИЕ ОРЫ». (12+)
- 14.00 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН-4. ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ». (12+)
- 16.15 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТТЛ». (6+)
- 18.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 «ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)  
Тайвань, 2021 г. Спортивная драма. В ролях: Хаина Куинливан, Цао Юнин. Некогда успешная гоночная команда «Львы» приходит в упадок из-за гибели пилота...
- 23.05 «АВТОБАН». (16+)
- 01.00 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 02.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 04.45 «6 кадров». (16+)
- 05.05 «Фиксики». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.00 «Мультиутро». (0+)
- 06.30 06.55 07.15 07.45 02.45 03.15 «Мой район. Энциклопедия». (12+)
- 08.05 15.10 «БЕЗ СТРАХА И УПРЁКА». (6+)
- 09.30 17.30 19.45 02.30 03.35 04.30 «Мой район. Новости». (16+)
- 09.45 «Тайны кино». (12+)
- 10.30 20.00 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
- 12.15 21.40 «ПУТЕШЕСТВИЕ БУДЕТ ПРИЯТНЫМ». (16+)
- 13.40 23.00 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)
- 16.40 «В главной роли». (12+)
- 17.45 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 18.15 00.25 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕРГРЭ». (16+)

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

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

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «РИДДИК». (16+)</p>	 <p>16.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)</p>	 <p>04.00 «СНЫ». (16+)</p>	 <p>10.00 Утилизатор. (16+)</p>	 <p>19.15 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)</p>	 <p>02.50 «ЖЕРТВА ЛЮБВИ». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «РИДДИК». (16+)</p> <p>22.20 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (18+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>08.50 «Выжить в Самарканде». (16+)</p> <p>11.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>16.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)</p> <p>Кошеч продолжит налаживать свои отношения с сыном Максом, который невольно оказался втянутым в аферы папаша и его корешей. Остальные тем временем отправляются в магазин приколов - там ребята решили купить ненастоящих денег...</p> <p>21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>00.00 «Наша Russia». (16+)</p> <p>01.05 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.45 «Шоу Студия Союз». (16+)</p> <p>05.10 «Импровизация». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Кадони шоу. (16+)</p> <p>15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>Кто-то снял бампер с машины Антошина. Раздосадованный инспектор обратился за помощью к Глухарёву, но вскоре сам нашел пропавшую деталь...</p> <p>23.30 Вы поёте великолепно. (16+)</p> <p>01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>02.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)</p> <p>04.00 «СНЫ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>«Утилизатор» отправляется в тур по городам России. Профессиональный борец с автохламом уже очистил столичные улицы от «ведер с гайками», настало время навести порядок во всей стране! На запланированном маршруте города Золотого кольца и Поволжья: Владимир, Иваново, Ижевск, Казань, Нижний Новгород, Рязань, Самара, Тверь, Тольятти, Чебоксары и Ярославль.</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>15.00 Охотники. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.40 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00</p> <p>10.00, 12.55, 14.55, 03.55 Новости</p> <p>10.05 Лица страны. (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.25, 01.00 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>12.35 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 «Лига в лицах». (12+)</p> <p>15.00 География спорта. (12+)</p> <p>15.30 «Громко»</p> <p>16.45 Хоккей. «Автомобилист» (Екатеринбург) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.15 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)</p> <p>21.30 Все на футбол!</p> <p>22.30 Церемония вручения наград «The Best FIFA Football Awards 2023». Пр.тр.</p> <p>00.15 Все на Матч!</p> <p>02.10 Биатлон. Альфа-Банк ЧР. (0+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.05 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.35 00.40 «Порча». (16+)</p> <p>12.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.20 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.30 «МАЛЕНЬКАЯ ТАЙНА, БОЛЬШАЯ ЛОЖЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ВЕСНА СВЕЛА НАС СУМА». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.50 «ЖЕРТВА ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>06.10 «6 кадров». (16+)</p>

Сочинитель веселых пьес	<b>РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ 2024</b>			Аквариумная рыбка	11-й чемпион мира по шахматам	
Искусство четкого и красивого письма	<p><b>теплоход «Россия»</b> 21.06.2024 – 04.07.2024 (14 дней) от 236 090 руб./чел. Москва – Углич – Кузино – Горицы – Мандроги – Валаам – Сортавала – Санкт-Петербург (2 дня) – Свирыстрой – Кижы – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва (к Северо-Западу на теплоходе люкс-класса)</p> <p><b>теплоход «Александр Бенуа»</b> 06.07.2024 – 27.07.2024 (22 дней) от 238 790 руб./чел. Москва – Углич – Кострома – Нижний Новгород – Казань – Тольятти – Хвалынский – Балаково – Саратов – Волгоград – Ростов-на-Дону – Старочеркасская – Ильевка – Волгоград – Усовка – Самара – Ульяновск – Чебоксары – Нижний Новгород – Чкаловск – Ярославль – Мышкин – Москва (круиз на юг страны)</p> <p><b>теплоход «Белая Русь»</b> 17.08.2024 – 24.08.2024 (8 дней) от 65 790 руб./чел. Брест (Беларусь) – Ляховичи (Беларусь) – Дубое (Беларусь) – Пинск (Беларусь) – Стахово (Беларусь) – Качановичи (Беларусь) – Пинск (Беларусь) – Кобрин (Беларусь) – Новосады (Беларусь) – Брест (Беларусь) (уникальный круиз по Беларуси!)</p> <p>Каюты с удобствами! Питание, экскурсии, развлекательные программы включены!</p> <p>В наличии также есть круизы: в Астрахань, Пермь, Уфу, по Оке, на Соловки и другие. Звоните!</p> <p>ap-travel.ru <b>8 (495) 166-84-91</b></p>			Ворсовая ткань для мягких игрушек	Полосатая обтяжка матраса	
"Закрома" траулера	Входил в комплект с огнивом	Валюта ЕЭС и ЕС в 1979-1998 гг.	Певница ... Кэри	Сивкат-тяжеловоз	Дунай для древних греков	Мистер инкогнито
Немой ... в глазах	Снятый портрет	Мировой модельер ... Шанель	Туловище из бронзы	Буйволы, зубры, яки	Вырос в грязи для голубцов	Ток-шоу, что вел Влад Листьев
... всмятку	... Метов: "Милая моя, где ты?"	По горизонталю: Комедиант. Плуш. Гост. Фото. Кай. Янцо. Японка. Истр. Быки. Тром. Торс. Эку. Укор. По вертикали: Гупи. Фишер. Каллиграфия. Тек. Битюр. Икс. Трут. Мараия. Рис. Кокко. Тема.	Для нее Фудзияма священна			

\*\*\*

– Как обустроена дорога в вашей деревне?  
– В нашей деревне есть только один запрещающий знак – бетонный блок поперёк дороги. Остальные – предупреждающие.

\*\*\*

– Доктор, выпишите мне, пожалуйста, жиропонижающее средство.  
– Вы хотели сказать – жаропонижающее?  
– Нет.

\*\*\*

– Какие у вас недостатки?  
– Я неразговорчив.  
– А какие достоинства?  
– Я не болтлив.

**ПЕНСИОНЕРАМ!**

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**

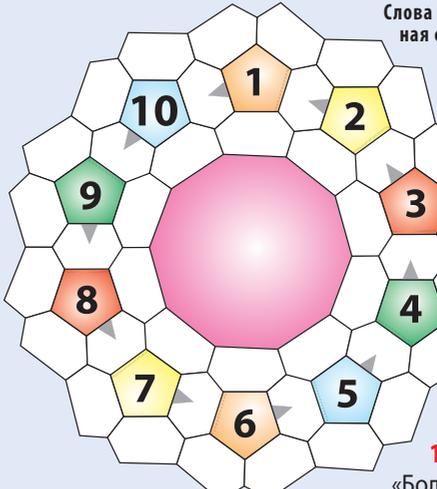
**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**  
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком аренды\*

**Звоните:**  
**(495) 626 45 55**

\*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069 ОГРН 1157746172220

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

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



- Остроухая промысловая собака охотников и промышленников, главным образом лесной и тундровой полосы России.
- Сумчатая мама Крошки Ру.
- «Пирамида», с которой дети зимой катаются на санках.
- Войлочный ковер из овечьей или верблюжьей шерсти у скотоводческих народов Азии.
- Поэма Некрасова «... Красный нос».
- Состав из растительных масел для изготовления масляных красок, для пропитки деревянных поверхностей.
- Опора моста или сельского хозяйства.
- Лионель мирового футбола.
- Корабельное дерево из бора.
- Героиня Светланы Крючковой в фильме «Большая перемена».

**Ответы на кроссворд:** 1. Лайка. 2. Кента. 3. Горка. 4. Кошма. 5. Мороз. 6. Олифа. 7. Ферма. 8. Месси. 9. Сосна. 10. Нелли.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.50 «Дикие лебеди». Мультфильм. (0+)
07.55 «БЕРЕГ». (16+)
10.25 «УСПЕХ». (12+)
12.05 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
13.45 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
16.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (12+)
18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
20.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
01.00 «БАБЬЕ ЦАРСТВО». (16+)
02.30 «КАРУСЕЛЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ». (12+)
03.55 «ПОВОРОТ». (12+)
05.25 «УБИТЬ ДРАКОНА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

- 05.30 «Реальная белка». Мультфильм. (6+)
06.55 «Реальная белка-2». Мультфильм. (6+)
08.35 «ПОВАР НА КОЛЁСАХ». (16+)
10.40 «НЕ СМОТРИ НИ НА ЧТО». (16+)
12.45 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (12+)
15.00 «ТАЙНА МУНАКРА». (12+)
16.55 «ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЬИ». (12+)
19.00 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)
20.40 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
22.25 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
00.30 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+)
02.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Пин-код». Три кота. Мультсериалы. (6+)
07.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
09.45 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
11.25 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
13.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
15.15 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
17.00 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (6+)
18.40 «ЭЛАСТИКО». (16+)
20.05 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)
21.30 «ДОМОВОЙ». (6+)
23.20 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)
01.00 «СВЕЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
02.45 «ВСЁ ХОРОШО». (12+)
04.15 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 06.35 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
08.15 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
09.45 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
11.20 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
Молодой программист Максим больше не может вальяжно прогуливаться по Невскому проспекту и тусоваться в кофейнях родного Питера. Теперь его дом - это заброшенное богом село Пихта, что прямо в сердце Сибири. Как же так произошло?
14.55 «СВАТЫ». (16+)
22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
01.50 «АРИТМИЯ». (18+)
03.45 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН

- 01.05 «ДЕВЯТКА». (16+) Драма, США, 2020 г.
02.25 «НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ». (16+)
04.00 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
05.25 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)
06.55 «ПЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
08.40 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)
10.35 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)
12.20 «ФИЛОМЕНА». (16+)
13.50 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
15.30 «ДИЛАН ТОМАС ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)
17.15 «КВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
18.45 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
20.30 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
22.25 «КРОВЬ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.50 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
08.20 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)
09.50 «22 МИНУТЫ». (16+)
11.15 «ЭЛЕФАНТ». (12+)
12.40 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
16.25 «ДО НОВОГО ГОДА ОСТАЛОСЬ». (12+)
18.00 «ДЖУНГЛИ». (12+)
19.30 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
21.00 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (12+)
22.50 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
Комедия, мелодрама, Россия, 2018 г.
00.35 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)
01.55 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
03.20 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)
04.35 «ДЕВЯТАЯ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 04.45 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
05.55 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)
04.50 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
06.35 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)
08.40 «КРЫСИНЬЕ БЕГА». (12+)
10.50 «ЕЛКИ НОВЫЕ». (6+)
12.20 «ШПИОНЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
14.20 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)
15.50 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (16+)
17.35 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
19.30 «НЯНЬКИ». (16+)
21.15 «КЛИК: СПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)
23.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 01.45 «ЧИНГАЧГУК. БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
03.25 «СЛЕД В ОКЕАНЕ». (12+)
05.00, 06.35 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ». (12+)
08.25 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
10.35, 11.40, 12.40 «ЕРМАК». (6+)
13.40 «ПОСЛЕДНИЙ ГОД БЕРКУТА». (12+)
15.20 «СЕСТРЫ». (16+)
Драма, криминал, Россия, 2001 г.
16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
05.45 Город с характером. (12+)
06.35 На пути к Великой Победе. (12+)
07.05, 14.55 Битва оружейников. (12+)
07.50 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
09.35 Неповторимое обаяние малых музеев. (12+)
10.35 В поисках Византии. (12+)
11.25 Личность в истории. (12+)
11.55, 15.40 Кольцо «А». (12+)
12.10 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
13.55 Свои и чужие. (12+)
16.00 Архивы истории. (12+)
16.15 Историограф. (12+)
17.00 Нюрнберг. Свидетели. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
17.55 Взгляд с высоты. Золотой век Ярославля. (12+)
18.25 Пустые страницы. (12+)
19.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
20.00 Музейный феникс. (12+)
20.30 Пешком в историю. (12+)
21.00 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
22.00 Пешком по Москве. (6+)
22.15 Возмездие. После Нюрнберга. (12+)
23.10 В поисках утраченного искусства. (12+)

РУССКИЙ РОМАН

- 07.25 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЗРАК». (12+)
09.15 «НЕВЕРНОСТЬ». (12+)
10.45 «ЗАМОК НА ПЕСКЕ». (12+)
13.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БЛУДНОГО ПАПЫ». (12+)
15.45 «ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ». (12+)
17.35 «МИРТ ОБЫКНОВЕННЫХ». (12+)
21.00 «НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ». (12+)
2012 г. В ролях: Полина Филоненко, Василий Бочкарев, Анна Казючич, Татьяна Лютаева, Александр Павлов
00.25 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ». (16+)
03.55 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
05.40 «ЛЮБОВЬ ИЗ ПРОБИРКИ». (12+)

CINEMA

- 06.45 «МЕХАНИК». (18+)
08.20 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)
10.10 «ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ». (18+)
12.00 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ». (18+)
14.15 «ДОРΙΑН ГРЕЙ». (18+)
16.05 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (18+)
18.30 «ЛИПУЧКА». (18+)
20.00 «КРЕСТНАЯ МАМА». (16+)
Франция, Бельгия, 2020 г.
21.50 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
23.50 «ЗОЛОТО». (18+)
01.50 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
03.55 «КРЕСТНАЯ МАМА». (16+)
05.35 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)

red .RED

- 06.00, 17.30, 17.55 Дизайн от А до Я. (16+)
06.20, 06.45, 19.05, 19.35 Гастромакет. (16+)
07.10 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)
09.00 «У ЗЕРКАЛА ДВА ЛИЦА». (16+)
11.15 «АНОНИМ». (16+)
13.30 «САБИРИНА». (16+)
Германия, США, 1995 г.
15.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
18.20 Путешествие по Западной Австралии. (16+)
20.00, 20.55, 21.45, 22.35, 01.20, 02.10, 03.00 «ХОРОШАЯ БОРЬБА». (16+)
23.30, 00.30 «РАСКАЗ СЛУЖАНКИ». (18+)
03.50 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
05.35 Голливуд за кадром. (16+)

РЕТРО

- 07.10 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (12+)
08.30 «ПОСЛЕДНИЙ ХЛЕБ». (12+)
10.00 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)
11.40, 23.20 «ДЕЛО ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (0+)
12.55, 00.30 «КРИНИЦЫ». (12+)
14.30, 21.55, 04.25 «СЛЕД В ОКЕАНЕ». (16+)
15.55, 05.45 «КОНЕЦ БАБЬЕГО ЛЕТА». (12+)
17.30, 01.55 «55 ГРАДУСОВ НИЖЕ НУЛЯ». (16+)
19.00, 03.15 «МОГИЛА ЛЬВА». (12+)
20.20 «ДЕНЬ, КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ». (16+)
СССР, 1962 г. В ролях: Руфина Нифонтова, Николай Лебедев, Константин Семижен, Елена Строева

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 07.50 «Маша и Медведь». «Машинки сказки», «Машинки страшилики». Мультсериалы. (0+)
07.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
16.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
19.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
Сериал. Россия, 2005 г.
20.00 Интервью со звездами. Анна Хилькевич. (16+)
21.30, 22.40 Богиня. (16+)
23.45 Суббота News 2024. (16+)
00.00 Богиня. (16+)
01.10 Моя жена рулит. (16+)
02.10 «Смешарики». «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
04.00 «Маша и Медведь». «Машинки страшилики». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2004 г. В ролях: Мария Порошина, Татьяна Абрамова
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «КАК ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (16+)
Сериал. Детективная мелодрама, Россия, 2005 г. В ролях: Анна Большова, Эвклид Кюридисис, Ирина Гринева, Дмитрий Щербина, Александр Дьяченко

CTC LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.05 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
Кира, слушаешь Андрея, сменяет гнев на милость. Но то, что за помощью он обратился именно к Кате, раздражает её.
12.35 «КУХНЯ». (12+)
Нагив решает, что ресторану пора идти в ногу со временем, и ищет нового повара - специалиста по молекулярной кухне.
16.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Когда Вера и Маша ссорятся из-за пустяка, Костя пытается держаться в стороне от конфликта.
21.50 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
01.40 «б кадров». (16+)
03.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TB21

- 07.00 «ЖЕНЩИНЫ». (16+)
09.05 «НА ЛУНЕ». (16+)
10.55 «МОСТЫ ОКРУГА ЭДИНСОН». (16+)
13.25 «КАК ЖЕНИТЬ КРАСАВИЧКА». (18+)
15.05 «ПОТЕРЯННЫЙ ОСТРОВ». (16+)
16.40 «НЕ ГОВОРИ НИКОМУ». (18+)
19.05 «ПУЛИ НАД БРОДВЕЕМ». (16+)
21.00 «ТОЧКА ОТСЧЕТА». (18+)
Испания, 2020 г.
22.45 «ЧЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (18+)
Франция, 2018 г.
00.05 «НЕ ЧУЖИЕ». (16+)
01.30 «ПРИЗРАК И ТЬМА». (16+)
03.20 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)
05.05 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (6+)
06.00 Новости
06.15 Сделано в Евразии. (12+)
06.25 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)
10.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
10.20 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
17.35 Мирное соглашение. (16+)
18.30 Новости
18.50 Игра в кино. (16+)
22.20 «НЕЖДАНО-НЕГАДАНО». (16+)
00.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.55 «НОРМАНДИЯ-НЕМАН». (16+)
02.50 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

- 05.50 «Путь к Победе». (16+)
06.50 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...». (16+)
08.45 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
11.20 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)
14.50 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
Леонид и Борис - молодые лётчики, только что прибывшие в лётную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт. Первое задание, которое поручают новобранцам, они с треском проваливают. Виноников отправляют в дивизию, чтобы подвести под трибунал и расстрелять. Но за Леонида и Бориса вступает командир штурмового отряда: молодые люди возвращаются в строй в качестве штурмовиков-истребителей, чтобы бороться за победу...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «КРАЙ». (16+)
03.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
05.20 Кондитер. Торт «Панды» для Виктора Логинова и Марии Гуськовой. (16+)
06.40 Пятница News. (16+)
07.10 Гастротур. Якутия. (16+)
08.20 Секреты на кухне. Колбасы. (16+)
Ведущие программы создадут оригинальные блюда из колбасных изделий.
09.20, 10.30, 11.40, 12.40, 13.40, 14.50, 15.50 На ножах. (16+)
17.20, 19.30, 21.50 Битва шефов. (16+)
Константин Ивлев и Ренат Агзамов вновь соберут команды поваров, чтобы устроить битву шефов!
00.00 «ПАРЕНЬ ВСТРЕЧАЕТ ДЕВУШКУ». (18+)
Франция, 1984 г.
01.40 Пятница News. (16+)
02.10 «Арсенал животных». (18+)
03.00, 03.30 «Дикие животные». (16+)
03.50 Пятница News. (16+)
04.15 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

Ю

- 05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
13.40 Супербабушка. (16+)
17.15 Беременная в 16. (16+)
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
Признания и скандалы, ревность и интриги. На что только не идут ребята, чтобы обрести долгожданное счастье с любимым человеком. 14 новых участников пришли в периметр, чтобы найти любовь и стать родителями. Чувства и эмоции участников раскрываются с новой силой на ваших глазах.
00.05 Измены (субтитры). (16+)
Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну.
03.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
04.35 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 01.50 Последние свидетели. (12+)
02.50 Обыкновенная история. (6+)
03.00 Расшифрованные сокровища. (12+)
03.50 Историада. (12+)
04.50 Коктейль Молотова. (16+)
05.45 Город с характером. (12+)
06.35 На пути к Великой Победе. (12+)
07.05, 14.55 Битва оружейников. (12+)
07.50 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
09.35 Неповторимое обаяние малых музеев. (12+)
10.35 В поисках Византии. (12+)
11.25 Личность в истории. (12+)
11.55, 15.40 Кольцо «А». (12+)
12.10 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
13.55 Свои и чужие. (12+)
16.00 Архивы истории. (12+)
16.15 Историограф. (12+)
17.00 Нюрнберг. Свидетели. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
17.55 Взгляд с высоты. Золотой век Ярославля. (12+)
18.25 Пустые страницы. (12+)
19.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
20.00 Музейный феникс. (12+)
20.30 Пешком в историю. (12+)
21.00 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
22.00 Пешком по Москве. (6+)
22.15 Возмездие. После Нюрнберга. (12+)
23.10 В поисках утраченного искусства. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.00 Сопротивление: секретные туннели Парижа. (16+)
06.55 Очень странные экспонаты: Монета викингов, древний диск и мертвая девочка, которая спасла миллионы. (12+)
07.45, 08.40 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
09.40 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)
10.40 Древние конструкторы: Наведение мостов. (12+)
11.35 Спаситель на продажу. (12+)
13.20 Монархи: удержать корону любой ценой: Война между двоюродными братьями. (16+)
14.15 Монархи: удержать корону любой ценой: Монархия и нацизм. (16+)
15.10 Монархи: удержать корону любой ценой: Послевоенная амнезия. (16+)
16.10, 17.05 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
18.05, 19.05 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
20.00, 20.55 Тамплиеры. (16+)
21.45 Дневники великой войны: Бездна. (16+)
22.45 Дневники великой войны: Бойня. (16+)
23.45, 00.40 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
01.40 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)
02.35 Древние конструкторы: Наведение мостов. (12+)
03.25 Спаситель на продажу. (12+)
05.00 Освенцим: скрытые следы. (16+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

- 06.00 Будьте здоровы. (12+)
06.25 Первая помощь. (12+)
06.40, 12.05, 01.20, 03.50, 05.25 Имеешь право. (12+)
06.55, 09.40, 04.05 За и против. (16+)
07.20, 08.20, 20.40 Прокачать за 600 секунд. (16+)
07.30, 10.05, 12.45, 15.25, 18.00, 23.25, 01.55, 04.30 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)
07.55, 10.30, 13.10, 15.50, 18.25, 04.55 Спросите тренера. (12+)
08.30, 05.35 Источники жизни: как технология спасает малышей. (16+)
09.00, 11.25, 14.05, 16.45, 19.20, 22.05, 00.40, 03.15 Будьте здоровы. (12+)
09.25, 11.50, 22.35, 01.05, 03.40 Первая помощь. (12+)
11.00 Рак груди. (16+)
12.20 Человек разумный. (12+)
13.35 Что такое стресс? (16+)
14.40, 17.15, 19.50 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
15.00, 17.35, 20.10 Начни себя. (12+)
16.15 Хлоя. (16+)
18.55 Дом всех болезней. (16+)
20.50 Дары судьбы под крышкой. (12+)
21.00 Суп дна. (12+)
21.15, 23.45, 02.20 Тренажерка. (6+)
21.40, 00.10, 02.45 Индустрия красоты. (12+)
22.50 Клиника Доктора Шиловой. (12+)
23.00, 01.30 Детские страхи. (16+)

УСАДЬБА

- 06.05, 06.35, 03.50, 04.15 Идеальный сад. (12+)
07.00, 16.05 Огород круглый год. (12+)
07.25, 04.45 Урожай на столе. (12+)
07.50, 23.10 Как поживаете? (12+)
08.20, 05.35 Агротуризм. (12+)
08.50, 22.10 Дом, милый дом! (12+)
09.05 Консултант садовода. (12+)
09.35, 10.05 Сад в радость. (12+)
10.35 Ландшафтные эксперименты. (12+)
11.05 Красивая выпечка с Джульет. (12+)
11.55 Фитокосметика. (12+)
12.10, 12.25, 19.00, 19.15 Огород с Блокиным-Мечталыиной. (12+)
12.40, 13.10, 21.10, 21.40 Дачные радости с Мариной Рыкаллиной. (12+)
13.45 Флористика. (12+)
13.55 Букет на обед. (12+)
14.15 Один день из жизни фермера. (12+)
14.45 Сельские профессии. (12+)
15.15, 15.40, 23.40, 00.00 С фермы на стол. (12+)
16.35, 00.25 Пусть растет! (6+)
17.00, 00.45 История усадьб. (12+)
17.30 Старые дачи. (12+)
18.05, 18.35, 01.40, 02.05 История одной культуры. (12+)
19.35 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
20.05, 02.55 Семейные рецепты Нади. (16+)
20.50, 03.40 Баня - женского рода. (12+)
22.25 Пустые строители в дом. (12+)
01.10 Праздник в дом. (12+)
02.30 Декоративный огород. (12+)
05.10 Гордость России. (6+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 06.00, 12.35, 16.05, 23.55 Морская охота. (16+)
06.30, 10.00, 14.35, 20.05, 23.00, 00.25, 03.40 Рыбалка без границ. (12+)
06.55, 23.30, 00.50 Рыбалка сегодня XL. (16+)
Цикл программ, в которых молодые и успешные рыболовы-спортсмены, призеры мировых первенств, выезжают на рыбалку и делятся со зрителями своим мастерством и яркими эмоциями.
07.20, 11.00, 15.35, 18.30, 01.15, 04.30 Оружейные дома мира. (16+)
07.50, 01.45, 05.50 Дед Мазай и зайцы. (16+)
08.00, 08.15, 12.05, 12.20, 17.05, 17.20, 21.05, 21.20, 01.55, 02.10, 05.25, 05.40 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)
08.30, 11.35, 16.35, 21.35, 02.25, 05.00 Рыбный день. (16+)
09.00, 13.05, 19.05, 02.50 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
09.30, 13.35, 19.35, 22.30, 03.15 Территория льда. (16+)
10.30, 15.05, 20.30, 04.05 Фишермания. (16+)
14.05, 17.30 На охотничьей тропе. (16+)
18.00 Коротко о главном. (12+)
11.45 Фитнес резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
18.00, 23.00 Уроки ответственности. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)
01.30 Сладкие истины. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренняя зарядка» с Димой Брагинным. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркукли. (12+)
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.45 Фитнес резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
18.00, 23.00 Уроки ответственности. (16+)

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**  
**06.00** Профилактика на канале с 06.00 до 10.00  
**10.00, 13.00, 15.55** Новости  
**10.05, 16.20** Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
**10.35** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)  
**10.50, 05.30** «Что по спорту. Владикавказ». (12+)  
**11.20** «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». Документальный фильм. (12+)  
**12.20** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Трансляция из Чайковского. (0+)  
**13.05** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Трансляция из Чайковского. (0+)  
**13.45** Синхронное плавание. XX Шоу олимпийских чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)  
**15.00, 23.55** «Неделя КХЛ». (12+)

**16.00, 22.20** Специальный репортаж. (12+)  
**16.50** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Газпром-Югра» (Югорск). (0+)  
**18.35** Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. Трансляция из Тольяти. (6+)  
**20.45** «Парусный спорт». (16+)  
**21.15** «Громко». (12+)  
**22.40** «Есть тема!». (16+)  
**00.45** Волейбол. Чемпионат России. Риги Суперлига. Женщины. «Динамо» (Москва) - «Протон» (Саратов). (6+)  
**02.35** «Небесная грация». (0+)  
**02.50** Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Женщины. 10 км. Трансляция из Татарстана. (0+)  
**04.20** «Осторожно, любители!» Специальный репортаж. (12+)  
**04.50** «Страна спортивная-2023. Как это было». (12+)  
**05.05** «Самые сильные». (12+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
**05.00** Муз'итив. (16+)  
**06.00** Каждое утро. (16+)  
**08.35** PRO-новости. Лучшее. (16+)  
**09.00** Лайкер. (16+)  
**10.00** Плейлист. Зима. (16+)  
**11.00** #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
**12.00** Хиты по-русски. (16+)  
**12.30** Top-30. Народный хит. (16+)  
**15.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)  
**15.30** 10 самых! (16+)  
**16.00** Хиты по-русски. (16+)  
**17.00** Прогноз по году. (16+)

**18.00** PRO-новости. (16+)  
**18.20, 18.50** 10 самых! (16+)  
 Горячий, яркий и актуальный топ-10! Знаменитости, события и явления! В этот звездный рейтинг попадают только самые-самые!  
**19.20** Плейлист. Зима. (16+)  
**20.30** Хиты по-русски. (16+)  
**22.00** На измене. Прелюбодее шоубиза. (16+)  
**23.00** PRO-новости. (16+)  
**23.30** Плейлист. Зима. (16+)  
**00.30** Муз'итив. (16+)  
**01.30** Top-30. Народный хит. (16+)  
**03.25** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**  
**06.00, 12.00** «Время малышей». (0+)  
**07.00, 18.30** «Лунтик». (0+)  
**07.30** «Кошечки-собачки». (0+)  
**08.00, 11.30, 19.00, 23.30** «Барбоскины». (0+)  
**08.25, 12.50, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)  
**08.55** «Сказочный патруль». (0+)  
**09.20** «Чик-Чирикино. Дело привычки». (0+)  
**10.00, 15.15, 18.00, 22.25** «Фиксики». (0+)  
**10.20** «Морики Дорики». (0+)  
**10.35, 17.15** «Простоквашино». (0+)  
**11.05** «Лео и Тиг». (0+)  
**13.20** «Кошечки. Начало». (6+)  
**15.00** «Мотофайтеры». (6+)  
**15.35** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
**16.10** «Время малышей». (6+)  
**17.00** «Школьный автобус Гордон». (0+)  
**19.30** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**20.05** «Геройчики». (0+)  
**20.40** «Цветяшки». (0+)  
**21.05** «Машины сказки». (0+)  
**22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
**23.00** «Супер МЯУ». (0+)

**0!**  
**05.00, 13.00, 21.00** «Ангел Эбби». (0+)  
**06.40, 14.40, 22.40** «Ася и Вася». (0+)  
**07.00, 15.00, 23.00** «Жужжалка». (0+)  
**07.05, 15.05, 23.05** «Смешарики». (0+)  
**09.40, 17.40, 01.40** «Мир за минутку». (0+)  
 «Мир за минутку» - это короткие истории о дикой природе. Здесь всего на одну минуту вы легко сможете заглянуть в гости к тиграм, барсучкам, антилопам или вдруг оказаться в тропическом лесу и у подножья Килиманджаро. Занимательные факты в удобном формате позволят и детям, и взрослым взглянуть на мир по-новому.  
**09.45, 17.45, 01.45** «Ответы от кометы». (0+)  
**09.50, 17.50, 01.50** «Весёлый алфавит». (0+)  
**09.55, 17.55, 01.55** «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)  
**10.00, 18.00, 02.00** О! Музыка! (0+)  
**10.30, 18.30, 02.30** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)  
**11.30, 19.30, 03.30** «Бобби и Билл». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**  
**05.00** Ранние пташки. «Йоко», «Фиксики», «Отель у овец», «Барбоскины». (0+)  
**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)  
**07.35** «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)  
**07.45** «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
**09.15** «Кошечки-собачки». (0+)  
**10.45** «Что в тарелке?» (0+)  
**11.00** «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)  
**11.15** «Сказочный патруль». (0+)  
**13.30** «Диностер». (6+)  
**14.00** «Карбот». (6+)  
 Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров. Мальчик Чен находит необычный кубик Рубика. Собрав его, он призывает Карботов - говорящих машин, способных превращаться в роботов. Эти трансформеры становятся лучшими друзьями Чена: вместе они делают полезные дела, помогают людям, противостоят злодеям и предотвращают катастрофы. Но важно соблюдать условие - не разбирать кубик, чтобы роботы не исчезли.  
**14.30** «Навигатор. Новости». (0+)  
**14.45** «Три кота». (0+)  
**16.00** Час «Союзмультфильма». (6+)  
**17.00** «Супер МЯУ». (0+)  
**19.00** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
 Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеша и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.  
**20.40** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**21.20** «Турбозавры». (0+)  
**22.00** «Дикие скричеры!» (6+)  
**22.30** «Инфинити Надо». (6+)  
**23.00** «Флип Чейнджер». (6+)  
**23.15** «Смешарики. Пин-код». (6+)  
**01.15** «Новаторы». (6+)  
**02.40** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
**03.50** «Три кота». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 12.00, 18.00, 00.00** «Гормити». (6+)  
**06.35, 12.35, 18.35, 00.35** «Консуни». (6+)  
**07.30, 19.30** «Ювик с планеты Ю». (12+)  
**07.35, 13.30, 19.35, 01.30** «Панда и Крош». (0+)  
**08.20, 15.55, 20.20** «Петроникс». (6+)  
**08.45, 16.15, 20.45** «Олли: Веселый грузовичок». (0+)  
**08.50, 16.20, 20.50** «Металлоны». (6+)  
**09.30, 17.00, 21.30** «Долина мумитроллей». (6+)  
**09.55, 17.25, 21.55** «ДиноСити». (0+)  
**10.00, 17.30** «Роботы-поезда». (6+)  
**10.30, 22.30** «Алеша Попович и Тугарин Змей». (12+)  
**11.45, 15.35, 23.45** «Енотки». (0+)  
**14.15** «Супер МЯУ». (0+)  
**14.25** «Снежная королева». (0+)  
**22.00** «Бабушкины сказки». (12+)  
**22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

**06.00** «Буба». (0+)  
 Однажды в одной квартире неожиданно появился новый обитатель - маленький домовёнок по имени Буба. Похоже, Буба пропустил много лет человеческой эволюции, и теперь каждая вещь и комната для него - загадка, которую он очень хочет разгадать.  
**07.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**09.05** «Простоквашино». (0+)  
**11.00** «Царевны». (0+)  
**12.30** «Смешарики». (0+)  
**14.05** «Три кота». (0+)  
**16.00** «Простоквашино». (0+)  
**18.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**19.30** «Буба». (0+)  
**21.00** «Простоквашино». (0+)  
**23.30** «Буба». (0+)  
**01.00** «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)  
**02.45** «Три кота». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**  
**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10** «ЭТО БЫЛО В ДОНБАС-СЕ». (0+)  
**07.00, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)  
**11.00** Великое чудо Серафима Саровского. (0+)  
**12.00** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
**13.00, 13.25, 13.55** Монастырская кухня. (0+)  
**14.15** «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)  
**16.15** «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)  
 СССР, 1959 г. В ролях: Людмила Крылова, Лидия Федосеева-Шукина, Маргарита Кошелева  
**18.00** Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

**20.00** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
**21.00** Просто жизнь с Иваном Охлобыстиным. (12+)  
**22.00, 22.30, 02.40** Поле битвы. (16+)  
**23.05** Прямая линия жизни. (16+)  
**00.05** День Патриарха. (0+)  
**00.20** Идущие к... Послепевие. (16+)  
**00.50** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
**01.40** Святныи России. (6+)  
**03.10** Романовы. Царское дело. Фильм 1: Под сенью Кремлёвских орлов. (0+)  
**04.05** Романовы. Царское дело. Фильм 2: Вперёд - к великой империи. (0+)

**Православный календарь**

**15 января**  
**Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.**  
**Предпразднство Богоявления.**  
**Свт. Сильвестра, папы Римского.**



Прав. Иулиани Лазаревской, Муромской. Преставление, второе обречение мощей прп. Серафима Саровского, чудотворца. Сщмч. Феогена, еп Парийского. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Василия.

Поста нет.

«Надобно всеми мерами стараться, чтобы охранить душевный мир и не возмущаться оскорблениями от других; для сего нужно всячески удерживаться от гнева и посредством внимания оберегать ум от непристойных колебаний».

Прп. Серафим Саровский

\*\*\*

– Моя соседка ест, как колибри.  
 – Так мало?  
 – Ну, вообще-то колибри в день съедают половину от своего веса.

\*\*\*

– Говорят, у тебя новая девушка. Какая она?  
 – Очень воспитанная.  
 – ???  
 – Недавно с ней в деревню ездили. Так она про туалет в огороде сказала: «Излишне атмосферный».

\*\*\*

– Привет, говорить можешь?  
 – Привет. Да, лет с двух...

\*\*\*

– А я со своей девушкой встречаюсь из жалости.  
 – Она грубая и некрасивая?  
 – Да нормальная она, всё при ней. Просто мне жалко денег, уже потраченных на неё.

\*\*\*

– Привет! Познакомимся?  
 – А ты кто?  
 – Возможно, тот, кого ты всю жизнь ждала!  
 – Дед Мороз – это ты?!

\*\*\*

Сосед – соседу:  
 – Ты что-нибудь слышал про стартапы?  
 – Конечно. Вот один из них. Закапываешь весной в землю картошку. Ждёшь. Осенью откапываешь – картошки стало больше.

**По кольцам: 4.** Женатые на сестрах - друг другу. **8.** Бильярдный шар без номера. **12.** Павел ..., один из организаторов Октябрьской революции 1917 года, первый народный комиссар по морским делам РСФСР. **14.** Две дюжины часов. **15.** Дефицит в песках пустыни. **16.** «Союзник» меча у Бендера. **17.** Пластинка, выдававшаяся монголо-татарскими ханами в 13-15 вв. как верительная грамота. **18.** Заготовка огурцов на зиму. **19.** Сырье для кирпича, стекла и керамики одним словом. **20.** Автомобильные гонки. **21.** Созвучие окончаний слов. **22.** Неродной отец. **23.** Недовольство бубнящих под нос. **24.** Залив в скороговорке про туманы и линия. **25.** «Верер», который еле поднимали рабы. **26.** 21 шиллинг в Старой Англии. **27.** Охотник на службе у государства. **28.** Веревка в спортзале. **29.** «Мизер» энергии. **30.** «А там хоть ... не расти». **31.** Круглая беседка в дворянской усадьбе.

**От внешнего кольца к внутреннему:**  
**1.** «Отдых» на ринге до 8 секунд. **2.** Это копьё берут на медведя. **3.** Шахтный тоннель с вагонетками. **4.** Автор «Приваловских миллионов» Мамин-... **5.** Слой сахарной пудры на булочке. **6.** Ансамбль, воспетый баснописцем Крыловым. **7.** Остросатирическая обличительная статья. **8.** Горная порода для брусчатки. **9.** Завязочка папки. **10.** Столбец в газете. **11.** Старинный город в Ленинградской области, административный центр. **12.** Проверка на таможне. **13.** «Лишний груз» на воздушном шаре.

**КРУГОВОЙ**

**Ответы по кольцам:** 4. Свояк. 8. Виток. 12. Дыбенко. 14. Сутки. 15. Влага. 16. Орпак. 17. Васьма. 18. Засол. 19. Симплекс. 20. Рамли. 21. Рифма. 22. Отчим. 23. Ротонда. 24. Лиман. 25. Опахало. 26. Гиней. 27. Егерь. 28. Канат. 29. Квант. 30. Трава. 31. Ротонда. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Ноклеаун. 2. Острога. 3. Штольня. 4. Сибиряк. 5. Обссылка. 6. Карьер. 7. Памфлет. 8. Базальт. 9. Тесемка. 10. Колонок. 11. Латчина. 12. Досмотр. 13. Балласт.

**1 ПЕРВЫЙ**



22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 Информационный канал. (16+)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». **НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)  
Лада выясняет, что за заболевание было у Маковской, что автоматически снимает вину с Преображенского. ОБХСС обвиняет Дронову в хищении госсобственности и использовании нелегального препарата.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Наше всё». (0+)
- 00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
- 08.20 «Страна советов». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
- 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 02.05 «СВОИ-4». (16+)
- 04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (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 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)  
У Павловой день рождения. Алеников решает сделать ей сюрприз и просит Костю помочь с организацией праздника. Сотрудники «Склифа», а также Брагин и Марина, собираются, чтобы поздравить свою заведующую. Однако в обстановке всеобщего веселья гости замечают, что Алеников очень мрачен.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
Преступник, напавший на Швецову, похитил у неё ключи от служебного кабинета и сейфа. Маша понимает, что тот хотел найти бумажник Скородумова - бывшего начальника охраны Чванова, ныне находящегося в больнице.
- 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

**ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 05.10 13.25 15.05 17.15 03.35 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 23.10 «ОГАРЕВА, 6». (12+)
- 12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.00 «Придуманно в окопах. Легендарные изобретения военных инженеров». (16+)
- 19.55 «По горячим следам»
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 00.50 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ». (12+)

**ТВУ ТВЦ**



15.05 «СПЕЦЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...». (16+)
- 08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.35 «Василий Лановой. Трудно быть героем». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 02.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
Екатерина Власова отправляется на поиски одной из своих клиенток, которая пропала вскоре после посещения её салона. Полиция считает, что девушка намеренно скрывается от родителей.
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ». (16+)
- 16.55 «Позор ради славы». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «КОМНАТА СТАРИННЫХ КЛЮЧЕЙ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Звёздные фантазеры». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «90-е. В завязке». (16+)
- 01.25 Прощание. (16+)
- 02.05 Хроники московского быта. (12+)
- 04.15 «Большое кино». (16+)
- 04.45 «Василий Лановой. Трудно быть героем». (16+)
- 05.20 «Мой герой». (12+)

**ОТР ОТР**

- 06.00 00.55 «Большая страна». (12+)
- 06.50 «Очень личное». (12+)
- 07.30 20.00 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости
- 08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 01.50 ОТражение
- 10.10 20.30 «КУПРИН. ПОЕДИНОК». (16+)
- 11.45 «Конструкторы будущего». (12+)
- 12.00 «Вспомнить всё». (12+)
- 15.10 «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (6+)
- 16.35 «Фильм, фильм, фильм». (12+)
- 17.00 «За дело! Поговорим». (12+)
- 17.40 «Отчий дом». (12+)
- 22.15 «ШЕСТОЕ ИЮЛЯ». (12+)

**НТВ НТВ**



08.25 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)  
Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что наши разговоры в общественных местах слышат десятки чужих ушей? Официанты, таксисты, парикмахеры и просто прохожие, которых мы не замечаем, могут стать невольными свидетелями сокровенных тайн...
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БИМ». (16+)  
Убита хозяйка центра красоты, труп находит Элина, жена Боброва. Среди подозреваемых - самые разные люди, включая эоактивистов и конкурентов по бизнесу. Макар и Бим идут по следу убийцы. Мотив преступления оказывается самым неожиданным.
- 22.15 «ШЕФ. ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ШЕФ. ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)
- 03.20 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
- 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 «Новости». (16+)
- 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)
- 12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)
- 13.40 16.50 «Сити». (12+)
- 13.45 16.40 01.40 «Доктор 24». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
- 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)
- 23.30 02.30 «Рейд 112». (16+)
- 00.10 «Мослекторий». (12+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



13.30 «ПОРУС»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 «Театральная летопись. Владлен Давыдов»
- 07.30 18.35 «Одиссея. По ту сторону мифа»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 22.15 «ИРКУТСКАЯ ИСТОРИЯ»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.15 XX век
- 12.00 «Роман в камне»
- 12.45 Новости. Подробно. Книжки
- 13.00 «Влюбленные в Россию»
- 13.30 13.50 14.10 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»
- 14.35 «Театральная летопись». 100 лет со дня рождения Владлена Давыдова
- 15.05 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 15.45 «Приют путешественника»
- 16.15 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.15 «Эрмитаж»
- 17.45 Шедевры русской музыки
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.40 Искусственный отбор
- 21.25 Линия жизни
- 23.30 «Рассекреченная история»
- 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 09.59

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)
- 06.00 «Вкусно 360». (12+)
- 06.45 11.40 14.15 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» (12+)
- 08.00 «Вкусно, как в кино». (12+)
- 08.30 11.00 15.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360»
- 08.35 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
- 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)
- 12.00 «Музей на диване». (12+)
- 12.30 13.45 02.20 «Зима в Подмоскovie». (12+)
- 13.15 18.30 03.50 «Город с историей». (12+)
- 14.30 «Погода на любой вкус». (16+)
- 15.15 16.00 22.30 «Закрытый архив-2». (12+)
- 17.00 «Викторина 360». (0+)
- 20.10 «Док. кино». (16+)
- 00.00 «Шестое чувство». (12+)

**СТС СТС**



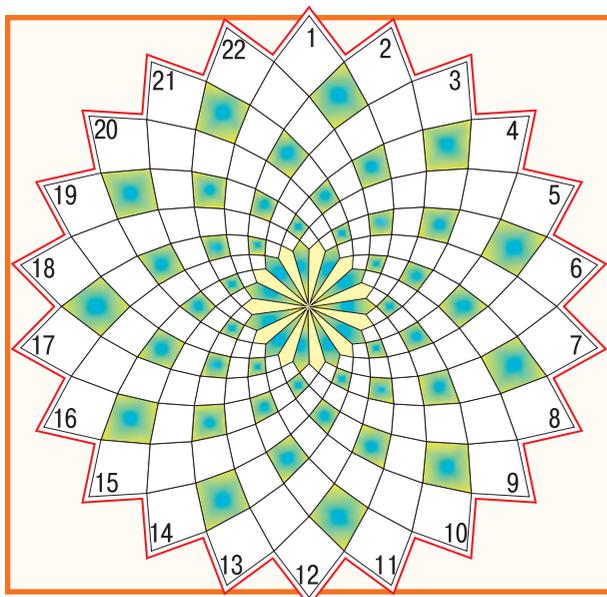
01.40 «ДЫЛДЫ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)
- 07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 Уральские умельцы. (16+)
- 09.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 09.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН-4. ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ». (12+)
- 11.45 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕРАН. ВЕЛИКИЙ УРАГАН». (12+)
- 13.55 «АВТОБАН». (16+)
- 15.50 «ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
- 17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)  
США - ОАЭ - Чехия, 2011 г. Боевик. В ролях: Том Круз, Пола Паттон, Саймон Пегг. Специальный агент отряда «Миссия невыполнима» Итан Хант и его коллеги несправедливо обвинены в причастности к взрыву Кремля. Президент инициирует «Протокол Фантом», в результате которого спецподразделение ликвидировано...
- 23.40 «РУБЕЖ». (12+)
- 01.40 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 04.50 «6 кадров». (16+)
- 05.05 «Фиксики». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.00 «Мультиутро». (0+)
- 06.10 03.00 03.30 04.05 04.35 05.10 «Мой район. Энциклопедия». (12+)
- 07.40 15.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (6+)
- 09.10 17.25 19.45 02.45 03.50 04.55 «Мой район. Новости». (16+)
- 09.25 «Тайны кино». (12+)
- 10.10 20.00 «КОЛЛЕГИ». (12+)
- 11.55 21.40 «АННА И КОМАНДОР». (12+)
- 13.25 23.05 «ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)
- 16.35 02.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 17.40 «Звёзды советского экрана». (12+)
- 18.10 00.35 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕРГРЭ». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+)	 21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)	 01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)	 21.00 Охотники. (16+)	 16.15 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (12+)	 14.30 «О ЧЁ ОНА МОЛЧИТ». (16+)	
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 10.00 «СОВБЕЗ». (16+) 11.00 «Как устроен мир с 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 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 03.45 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+) 22.20 «Смотреть всем!» (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 09.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+) Шустрый переживает за жену, привез ее на плановое УЗИ. После визита в больницу Ира решает устроить модное мероприятие - "гендер-пати"... 21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+) Премьера. Артур, внук криминального авторитета Мидаса, вынужденно возвращается из Европы в Россию на похороны деда. 22.00 «Однажды в России». (16+) 23.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ». (18+) 00.50 «Импровизация. Команды». (16+) 02.30 «Шоу Студия Союз». (16+) 04.55 «Импровизация». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.15 «Слепая». (16+) 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+) 09.30 Гадалка. (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Мистические истории. (16+) 13.30 Охотники за привидениями. (16+) 14.30 Кадони шоу. (16+) 15.30 Гадалка. (16+) 17.15 «Слепая». (16+) 19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+) Продавец магазина автозапчастей Игорь просит Глухарёва помочь разобраться со своим семейным делом. 23.30 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+) 01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+) 02.45 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+) 04.15 «СНЫ». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Невероятные истории. (16+) 07.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 07.30 Дорожные войны. (16+) 10.00 Утилизатор. (16+) 12.00 Улётное видео. (16+) 15.00 Решала. (16+) 21.00 Охотники. (16+) Ведущие проекта выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими. Они выслеживают мошенников и внедряются в преступные группировки... 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.40 Невероятные истории. (16+)	06.00, 14.25 «Лига в лицах». (12+) 06.30 География спорта. (12+) 07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 16.55, 03.55 Новости 07.05, 15.30, 18.30, 21.20, 01.00 Все на Матч! 10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+) 10.25 «Лучшие из лучших». (12+) 11.25 Профессиональный бокс. (16+) 13.00 «Есть тема!» 15.00 Матч! Парад. (6+) 16.15 17.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (12+) 18.55 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Металлург» (Магнитогорск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. 22.55 Футбол. Кубок Испании. Пр.тр. 01.55 Биатлон. Альфа-Банк ЧР. (0+) 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)	06.15 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.05 Давай разведёмся! (16+) 08.05 Тест на отцовство. (16+) 10.20 «Понять. Простить». (16+) 11.35 «Порча». (16+) 12.45 «Знахарка». (16+) 13.20 «Верну любимого». (16+) 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.30 «О ЧЁ ОНА МОЛЧИТ». (16+) 19.00 «ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ». (16+) 23.20 «Понять. Простить». (16+) 00.35 «Порча». (16+) 01.25 «Знахарка». (16+) 01.50 «Верну любимого». (16+) 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.45 «6 кадров». (16+) 03.00 «ЖЕРТВА ЛЮБВИ». (16+)	



### ЦВЕТОК

1. Обладатель доходов, исчисляемых тысячами тысяч. 2. Google или Яндекс. 3. Кодекс жизни Кабанихи. 4. Оконный затвор, название которого происходит от французского слова со значением «испанский». 5. Он на пляже не отдыхает, а работает - следит, чтобы никто не утонул. 6. Вначале была лиана со съедобными плодами под названием ... китайская, потом вывели ее крупноплодную форму,

а уже потом назвали плоды «киви». 7. Голубая каемочка вождя Осташа Бендером блюда. 8. Раздел медицины «в паре» с травматологией. 9. Орошение - иностранное слово. 10. Качество зрелого волка. 11. Теплообменник для нагрева воздуха. 12. Повод для взыскания штрафа. 13. Вписывание в личное дело. 14. Следствие голода-

ния. 15. Две четверти в школе. 16. Боксер, «переваливший» за центнер. 17. Одно из свойств меда. 18. Грузовик, развозящий в своей цистерне «ферменный» товар. 19. Уезжая в отпуск, детей иногда оставляют на ... бабушки. 20. «Верхняя» часть дробы. 21. Наука о грибах. 22. Наука погодных предсказателей.

21. Микология. 22. Синоптика. Ответы: 1. Миллионер. 2. Поисквик. 3. Домострой. 4. Шиниганет. 5. Спасатель. 6. Актинидия. 7. Окан-тока. 8. Ортопедия. 9. Ирригация. 10. Матерость. 11. Капюшон. 12. Нарциссизм. 13. Звенец. 14. Похудение. 15. Полугодие. 16. Тяжеловес. 17. Тягучесть. 18. Молоковоз. 19. Помещение. 20. Числитель.



### Найди 10 отличий Расписной пряничный дом

Красиво расписанный пряничный домик – просто чудо! Он один способен создать настроение праздника, но при этом быть ещё и необычайно вкусным и смотреться как настоящий.

Ответы: 1. Миллионер. 2. Поисквик. 3. Домострой. 4. Шиниганет. 5. Спасатель. 6. Актинидия. 7. Окан-тока. 8. Ортопедия. 9. Ирригация. 10. Матерость. 11. Капюшон. 12. Нарциссизм. 13. Звенец. 14. Похудение. 15. Полугодие. 16. Тяжеловес. 17. Тягучесть. 18. Молоковоз. 19. Помещение. 20. Числитель.

НА ДОСУГЕ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

**07.30** «Двенадцать месяцев». Мультфильм. (6+)  
**08.30** «ДВОЕ В ПУТИ». (12+)  
**09.55** «ЖУРАВУШКА». (16+)  
**11.30** «ЗИНА-ЗИНУЛЯ». (12+)  
**13.05** «КОГДА НАСТУПАЕТ СЕНТЯБРЬ». (12+)  
**14.45** «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)  
**16.35** «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОМУ». (12+)  
**18.05** «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)  
**19.50** «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)  
 СССР, 1979 г.  
**21.30** «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРСАЛА». (12+)  
 СССР, 1955 г.  
**23.10** «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)  
 СССР, 1979 г.  
**00.35** «БЕГ ИНОХОДЦА». (12+)  
**02.00** Профилактика на канале с 02.00

TV1000 VIJU TV1000

**05.55** «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)  
**07.50** «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)  
**09.45** «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)  
**11.25** «СВИДАНИЕ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)  
**13.25** «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+)  
**15.10** «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)  
**17.05** «НЕВЕРоятНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МИСТЕРА СПИВЕТА». (12+)  
**19.00** «ДВУХСОЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)  
**21.25** «ДИТЯ РОБОТА». (16+)  
**23.20** «ОНА». (16+)  
**01.25** «ДАЛЬНИЙ КОСМОС». (16+)  
**03.10** «ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ». (12+)  
**04.55** «Хранитель Луны». Мультфильм. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

**05.30** «Пин-код». Мультсериал. (6+)  
**07.00** «Три ката». Мультсериал. (6+)  
**07.40** «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
**08.25** «ДОМОВОЙ». (6+)  
**10.15** «ЭЛАСТИКО». (16+)  
**11.50** «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)  
**13.10** «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)  
**15.15, 01.40** «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)  
**17.00** «НЕ ЛЕЧУ МЕНЯ». (16+)  
**18.45** «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)  
**20.35** «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)  
**22.15** «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
**23.50** «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)  
**03.30** «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

**05.30** «Садко». Мультфильм. (6+)  
**06.50** «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)  
**08.15** «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)  
**09.50** «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)  
**11.20** «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)  
**14.55** «СВАТЫ». (16+)  
**22.00** «БАЛАБОЛ». (16+)  
**01.45** «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (16+)  
 Сюета московской жизни часто мешает встречам с близкими и разговорам по душам. Четыре закадычные подруги приняли волевое решение - удрать из Москвы в Испанию на выходные.  
**03.05** «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)  
**04.20** «КОМАНДА МЕЧТЫ». (6+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН+

**00.30** «ГОД В ПОРТУ». (16+)  
 Драма, США, 2011 г.  
**01.45** «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)  
**03.40** «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)  
**05.15** «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)  
**07.00** «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)  
**08.40** «ДИЛАН ТОМАС. ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)  
**10.20** «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)  
**12.15** «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)  
**14.20** «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)  
**15.45** «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)  
**17.15** «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)  
**19.00** «ФИЛОМЕНА». (16+)  
**20.30** «БОЕЦ». (16+)  
**22.20** «ГОЛОГРАММА ДЛЯ КОРОЛЯ». (16+)  
**23.55** «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

**06.10** «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)  
**07.45** «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)  
**09.20** «М+Ж». (16+)  
**12.45** «ДО НОВОГО ГОДА ОСТАЛОСЬ». (12+)  
**14.20** «ДЖУНГЛИ». (12+)  
**15.50** «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)  
**17.20** «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (12+)  
**19.10** «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)  
**21.00** «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)  
 Драма, Россия, Армения, 2019 г.  
**22.50** «22 МИНУТЫ». (16+)  
**00.15** «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)  
**01.30** «ДЕВЯТАЯ». (16+)  
**04.45** «ДО НОВОГО ГОДА ОСТАЛОСЬ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

**01.20** «РОДНЫЕ». (18+)  
**03.00** «ШАЛУН». (12+)  
**04.35** «ДУРДОМ НА КОЛЕСАХ». (12+)  
**06.25** «ЗНАЧИТ, ВОЙНА». (16+)  
**08.15** «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)  
**10.10** «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (6+)  
**11.55** «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)  
**13.55** «ПОКА ТЫ СПАЛ». (16+)  
**15.50** «НЯНЬКИ». (16+)  
 Комедия, Россия, 2012 г.  
**17.40** «СВИНГЕРЫ». (16+)  
**19.30** «ГИТЛЕР КАПУТ». (16+)  
 Комедия, криминал, Россия, 2008 г.  
**21.20** «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)  
 Комедия, Россия, 2010 г.  
**22.50** «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)

РОДНОЕ КИНО

**00.25, 01.55, 03.45, 04.55, 06.25, 07.45, 09.05** «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)  
**10.25, 11.25, 12.30** «ЕРМАК». (6+)  
**13.25** «КАЛАЧИ». (16+)  
 Комедия, Россия, 2011 г.  
**15.00** «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (16+)  
 Комедия, приключенческая, фантастика, Польша, 1983 г.  
**16.55, 17.55** «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)  
**19.00** «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)  
 Комедия, СССР, 1965 г.  
**20.25** «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+)  
 Комедия, криминал, Россия, 1990 г.  
**22.15** «ДУМА О КОВПАКЕ: БУРАН». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

**07.25** «МИРТ ОБЫКНОВЕННЫЙ». (12+)  
**10.50** «НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ». (12+)  
**14.10** «ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ». (12+)  
 2016 г. В ролях: Эльвира Болгова, Алексей Зубков, Ольга Морозова  
**17.40** «УСПЕТЬ ВСЕ ИСПРАВИТЬ». (16+)  
 2020 г. В ролях: Петр Рыков, Ольга Павловец, Татьяна Казюцич, Александра Кирева, Наталья Клемина  
**21.00** «ПЛОХАЯ ДОЧЬ». (12+)  
 2017 г. В ролях: Дана Абызова, Вячеслав Дробинков, Наталия Курдюбова, Егор Баринков, Татьяна Яковенко  
**00.30** «ЗИМНИЙ РОМАН». (12+)  
**02.00** Профилактика на канале с 02.00

CINEMA

**07.20** «ВЫКУП - МИЛЛИАРД». (16+)  
**09.15** «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (18+)  
**10.50** «ПОВАР ДЛЯ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)  
**12.30** «ЛЮБОВЬ ЦЕНОЙ». (18+)  
**14.20** «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)  
**16.05** «СКАНДАЛ». (18+)  
 США, 2019 г.  
**17.55** «ГОНКА». (16+)  
 США, Великобритания, 2013 г.  
**20.00** «ТАЧКА № 19». (16+)  
 США, ЮАР, 2013 г.  
**21.30** «СКОРОСТЬ: АВТОБУС 657». (18+)  
 США, 2015 г.  
**23.00** «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)  
 США, 2013 г.  
**02.00** Профилактика на канале с 02.00 до 10.00

red .RED

**06.00, 17.25, 17.55** Дизайн от А до Я. (16+)  
**06.20, 06.45, 19.10, 19.35** Гастромакет. (16+)  
**07.10, 07.55, 08.45, 09.35** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
**10.25, 11.25, 12.25** Правила моей кухни. (16+)  
**13.25** «САБРИНА». (16+)  
 Германия, США, 1995 г.  
**15.40** «ЗАМУЖ НА 2 ДНЯ». (16+)  
 Франция, 2012 г.  
**18.20** Путешествие по Западной Австралии. (16+)  
**20.00, 20.55, 21.50, 22.40, 01.20, 02.10, 03.05** «ХОРОШАЯ БОРЬБА». (16+)  
**23.30, 00.25** «РАСКАЗ СЛУЖАНКИ». (18+)  
**03.55** «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
**05.35** Голливуд за кадром. (16+)

РЕТРО

**07.10** «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (12+)  
**08.20** «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)  
**09.50** «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВИЧ». (16+)  
**11.25, 23.05** «55 ГРАДУСОВ НИЖЕ НУЛЯ». (16+)  
**12.55, 00.35** «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ». (12+)  
**14.35, 21.50, 04.30** «МОГИЛА ЛЬВА». (12+)  
**15.55, 05.40** «ДЕНЬ, КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ». (16+)  
**17.30, 02.00** «СЛЕД В ОКЕАНЕ». (16+)  
**19.00, 03.20** «И НИКОТО ДРУГОЙ». (12+)  
**20.20** «ДЕТИ ПАРТИЗАНА». (12+)  
 СССР, 1954 г. В ролях: Наталья Защипина, Павел Волков, Павел Молчанов

суббота! СУББОТА!

**05.00** «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
**11.00** «Маша и Медведь». 12 месяцев». Мультфильм. (0+)  
**11.20** «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
**19.00** «КАРМЕЛИТА». (16+)  
**20.00** Интервью со звездами. Ирина Салтыкова. (16+)  
**21.30, 22.40** Богиня свиданий. (16+)  
**23.45** Суббота News 2024. (16+)  
**00.00** Богиня. (16+)  
**01.10** Моя жена рулит. (16+)  
**02.10** «Смешарики», «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

**08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00** «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (12+)  
**10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00** «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
 Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая  
**12.00, 20.00, 04.00** «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)  
**13.00, 21.00, 05.00** «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)  
**14.00, 22.00, 06.00** «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)  
 Сериал. Мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова, Мария Куделинская  
**15.00, 23.00, 07.00** «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (16+)

СТС LOVE

**06.00** «Три ката». Мультсериал. (0+)  
**08.25** «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)  
 Андрей и Валерий находят общий язык. Слухи о беременности Вики доходят до Александра и Романа. Андрею приходится принять условия Александра.  
**13.00** «ВОРОНИНЫ». (16+)  
**22.00** «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
 Антипов пытается заглядеть вину перед Егором. Жилин всеми способами пытается добиться смягчения наказания для «Медведи». Карьер сорится с врачом из-за отстранения от тренировок. Васген срочно ищет крупную сумму денег.  
**01.50** «б кадров». (16+)  
**03.50** «Три ката». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

**07.00** «РОККО И ЕГО БРАТЬЯ». (16+)  
**10.15** «СЕНСАЦИЯ». (16+)  
**12.00** «УЛЕТНАЯ ИСТОРИЯ». (18+)  
**13.50** «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (18+)  
**15.35** «ХРЕБЕТ ДЬЯВОЛА». (18+)  
**17.35** «ФИЛОМЕНА». (18+)  
**19.20** «ВСЕ НЕНАВИДАЕТ ЙОХАНА». (16+)  
**21.00** «ХОЛОСТАКИ». (18+)  
 США, 2017 г.  
**22.55** «НОЧНОЙ ПОРТЬЕ». (18+)  
**00.40** «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (18+)  
**02.30** «ДЕВЯТЬ СЕМЬ СЕМЬ». (12+)  
**04.00** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ». (16+)  
**05.25** «ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

**05.00, 02.20** «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
**06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30** Новости  
**06.15** Пять причин поехать в... (12+)  
**06.25** Наши иностранцы. (12+)  
**06.35, 10.10** «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)  
**13.15** Дела судебные. Деньги верните! (6+)  
**14.10, 16.15** Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
**15.05** Дела судебные. Новые истории. (16+)  
**17.35** Мировое соглашение. (16+)  
**18.50** Игра в кино. К 90-летию В. Ланового. (16+)  
**22.20** «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)  
**00.05** Наше кино. Неувядающие. К 90-летию В. Ланового. (16+)  
**00.55** «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)  
**04.35** «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)

ПОБЕДА

**04.45** «Путь к Победе». (16+)  
**05.40** «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)  
**07.50** «ВЫСОТА 89». (16+)  
**09.40** «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)  
**13.05** «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)  
 Продолжение грандиозной военной драмы «Истребители» о подвиге летчиков военной авиации времен Великой Отечественной войны, о дружбе, скрепленной кровью, мужестве и настоящей любви. Летчица Илья Бестужева вызывают в главный штаб, где повышают в звании до подполковника и приказывают сформировать собственный полк на базе новейших истребителей Як-3. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым, Героем Советского Союза - летчиком Леонидом Шугаевым.  
**23.59** «Путь к Победе». (16+)  
**01.00** «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)  
**02.20** «ПЕРЕГОН». (16+)

ПЯТНИЦА

**05.00** Кондитер. Торт для DAVA. (16+)  
**06.00** Пятница News. (16+)  
**06.40** Гастротур. Кузбасс. (16+)  
**07.40** Секреты на кухне. Полезный выпуск. (16+)  
**08.40** Пробный проезд. Ярославль. (16+)  
**09.40** На ножах. (16+)  
**10.40, 12.50, 15.00, 17.00** Битва шефов. (16+)  
**19.00** Мастер-кондитер. (16+)  
**20.30** Самородки. (16+)  
**22.10** Одни дома. (16+)  
 8 пар, которые придерживаются разных методов воспитания детей, согласились принять участие в социальном эксперименте.  
**00.00** «ДУРНАЯ КРОВЬ». (18+)  
 Франция, Швейцария, 1986 г.  
**01.50** Пятница News. (16+)  
**02.20** «Арсенал животных». (16+)  
**03.10, 03.40** «Дикие животные». (12+)  
**04.10** Пятница News. (16+)  
**04.30** «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

Ю

**05.00, 07.00** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
**08.20** «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)  
**10.35** Моя свекровь - монстр. (16+)  
**13.35** Супербабушка. (16+)  
**17.15** Беременная в 16. (16+)  
 Российское реалии о девушках, которые рано забеременели, о взаимоотношениях с семьей, друзьями и ответственности, к которой они не были готовы. В каждой серии раскрывается история одной героини с момента беременности до родов, вместе со всеми трудностями, которые выпали на ее жизненном пути.  
**22.00** Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
**00.05** Измены (субтитры). (16+)  
**03.00** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
 Сериал. Турция, 2015-2017 гг.  
**04.30** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

**00.00** Историю. (12+)  
**00.55** Коктейль Молотова. (16+)  
**01.50** Город с характером. (12+)  
**02.40** На пути к Великой Победе. (12+)  
**03.10, 10.35, 23.10** Битва оружейников. (12+)  
**03.55** «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)  
**05.40** Неповторимое обаяние малых мюзеев. (12+)  
**06.40, 10.25** Герои подполья. (12+)  
**06.50** В поисках Византии. (12+)  
**07.40** Гитлер против Пикассо и других. (16+)  
**09.25** Свои и чужие. (12+)  
**11.20, 17.50** Семь дней истории. (12+)  
**11.30, 18.30** Личность в истории. (12+)  
**12.00** Взгляд с высоты. Золотой век Ярославля. (12+)  
**12.30** Пустые страницы. (12+)  
**13.35** Сопrotивление. Русские французы. (12+)  
**14.35** Живая сталь. Паровозы. (12+)  
**15.05** Расшифрованные сокровища. (12+)  
**16.00** Архивы истории. (12+)  
**16.15** Историограф. (12+)  
**17.00** Нюрнберг. Банальность зла. (12+)  
**18.00** Музейный феникс. (12+)  
**19.00** Великое освоение Сибири. Кочевники во времена. (12+)  
**20.00** Монологи императоров. (16+)  
**20.45** Россия научная. Великие имена. (12+)  
**21.10** Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+)  
**22.20** Нюрнберг. Казнь. (12+)

VIJU HISTORY

**06.00** Освенцим: скрытые следы. (16+)  
**06.55** Очень странные экспонаты: Золотой диск, книга тайн и зеркало, ведущее на другую сторону. (12+)  
**07.45, 08.40** Чудеса ЮНЕСКО. (12+)  
**09.40, 10.35** Расцвет древних цивилизаций. (12+)  
**11.30, 12.25** Тамплиеры. (16+)  
**13.20** Монархи: удержать корону любой ценой: Отказ от традиций. (16+)  
**14.15** Монархи: удержать корону любой ценой: Принцесса-бунтарка. (16+)  
**15.10** Монархи: удержать корону любой ценой: В погоне за нормальным. (16+)  
**16.05, 17.05** Чудеса ЮНЕСКО. (12+)  
**18.05** Расцвет древних цивилизаций. (12+)  
 В этой серии развенчивается миф о том, что викинги были диким и необузданным народом.  
**19.00** Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)  
**20.00, 20.50** Тамплиеры. (16+)  
**21.40** Дневники великой войны: Мука. (16+)  
**22.40** Дневники великой войны: Страсть. (16+)  
**23.35, 00.35** Чудеса ЮНЕСКО. (12+)  
**01.30, 02.25** Расцвет древних цивилизаций. (12+)  
**03.20, 04.05** Тамплиеры. (16+)  
**04.55** Дневники великой войны: Бездна. (16+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

**06.05** Будьте здоровы. (12+)  
**06.35** Первая помощь. (12+)  
**06.50** Имеешь право. (12+)  
**07.00, 01.35, 04.10** За и против. (16+)  
**07.25, 10.05, 12.45, 15.20, 17.55, 20.50, 23.25, 02.00, 04.35** Зожигательные рецепты от шефа. (12+)  
**07.50, 10.30, 13.10, 15.45, 18.20, 02.25, 05.05** Спросите тренера. (12+)  
**08.20, 05.40** Рак груди. (16+)  
**08.45, 11.25, 14.05, 16.40, 19.15, 22.05, 00.40, 03.20** Будьте здоровы. (12+)  
**09.10, 22.30, 01.05, 03.45** Первая помощь. (12+)  
**09.25, 22.45, 01.20, 04.00, 05.30** Имеешь право. (12+)  
**09.40** Человек разумный. (12+)  
**10.55** Что такое стресс? (16+)  
**12.00, 14.35, 17.10, 19.45** Люди с Невозможными возможностями. (12+)  
**12.20, 14.55, 17.25, 20.05** Начни с себя. (12+)  
**13.35** Хлоя. (16+)  
**16.10** Дом всех болезней. (16+)  
**18.50** Геномное редактирование. (16+)  
**20.30, 20.40** Прокачать за 600 секунд. (16+)  
**21.10, 23.50** Тренажерка. (6+)  
**21.40, 00.15** Индустрия красоты. (12+)  
**23.00** Детские страхи. (16+)  
**02.50** Источник жизни: как технологии спасают малышей. (16+)

УСАДЬБА

**06.00, 06.25** Сад в радость. (12+)  
**06.55, 15.55** Огород круглый год. (12+)  
**07.20** Ландшафтные эксперименты. (12+)  
**07.45** Красивая выпечка с Джульет. (12+)  
**08.30** Фитокосметика. (12+)  
**08.50, 22.50** Как поживае? (12+)  
**09.20, 22.35** Дом, милый дом! (12+)  
**09.35, 10.05** Дачные радости. (12+)  
**10.35** Флористика. (12+)  
**10.50** Букет на обед. (12+)  
**11.05** Один день из жизни фермера. (12+)  
**11.35** Сельские профессии. (12+)  
**12.05, 12.20, 19.00,**

## СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - ЦСКА. (6+)
- 07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости
- 07.55** «Громко». (12+)
- 08.55, 14.05, 15.10, 17.45, 22.00, 23.55** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 09.10, 18.00** «Неделя КХЛ». (12+)
- 10.05** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. (0+)
- 11.50** «Небесная грация». (0+)
- 12.05, 13.05** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Трансляция из Чайковско-го. (0+)
- 14.25, 02.35** «Вне паркета». Специальный репортаж. (12+)
- 14.40** «Парусный спорт». (16+)
- 15.25, 21.00** «бхб». Волей-большое обозрение. (12+)
- 16.00, 22.20** Специальный репортаж. (12+)
- 16.20** Гандбол. Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону). (6+)
- 18.55** Волейбол. Чемпионат России. РагИ Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Нефтяник» (Оренбург). Прямая трансляция
- 21.30** «Осторожно, любители!» Специальный репортаж. (12+)
- 22.40** «Есть тема!» (16+)
- 00.15** «Здоровый образ». (12+)
- 00.45** Волейбол. Чемпионат России. РагИ Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Нефтяник» (Оренбург). (6+)
- 02.50** Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Мужчины. 15 км. (0+)
- 04.20** «Ярослав Керод». Документальный фильм. (12+)
- 04.50** «Страна спортивная-2023. Как это было». (12+)
- 05.05** «Спортивный интерес». (12+)
- 05.30** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

## МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Муз'итив. (16+)
- 06.00** Каждое утро. (16+)
- 06.40** PRO-новости. (16+)
- 07.00** Каждое утро. (16+)
- 08.40** PRO-новости. (16+)
- 09.00** Лайкер. (16+)
- 10.00** Top-30. Русский плей-лист недели. (16+)
- 12.00** Хиты по-русски. (16+)
- 13.00** Кто следующий? (16+)
- 14.00** Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00** PRO-новости. (16+)
- 15.20** В десятку! (16+)
- 16.00** Хиты по-русски. (16+)
- 17.00** Ждите ответа. (16+)
- 18.00** PRO-новости. (16+)
- 18.20** Русский чарт. (16+)
- 19.20** Анна Седокова. Виа Гра не понадобится. (16+)
- 20.00** Её звали Алла... Неожиданная история Маша Распутина. (16+)
- 20.35, 21.05, 21.35** Хит-Стория. (16+)
- 22.00** Кайфули: как поднялись южные рэперы. (16+)
- 23.00** PRO-новости. (16+)
- 23.30** Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30** Хиты по-русски. (18+)
- 01.30** Муз'итив. (16+)
- 03.00** Золотая лихорадка. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

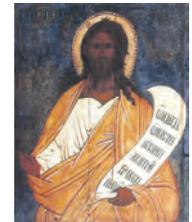
- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00** «Время малышей». (0+)
- 07.00, 18.30** «Лунтик». (0+)
- 07.30** «Кошечки-собачки». (0+)
- 08.00, 11.30, 19.00, 23.25** «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.00, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)
- 08.55** «Сказочный патруль». (0+)
- 09.20** «Чик-Чирикино». (0+)
- 10.00, 15.10, 18.00, 22.25** «Фиксики». (0+)
- 10.20** «Морики Дорики». (0+)
- 10.35, 17.15** «Простоквашино». (0+)
- 11.05** «Лео и Тиг». (0+)
- 13.30** «Ми-Ми-Мишки», «Мини-мишки». (0+)
- 15.00** «Мотобайтер». (6+)
- 15.35** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 16.10** «Время малышей». (6+)
- 17.00** «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 19.25** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.05** «Геройчики». (0+)
- 20.40** «Цветняшки». (0+)
- 21.05** «Машины сказки». (0+)
- 22.00** «Юбот. Детективы Галактики». (6+)
- 23.00** «Супер МЯУ». (0+)
- 0!**
- 05.00, 13.00, 21.00** «Ангел Бэби». (0+)
- 06.40, 14.40, 22.40** «Ася и Вася». (0+)
- 07.00, 15.00, 23.00** «Жужжалка». (0+)
- 07.05, 15.05, 23.05** «Смешарики». (0+)
- Приглашаем вас в мир Смешари-ков - забавных круглых друзей, невероятных выдумщиков, проказников и непосед!
- 09.40, 17.40, 01.40** «Лапы, морды и хвосты». (0+)
- 09.45, 17.45, 01.45** «Простая арифметика». (0+)
- Музыкально-анимационная программа о цифрах для детей от создателей «Веселого алфавита»! С помощью веселых обучающих песенок, которые без труда запоминаются, дети смогут легко и быстро выучить цифры от 0 до 9.
- 09.50, 17.50, 01.50** «Динозавры». (0+)
- 09.55, 17.55, 01.55** «Студия Каляки-Малыки». (0+)
- 10.00, 18.00, 02.00** «Музыка!» (0+)
- 10.30, 18.30, 02.30** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 11.30, 19.30, 03.30** «Бобби и Билл». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00** Ранние пташки. «Йоко», «Фиксики», «Отель у овечек», «Барбоскины». (0+)
- 07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35** «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 07.45** «Алиса и Льюис». (0+)
- 09.15** «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.45** «Что в тарелке?» (0+)
- Шеф-повар и команда юных кулинаров-исследователей приглашают зрителей в увлекательное путешествие по миру продуктов, их вкусов, свойств и сочетаний. «Героем» каждого выпуска программы станет всего один продукт: вместе с опытным поваром ребята узнают, как этот продукт появился, какие у него особенности и секреты, чем он полезен? И, конечно, какие блюда из него можно приготовить! Фантазируйте, творите и ешьте с удовольствием!
- 11.00** «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
- 11.15** «Сказочный патруль». (0+)
- 13.30** «Диностер». (6+)
- 14.00** «Карбот». (6+)
- 14.30** «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.45** «Три кота». (0+)
- 16.00** Час «Союзмультфильма». (6+)
- 17.00** «Супер МЯУ». (0+)
- Пятеро котят с необычными способностями попадают в школу для супергероев. Каждый из них обладает суперсилой, но пока еще не умеет ею пользоваться.
- 19.00** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.40** «Мини-Мишки». (0+)
- 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20** «Турбозавры». (0+)
- 22.00** «Дикие скричеры!» (6+)
- Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
- 22.30** «Инфинити Надо». (6+)
- 23.00** «Флип Чейнджер». (6+)
- 23.15** «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 01.15** «Новаторы». (6+)
- 02.40** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.50** «Три кота». (0+)
- ДЕТСКИЙ МИР**
- 06.00, 12.00, 18.00, 00.00** «Гормити». (6+)
- 06.35, 12.35, 18.35** «Консуни». (6+)
- 07.30, 19.30** «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.35, 13.30, 19.35** «Панда и Крош». (0+)
- 08.20, 15.55, 20.20** «Петроникс». (6+)
- 08.45, 16.15, 20.45** «Олли: Веселый грузовичок». (0+)
- 08.50, 16.20, 20.50** «Металионы». (6+)
- 09.30, 17.00, 21.30** «Долина мумитроллей». (6+)
- 09.55, 17.25, 21.55** «ДиноСити». (0+)
- 10.00, 17.30** «Роботы-поезда». (6+)
- 10.30, 22.30** «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)
- 11.35, 15.40, 23.35** «Енотки». (0+)
- 14.15** «Супер МЯУ». (0+)
- 14.25** «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)
- 22.00** «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.10** «Granny's Fairytales». (12+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00** «Буба». (0+)
- 07.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 09.00** «Простоквашино». (0+)
- 11.00** «Царевны». (0+)
- 12.30** «Смешарики». (0+)
- 14.00** «Три кота». (0+)
- 16.00** «Простоквашино». (0+)
- 18.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 19.35** «Буба». (0+)
- 20.10** «Готовим с Бубой». (0+)
- Непоседливый Буба придумал новое развлечение, теперь он шеф-повар. И готовит он не просто так, а участвует в настоящем кулинарном шоу!
- 21.05** «Простоквашино». (0+)
- 23.30** «Готовим с Бубой». (0+)
- 00.05** «Буба». (0+)
- 01.00** «Три богатыря и Морской царь» (субтитры). (6+)
- 02.15** «Простоквашино» (сурдопереводом). (0+)
- 02.45** «Три кота». (0+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00** День Патриарха. (0+)
- 05.10** «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)
- 06.50** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00** Просто жизнь с Иваном Охлобыстиным. (12+)
- 12.00** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.00, 13.25, 13.55** Монастырская кухня. (0+)
- 14.10** «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)
- 16.15** «ОТЦЫ И ДЕДЫ». (12+)
- СССР, 1982 г.
- 18.00** Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.00** Просто жизнь с Иваном Охлобыстиным. (12+)
- 22.00, 22.30** Поле битвы. (16+)
- 23.05** «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 1 серия. (16+)
- 00.05** День Патриарха. (0+)
- 00.20** Профессор Осипов. (0+)
- 00.50** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 01.40** Святые России. (6+)
- 03.10** Романовы. Царское дело. Фильм 3: Становление империи. (0+)
- 04.05** Романовы. Царское дело. Фильм 4: Золотой век Российской империи. (0+)

## Православный календарь

16 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Предпразднство Богоявления.  
Прор. Малахии.



Мч. Гордия. Прп. Женевьевы (Геновефы) Парижской. Щмч. Василия пресвитера.

Поста нет.

«Что может быть неразумнее, как искать своими делами похвалы от подкупных и бессильных людей и презирать похвалой Того, Кто силен воздать за дела, угодные Ему?»

Свт. Иоанн Златоуст



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

# ЖИВВИТЕ ДО 100!

8 495 100 7 100

**RITUAL.RU**

- организация церемоний
- захоронение, кремация
- место на кладбище
- льготы и пособия
- удобный выбор необходимых позиций в электронном каталоге
- поминальные трапезы под Ваш бюджет
- благоустройство захоронений с возможностью регулярного ухода
- волеизъявление, прижизненный договор

ДЛЯ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО ЕСТЬ МЫ. ЗВОНИТЕ



ПЕРВЫЙ



22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
10.00 «Жить здорово!» (16+)  
10.50 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информационный канал. (16+)  
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)  
Дронова не успевает признаться Преображенскому в том, что скрыла его невиновность, чтобы заполучить пост. Он узнает об этом от Лады.  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 «Наше всё». (0+)  
00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.35 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
17.00 «Известия». (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СВОИ-5». (16+)  
02.05 «СВОИ-4». (16+)  
02.45 «СЛЕД». (16+)  
04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (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 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Наши». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести.  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)  
Кривицкий возвращается в Москву, его отец в больнице. Костя и Саша пытаются наладить жизнь с Илюшей, но мальчик заявляет, что хочет жить с бабушкой и дедушкой. На работу к Нине приходит фанат её блога - молодой красавец - и приглашает на свидание.  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
Швецова с самого утра выезжает на следственную процедуру, связанную с обнаруженным трупом. Тем же утром она едет на эксгумацию тела старушки, которая вроде бы умерла от рака, но, как оказалось, была убита.  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.10 13.25 15.05 17.15 03.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 23.10 «НАД ТИССОЙ». (12+)  
12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
18.00 «Придуманно в окопах. Легендарные изобретения военных инженеров». (16+)  
19.55 «По горячим следам»  
20.10 «Секретные материалы». (16+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
00.45 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!..» (12+)

ТВЦ



15.00 «СПЕЦЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...» (16+)  
08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)  
10.35 «Актёрские драмы. Геннадий Нилов и Вадим Бероев». (16+)  
11.30 События  
11.50 02.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
Возвращаясь из отпуска, Екатерина знакомится с беременной Верой. Когда девушка решает воспользоваться кремом для рук, Екатерина замечает, что он как-то странно пахнет.  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.45 Город новостей  
15.00 «СПЕЦЫ». (16+)  
16.55 «Звёздные обиды». (16+)  
17.50 События  
18.10 «НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «Хватит слухов!» (16+)  
23.10 Хроники московского быта. (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 Прощание. (16+)  
01.25 «Брежнев против Хрущева». Удар в спину». (12+)  
02.10 «Ловушка для Андропова». (12+)  
04.15 «Большое кино». (16+)  
04.45 «Актёрские драмы. Геннадий Нилов и Вадим Бероев». (16+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 06.00 00.55 «Большая страна». (12+)  
06.50 17.00 «Преодоление». (12+)  
07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 01.50 Отражение  
10.10 11.05 «КУПРИН. ПОЕДИНОК». (16+)  
12.00 «Сделано с умом». (12+)  
15.10 «ШЕСТОЕ ИЮЛЯ». (12+)  
17.40 «Конструкторы будущего». (12+)  
20.30 21.25 «ФАНТАЗИЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (12+)  
«ТЫ И Я». (12+)  
23.55 «Дзига и его братья». (12+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ПЁС». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ПЁС». (16+)  
Лена встречает бывшего однокурсника Бориса, который незаметно кладет ей в карман флешку. Сев в машину, Лена замечает слежку и звонит Максиму. Он спасает бывшую жену от преследователей. В отделении Пес не отходит от Лены, как телохранитель.  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «БИМ». (16+)  
Макар берется за очередное расследование: на этот раз он сам становится свидетелем преступления. Все происходит в конном клубе, где собрались представители местной элиты. Во время светской церемонии в клубе в результате несчастного случая погибает его хозяйка Мария.  
22.15 00.00 «ШЕФ. ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
03.20 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)  
04.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)  
13.40 16.50 «Сити». (12+)  
13.45 16.40 01.40 «Доктор 24». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)  
23.30 02.30 «Рейд 112». (16+)  
00.10 «Мослестерий». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура



16.15 Больше, чем любовь

- 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.15 XX век  
12.45 Новости. Подробно. Кино  
13.00 «Влюбленные в Россию»  
13.30 13.50 14.10 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»  
14.35 «Театральная летопись. Владлен Давыдов»  
15.05 Искусственный отбор  
15.45 «Приют путешественника»  
16.15 Больше, чем любовь Микалоюс Константинас Чюрленис и София. Талантливый художник и музыкант Микалоюс Чюрленис был сложной натурой, художник страдал от депрессий. Он стремился возродить литовскую национальную культуру, но не всегда был понят современниками.  
17.15 «Библийский сюжет»  
17.45 02.00 Шедевры русской музыки  
18.35 «Одиссея. По ту сторону мифа»  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Абсолютный слух  
21.35 Власть факта  
22.15 «ИДУ НА ГРОЗУ»  
23.30 «Рассекреченная история»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
06.00 «Вкусно 360». (12+)  
06.45 11.40 14.15 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.00 «Вкусно, как в кино». (12+)  
08.30 11.00 15.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
08.35 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
12.00 «Музей на диване». (12+)  
12.30 13.45 03.05 «Зима в Подмоскovie». (12+)  
13.15 18.30 «Город с историей». (12+)  
14.30 «Погода на любой вкус». (16+)  
15.15 16.00 23.10 «Закрытый архив-2». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
20.10 «Доки. кино». (16+)

СТС



07.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)  
07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)  
08.00 Уральские умельцы. (16+)  
08.35 Уральские пельмени. (16+)  
08.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР». (12+)  
10.45 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)  
13.20 «РУБЕЖ». (12+)  
15.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)  
США - ОАЭ - Чехия, 2011 г. Боевик. В ролях: Том Круз, Пола Паттон. Специальный агент Итан Хант и его коллеги несправедливо обвинены в причастности к взрыву Кремля...  
18.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
21.00 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)  
США, 2011 г. Комедия. В ролях: Том Хэнкс, Джулия Робертс, Седрик «Развлекатель». До своего увольнения Ларри Краун был преуспевающим руководителем крупной компании, в которой он работал после службы на флоте.  
23.00 «КОД ДА ВИНЧИ». (18+)  
02.00 «ДЫЛДЫ». (16+)  
04.40 «6 кадров». (16+)  
05.05 «Фиксики». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
06.00 «Мультитро». (0+)  
06.15 02.50 «Мой район. Энциклопедия». (12+)  
07.55 15.00 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)  
09.30 17.25 19.45 02.35 03.45 04.50 «Мой район. Новости». (16+)  
09.45 «Тайны кино». (12+)  
10.30 20.00 «КУРЬЕР». (12+)  
12.00 21.30 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)  
13.30 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)  
16.40 01.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
17.45 «Звёзды советского экрана». (12+)  
18.10 00.30 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЕ». (16+)  
22.50 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
00.30 «АФЕРА ОЛИВЕРА ТВИСТА». (16+)	09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	04.45 «СНЫ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	10.05 Специальный репортаж. (12+)	07.15 Давай разведёмся! (16+)
05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Невероятные истории. (16+)	06.00, 14.25 «Лига в лицах». (12+)	06.20 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)	07.10 Дорожные войны 2.0. (16+)	06.30 Матч! Парад. (6+)	07.15 04.20 Давай разведёмся! (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)	08.15 «Слепая». (16+)	07.40 Дорожные войны. (16+)	07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 03.55 Новости	08.15 Тест на отцовство. (16+)
09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)	Час ИКС настал! Шустрий, Кувалда, Кощей и Килька начали претворять в жизнь свой хитроумный план ограбления. В самый неподходящий момент Кощей звонит Макс - он собирается на могилу к матери...	09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)	10.00 Утилизатор. (16+)	07.05, 15.30, 18.45, 01.00 Все на Матч!	08.15 «Понять. Простить». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)	09.30 Гадалка. (16+)	12.00 Улётное видео. (16+)	10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)	10.30 «Понять. Простить». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	22.00 «Однажды в России». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	15.00 Решала. (16+)	10.25 «Лучшие из лучших». (12+)	11.45 00.30 «Порча». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	23.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ. ШАБАШ». (18+)	12.20 Мистические истории. (16+)	21.00 Охотники. (16+)	11.25 Профессиональный бокс. (16+)	12.50 «Знахарка». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	01.25 «Импровизация. Команды». (16+)	13.30 Охотники за привидениями. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	13.00 «Есть тема!»	13.25 «Верну любимого». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)	02.10 «Импровизация. Команды». (16+)	14.30 Кадони шоу. (16+)	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 появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие помогают заявителям опровергнуть или установить факт измены и разоблачить обманщиков.	15.00 «Вид сверху». (12+)	14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
20.00 «ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)	03.00 «Шоу Студия Союз». (16+)	15.30 Гадалка. (16+)	23.30 «МАЛАВИТА». (16+)	16.15 Хоккей. «Авангард» (Омск) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	14.35 «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ». (16+)
22.30 «Смотреть всем!» (16+)	05.25 «Импровизация». (16+)	17.15 «Слепая». (16+)	01.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)	18.55 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Зенит-Казань». Чемпионат России. Пр.тр.	19.00 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
00.30 «АФЕРА ОЛИВЕРА ТВИСТА». (16+)		20.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)	03.00 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)	20.55, 22.55 Футбол. Кубок Испании. Пр.тр.	23.20 «Понять. Простить». (16+)
Великобритания, 2021 г. Боевик.		04.45 «СНЫ». (16+)	04.40 Невероятные истории. (16+)	01.55, 02.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. (0+)	01.20 «Знахарка». (16+)
		05.30 «Мультфильмы». (0+)		04.00 Волейбол. Чемпионат России. (6+)	01.45 «Верну любимого». (16+)
					02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
					02.40 Тест на отцовство. (16+)
					05.10 «6 кадров». (16+)

## ДИАГОНАЛЬ

**Слева-вниз-направо: 1.** Для бумаги в принтере. **3.** Отправка корреспонденции подписчиком. **4.** Атос для Портоса и Арамиса. **5.** Диего Марадона по национальности. **6.** Процесс приема пищи грудничком. **8.** Вид кафтана. **10.** Имя создателя «Сибирского цирюльника». **13.** Носители высшего разума на Земле. **14.** Спектакль без единого слова. **17.** Непаханная еще земля. **19.** «Шишка» на стволе дерева. **20.** Приворотное варево колдуньи.

**Справа-вниз-налево:**  
**1.** «Ладощка» морской черепахи. **2.** Огородное растение, пряно-вкусовый овощ. **4.** Стиль танцевальной музыки. **6.** Шкурodel по-другому. **7.** Отдел, торгующий пуговицами. **9.** Бессловесный актер второго плана. **11.** Мастерская, где портных полно. **12.** Возил веселого Ходжу. **15.** Море Венеции и Триеста. **16.** Остались от него рожки да ножки. **18.** Выпестованное творение. **21.** В ней работает завуч.

**Ответы. Слева-вниз-направо:** 1. Лоток. 3. Рассылка. 4. Директор. 5. Аргентинцев. 6. Сосиски. 8. Охлаждение. 9. Статист. 10. Ники-ижики. 11. Мастерская. 12. Возил. 13. Понятия-3. 14. Спектакль без единого слова. 15. Венецианское море. 16. Рожки да ножки. 17. Непаханная земля. 18. Творение. 19. Шишка. 20. Приворотное варево. 21. Завуч.

## АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? – ВЫХОД ЕСТЬ!

**ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!**

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

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

Непревзойденный по своей пробивной мощи современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** создан специально для защиты суставов от износа. Специальная формула с высокой биодоступностью позволяет ему уже через 20 минут после приема попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи.

**ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!**

**БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:**

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

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

## ДУАЛЬ

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

**По горизонтали:** Опус. Президиум. Кошара. Манекен. Сиплость. Обмен. Пьеса. Алхимия. Кварц. Датировка. Прицеп. Архаизм. Надзор.

**По вертикали:** Прембула. Извещение. Адрес. Лук. Плакса. Свадьба. Моллюск. Ничья. Пикап. Автобан. Прокса. Ситро. Шпон. Диод. Дело.





ПЕРВЫЙ



22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
10.00 «Жить здорово!» (16+)  
10.50 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информационный канал. (16+)  
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». **НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)  
В назначенный день операции Михайлов не появляется. Преображенский решает оперировать без своего главного помощника.  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 «Наше всё». (0+)  
00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
08.35 «День ангела». (0+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
17.00 «Известия». (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СВОИ-5». (16+)  
02.05 «СВОИ-4». (16+)  
02.40 «СЛЕД». (16+)  
04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (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 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Наши». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести.  
21.20 **«СКЛИФОСОВСКИЙ».** (12+)  
Брагин возвращается в «Склиф». Куликов налаживает отношения с сыном судьи. К Нине с извинениями приходит мужчина из ресторана и зовёт её на свидание. Павловой звонит сын и сообщает, что она стала бабушкой. У Третьяковой на УЗИ обнаруживают тромб. Операция опасна для её жизни, и необходимо прервать беременность.  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
Швецова узнаёт об убийстве профессора Архангельского - хирурга с мировым именем. На место убийства прибывает его заместитель Героцкий и показывает кабинет своего шефа.  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.10 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 23.10 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+)  
13.25 15.05 16.30 17.15 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)  
18.50 «Спецрепортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
01.00 «НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)». (12+)  
«ВТОРЖЕНИЕ». (12+)  
02.30 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)

ТВЦ



15.05 «СПЕЦЦЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...». (16+)  
08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)  
10.40 «Станислав Говорухин. Он много знал о любви». (16+)  
11.30 События  
11.50 02.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
На свадьбе детей двух уважаемых предпринимателей происходит трагедия - брата жениха находят мертвым. Екатерине опять приходится помогать в расследовании.  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «СПЕЦЦЫ». (16+)  
16.55 «Дети против звёздных родителей». (16+)  
17.50 События  
18.15 «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Актёрские драмы. Любовь с первого кадра». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 Прощание. (18+)  
01.25 Хроники московского быта. (12+)  
02.10 «Любимая игрушка рейхсфюрера СС». (12+)  
04.15 «Большое кино». (12+)  
04.45 «Станислав Говорухин. Он много знал о любви». (16+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 06.00 01.05 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Моя история». (12+)  
07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 02.00 ОТражение  
10.10 20.30 «ФАНТАЗИЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (12+)  
12.00 «Свет и тени». (16+)  
15.10 «ТЫ И Я». (12+)  
16.45 «Лиса и заяц». (12+)  
17.00 «Коллеги». (12+)  
17.40 «Песня остается с человеком». (12+)  
22.15 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (12+)  
23.45 «Последний рыцарь империи». (12+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 05.15 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ПЁС». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ПЁС». (16+)  
В своей квартире убит известный торговец антиквариатом Борис Фуксис. Макс находит убийцу, но их, в свою очередь, убивает нанятый кем-то киллер. За секунду до смерти один из убийц говорит Максиму загадочную фразу: «проклятый концерт».  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «БИМ». (16+)  
Новое расследование становится личным для Жоры - ведь он сам оказывается жертвой мошенников! Макару и Биму предстоит не только добиться правосудия, но и помочь другу. Одновременно с ними Жора сам пытается заработать утраченные деньги, но каждый раз натывается на неприятности...  
22.15 00.15 «ШЕФ. ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «Поздняков». (16+)  
03.35 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)  
13.40 16.50 «Сити». (12+)  
13.45 16.40 01.40 «Доктор 24». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)  
23.30 02.30 «Рейд 112». (16+)  
00.10 «Мослесторий». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 «Пешком...»  
07.00 14.35 «Театральная летопись. Владлен Давыдов»  
07.30 «Одиссея. По ту сторону мифа»  
08.25 «Жизнь и судьба»  
08.45 22.15 «ИДУ НА ГРОЗУ»  
10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.15 XX век  
11.45 «Космос Троицы»  
12.45 Новости. Подробно. Театр  
13.00 «Влюбленные в Россию»  
13.30 13.50 14.10 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»  
15.05 Абсолютный слух  
15.45 «Приют путешественника»  
16.15 «2 Верник 2»  
17.15 Моя любовь - Россия!  
17.45 Шедевры русской музыки  
18.30 «Секреты египетских иероглифов. Братья Шампольон»  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 «Собака Баскервилей». Овсянка, сэр!  
21.35 «Энигма»  
23.30 «Рассекреченная история»  
02.30 «Роман в камне»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
06.00 «Вкусно 360». (12+)  
06.45 11.40 14.15 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.00 «Вкусно, как в кино»  
08.30 11.00 15.00 18.00 20.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
08.35 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
12.00 «Музей на диване». (12+)  
12.30 13.45 02.30 «Зима в Подмоскovie». (12+)  
13.15 18.30 04.00 «Город с историей». (12+)  
14.30 «Погода на любой вкус». (16+)  
15.15 16.00 22.30 «Закрытый архив-2». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
20.10 «Док. кино». (16+)  
00.00 «Шестое чувство». (12+)

СТС



08.00 Уральские умельцы. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)  
07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)  
08.00 Уральские умельцы. (16+)  
09.05 Уральские пельмени. (16+)  
09.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-2». (12+)  
11.50 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-3. НАСЛЕДИЕ ОРЫ». (12+)  
14.05 «КАНИКУЛЫ В КОННОМ ЛАГЕРЕ». (12+)  
15.50 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)  
США, 2011 г. Комедия. В ролях: Том Хэнкс, Джулия Робертс. До своего увольнения Ларри Краун был преуспевающим руководителем крупной компании...  
17.50 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
21.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)  
США - Италия, 2009 г. Приключенческий триллер. В ролях: Том Хэнкс, Юэн МакГрегор, Айелет Зурер. В далёкие времена существовал древний орден иллюминатов. Этот орден отрицал учения традиционной церкви и продвигал собственную доктрину.  
23.45 «ИНФЕРНО». (16+)  
02.10 «ДЫЛДЫ». (16+)  
04.50 «6 кадров». (16+)  
05.05 «Фиксики». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
02.55 «Мой район. Энциклопедия». (12+)  
07.15 17.40 «Звёзды советского экрана». (12+)  
07.45 14.40 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (6+)  
09.35 17.25 19.45 02.40 03.45 04.55 «Мой район. Новости». (16+)  
09.50 20.00 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (12+)  
11.10 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)  
12.55 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ». (12+)  
16.35 «Тайны кино». (12+)  
18.10 00.30 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЭ». (16+)  
21.20 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (12+)  
23.00 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	3	Че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)</p> <p>22.20 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «КОМНАТА ЖЕЛАННОЙ». (18+)</p>	<p>21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)</p> <p>Шустрый навещает в тюрьме сокамерников Антикуллера которым он, по его же словам, спас жизнь, заслужив таким образом уважение на зоне. Проведя нехитрое расследование Шустрый узнает секрет Антикуллера, который может стать мощным козырем в противостоянии ему.</p> <p>21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)</p> <p>01.05 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.45 «Шоу Студия Союз». (16+)</p> <p>05.05 «Импровизация». (16+)</p>	<p>01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 «Старец». (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>17.15 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>Настя собирается лично отвезти деньги, которые она скопила на операцию брату. Антошин планирует сопроводить подругу в этом путешествии...</p> <p>23.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВ». (18+)</p> <p>01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>02.45 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)</p> <p>04.15 «СНЫ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Невероятные истории. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>15.00 Анتماгия. (16+)</p> <p>Новое реалити-разоблачение на телеканале «Че!», в котором ведущий Павел Симанович, психолог, менталист и убежденный скептик вместе с командой агентов проверяет известные магические услуги: гадание на картах, привороты, альтернативное лечение, астрологические консультации.</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.40 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>22.55 Футбол. Кубок Испании. Прямая трансляция</p> <p>06.00, 14.25 «Лига в лицах». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 09.30, 14.55, 16.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 18.30, 21.20, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.35, 12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Пр.тр.</p> <p>11.45 Матч! Парад. (6+)</p> <p>12.15, 03.40 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>15.00 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>16.15, 17.00 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)</p> <p>18.55 Хоккей. «Ак Барс» (Казань) - «Лада» (Тольятти). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.55 Футбол. Кубок Испании. Пр.тр.</p> <p>01.55 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Мужчины. (0+)</p> <p>04.00 Волейбол. (6+)</p>	<p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.35 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «СЕРАЯ МЫШЬ». (16+)</p> <p>19.00 «СТО ДОРОГ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>05.15 «6 кадров». (16+)</p>

## СТРАНА СОВЕТОВ

Чтобы искусственная ёлка и её наряд ежегодно помогали вам создавать домашнюю сказку и волшебное настроение, стоит позаботиться об их правильном хранении между праздниками.

**Х**ранить новогоднее убранство – задача непростая, но если подойти к ней со знанием дела и смекалкой, то процесс упаковки будет приносить не меньше положительных эмоций, чем украшение самой елки.

### Обратная распаковка

Хранить игрушки в той упаковке, в которой они продавались, – просто и очевидно. Особенно хорошо, если эта упаковка прозрачная хотя бы с одной стороны. А как быть, если игрушки продавались сами по себе? Рассмотрим несколько вариантов.

#### КОРБОКА ИЗ-ПОД ВИННЫХ БУТЫЛОК

Необычный, но очень удобный способ хранения. Такие коробки внутри разделены перегородками, которые не позволяют разбиться ни одной из ваших игрушек. Если ячейки окажутся вели-

# Когда ёлочке пора в отпуск



коваты, то сначала оберните игрушку бумажной салфеткой, а только потом укладывайте в коробку. Уверены, ей будет абсолютно комфортно ожидать следующих праздников! Если же коробки от вина не окажутся под рукой, можно воспользоваться обычной коробкой, а разделители нужного размера легко вырезать самостоятельно из любой картонки.

#### ВТУЛКА ОТ БУМАЖНЫХ ПОЛОТЕНЕЦ

Ее можно использовать для хранения елочных бус или гирлянд. Намотайте их на втулку – и готово! Теперь не придется распутывать их при следующем использовании. А если втулки нет, воспользуйтесь плотным листом картона, на который также можно намотать гирлянды или бусы. Для хранения бус

удобно использовать и небольшую пластиковую бутылку.

#### КОРБОКА ОТ ЯИЦ

Еще один способ сохранить елочные украшения в целости. Главное, чтобы они лежали в коробках как можно плотнее. В случае необходимости на дно можно проложить слой ваты или ватные диски.

#### ОДНОРАЗОВЫЕ СТАКАНЧИКИ

Удобнее хранилища для совсем мелких игрушек и украшений на прищепках не найти! Лучше использовать стаканчики из прозрачного пластика, чтобы их содержимое было видно. Заполненную «тару» поставьте в коробку подходящего размера, располагая плотно друг к другу.

#### КОРБОКА ОТ ТОРТА

Рождественский венок с удовольствием разместится именно в таком хранилище или в шляпной коробке.

## Подходящие условия

Низкий температурный режим и высокая влажность и искусственной елке, и игрушкам категорически противопоказаны. Неутепленный балкон, гараж или подвал не подойдут для этой цели, так как неблагоприятные факторы могут легко испортить игрушки. Лучше поискать место в гардеробной или на антресоли, где темно, сухо и тепло.

## Гигиенические процедуры

После того как вы сняли игрушки с елки, самое время ее протереть чуть влажной салфеткой и дать хорошо просохнуть. Затем сложите елку согласно инструкции на упаковке. Елка может быть как разборной, так и складываться по принципу зонтика путем поднятия веток к макушке. Хранить елку лучше в пластиковой коробке, так как картон может впитывать лишнюю влагу, что неизбежно приведет к появлению плесени не только на коробке, но и на самой елке. Кроме того, картонные коробки менее прочные, чем пластиковые, и могут деформироваться от неловкого движения.

### НА ЗАМЕТКУ

#### СТАРИНА ТРЕБУЕТ ВОЗДУХА

Обладателям старинных стеклянных игрушек нужно помнить, что такие игрушки нельзя хранить в плотно закрытой пластиковой упаковке. Из-за того, что воздух не циркулирует и влага не испаряется, краска может потрескаться и облупиться. Но выход найти несложно: сделайте небольшие отверстия в пластике, и елочные украшения останутся красивыми и блестящими еще долгое время.



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.00 Мультфильмы. (0+)
08.30 «СЕМЬЯ ИВАНОВЫХ». (12+)
10.15 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ». (12+)
12.00 «ВЫСТРЕЛ». (12+)
13.25 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
15.05 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)
16.50 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
20.00 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
22.35 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
00.20 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
01.45 «ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО». (12+)
03.30 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (12+)
05.05 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

- 06.05 «Оз: Возвращение в Изумрудный Город». Мультфильм. (6+)
07.40 «ВСЁ МОГУ!» (16+)
09.10 «НЕ СМОТЯ НИ НА ЧТО». (16+)
11.10 «ШЕФ». (16+)
12.45 «ПОВАР НА КОЛЁСАХ». (16+)
14.55 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
16.45 «ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕКТОРА В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ». (16+)
19.00 «АРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (12+)
21.15 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)
23.20 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
01.10 «ВСЁ МОГУ!» (16+)
02.30 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)
04.10 «ШЕФ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Пин-код», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
09.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
10.30 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
12.05 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
13.35 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
15.15 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
17.00 «АРТЕК: БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
18.50 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
20.30 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)
21.55 «КОРПОРАТИВ». (16+)
23.30 «ДОМОВОЙ». (6+)
01.20 «ЭЛАСТИКО». (16+)
02.45 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.55 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
07.15 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
08.35 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
09.55 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
11.20 «ПРИНЦ СИБИРИ». (16+)
Россия, 2015 г. Недотёпа Вадик и мечтать не мог о том, что в один миг его жизнь преобразится, и он станет крутым мажором. Но в его жизни произошло чудо...
03.10 «ДНОХА!». (16+)
Россия, 2018 г.
04.40 «ГЛУБЖЕ!». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН

- 01.00 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)
02.05 «СТРАСТИ ДОН ЖУАНА». (18+)
03.35 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
05.25 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)
07.30 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
09.05 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
10.45 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
12.25 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)
13.50 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)
15.35 «ФИЛОМЕНА». (16+)
17.05 «БОЕЦ». (16+)
18.55 «ГОЛОГРАММА ДЛЯ КОРОЛЯ». (16+)
20.30 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
22.10 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.10 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (12+)
07.45 «МАТИЛЬДА». (16+)
09.35 «БАБКИ». (16+)
10.40 «ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ АЛЕКСАНДРА ХРИСТОФОРОВА». (12+)
12.30 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
14.20 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
16.05 «22 МИНУТЫ». (16+)
17.40 «РУБЕЖ». (12+)
19.25 «РОБО». (6+)
21.00 «МОДЕЛЬ». (16+)
22.45 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)
00.20 «ДЖУНГЛИ». (12+)
01.40 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
03.00 «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ». (16+)
04.40 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.40 «МЕЖДУ НАМИ, МАЛЫЧКАМИ». (16+)
02.35 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
04.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
06.50 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСПИЛАМИ». (12+)
08.45 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (6+)
10.30 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)
12.05 «НЯНЬКИ». (16+)
13.55 «СВИНГЕРЫ». (16+)
15.45 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
17.30 «КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ». (16+)
19.30 «БАТЯ». (16+)
Комедия, мелодрама, Россия, 2020 г.
20.55 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ РОДИТЕЛИ». (18+)
22.55 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (6+)

РОДНОЕ КИНО

- 01.10 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
03.20 «ЧИНГАЧГУК. БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
04.55, 06.15 «ИНСПЕКТОР ГУЛЛ». (12+)
07.45 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)
Комедия, СССР, 1965 г.
09.15, 11.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (6+)
12.45, 13.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
14.50, 16.10, 17.30 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (16+)
Сериял. Военный фильм, СССР, 1975 г.
19.00 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
Драма, Россия, 1997 г.
21.05 «СЕРЫЕ ВОЛКИ». (16+)
Боевик, биография, история, Россия, 1993 г.
23.15 «СЕСТРЫ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

- 07.00 «ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ». (12+)
10.50 «НОТЫ ЛЮБВИ». (12+)
14.20 «КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ». (12+)
17.45 «ТЕЩИНЫ БЛИНЫ». (12+)
2013 г. В ролях: Наталия Солдатова, Александр Ратников, Оксана Стасено
21.00 «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ». (12+)
2017 г. В ролях: Ольга Арнтгольц, Станислав Бондаренко, Дмитрий Ефремов
22.45 «ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЮБИТЬ». (16+)
2010 г. В ролях: Дмитрий Миллер, Анна Казючич, Дарья Михайлова
00.35 «У РЕКИ ДВА БЕРЕГА». (12+)
03.50 «ДОЛГИЙ СВЕТ МАЯКА». (12+)

CINEMA

- 08.25 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)
10.05 «ЗОЛОТО». (18+)
12.10 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
14.30 «ПАДЕНИЕ ЗАМКА». (16+)
16.00 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (18+)
США, 2018 г.
18.20 «ПЕРВОЕ УБИЙСТВО». (18+)
20.00 «ИНОСТРАНЕЦ». (18+)
Великобритания, Китай, 2017 г.
21.55 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
Франция, США, 2014 г.
00.00 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕСТО». (18+)
01.40 «СКОРОСТЬ: АВТОБУС 657». (18+)
03.05 «ТАЧКА № 19». (16+)
04.30 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)

red .RED

- 06.00, 17.30, 17.55 Дизайн от А до Я. (16+)
06.25, 06.50, 19.10, 19.35 Гастромакет. (16+)
07.15, 08.05, 09.00, 09.45 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.35, 11.35, 12.35 Правила моей кухни. (16+)
13.35 «ЛИЦО ЛЮБВИ». (16+)
15.15 «ИСТОРИЯ РЫЦАРЯ». (16+)
США, 2001 г. В ролях: Хит Леджер, Руфус Сьюэлл, Шаннин Соссамон, Пол Беттани, Лора Фрейзер
18.20, 18.45 Путешествие по Западной Австралии. (16+)
20.00, 20.50, 21.45, 22.25, 01.05, 01.55, 02.45, 03.20 «ХОРОШАЯ БОРЬБА». (16+)
23.25, 00.15 «РАСКАЗ СЛУЖАНКИ». (18+)
04.15 «РОК-Н-РОЛЬЩИКИ». (18+)

РЕТРО

- 07.10 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ». (0+)
08.35 «ВЫЗОВ». (12+)
10.00 «55 ГРАДУСОВ НИЖЕ НУЛЯ». (16+)
11.30, 23.10 «МОГИЛА ЛЬВА». (12+)
12.55, 00.25 «ДЕНЬ, КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ». (16+)
14.30, 21.45, 04.20 «НАШИ СОСЕДИ». (12+)
15.55 «ОБОЧИНА». (12+)
17.40, 01.50 «И НИКОТО ДРУГОЙ». (12+)
19.00, 03.05 «ОБЛАКА». (12+)
20.25 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ». (12+)
СССР, 1968 г. В ролях: Виктор Переловал, Михаил Пугачкин, Борис Гитин, Алексей Чернов
05.40 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (0+)

суббота! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30 «Буба», «Готовим с Бубой». Мультсериалы. (0+)
19.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
20.00 Интервью со звездами. Анна Хилькевич. (16+)
21.30, 22.50 Здравствуй, сладкий! (16+)
23.50 Суббота News 2024. (16+)
00.10 Богиня. (16+)
01.10 Моя жена рулит. (16+)
Первое кулинарное шоу, где жены управляют мужьями на кухне!
02.15 «Смешарики», «Малышарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»-2». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
13.00, 21.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
15.00, 23.00 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (16+)
05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
07.00 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
Сериял. Детективная мелодрама, Украина, 2005 г. В ролях: Ирина Пегова, Сергей Чонишвили, Евгения Дмитриева, Иван Оганесян

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
Андрей понимает, что обманывает самых близких людей и переживает из-за этого. Женсовет замечает, что одна из моделей начинает настоящую охоту на Андрея. Кате приходится прикрывать шефа. Она направляет Киру по ложному пути. Но обмануть Киру очень трудно.
12.40 «КУХНЯ». (12+)
Нагиев не оставляет попыток перейти на новый уровень отношений с Викой...
16.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
21.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
01.40 «б кадров». (16+)
03.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

- 07.00 «СВОБОДНАЯ СТРАНА». (16+)
09.25 «ЛОКДАУН ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (16+)
11.05 «ЗМЕНИТЬ ПЕСНЯ». (18+)
13.10 «ФРАНЦ». (18+)
15.20 «ТРИУМФ». (18+)
17.10 «ЛЮБОВЬ СО ВЗЛОМОМ». (18+)
18.35 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (18+)
Франция, 2020 г.
21.00 «БУКШОП». (16+)
Великобритания, Испания, Германия, Франция, 2017 г.
23.10 «В КОЛЬЦЕ ВРЕМЕНИ». (18+)
Италия, 2019 г.
00.45 «НЕИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА». (18+)
02.00 «МЫ ВСЕГДА ЖИЛИ В ЗАМКЕ». (18+)
03.35 «СУПЕР КРЕЙЗИ». (16+)
05.10 «АМАДОР». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
06.00 Новости
06.15 Вот такая петрушка. (12+)
06.25 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
10.00 Новости
10.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
13.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.00 Новости
16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.30 Новости
18.40 Всё для людей: Жилье и дороги. (12+)
19.10 Игра в кино. (16+)
22.35 «КАДРИЛЬ». (16+)
00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.00 «ТАХИР И ЗУХРА». (12+)
02.30 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

- 05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «СОЛДАТИК». (12+)
08.00 «СЕСТРЕНКА». (12+)
09.35 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
13.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
17.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
20.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
1944 год. Советские войска продолжают наступление по всему фронту. Немецкие диверсанты, действующие в русском тылу, совершают нападение на машину председателя Генерального штаба Красной Армии и похищают важные документы. Пытаясь выйти за линию фронта, немецкий полковник Нойбер прячет документы в лесу и попадает в плен.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ВЕСУРИ». (16+)
02.25 «СПАСИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
03.55 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
05.10 Кондитер. Дети. Торт «Ну погоди» для Ани Хилькевич. (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
07.00 Гастротур. Чувашия. (16+)
07.50 Секреты на кухне. Быстрый перекус. (16+)
09.00 Пробный переезд. Нижний Новгород. (16+)
09.50, 11.00 Богиня свиданий. (16+)
12.20, 14.10 Четыре свадьбы. (16+)
16.10 Четыре жены. Сильная, мягкая, дружная, учится быть женой. (16+)
19.00, 20.50 Четыре свадьбы. (16+)
23.00 Богиня свиданий. (16+)
00.00 «АННЕТ». (18+)
02.30 Пятница News. (16+)
03.30, 04.00 «Дикие животные». (16+)
04.20 Пятница News. (16+)
04.45 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

Ю

- 05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
Сериял. Бразилия, 2000 г.
10.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
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.
13.40 Супербабушка. (16+)
17.15 Беременная в 16. (16+)
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (16+)
03.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
04.35 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 05.35 Сопrotивление. Русские французы. (12+)
06.30 Живая сталь. Паровозы. (12+)
07.05 Расшифрованные сокровища. (12+)
07.55 Музейный феникс. (12+)
08.25 Пешком в историю. (12+)
08.55 Великое освоение Сибири. Кочевники во времена. (12+)
09.55 Пешком по Москве. (6+)
10.15 Возмездие. После Нюрнберга. (12+)
11.05 В поисках утраченного искусства. (12+)
12.00 Монологи императоров. (16+)
12.50, 18.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
13.15 Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+)
14.20 Нюрнберг. Казнь. (12+)
15.10, 23.10 Битва оружейников. (12+)
16.00 Архивы истории. (12+)
16.15 Историограф. (12+)
17.00, 19.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
17.15 Тайны российской дипломатии. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
18.20 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (12+)
19.25 Личность в истории. (12+)
20.00 Историада. (12+)
20.55 Маршал Победы Говоров. (12+)
22.00 Нюрнберг. Процесс, которого могло не быть. (12+)
22.50 История одной фотографии. (6+)

VIJU HISTORY

- 06.20 Дневники великой войны. (16+)
07.15 Очень странные экспонаты: Оальшивки, шпион и паровой мозг. (12+)
08.05, 09.05 Сокровища Европы. (12+)
10.00 Рассвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
11.00 Рассвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
11.55, 12.45 Тамплиеры. (16+)
13.35 Анна Бoleйн: арест, суд и казнь: Арест. (16+)
14.25 Анна Бoleйн: арест, суд и казнь: Суд. (16+)
15.15 Анна Бoleйн: арест, суд и казнь: Казнь. (16+)
16.10, 17.05 100 чудес света. (16+)
18.05 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
19.05 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)
20.00, 20.50 Территория тамплиеров. (16+)
21.45 Дневники великой войны: Бунт. (16+)
22.40 Дневники великой войны: Поворот. (16+)
23.40, 00.40 Сокровища Европы. (12+)
01.35 Рассвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
02.30 Рассвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
03.20, 04.05 Тамплиеры. (16+)
04.50 Дневники великой войны. (16+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

- 06.05 Будьте здоровы. (12+)
06.35 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
06.55, 09.40, 12.15, 14.50, 17.25, 20.05, 04.15 Начни с себя. (12+)
07.20, 22.45, 01.25 Имеешь право. (12+)
07.35, 10.05, 12.40, 15.15, 17.55, 20.45, 23.25, 02.00, 04.40 ЗОЖигательные рецепты от шефа. (12+)
08.00, 10.30, 13.10, 15.40, 18.20, 21.10, 23.50, 02.25, 05.05 Спросите тренера. (12+)
08.25, 05.40 Хлоя. (16+)
08.50, 11.25, 14.00, 16.35, 19.15, 22.05, 00.40, 03.25 Будьте здоровы. (12+)
09.20, 12.00, 14.30, 17.05, 19.45, 03.55 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
11.00 Доми всех болезней. (16+)
13.35 Геномом редактирование. (16+)
16.10 Таблетка от старения. (16+)
18.45 Костный мозг: что мы о нем знаем. (16+)
20.35, 05.30 Прокатать за 600 секунд. (16+)
21.35 Источники жизни: как технологии спасают малышей. (16+)
22.30, 01.10 Первая помощь. (12+)
23.00 За и против. (16+)
00.15 Рак груди. (16+)
01.35 Человек разумный. (12+)
02.50 Что такое стресс? (16+)

Усадьба

- 06.00, 06.20 С фермы на стол. (12+)
06.45 Букварь дачника. (12+)
06.55, 16.05 Огород круглый год. (12+)
07.20 Пусть растет! (6+)
07.45 История усадеб. (12+)
08.15 Старые дачи. (12+)
08.45, 23.10 Как поживаете? (12+)
09.15, 22.05 Дом, милый дом! (12+)
09.35, 10.05 История одной культуры. (12+)
10.35 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
11.00 Семейные рецепты Нади. (16+)
11.50 Баян - женского рода. (12+)
12.05, 12.20, 19.05, 19.20 Огород с Блокиным-Мечталыиным. (12+)
12.35, 13.05, 21.05, 21.35 Идеальный сад. (12+)
13.40 Урожай на столе. (12+)
14.05 Консультант садовода. (12+)
14.35 Керамика. (12+)
14.50 Свечной заводчик. (12+)
15.05, 15.35, 23.40, 00.05 Сад в радость. (12+)
16.35, 00.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
17.05 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)
17.20, 00.55 Красивая выпечка с Джульет. (12+)
18.10, 18.40, 01.50, 02.20 Дачные радости с Мариной Рыкалиной. (12+)
19.35, 02.45 Флористика. (12+)
19.50 Букет на обед. (12+)
20.05 Один день из жизни фермера. (12+)
20.35 Сельские профессии. (12+)
22.20 В погоне за прибылью. (16+)
01.40 Ойтокосметика. (12+)

УСАДЬБА

- 06.05, 12.35, 16.10, 00.10 Морская охота. (16+)
06.30, 10.05, 14.40, 20.10, 23.10, 00.35, 03.50 Рыбалка без границ. (12+)
06.55, 23.40, 01.00 Фишермания. (16+)
07.25, 11.05, 15.40, 18.35, 01.25, 04.45 Оружейные дома мира. (16+)
07.50, 01.55, 05.50 Дед Мазай и зайцы. (16+)
08.05, 08.20, 12.10, 12.25, 17.05, 17.20, 21.10, 21.25, 02.10, 02.45, 05.40 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)
08.35, 11.35, 16.40, 21.40, 02.20, 05.15 Рыбный день. (16+)
09.00, 13.10, 19.10, 03.00 Рыбалка на Черемшане. (6+)
Данный цикл программ посвящен рыбалке на реке Большой Черемшан.
09.30, 13.40, 19.40, 03.25 Территория льда. (16+)
10.30, 15.05, 20.40, 04.20 Рыбалка сегодня XL. (16+)
14.10, 17.35 На охотничьей тропе. (16+)
18.05, 22.15 О главном. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)
01.30 Сладкие истины. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цеппалы. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркулиной. (12+)
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.45 Фитнес резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)
01.30 Сладкие истины. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цеппалы. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркулиной. (12+)
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.45 Фитнес резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. (6+)
  - 07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости
  - 07.55, 14.55** «Ломая правила». Специальный репортаж. (12+)
  - 08.15** «Спортивный интерес». (12+)
  - 08.40** «Гольф мечты». Специальный репортаж. (12+)
  - 09.00** «Парусный спорт». (16+)
  - 09.30, 05.05** «Вид сверху». (12+)
  - 10.05, 23.55** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Югра-Самотло» (Нижневартовск). (6+)
  - 11.55** «Эдуард Зеновка. Триумф боли». Специальный репортаж. (12+)
  - 12.15, 15.10, 02.35, 04.50** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 12.30** «Осторожно, любители!» Специальный репортаж. (12+)
  - 13.05** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Зенит-Казань». (6+)
  - 15.25, 21.55** «Ручная работа». (12+)
  - 16.00, 22.20** Специальный репортаж. (12+)
  - 16.20, 22.40** «Большой хоккей». (12+)
  - 16.50** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Мужчины. Трансляция из Ижевска. (0+)
  - 18.20** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Индивидуальная гонка. Женщины. Трансляция из Ижевска. (0+)
  - 19.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Руна» (Москва). Прямая трансляция (12+)
  - 23.10** «Небесная грация». (0+)
  - 23.25, 05.30** «География спорта. Пермь». (12+)
  - 01.45** «Защита Валерия Васильева». Документальный фильм. (12+)
  - 02.50, 03.55** Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Трансляция из Татарстана. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Муз'итив. (16+)
  - 06.00** Каждое утро. (16+)
  - 06.40** PRO-новости. (16+)
  - 07.00** Каждое утро. (16+)
  - 08.40** PRO-новости. (16+)
  - 09.00** Лайкер. (16+)
  - 10.00** Плейлист. Зима. (16+)
  - 11.00** WEB чарт. (16+)
  - 12.00** Хиты по-русски. (16+)
  - 13.00** Кто следующий? (16+)
  - 14.00** Плейлист. Зима. (16+)
  - 15.00** PRO-новости. (16+)
  - 15.20** В десятку! (16+)
  - 16.00** Love чат. (16+)
  - 17.00** Прогноз по году. (16+)
  - 18.00** PRO-новости. (16+)
  - 18.20, 18.50** 10 самых! (16+)
  - 19.20** Хит-Сториз. (16+)
  - 20.00** Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
  - Самый топ трендовых клипов твоих любимых российских исполнителей за неделю!
  - 22.00** Шик или пшик? Энциклопедия понтов. (16+)
  - 23.00** PRO-новости. (16+)
  - 23.30** Плейлист. Зима. (16+)
  - 00.30** Рок нон-стоп. (18+)
  - 01.30** Муз'итив. (16+)
  - 03.00** Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00** «Время малышей». (0+)
  - 07.00, 18.30** «Лунтик». (0+)
  - 07.30** «Кошечки-собачки». (0+)
  - 08.00, 11.35, 19.00, 23.25** «Барбоскины». (0+)
  - 08.25, 13.00, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)
  - 08.55** «Сказочный патруль». (0+)
  - 09.25** «Чик-Чирикино». (0+)
  - 10.00, 15.10, 18.00, 22.25** «Фиксики». (0+)
  - 10.20** «Морики Дорики». (0+)
  - 10.35, 17.15** «Простоквашино». (0+)
  - 11.05** «Лео и Тиг». (0+)
  - 13.30** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 15.00** «Мотофайтеры». (6+)
  - 15.35** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
  - 16.10** «Время малышей». (6+)
  - 17.00** «Школьный автобус Гордон». (0+)
  - 19.25** «Мини-Мишки». (0+)
  - 20.05** «Геройчики». (0+)
  - 20.40** «Цветняшки». (0+)
  - 21.05** «Машины сказки». (0+)
  - 22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
  - 23.00** «Супер Мая». (0+)
- О!**
- 05.00, 13.00, 21.00** «Ангел Бэби». (0+)
  - 06.40, 14.40, 22.40** «Ася и Вася». (0+)
  - 07.00, 15.00, 23.00** «Жужжалка». (0+)
  - 07.05, 15.05, 23.05** «Смешарики». (0+)
  - 09.40, 17.40, 01.40** «Лапы, морды и хвосты». (0+)
  - 09.45, 17.45, 01.45** «Простая арифметика». (0+)
  - 09.50, 17.50, 01.50** «Динозавры». (0+)
  - Давайте познакомимся с миром динозавров! Эти древние ящеры жили на Земле много миллионов лет назад: их было больше тысячи видов, и все очень разные. Кто умел летать, а кто быстрее всех бегал? У кого была самая длинная шея? Кто был хищник, а кто травоядный, кто предпочитал жить в компании, а кто - один? Все ответы - в программе «Динозавры»!
  - 09.55, 17.55, 01.55** «Студия Каляки-Маляки». (0+)
  - 10.00, 18.00, 02.00** О! Музыка! (0+)
  - 10.30, 18.30, 02.30** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
  - 11.30, 19.30, 03.30** «Бобби и Билл». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00** Ранние птицы. «Йоко», «Фиксики», «Отель у овец», «Барбоскины». (0+)
  - 07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)
  - 07.35** «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
  - Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир.
  - 07.45** «Смеш! Юные супергерои». (0+)
  - Добро пожаловать в тренировочный лагерь для супергероев!
  - 09.15** «Кошечки-собачки». (0+)
  - 10.45** «Проце простого!» (0+)
  - 11.00** «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
  - Команда «Лучшие друзья навсегда» - это Кони, Леди, Лала, Фиби, Дженна, Стелла, Дэйзи, Дримми, Элла, Кристал, Нарви и Шак. Все они обожают проводить время вместе - петь и танцевать, играть и мечтать. Каждый персонаж отличается индивидуальностью и разнообразными увлечениями. Ежедневно они сталкиваются с разными интересными задачами и стараются вместе решить их. Когда лучшие друзья вместе - им любая трудность по плечу!
  - 11.15** «Сказочный патруль». (0+)
  - 13.30** «Диностер». (6+)
  - 14.00** «Карбот». (6+)
  - 14.30** «Навигатор. Новости». (0+)
  - 14.45** «Три кота». (0+)
  - 16.00** Час «Союзмультфильма». (0+)
  - 17.00** «Команда Флоры». (0+)
  - 19.00** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 20.40** «Мини-Мишки». (0+)
  - 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
  - 21.20** «Турбозавры». (0+)
  - 22.00** «Дикие скричеры!» (6+)
  - 22.30** «Инфинити Надо». (6+)
  - Приключения друзей, которые мастерски сражаются в игре под названием Надо.
  - 23.00** «Флип Чейнджер». (6+)
  - 23.15** «Смешарики. Пин-код». (6+)
  - 01.15** «Новаторы». (6+)
  - 02.40** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
  - 03.50** «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 12.00, 18.00, 00.00** «Гормити». (6+)
- 06.35, 12.35, 18.35** «Консуни». (6+)
- 07.30, 19.30** «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.35, 13.30, 19.35** «Чуч-Мяуч». (0+)
- 08.20, 15.55, 20.20** «Команда Флоры». (6+)
- 08.45, 16.15, 20.45** «Олли: Веселый грузовичок». (0+)
- 08.50, 16.20, 20.50** «Металионы». (6+)
- 09.30, 17.00, 21.30** «Долина мумитроллей». (6+)
- 09.55, 17.25, 21.55** «ДиноСити». (0+)
- 10.00, 17.30** «Роботы-поезда». (6+)
- 10.30, 22.30** «Большое путешествие. Специальная доставка». (6+)
- 14.15** «Супер МЯУ». (0+)
- 14.25** «Снежная королева: Разморозка». (6+)
- 15.35** «Енотки». (0+)
- 22.00** «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.00** «Готовим с Бубой». (0+)
- 07.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 09.00** «Простоквашино». (0+)
- 11.05** «Царевны». (0+)
- 12.30** «Смешарики». (0+)
- 14.00** «Три кота». (0+)
- В маленьком уютном домике живёт кошачья семья - мама, папа и три котёнка. Коржик, Карамелька и Компот очень любознательные котятка и каждый день учатся чему-то новому.
- 16.00** «Простоквашино». (0+)
- 18.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 19.30** «Готовим с Бубой». (0+)
- 20.00** «Буба». (0+)
- 21.00** «Простоквашино». (0+)
- 23.35** «Буба». (0+)
- 01.00** «Простоквашино» (с сурдопереводом). (0+)
- 02.05** «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)
- 02.40** «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00** День Патриарха. (0+)
  - 05.10** «БОГДАН ХМЕЛЬНИЦКИЙ». (12+)
  - 06.45** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
  - 07.00, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)
  - 11.00** Просто жизнь с Иваном Охлобыстиным. (12+)
  - 12.00** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
  - 13.00, 13.25, 13.55** Монастырская кухня. (0+)
  - 14.25** «БАЛЛАДА ОБЕРИНГЕ И ЕГО ДРУЗЬЯ». (12+)
  - СССР, 1970 г.
  - 16.25** «СЕРЕЖА». (0+)
  - 18.00** Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
  - 20.00** Лето Господне. Крещение Господне. (6+)
  - 22.00, 22.30** Поле битвы. (16+)
  - 23.05** «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 3 серия. (16+)
  - Сериал. Россия, 2010 г.
  - 00.05** День Патриарха. (0+)
  - 00.20** В поисках Бога. (6+)
  - 00.50** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
  - 01.40** Святны России. (6+)
  - 02.40** Поле битвы. (16+)
  - 03.10** Романовы. Судьба русской кухни. 2 серия. (0+)
  - 03.55** Романовы. Судьба русского Крыма. 3 серия. (0+)
  - 04.40** Путешествие к сердцу дворцов. Петергоф (Храм Святых апостолов Петра и Павла). (0+)

Православный календарь

18 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва.



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

Строгий пост.

«Зло есть недуг души, лишившейся собственного здоровья и по естеству ей принадлежащего здоровья, которое есть добродетель».

Прп. Варсонофий Великий

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
 10.00 «Жить здорово!» (16+)  
 10.50 Информационный канал. (16+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Информационный канал. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+)  
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
 17.00 Информационный канал. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
 19.45 «Поле чудес». (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)  
 23.30 «Матадор».  
 «Жан-Люк Годар: две или три вещи, которые я не знаю о нем». (18+)  
 Программа, посвященная великому франко-швейцарскому кинорежиссеру Жану-Люку Годару, включает в себя интервью с мастером во время его визита в Москву.

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
 05.50 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
 09.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
 13.00 «Известия». (16+)  
 13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)  
 17.00 «Известия». (16+)  
 17.30 «СЛЕД». (16+)  
 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
 23.10 «Светская хроника». (16+)  
 Качественная новинка для тех, кто хочет первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса!  
 00.10 Они потрясли мир. (16+)  
 02.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
 Откровенное портретное интервью о судьбе главного героя, об интересных и малоизвестных фактах, о чувствах и эмоциях, которые переживал человек на главных поворотах своей судьбы.  
 16.00 Вести  
 16.30 Прямой эфир. (16+)  
 17.30 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.15 Вести. Местное время  
 21.30 Столетие «Мосфильма». Прямая трансляция из Первого павильона  
 23.55 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)  
 Россия, 2012 г. Острозащитный фильм. В ролях: Алексей Вертков, Виталий Кищенко.  
 Вторая мировая война подходит к концу. Тяжелые затяжные бои изматывают обе стороны. Но чем увереннее наступают советские войска, тем чаще на полях сражений появляется огромный немецкий танк «Белый тигр».  
 01.50 «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.45 13.25 15.05 17.15 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)  
 08.40 09.20 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)  
 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
 10.55 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)  
 19.40 «Загадки века». (12+)  
 20.30 «Скрытые угрозы». (16+)  
 21.20 «Специальный репортаж». (16+)  
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
 23.30 Музыка+. (12+)  
 00.50 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (12+)  
 02.25 «КРУГ». (12+)

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»  
 08.25 «СИНДРОМ ЖЕРТ-ВЫ». (12+)  
 11.30 События  
 11.50 «СИНДРОМ ЖЕРТ-ВЫ». (12+)  
 12.35 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.05 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)  
 16.55 «Актёрские драмы. Под маской клоуна». (16+)  
 17.50 События  
 18.15 «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА». (12+)  
 Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Евгений Пронин, Алексей Вакулов.  
 Устав от семейной жизни и диктата мужа, Виктория берет отпуск и приезжает из Самары в Санкт-Петербург. После посещения ювелирной выставки Вика неожиданно обнаруживает в своей сумке главный экспонат.  
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
 23.00 «Хорошие песни». (12+)  
 00.25 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)  
 02.00 «Петровка, 38». (16+)  
 02.15 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!». (12+)  
 03.50 «Актёрские драмы. Под маской клоуна». (16+)  
 04.30 «Александр Белявский. Последний побег». (16+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)  
 06.50 «Коллеги». (12+)  
 07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости  
 08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение  
 10.10 11.05 «ФАНТАЗИЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (12+)  
 12.00 «Человек и судьба». (12+)  
 15.10 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (12+)  
 16.40 «Брут». (12+)  
 17.00 «На приеме у главного врача». (12+)  
 20.30 «Ректорат». (12+)  
 21.10 «ЧАЙКА». (12+)  
 22.50 «ЦАРЬ». (16+)

НТВ



16.50 «ДНК». (16+)

- 05.20 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.25 «ПЁС». (16+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.35 «ПЁС». (16+)  
 Макс с Псом и Леонидов расследуют убийство бизнесмена Игоря Басова. Причиной смерти стал электрический разряд от устройства, смонтированного в машину Басова. Первым подозреваемым становится конкурент Басова по транспортному бизнесу Борис Емец.  
 13.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.00 «Сегодня»  
 16.50 «ДНК». (16+)  
 17.55 «Жди меня». (12+)  
 19.00 «Сегодня»  
 20.00 «БИМ». (16+)  
 Боброву предстоит встреча одноклассников, перед которой он сильно нервничает. У Макара и остальных - очередной труп. Бим и Макар отправляются в элитный ресторан, где жертвой убийства оказался один из лучших шеф-поваров города.  
 00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)  
 01.50 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)  
 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)  
 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
 12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)  
 13.40 16.50 «Сити». (12+)  
 13.45 16.40 01.40 «Доктор 24». (12+)  
 18.15 «Интервью». (12+)  
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)  
 23.30 02.30 «Рейд 112». (16+)  
 00.10 «Мослекторий». (12+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
 12.45 15.50 18.25 «Время новых». (12+)  
 13.40 16.50 «Сити». (12+)  
 13.45 16.40 01.40 «Доктор 24». (12+)  
 18.15 «Интервью». (12+)  
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
 21.20 23.40 04.35 «Московский патруль». (16+)  
 23.30 02.30 «Рейд 112». (16+)  
 00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



16.15 «Энигма»

- 06.30 12.45 «Лето Господне»  
 07.00 14.20 «Театральная летопись. Владлен Давыдов»  
 07.30 «Секреты египетских иероглифов. Братья Шампольон»  
 08.30 «Жизнь и судьба»  
 08.50 «ИДУ НА ГРОЗУ»  
 10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры  
 10.20 Шедевры старого кино  
 11.45 «Николай Симонов. Герой не нашего времени»  
 13.15 13.35 13.55 «ПОРУС»  
 Под давлением отца Барсин принимает предложение Канишки, но позже просит Дария отпустить ее в Персию, что приводит царя Дария в ярость.  
 14.50 Линия жизни  
 15.45 «Приют путешественника»  
 16.15 «Энигма»  
 17.15 Письма из провинции  
 17.45 01.40 Шедевры русской музыки  
 18.45 «Царская ложа»  
 19.45 «Искатели»  
 20.35 «Чукотка так и не отпустила нас». Вспомни Баллу Куркову  
 21.30 «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН»  
 23.00 «2 Верник 2»  
 00.05 «ИСКРЕННЕ ВАША». (18+)  
 02.30 «История одного преступления»  
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
 06.00 «Вкусно 360». (12+)  
 06.45 11.40 14.15 04.35 «Внимание! Еда!» (12+)  
 08.00 «Вкусно, как в кино». (12+)  
 08.30 11.00 15.00 20.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
 08.35 20.20 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
 12.00 «Музей на диване». (12+)  
 12.30 13.45 02.40 «Зима в Подмоскovie». (12+)  
 13.15 04.10 «Город с историей». (12+)  
 14.30 «Погода на любой вкус». (16+)  
 15.15 16.00 18.15 «Закрытый архив-2». (12+)  
 18.40 «Спецрепортаж». (16+)  
 22.30 «Армагеддон». (12+)

СТС



23.00 «1+1. ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)  
 07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)  
 08.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)  
 США - Италия, 2009 г. Приключенческий триллер. В ролях: Том Хэнкс, Юэн МакГрегор, Айелет Зурер. В далёкие времена существовал древний орден иллюминатов. Этот орден отрицал учения традиционной церкви и продвигал собственную доктрину.  
 10.45 «ИНФЕРНО». (16+)  
 Венгрия - США, 2016 г. Приключенческий триллер. В ролях: Том Хэнкс, Фелисити Джонс. Профессор Роберт Лэнгдон приходит в сознание в одной из итальянских больниц, полностью потеряв память. Местный врач Сиенна Брукс пытается помочь Роберту не только вернуть воспоминания, но и остановить загадочных злоумышленников...  
 13.15 Уральские пельмени. (16+)  
 14.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
 23.00 «1+1. ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)  
 01.30 «ДЫЛДЫ». (16+)  
 04.40 «6 кадров». (16+)  
 05.05 «Фиксики». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)  
 06.00 06.25 06.50 03.20 04.05 «Мой район. Энциклопедия». (12+)  
 07.15 «Тайны кино». (12+)  
 08.00 15.05 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (6+)  
 09.35 17.30 19.45 «Мой район. Новости». (16+)  
 09.50 20.00 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)  
 11.30 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (12+)  
 13.20 23.20 «ДЕЛО ПЁСТРЫХ». (12+)  
 16.40 02.20 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
 17.45 «Звёзды советского экрана». (12+)  
 18.15 01.00 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЕ». (16+)  
 21.40 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ВЕЧНЫЕ». (16+)</p> <p>05.00 «С самыми шокирующими гипотезами». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ВЕЧНЫЕ». (16+)</p> <p>23.00 «РЕЙД». (18+)</p> <p>01.00 «РЕЙД-2». (18+)</p>	<p>00.00 «Галустян плюс». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>Дайджест лучших скетчей из самого злободневного и смешного шоу о необычной жизни самых обычных людей. Шоу об уникальной стране, в которой старые айфоны как вино...</p> <p>09.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>18.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>00.00 «Галустян плюс». (16+)</p> <p>Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы в комедийном ключе.</p> <p>01.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.45 «Шоу Студия Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Импровизация». (16+)</p>	<p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 «Секреты здоровья». (16+)</p> <p>09.30 «Гадалка». (16+)</p> <p>11.15 «Новый день». (12+)</p> <p>11.50 «Гадалка». (16+)</p> <p>12.20 «Мистические истории». (16+)</p> <p>13.30 «Гадалка». (16+)</p> <p>14.30 «Вернувшиеся». (16+)</p> <p>16.45 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «13-й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)</p> <p>Франция, 2009 г. Боевик. В ролях: Сирил Раффазли, Давид Белль.</p> <p>21.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ГЕРОЯ». (16+)</p> <p>23.30 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)</p> <p>01.15 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)</p> <p>02.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>04.15 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>14.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.00 «Невероятные истории». (16+)</p> <p>07.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем!</p> <p>07.30 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>10.00 «Утилизатор». (12+)</p> <p>14.30 «Улётное видео». (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панacea от плохого настроения.</p> <p>18.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 «Опасные связи». (18+)</p> <p>02.40 «Вне закона: Преступление и наказание». (16+)</p> <p>04.30 «Невероятные истории». (16+)</p>	<p>11.25 «Профессиональный бокс». (16+)</p> <p>06.00, 14.25 «Лига в лицах». (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 14.55, 03.55 «Новости»</p> <p>07.05, 15.00, 23.30 «Все на Матч!»</p> <p>10.05, 03.40 «Небесная гравия». (0+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.25 «Профессиональный бокс». (16+)</p> <p>12.35 «Лица страны». (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>15.30 «Смешанные единоборства. One FC. Пр.тр.»</p> <p>19.15 «Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Авангард» (Омск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.»</p> <p>21.45 «Смешанные единоборства. ACA Young Eagles. Пр.тр.»</p> <p>00.25 «Фетисов». (12+)</p> <p>01.55 «Биатлон». (0+)</p> <p>04.00 «Баскетбол». (6+)</p>	<p>11.50 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>07.20 «04.15 Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>08.20 «02.35 Тест на отцовство». (16+)</p> <p>10.35 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ЕЩЕ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ОДИНОЧКИ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.25 «Порча». (16+)</p> <p>01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>05.05 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.05 «Предсказания: 2024». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 ЯНВАРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овны в эти дни могут быть очень импульсивны и эмоциональны. Старайтесь держать эмоции под контролем, иначе поссоритесь с друзьями и близкими. Не принимайте важных решений самостоятельно – лучше посоветуйтесь с людьми, которым вы доверяете.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам предстоят важные дела. Но будьте осмотрительны в своих действиях. Не идите напролом, подумайте, какой путь вам лучше выбрать для достижения своей цели. Избегайте конфликтных ситуаций. Больше оптимизма. Выходные – хорошее время для приема гостей.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Прагматичность будет сопровождать Стрельцов на протяжении всей недели. Но чрезмерная сосредоточенность на материальном может помешать вам и сделать ваш эмоциональный фон менее ярким. Придется немного сбавить темп, если вы не желаете запутаться в чувствах.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Замечательный период для Водолеев, чтобы навести порядок в своих мыслях и в своем пространстве. Избавьтесь не только от ненужных вещей, но и от общения с неприятными людьми. Освободите место для нового. Больше посвящайте времени любимому человеку.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцы получают заслуженное одобрение от друзей и партнеров по работе. Вам доверяют, и теперь за вами последнее слово. Но будьте осторожны в своих желаниях, иначе можете потерять авторитет. Двигаясь вперед к намеченной цели, больше обращайтесь внимание на мелочи.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Для Дев настало время перезагрузки. Спланируйте по новому не только свой ближайший рабочий график, но и время отдыха. Возможно, вам стоит обратиться к руководству с новыми инициативами, а домочадцам предложить небольшое путешествие.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Звезды советуют Близнецам взять перерыв от насущных дел и забот. Вам необходимо время, чтобы привести все мысли в порядок, заняться духовной жизнью. Возможно, вы откажетесь от части желаний. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше внимания и нежности.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам стоит прислушаться к своему внутреннему голосу и оценивать свои силы. Не обещайте того, чего не сможете выполнить. В первую очередь думайте о своем благополучии. Подходящее время составить личные планы и начать движение к их реализации.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Звезды советуют Ракам избегать стрессовых ситуаций, ссор и пустых споров. Не допускайте конфликтов не только на работе, но и в личной жизни. Наступает прекрасное время, чтобы провести его с пользой для души и здоровья. Подарите больше внимания любимому человеку.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Звезды благоволят Скорпионам, но советуют им сбавить темп на пути к цели. Вам следует больше времени уделять своему отдыху и здоровью. Не забывайте, что родные и близкие нуждаются в вашем внимании и заботе. В личной жизни проявляйте больше романтики.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогов ожидают непростые дни. Но если вы включите свое обаяние на полную мощь, это поможет добиться хороших результатов. Рассчитывайте только на свои силы, но не бойтесь спрашивать совета у близких людей. Отдыхайте. Избегайте конфликтных ситуаций.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
У Рыб могут возникнуть сложные ситуации. Но у вас вполне хватит сил, чтобы справиться с трудностями. Проявляйте больше внимания, больше сдержанности и больше оптимизма. Вы всегда должны помнить, что дорога к вершине трудна и на ней множество препятствий.

## ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕУДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

**УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

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



Мочеполовая система мужчины и женщины всегда находится под ударом. Особенно часто проблемы возникают с возрастом, когда защитные свойства организма ослабевают, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация тканей.

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

**УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.**

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 ЯНВАРЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

08.00 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
15.10 «ОНИ СРЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (12+)
18.05 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)
21.00 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
...
04.55 «КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

05.30 «ПОВАР НА КОЛЕСАХ». (16+)
07.25 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)
09.25 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (12+)
...
05.00 «ТРАССА 60». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
07.25 «КОРПОРАТИВ». (16+)
09.05 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
...
01.30 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.25 «Три ката». Мультсериал. (6+)
06.55 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
08.20 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
...
05.05 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН

00.00 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
01.35 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
03.20 «БОЕЦ». (16+)
...
23.55 «ФИЛОМЕНА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
08.10 «НИЧЕИ». (12+)
09.35 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)
...
05.05 «22 МИНУТЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.30 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
03.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
04.55 «МОЯ МАЧЕХА - ИНОПЛАНЕТЯНКА». (12+)
...
23.15 «ЕЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (6+)

РОДНОЕ КИНО

00.50 «ЛОУРЕНС АРАВИЙСКИЙ». (12+)
04.55, 05.50, 06.45, 07.45, 08.45 «ЕРМАК». (6+)
09.45, 10.50, 11.45 «БАНДИТЫ И ГОСПОДИН ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
...
22.15 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+)

РУССКИЙ РОМАН

07.10 «ИНТРИГАНКИ». (12+)
08.50 «СЫН». (12+)
10.35 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ». (16+)
...
05.20 «КОЛОМБИАНА». (16+)

CINEMA

06.00 «ПЕРВОЕ УБИЙСТВО». (18+)
07.40 «ТА ЕЩЕ ПАРОЧКА». (18+)
09.45 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
...
05.20 «КОЛОМБИАНА». (16+)

red .RED

06.00, 06.25, 17.30, 17.55 «Дизайн от А до Я». (16+)
06.50, 07.15, 19.05, 19.35 «Гастромакет». (16+)
...
04.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ-2». (16+)

РЕТРО

07.05 «НЕСТЕРКА». (16+)
08.40 «ЧАСЫ ОСТАНОВИЛИСЬ В ПОЛНОЧЬ». (12+)
10.25 «СЛЕД В ОКЕАНЕ». (16+)
...
20.15 «ПУШИК ЕДЕТ В ПРАГУ». (12+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 11.55, 16.35 «Маша и Медведь». «Машины сказки». «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
11.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
...
04.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
...
04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
09.05 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
...
03.50 «Три ката». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «ЯПОНСКИЙ БОГ». (18+)
09.05 «ПОБЕГ ИЗ БРАКА». (18+)
11.00 «ГЕРОИЧЕСКИЕ ЛУЗЕ-РЫ». (12+)
...
05.15 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.00, 10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
...
22.05 В погоне за прибылью. (16+)

ПОБЕДА

05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.25 «ГЕРОЙ 115». (16+)
07.30 «РЖЕВ». (16+)
09.35 «РУБЕЖ». (16+)
11.15 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
...
04.15 «72 ЧАСА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 «Простоквашино». Мультсериал. (12+)
05.20 Кондитер. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)
07.00 Гастроутр. Республика Марий Эл. (16+)
...
04.55 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

Ю

05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
13.40 Супербабушка. (16+)
...
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

04.00 Музейный феникс. (12+)
04.30 Битва в истории. (12+)
05.00 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
...
23.10 Судьба одного химика. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.10 Дневники великой войны: Трудовой фронт. (16+)
07.05 Очень странные экспонаты: Шаман Ледникового периода, небо Бронзового века и лампочка в стиле стимпанк. (12+)
...
04.50 Дневники великой войны. (16+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

06.05 Будьте здоровы. (12+)
06.35 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
06.55 Начи с себя. (12+)
...
03.10 Хлюя. (16+)

УСАДЬБА

06.00, 06.25, 03.35, 04.15 История одной культуры. (12+)
06.50, 16.10 Огород круглый год. (12+)
07.15, 04.40 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
...
22.05 В погоне за прибылью. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.05, 12.30, 16.10, 00.05 Морская охота. (16+)
06.30, 10.00, 14.35, 20.05, 23.05, 00.30, 03.50 Рыбалка без границ. (12+)
...
22.15 Будет клево. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)
...
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Руна» (Москва). (6+)

**07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости

**07.55** «ГТО. Студенты». Специальный репортаж. (12+)

**08.15** «Жизнь после спорта». (12+)

**08.40** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

**09.00, 05.30** «Ручная работа». (12+)

**09.30** «Большой хоккей». (12+)

**10.05** Бадминтон. Всероссийские соревнования «Новогодний волан». Трансляция из Раменского. (0+)

**12.45** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

**13.05** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Руна» (Москва). (6+)

**14.55** «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». Документальный фильм. (12+)

**16.00, 21.55** Страна смотрит спорт. (12+)

**16.25** «Парусный спорт». (16+)

**16.55** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) - ЛКС (Липецк). Прямая трансляция

**18.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция

**21.00** «Защита Валерия Васильева». Документальный фильм. (12+)

**22.20** «Вне паркета». Специальный репортаж. (12+)

**22.40** «Есть тема!» (16+)

**23.55** Бадминтон. Всероссийские соревнования «Новогодний волан». Трансляция из Раменского. (0+)

**02.35, 04.50** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

**02.50** Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (6+)

**05.05** «Большой хоккей». (12+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Муз'итив. (16+)

**06.00** Каждое утро. (16+)

**06.40** PRO-новости. (16+)

**07.00** Каждое утро. (16+)

**08.15** Teen чарт. (16+)

**08.40** PRO-новости. (16+)

**09.00** Топ-30. Народный хит. (16+)

**11.30** 10 самых! (16+)

**12.00** Топ15 Like FM. (16+)

**13.00** Кто следующий? (16+)

Первый интерактивный нон-стоп! Теперь клипы выбираешь ты!

**14.00** Плейлист. Зима. (16+)

**15.00** PRO-новости. (16+)

**15.20** В десятку! (16+)

**16.00** Новое Радио чарт. (16+)

**17.00** Консервы. (16+)

**18.00** PRO-новости. (16+)

**18.30** Музыкальная ежегодная премия Жара Music Awards-2022. (16+)

**20.20** Танцпол. (16+)

**23.30** DFM - Dance chart. (16+)

**00.35** Танцпол. (16+)

**02.00** Муз'итив. (16+)

**03.00** Караокинг. (16+)

Настоящий караоке-клуб у вас дома!

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**06.00, 12.00** «Время малышей». (0+)

**07.00** «Лунтик». (0+)

**07.30** «Кошечки-собачки». (0+)

**08.00, 11.30** «Барбоскины». (0+)

**08.25, 13.00, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)

**08.55** «Сказочный патруль». (0+)

**09.20** «Чик-Чирикано». (0+)

**10.00, 15.10, 22.25** «Фиксики». (0+)

**10.20** «Морики Дорики». (0+)

**10.35, 17.15** «Простоквашино». (0+)

**11.05** «Лео и Тиг». (0+)

**13.30** «Ми-Ми-Мишки». (0+)

**15.00** «Мотофайтеры». (6+)

**15.35** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**16.10** «Время малышей». (6+)

**17.00** «Школьный автобус Гордон». (0+)

**18.25** «Кошечки. Начало». (6+)

**20.00** МУЛТПремьера! «Сказочный патруль. Пингвинный твист», «Чик-Чирикано. Дело привычки», «Герои-чики. Другая планета», «Маша и Медведь. Анимашки. За стеклом». (0+)

**20.40** «Цветяшочки». (0+)

**21.05** «Машины сказки». (0+)

**22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

**06.00** «Буба». (0+)

**07.00** «Бодо Бородо». (0+)

**09.00** «Мартышкины». (0+)

**10.35** «Монсики». (0+)

**11.00** «Царевны». (0+)

**12.35** «Смешарики». (0+)

**14.00** «Три кота». (0+)

**16.00** «Простоквашино». (0+)

**17.55** «Бодо Бородо». (0+)

**19.30** «Буба». (0+)

**21.00** «Приключения Пети и Волка». (6+)

**22.55** «По следам бременских музыкантов». (6+)

**23.15** «Летучий корабль». (0+)

**23.35** «Буба». (0+)

**00.15** «Готовим с Бубой». (0+)

**01.00** «Простоквашино» (с сурдопереводами). (0+)

**02.10** «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)

**02.45** «Три кота». (0+)

**05.00** Ранние птицы. «Йоко», «Фиксики», «Отель у овечек», «Барбоскины». (0+)

**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)

**07.35** «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)

**07.45** «Смеш! Юные супергерои». (0+)

**09.15** «Кошечки-собачки». (0+)

**11.10** «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)

**11.20** «Гризли и лемминги». (6+)

**13.30** «Диностер». (6+)

**14.00** «Карбот». (6+)

**14.30** «Навигатор. У нас гости!» (0+)

Обладательница призовых мест на Всероссийских соревнованиях по прыжкам в воду! Двукратный серебряный призёр турнира «Кубок Подмосквы»! Спортсменка и художница! В гостях у Давида и Маши - Вера Полякова!

**14.45** «Три кота». (0+)

**16.00** Час «Союзмультфильма». (0+)

**17.00** «Оранжевая корова». (0+)

Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.

**19.00** «Лунтик». (0+)

О приключениях Лунтика, удивительного пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося с нее на Землю.

**21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

**21.20** «Царевны». (0+)

Познакомьтесь с пятью симпатичными царевнами: Варя-краса; царевна-лягушка Василиса; царевна Несмеяна; Даша; Алёнка Прекрасная и Соня, спящая царевна. Каждая из юных особ обладает удивительной волшебной силой, но пока еще не умеет ею управлять. Чтобы научиться использовать магию, царевны прибывают на остров Дивногогорье в школу волшебства, где им будет преподавать великий маг Кошечки Бесмертный.

**22.45** «Герои Гуджитсу». (6+)

**23.00** «Смешарики». (0+)

**00.40** «Ералаш». (6+)

**01.40** «Фиксики». (0+)

**03.00** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)

**05.10** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

**06.00, 08.00** Утро на СПАСЕ. (0+)

**10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)

**12.45** Альфа и Омега. Господские непереходящие праздники. (0+)

**13.20, 13.45** Монастырская кухня. (0+)

**14.10** «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (0+)

СССР, 1981 г. В ролях: Владимир Бирюков, Николай Иванов, Александр Потапов, Александр Силин, Евгений Герасимов

**16.05** «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (0+)

В августе 1945 года герои предыдущей ленты «Приказ: огонь не открывать» получают долгожданный приказ: перейти границу.

**18.00** Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)

**20.00** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)

**21.00** Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)

**22.40** «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 4 серия. (16+)

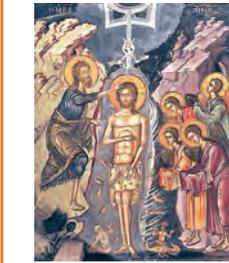
**23.35, 00.05, 00.35, 01.05** Поле битвы. (16+)

**01.35, 02.25, 03.10** Просто жизнь с Иваном Охлобыстиным. (12+)

**04.05** Русский мир. (12+)

**Православный календарь**

**19 января**  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
**Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.**



Преставление свт. Феофана, Затворника Вышенского.

Поста нет.

«Когда душа объемлется тьмою, не смущайся, но терпи, читай книги отцов, принуждай себя к молитве и жди помощи. И молитва рассеет облако страстей, а писания святых исполнят душу непостижимым удивлением и Божественным веселием».

Св. Исаак Сирий

**НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА**

С детства нам рассказывают завораживающие истории, которые учат нас, что добро всегда побеждает зло, дают представление о коварстве и мудрости, прощении и сострадании, любви и заботе...

**ВОЛШЕБНЫЕ персонажи и игрушки зимы**

**1** В этой волшебной сказке есть трудолюбивая падчерица и отец, злая мачеха со своей ленивой дочкой, встреча с любовью и злыми силами. Добрая и работающая девушка получает награду и жениха, несмотря на все препятствия. Вспомните, как назывался фильм (вышел на экраны страны в 1964 г.), где Мороз задавал девушкам такой вопрос: «Тепло ли тебе, девица, тепло ли тебе, красная?»

а) «Двенадцать месяцев».  
б) «Снежная королева».  
в) «Морозко».

**2** 12 января отмечается День Снежной королевы. В одной из сказок главной героине приходится преодолевать препятствия, чтобы доказать, что дружба, верность и любовь способны творить чудеса. Что только с добрым сердцем можно попасть во владения Снежной королевы и растопить любой лёд в сердце. Коварная волшебница заманила в свои чертоги друга девочки, пообещав ему подарки. На какие подарки рассчитывал Кай, когда собирал из ледяных фигур слово «вечность»?

а) Место у правой руки самой Снежной королевы.  
б) Тройку снежных коней.  
в) Весь свет и пару новых коньков.



**3** Как только на землю падает обильный снег, во дворах как грибы появляются снеговики. Если вспомнить новогодние открытки, то снеговиков можно смело отнести к любимым персонажам художников. Считается, что снежную фигурку слепил в конце XV века один из знаменитых скульпторов. Назовите имя мастера, которого считают автором первого снеговика?

а) Микеланджело Буонарроти.  
б) Огюст Роден.  
в) Федот Шубин.

**4** Наряженная ёлка дома стала обязательным атрибутом Рождества в первой половине XVII века. На ветках зажигали свечи (символ ангельской чистоты) и развешивали яблоки (символ плода с Древа познания Добра и Зла). А эти ёлочные украшения в нашей стране появились в 1848 году благодаря князю Меншикову. На его заводе в Клину, основанном для производства аптекарской посуды, бутылок и изделий из цветного стекла, стали выпускать ёлочные бусы – настоящую инновацию российского производства. А какие ещё ёлочные украшения выдували мастера на заводе в Клину?

а) Стекланные шары.  
б) Стекланные сосульки.  
в) Стекланные яблоки.

**5** Волшебные персонажи появились не только на экранах и страницах книг. Немало волшебников отметились в песнях. В этой известной песне Зима не сидела без дела: шила деревьям шубы, ковала мосты, ткала холсты. А что ещё приходилось делать Зиме?

а) Торить санный путь.  
б) Гранить серебро.  
в) Солить снежки.

**ОТВЕТЫ**

**1-в.** В фильме-сказке «Морозко» режиссера Александра Рой-Морозко несколько раз задавал этот вопрос обеим девушкам. **2-в.** Заветное слово «вечность» Кай в сказке Ханса Кристиана Андерсена выкладывал из льдинок, чтобы получить подарок от Снежной королевы весь свет и пару коньков. **3-а.** По старинному преданию, в 1493 году фигурку из снега впервые слепил итальянский скульптор, архитектор, поэт Микеланджело Буонарроти. **4-а.** Стекланные шары. 25 декабря отмечается праздник – День рождения ёлочных шаров. **5-а, б, в.** По словам песни «У леса на опушке жила Зима в избушке» Зима всем этим и занималась. Стихи написал Сергей Островой, музыку Эдуард Ханок.

**1** ПЕРВЫЙ



13.10 «АННА КАРЕНИНА». (12+)

- 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. «Наше всё». (0+)  
 11.05 «ПроУют». (0+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 «Другого такого нет!» К 90-летию Василия Ланового. (12+)  
**13.10** «АННА КАРЕНИНА». (12+)  
 16.05 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам-2024. Прямой эфир  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.20 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам-2024. Прямой эфир  
 19.15 Премьера. «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым. (16+)  
 20.05 Премьера. «Кто хочет стать миллионером?». (12+)  
 21.00 «Время»  
 21.35 «Сегодня вечером». (16+)  
 23.00 Возвращение «Закрытого показа» с Александром Гордоном. (16+)  
 02.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00** «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)  
 09.00 «Страна советов». (16+)  
 Цикл передач о товарах народного потребления и услугах. Корреспонденты совместно с экспертами различных лабораторий и научно-исследовательских институтов не только проводят расследования на волнующие каждого зрителя темы, но и дают советы по разумному потреблению.  
**09.30** «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)  
**20.40** «СЛЕД». (16+)  
 00.00 «Известия. Главное». (16+)  
 01.05 «Светская хроника». (16+)  
**02.10** «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (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  
 11.50 «В кругу друзей»  
 12.50 «Доктор Мясников». (12+)  
 По выходным доктор Александр Мясников открывает двери своего кабинета!  
 14.00 Вести  
 14.50 «Парад юмора». (16+)  
 17.00 Вести  
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)  
 20.00 Вести  
**21.00** «МОРЕ. СОЛНЦЕ. СКЛИФОВСКИЙ». (12+)  
 Россия, 2022 г. Медицинская мелодрама. В ролях: Максим Аверин, Мария Куликова.  
 Последний месяц лета. Лучшие врачи НИИ скорой помощи им. Склифосовского, известные зрителям телеканала «Россия» по десяти сезонам популярного медицинского сериала «Склифосовский», отправляются в гости к своим бывшим коллегам.  
**00.40** «ДОКТОР УЛИТКА». (12+)  
**04.05** «ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ НЕ ОДНА». (16+)

**★** ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30** «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)  
 08.00 13.00 19.00 Новости  
 08.15 «Морской бой». (6+)  
 09.20 «Освобождение». (16+)  
**09.50** «СОРА В ЛУКАШАХ». (12+)  
 11.40 «Легенды музыки». (12+)  
 12.10 «СССР. Знак качества». (12+)  
 13.15 «Не факт!» (12+)  
 13.40 «Война миров». (16+)  
 14.30 «Легенды кино». (12+)  
 15.20 «Главный день». (16+)  
 16.10 «Время героев». (16+)  
**16.35** «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)  
**23.55** «ДЕЙСТВИЕ ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ». (12+)  
**01.05** «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

ТВУ ТВЦ



22.05 «Право знать!» (16+)

- 05.20** «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ». (12+)  
 08.20 «Православная энциклопедия». (6+)  
**08.50** «ИНТРИГАНКИ». (12+)  
 10.40 «Мифы о еде. Холестерин». (16+)  
 11.30 События  
 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)  
 12.50 «Легенды эстрады. Не стреляйте в пародиста!» (12+)  
**13.40** «СВОДНЫЕ СУДЬБЫ». (12+)  
 14.30 События  
**17.30** «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА». (12+)  
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
 «Право знать!» (16+)  
 22.05 События  
 23.20 «Тайная комната. Майкл Джексон». (16+)  
 00.15 «Первые лица. Смертельная скорость». (16+)  
 00.50 Специальный репортаж. (16+)  
 01.20 «Хватит слухов!» (16+)  
 01.45 «Звёзды против хирургов». (16+)  
 02.25 «Позор ради славы». (16+)  
 03.05 «Звёздные обиды». (16+)  
 03.45 «Дети против звёздных родителей». (16+)  
 04.25 «Легенды эстрады. ВИА 70-х». (12+)  
 05.05 «Петровка, 38». (16+)  
 05.20 «Ольга Аросева. Расплата за успех». (12+)

**OTR** OTR

- 06.00** «КОРОЛЕВСКАЯ СВАДЬБА». (16+)  
 07.35 16.15 «Песня остается с человеком». (12+)  
 07.50 13.35 «Большая страна»  
 08.45 «Королевский бутерброд». (12+)  
 09.00 14.30 «Календарь». (12+)  
 09.30 Всё по-взрослому  
**10.30** «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+)  
**12.00** «ВАЛЕНТИНА». (12+)  
 15.05 «Люди Арктики». (12+)  
 15.20 «Великие шедевры строительства». (12+)  
 16.30 «Человек и судьба»  
 17.00 «Искусство анимации»  
**17.30** «КРИК ТИШИНЫ». (12+)  
 19.05 «Очень личное». (12+)  
 19.45 «Вспомнить всё». (16+)  
**20.15** «ПОХОРОНИТЕ МЕНЯ ЗА ПЛИНТУСОМ». (16+)  
**22.05** «ПУЛИ НАД БРОДВЕЕМ». (16+)  
**23.40** «МИШЕНЬ». (18+)

НТВ



10.20 «Главная дорога». (16+)

- 04.45** «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)  
 07.30 «Смотр». (0+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!»  
 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 «Основано на реальных событиях». (16+)  
 Тайные наследники звёзд и очень личные секреты любимых артистов! Как Золотухин жил сразу на две семьи?  
 15.00 «Своя игра». (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)  
 21.20 «Секрет на миллион». (16+)  
 23.25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)  
 00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
 00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
**02.20** «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 08.30 09.00  
 09.30 10.00 10.15 11.00  
 11.30 12.00 12.30 13.00  
 14.00 15.00 16.00 17.00  
 18.00 19.00 20.00 21.00  
 22.00 23.00 00.00 01.00  
 02.00 «Новости». (16+)  
 10.25 18.15 «Москва сегодня». (16+)  
 13.15 16.15 «Сити». (12+)  
 13.30 05.30 «Сити. Едим». (12+)  
 14.30 00.15 «Деньги 24. Итоги». (12+)  
 15.25 «Моё имя Москва». (12+)  
 16.30 «Сделано в Москве»  
 17.15 19.45 «Сити. Гид». (12+)  
 17.30 19.15 «Время новых»  
 18.50 «Московский спорт»  
 20.30 03.20 «Доктор 24. Темы недели». (12+)  
 21.25 «Откройте, Давид». (16+)  
 22.25 02.15 «Дайджест «Рейд 112». (16+)  
 23.25 Познавательный фильм. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.05 «ПОРУС»

- 06.30 «Библейский сюжет»  
 07.05 «Мультфильмы»  
**08.05** **08.25 08.45 09.05 09.25 09.45** «ПОРУС»  
 10.05 «Дом ученых»  
**10.35** «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН»  
 11.55 «Владлен Давыдов. Ни о чем не жалею...»  
 12.40 Истории города N с Пьером Бурелем  
 13.20 Черные дыры. Белые пятна  
 14.00 01.55 «Страх в саванне»  
 15.00 «Рассказы из русской истории»  
 16.25 «Нобелевские победы российской науки». К 300-летию Российской академии наук  
**17.10** «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ» СССР, 1986 г. Лирическая комедия. В ролях: Екатерина Васильева, Галина Щепетнова. Мисс Холмс и мисс Ватсон, применяя дедуктивный метод, успешно раскрывают, казалось бы, безнадежно запутанное дело.  
 18.35 Линия жизни  
 19.30 Новости культуры  
 19.45 «Первые в мире»  
**20.00** «РЫЦАРЬ ДОН КИХОТ»  
 22.00 «Агора»  
 23.05 Клуб «Шаболовка, 37»  
**00.05** «ГОЛУБАЯ ГРАФИНЯ»  
 02.50 «Рождественская звезда»  
 03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Вкусно 360». (12+)  
 06.40 «Самое вкусное». (12+)  
 07.10 «Вкусно, как в кино»  
 07.40 09.00 «Внимание! Еда!»  
 08.00 «Будни». (16+)  
 09.25 13.05 «Погода на любой вкус». (16+)  
 10.05 «Поездка со вкусом»  
 10.35 «Суперферма». (12+)  
 11.00 «#маршрут построен»  
 11.30 «Музей на диване». (12+)  
 12.00 19.00 20.00 «Новости 360». (16+)  
 12.30 «Тет-а-тет с Марусей»  
 13.35 «Маршрут построен»  
 14.05 «СССР. Знак качества»  
 16.50 «Док. кино». (16+)  
 17.35 19.10 «Специальный репортаж». (16+)  
 18.00 «Информационно-аналитическая программа»  
 19.05 «ЧП 360». (16+)  
 19.30 «Неравнодушные». (16+)  
 20.30 «Росгвардия». (16+)  
 20.40 «Закрытый архив-2»

СТС СТС



11.00 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 «Три кота». (0+)  
 07.30 Уральские пельмени. (16+)  
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)  
 10.00 Уральские умельцы. (16+)  
 10.30 Премьера! Уральские умельцы. (16+)  
 11.00 Уральские пельмени. (16+)  
 11.40 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+)  
**13.20** «МОЙ ДРУГ ДЕЛЬФИН ЭХО». (12+)  
**15.15** ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ДРУГ В ОКЕАНЕ». (12+)  
 17.20 Впервые на СТС. «Приключения аргонатов». (6+)  
**19.20** «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (16+)  
 США, 1997 г. Фантастическая комедия. В ролях: Томми Ли Джонс, Уилл Смит, Линда Фиорентино, Винсент Д'Онофрио. Мы не одни во Вселенной: для многочисленных существ, живущих в соседних Галактиках, Земля - это и убежище, и курорт, и место для межпланетных пикников!  
**21.15** «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (16+)  
**23.00** «СКАЙЛАЙН-2». (18+)  
**01.05** «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)  
**03.10** «ДЫЛДЫ». (16+)  
 04.45 «6 кадров». (16+)  
 05.05 «Фиксики». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 06.30 06.40 07.00 07.20  
 03.30 «Мой район. Энциклопедия». (12+)  
 07.45 12.45 16.45 02.45 03.55  
 05.00 «Мой район. Новости». (16+)  
 08.00 «Тайны души». (12+)  
**08.30** «НОВЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ КОТА В САПОГАХ». (0+)  
**09.55** «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (12+)  
 11.55 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
**13.00** «ПОКУШЕНИЕ НА ГОЭЛРО». (16+)  
**17.00** «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)  
**23.25** «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ». (12+)  
 03.00 «Звёзды советского экрана». (12+)

	REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
	15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	14.00 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ». (16+)	09.45 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	09.30 Новости	19.00 «ВОРОН». (16+)
05.00	03.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Утилизатор. (12+)	06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «Предсказания: 2024». (16+)
07.00	«С бодрым утром!» (16+)	10.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)	Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе машину на твоих глазах раздавит бульдозер.	07.00, 09.30, 14.10, 19.15, 03.55 Новости	06.55 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+)
08.30	12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	18.00 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)	10.00 «Мультфильмы». (0+)	09.45 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.05, 11.50, 14.15, 16.55, 19.20, 22.30, 00.45 Все на Матч!	11.05 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (16+)
09.00	«Минтранс». (16+)	Новое шоу с участием экстрасенсов, которые когда-то вылетели из легендарной «Битвы». На стало черёд их реванша: пришло время доказать, что поражение было случайностью. Для того, чтобы заново доказать свою состоятельность, им необходимо будет разгадать истории 10 незнакомцев...	10.15 «Творцы снов». (6+)	Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов, Юлия Сулес. 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 даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.	07.25 Мини-футбол. «Торпедо» - «Новая генерация». Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Пр.тр.	Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Евгения Лоза, Александр Никитин. Жизнь домохозяйки Виктории - как ожившая рождественская картинка. У неё есть приёмная дочка Маша, сын Ник и заботливый муж Борис.
10.00	Самая полезная программа. (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	14.00 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ». (16+)	09.45 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	09.35, 12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Пр.тр.	15.00 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2». (16+)
11.00	13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	22.30 «Женский стендап». (16+)	16.00 «13-й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)	Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов, Юлия Сулес. 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 даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.	11.20 «Что за спорт?» (12+)	Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Лукьянчикова, Владимир Гуськов. Ксения узнаёт, что её отец Геннадий Майоров погиб в результате заказного убийства...
15.00	«СОВБЕЗ». (16+)	01.00 «Импровизация. Команды». (16+)	18.00 «ДЖОН УИК-2». (16+)	20.30 «+100500». (16+)	14.55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. Пр.тр.	19.00 «ВОРОН». (16+)
17.00	«Документальный спецпроект». (16+)	02.40 «Я тебе не верю». (16+)	22.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	03.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	17.25 Мини-футбол. «Торпедо» - «Новая генерация». Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Пр.тр.	23.30 «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+)
18.10	«Засекреченные списки». (16+)	03.30 «Шоу Студия Союз». (16+)	00.15 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВ». (18+)	03.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	20.25 Футбол. «Лейпциг» - «Байер». Чемпионат Германии. Пр.тр.	02.50 «6 кадров». (16+)
20.00	«ПЕРЛ-ХАРБОР». (16+)	05.05 «Импровизация». (16+)	02.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)	03.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	22.40 Футбол. «Удинезе» - «Милан». Чемпионат Италии. Пр.тр.	03.30 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (16+)
23.30	«КРЕЙСЕР». (16+)		03.15 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)		01.50 Мини-футбол. Чемпионат России. (0+)	
01.55	«ПРИЗРАКИ ВОЙНЫ». (18+)		04.45 «СНЫ». (16+)		03.40 Лица страны. (12+)	
			05.30 «Мультфильмы». (0+)			

## ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

**В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным - разные. Одно слово уже вписано в сетку.**

16	10	4	6	1	9		16	5	14	
14		2		10		5	10	13	11	8
3	13	10	5	17	10		15	16		22
20		17		10	4	8	6	14	6	21
	13		1	Д	10		14		7	10
7	6	13	2	Р	10	5	6	7	8	10
	7		3	Е	7	8	10	8	9	10
6	8	10	4	В	10		18		7	7
	10		5	Н	14	3	1	13	18	5
10	4	8	6	О	2	10	15	11		20
	23		7	С	6		10	19	3	8
4	11	12	8	Т	6	2	11	5	10	11
	12		9	Ь	11		9		2	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			

**По горизонтали:** Заводь. Напиток. Епанча. Автомойка. Сопрано. Старт. Статья. Отава. Медпункт. Авторалли. Ацетон. Викторина. Репа.

**По вертикали:** Змея. Врач. Дача. Залом. Низость. Мошара. Аванс. Поставщик. Древность. Отдел. Ступица. Снятие. Стенка. Маори. Длань.

# СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru «ДЕНТО-ЛЮКС»

## ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология  
Лечение зубов во сне

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»  
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

только до 31.01.2024!!! **34 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Винир Е.тах.....**12800 р.**
- Съёмный протез (отечественный) под ключ.....**14000 10900 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**

\*АКЦИЯ ДО 31.01.2024. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиники.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!  
Скидки действуют при оплате наличными!

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85  
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01  
ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.20 «САМОГОНЩИКИ». (12+)  
06.40 «ТРИ СЕСТРЫ». (12+)  
08.50 «ВИТА ГЛУШАКОВ - ДРУГ АПАЧЕЙ». (12+)  
10.15 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (12+)  
11.55 «СТРЯПУХА». (12+)  
13.10 «ХОД КОНЕМ». (12+)  
14.40 «ИСКРЕННЕ ВАШ». (12+)  
16.15 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)  
17.35 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ». (12+)  
19.30 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОБЕЛЕТ?» (12+)  
21.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)  
23.55 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)  
01.20 «ВИКИНГ». (18+)  
03.40 «АКЦИЯ». (12+)  
05.10 «ОСОБОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ». (12+)

## TV1000 VIJU TV1000

- 06.40 «ШЕФ». (16+)  
08.05 «СЛОВА». (12+)  
09.55 «ТАЙНОЕ ОКНО». (16+)  
11.40 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)  
13.30 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)  
15.15 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)  
17.15 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)  
19.00 «ДРУГИЕ». (16+)  
20.55 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)  
Кейт и Мэтт находят в новом доме комнату, исполняющую желания. Пока они просят роскоши и богатства всё идёт прекрасно...  
22.45 «ЛИМБ». (16+)  
00.30 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)  
02.15 «ОНА». (16+)  
04.05 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)

## TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)  
07.50 «Пин-код». Мультсериал. (6+)  
08.20 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)  
10.00, 10.55, 11.50, 12.40 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (16+)  
13.35 «МАЛЕНЬКИЙ ВОИН». (6+)  
15.10 «ПАЛЬМА». (6+)  
17.10 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)  
18.50 «УМНАЯ МАША». (12+)  
20.15 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)  
21.50 «СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)  
Россия, 2021 г.  
23.40 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
01.15 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)  
02.40 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)  
04.00 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)

## ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 06.45 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)  
08.20 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)  
09.50 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)  
11.05 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)  
12.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
14.00 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)  
Россия, 2022 г.  
16.00 «СВАТЫ». (16+)  
23.00 «БАТЯ». (16+)  
Россия, 2020 г.  
00.30 «ОПЕРАЦИЯ «С НОВЫМ ГОДОМ»». (16+)  
02.20 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (16+)  
03.40 «СТИЛЯГИ». (16+)

## ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН+

- 01.30 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)  
03.05 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)  
04.45 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)  
06.10 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)  
08.05 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)  
10.05 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)  
12.00 «РАДИОСПЫШКА». (16+)  
13.35 «БОЕЦ». (16+)  
15.25 «ГОЛОГРАММА ДЛЯ КОРОЛЯ». (16+)  
17.00 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)  
18.40 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)  
20.30 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)  
22.05 «ОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)  
23.50 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.25 «Я ПОДАРУ ТЕМЕ ПОБЕДУ». (16+)  
08.05 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)  
09.25 «Я НА ПЕРЕМОТКЕ!». (12+)  
11.00 «РУБЕЖ». (12+)  
12.50 «РОБО». (6+)  
14.20 «МОДЕЛЬ». (16+)  
16.05 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)  
17.45 «МАТИЛЬДА». (16+)  
19.35 «РЯД 19». (16+)  
Триллер, ужасы, Россия, 2021 г.  
21.00 «ЗАЛИНИЯ». (12+)  
23.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)  
00.55 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (18+)  
02.30 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ!». (16+)  
04.00 «22 МИНУТЫ». (16+)  
05.20 «РУБЕЖ». (12+)

## КИНОКОМЕДИЯ

- 01.05 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (12+)  
03.25 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ РОДИТЕЛИ». (18+)  
05.15 «В ОЖИДАНИИ ЧУДА». (12+)  
07.05 «РОДНЫЕ». (18+)  
08.55 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)  
10.55 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (16+)  
12.35 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ!». (18+)  
14.10 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!». (16+)  
15.40 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
17.35 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)  
19.30 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ!». (16+)  
21.15 «НЯНЬКИ!». (16+)  
23.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)

## РОДНОЕ КИНО

- 00.10 «КАЛАЧИ». (16+)  
01.45 «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ». (12+)  
03.25 «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+)  
05.10 «ДУМА О КОВПАКЕ: НАБАТ!». (12+)  
07.00 «ДУМА О КОВПАКЕ: БУРАН!». (12+)  
08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.55 «ЕРМАК». (6+)  
13.50, 14.50, 15.55, 16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)  
19.00 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ!». (6+)  
20.35 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)  
Комедия, СССР, 1965 г.  
22.05 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!». (6+)  
Боевик, СССР, 1982 г.  
23.45 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+)

## РУССКИЙ РОМАН

- 07.00 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС». (12+)  
08.50 «СЧАСТЬЕ В КОНВЕРТЕ». (12+)  
10.40 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+)  
14.10 «СЛЕПОЙ ПОВОРОТ». (12+)  
17.45 «ВЕРЮ, ЛЮБЛЮ, НАДЕЮСЬ». (16+)  
2016 г. В ролях: Оксана Дорохина, Елена Великанова  
21.00 «ЭТО МОЯ СОБАКА». (12+)  
2012 г. В ролях: Мария Куликова, Андрей Чернышов, Олеся Жураковская  
22.45 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (16+)  
2017 г. В ролях: Надежда Борисова, Петар Зекавица, Сергей Губанов  
00.25 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ». (12+)

## CINEMA

- 06.55 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ!». (18+)  
09.10 «ЛИПУЧКА». (18+)  
10.40 «СКОРОСТЬ: АВТОБУС 657». (18+)  
12.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)  
14.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)  
16.20 «ПЕРВОЕ УБИЙСТВО». (18+)  
18.00 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ!». (18+)  
20.05 «ЛАРГО ВИНЧ: НАЧАЛО». (16+)  
Франция, Бельгия, 2008 г.  
22.00 «ЛАРГО ВИНЧ. ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)  
Франция, Бельгия, 2011 г.  
00.00 «ЛИВЕНЬ». (16+)  
01.40 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (18+)  
03.40 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)  
05.35 «ТАЧКА № 19». (16+)

## red .RED

- 06.00 «ИСТОРИЯ РЫЦАРЯ». (16+)  
08.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
10.00, 10.20 Дизайн от А до Я. (16+)  
10.45, 11.10, 11.40, 12.05, 12.30 Гастромакет. (16+)  
12.55, 13.50, 14.40, 15.30, 16.25, 17.20, 18.15, 19.05 «ХОРОШАЯ БОРЬБА». (16+)  
20.00 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)  
21.55 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)  
23.45 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
01.35 «ИСТОРИЯ РЫЦАРЯ». (16+)  
США, 2001 г. В ролях: Хит Леджер, Руфус Сьюэлл, Шаннин Соссам  
03.45 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)  
05.35 Голливуд за кадром. (16+)

## РЕТРО

- 06.40 «КОНТРОЛЬНАЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ». (0+)  
07.50 «АНТОНИНА БРАГИНА». (12+)  
10.10 «МОГИЛА ЛЬВА». (12+)  
11.35, 00.20 «НАШИ СОСЕДИ». (12+)  
13.00 «ОБОЧИНА». (12+)  
14.40, 23.10 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ...». (12+)  
15.55 «ПУЩИК ЕДЕТ В ПРАГУ». (12+)  
17.35, 03.05 «ОБЛАКА». (12+)  
19.00, 20.25, 04.25, 05.40 «ДЕМИДОВЫ». (16+)  
21.45 «РОГАТЫЙ БАСТИОН». (12+)  
СССР, 1964 г. В ролях: Павел Кормунин, Ольга Хорькова, Алексей Грибов, Сергей Блиниников, Владимир Ратомский  
01.40 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (0+)

## СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
08.30 «Маша и Медведь». 12 месяцев». Мультфильм. (0+)  
08.50 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
16.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)  
20.00 Интервью со звездами. Айза Лилуна Ай. (16+)  
21.30 Богиня свиданий. (16+)  
22.40, 23.40 Богиня. (16+)  
00.30 Моя жена рулит. (16+)  
01.55 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)  
04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

## ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2020 г. В ролях: Ксения Роменкова, Петр Баранчев, Роман Полянский, Екатерина Стеблина, Алексей Инамов, Диана Енакаева, Алесс Корсак  
12.00, 20.00, 04.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ!». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)  
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)

## CTC LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
07.55 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)  
Сериал. Ситком, Россия, 2018 г. В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин  
Сеня подозревает, что шеф Марины предлагает ей повышение не за просто так. Конечно, Марина уверяет, что у них чисто деловые отношения, но как-то это все подозрительно...  
00.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
Психолог Васнецов нашёл дневник одной из своих пяти дочек. Читать чужой дневник, конечно, очень плохо, но хотя бы одним взглядом-то можно взглянуть...  
05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

## ТВ 21

- 07.00 «ИСПЫТАНИЕ». (16+)  
08.45 «ЛЮБОВЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ». (18+)  
11.05 «ЖИЗНЬ КАК ДОМ». (16+)  
13.25 «ПОРТНОЙ ИЗ ПАНАМЫ». (18+)  
15.20 «ДВОЙНОЕ СЧАСТЬЕ». (18+)  
Италия, 2020 г.  
17.10 «РАССЕРЯННЫЙ!». (16+)  
Франция, 1970 г.  
18.50 «СПАСТИ ПАНДУ!». (16+)  
Южная Корея, 2020 г.  
21.00 «КРАСИВЫЙ МАЛЬЧИК». (18+)  
США, 2018 г.  
23.15 «ВОЙНА». (18+)  
США, 2018 г.  
01.00 «ДОРОГА, ДОРОГА ДОМОЙ!». (16+)  
02.40 «ВСЁ ПУТЕМ!». (16+)  
04.15 «ЗАКЛИНАТЕЛЬ ЛОШАДЕЙ!». (12+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

## МИР

- 05.00 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)  
05.15 Мультфильмы. (6+)  
06.00 Всё, как у людей. (6+)  
06.15 Мультфильмы. (6+)  
06.45 «МИМИНО». (16+)  
08.40 Исторический детектив с Николаем Валугевым. (16+)  
09.10 Мультфильмы. (6+)  
09.30 Фазендалайф. (6+)  
10.00 Погода в мире  
10.10 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)  
12.55 «КАДРИЛЬ». (16+)  
14.35 «ГАЛИНА». (16+)  
Сериал. Драма, Россия, 2008 г. В ролях: Людмила Нильская, Елена Плаксина, Наталья Позднякова, Василий Бочкарёв  
16.00 Новости  
16.15 «ГАЛИНА». (16+)  
18.30 Новости  
18.45 «ГАЛИНА». (16+)  
23.45 «АКСЕРАТКА». (16+)  
01.15 Наше кино. История большой любви. (16+)  
03.25 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (16+)  
04.50 Мультфильмы. (6+)

## ПОБЕДА

- 06.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)  
07.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)  
09.10 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)  
О героической обороне Брестской крепости, которая приняла на себя первый удар немецких фашистских захватчиков 22 июня 1941 года.  
11.35 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)  
15.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
Шпионский боевик о противостоянии секретной разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы Великой Отечественной войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Аверера Конрадом фон Бютцовом.  
01.00 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)  
02.55 «ОДНА ВОЙНА». (16+)  
04.20 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)

## ПЯТНИЦА

- 05.00 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)  
05.30 Пятница News. (16+)  
06.00 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)  
07.00 Секреты на кухне. Вторая жизнь. (16+)  
08.00 Гость у порога. Барнаул. (16+)  
10.00, 12.10, 14.00, 15.50 Четыре свадьбы. (16+)  
17.50 Четыре свадьбы. Свадьба в стиле 90-х vs Русско-татарская свадьба. (16+)  
19.50 Четыре свадьбы. Свадебное торжество vs Свадьба в романтическом стиле. (16+)  
21.50 Четыре свадьбы. Свадьба в стиле минимализм vs Ассирийская свадьба. (16+)  
23.50 «ЖАННА Д'АРК». (16+)  
США, Франция, Чехия, 1999 г.  
02.30 Пятница News. (16+)  
03.00 «Арсенал животных». (18+)  
03.50, 04.20 «Дикие животные». (16+)  
04.45 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

## Ю

- 05.00, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
10.00 Беременная в 16. По ту сторону океана. (16+)  
Для будущих юных мам эта беременность - частую событие неожиданное. Участницы проекта будут вынуждены быстро «повзрослеть» и взяться за решение серьезных проблем, среди которых непонимание родителей, осуждение сверстников, отказ от привычного «беззаботного» образа жизни. И всем ли школьницам удастся стать серьезными и ответственными мамами?  
14.20 Беременная в 16. (16+)  
17.40 Жизнь после шоу. Б16. (16+)  
18.40 Беременная в 16. (16+)  
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
00.05 Измены (субтитры). (16+)  
03.00 Супербабушка. (16+)  
04.55 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

## 365 ДНЕЙ ТВ

- 02.00 Пешком по Москве. (6+)  
02.15 Возмездие. После Нюрнберга. (12+)  
03.05 В поисках утраченного искусства. (12+)  
04.00 Монологи императоров. (16+)  
04.45, 09.35 Россия научная. Великие имена. (12+)  
05.10 Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+)  
06.20 Нюрнберг. Казнь. (12+)  
07.10, 15.10, 23.10 Битва оружейников. (12+)  
07.55 Рафаэль. Князь искусств. (12+)  
09.55 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (12+)  
10.50 Расшифрованные сокровища. (12+)  
11.45, 14.55 История одной фотографии. (6+)  
12.00 Историада. (12+)  
13.00 Маршал Победы Говоров. (12+)  
14.00 Нюрнберг. Процесс, которого могло не быть. (12+)  
16.00 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)  
17.55 Неповторимое обаяние малых музеев. (12+)  
18.55, 22.55 Герои подполья. (12+)  
19.10 Судьба одного химика. (12+)  
20.00 Токийский процесс: правосудие с акцентом. (12+)  
20.50 Сквозь времена. (12+)  
21.30 Освободители. (12+)  
22.20 Книжные аллеи. (12+)

## HISTORY VIJU HISTORY

- 06.15, 07.05, 08.00 Тамплиеры. (16+)  
08.50 Таинственные города. (12+)  
09.15 100 чудес света. (16+)  
Отправляемся в кругосветное путешествие вместе с создателями сериала.  
10.15, 11.15 Сокровища Европы. (12+)  
12.10, 13.10 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)  
14.10, 15.05, 16.05 Расцвет древних цивилизаций. (12+)  
17.00, 17.50 Охотники за утраченным искусством. (16+)  
18.40 Ловцы солнца. (12+)  
19.40 Фаберже, сотворение легенды. (12+)  
20.40 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)  
21.35 Сопротивление: секретные туннели Парижа. (16+)  
22.35 100 чудес света. (16+)  
23.35 Дневники великой войны: Бездна. (16+)  
00.30 Дневники великой войны: Бойня. (16+)  
01.30 Дневники великой войны: Мука. (16+)  
02.25 Дневники великой войны: Страсть. (16+)  
03.15 Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)  
04.05 Расцвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)  
05.00 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)

## ЗДОРОВОЕ ТВ

- 06.05, 06.30, 06.55 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)  
07.20, 07.50, 08.15 Спросите тренера. (12+)  
08.40 Дом всех болезней. (16+)  
09.05 Геномное редактирование. (16+)  
09.30, 10.00, 10.25 Начни с себя. (12+)  
10.55, 11.20, 11.45 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)  
12.10, 12.40 Будьте здоровы. (12+)  
13.20, 13.35, 13.55 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)  
14.15, 14.40, 15.10 Начни с себя. (12+)  
15.35, 16.00 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)  
16.25, 16.55 Спросите тренера. (12+)  
17.20 Таблетка от старения. (16+)  
17.50 Костный мозг: что мы о нем знаем. (16+)  
18.15, 18.40, 21.45, 22.10, 02.05, 02.35, 03.00 Начни с себя. (12+)  
19.10, 19.35, 22.40, 23.05, 23.30, 03.25, 03.55, 04.20 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)  
20.05, 20.30, 04.45, 05.10 Будьте здоровы. (12+)  
21.05, 21.25 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)  
23.55, 00.25, 00.50 Спросите тренера. (12+)  
01.15 Дом всех болезней. (16+)  
01.40 Геномное редактирование. (16+)  
05.50 Прокачать за 600 секунд. (16+)

## УСАДЬБА

- 06.00, 06.30, 22.55, 23.25 Идеальный сад. (12+)  
06.55, 16.25 Огород круглый год. (12+)  
07.20, 23.55 Урожай на столе. (12+)  
07.45, 20.35 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)  
08.15, 00.20 Керамика. (12+)  
08.30, 00.35 Свечной заводик. (12+)  
08.45, 09.15, 19.40, 20.10 История одной культуры. (12+)  
09.45, 21.05 Семейные рецепты Нади. (16+)  
10.30 Консультант садовода. (12+)  
11.00, 21.55 Бани - женского рода. (12+)  
11.15, 11.45, 03.00, 03.25 Дачные радости с Мариной Рыкалиной. (12+)  
12.15, 12.30, 19.05, 19.20 Огород с Блонкиным-Мечталиным. (12+)  
12.45 Флористика. (12+)  
13.00, 03.55 Букет на обед. (12+)  
13.15, 04.05 Один день из жизни фермера. (12+)  
13.45, 04.30 Сельские профессии. (12+)  
14.15, 14.50, 05.05, 01.10 Сад в радость. (12+)  
15.20 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)  
15.35, 02.05 Красивая выпечка с Джульет. (12+)  
16.55, 17.20, 05.00 С фермы на стол. (12+)  
17.45 Пусть растет! (6+)  
18.10 История усадеб. (12+)  
18.40 Старые дачи. (12+)  
22.10 В погоне за прибылью. (16+)  
01.40 Ландшафтные эксперименты. (12+)  
02.50 Букварь дачника. (12+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

- 06.05, 08.20, 13.30, 19.00, 21.35, 00.05, 02.20, 04.45 Оружейные дома мира. (16+)  
06.35, 19.35 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
07.00, 12.00, 14.00, 14.35, 17.30, 01.00, 03.10, 05.35 Территория льда. (16+)  
07.25, 09.55, 12.30, 15.00, 18.00, 23.05, 01.25 Рыбалка без границ. (12+)  
07.50, 10.25, 21.05, 23.35 Фишермания. (16+)  
08.50, 22.10 Охота как она есть. (16+)  
09.25, 22.40 Сто вопросов про рыбалку. (16+)  
Девушка-рыболов выезжает на рыбалку с опытным рыбаком (каждый раз с разным) с целью узнать особенности рыбной ловли, поймать рыбу, а заодно и выяснить: есть ли отличие между мужской рыбалкой и женской. Слушая советы рыбакова, но поступая по-своему, девушка иногда удается обловить мужчину.  
10.55, 11.45, 16.00, 16.50, 20.00, 20.55, 03.40 Охотничья и рыбацкая кухня. (16+)  
11.10, 16.20, 20.20 О главном. (12+)  
13.00, 15.30, 18.30, 01.50, 03.50 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
14.05, 17.05, 02.45, 05.10 Рыбалка на Черемшане. (6+)  
16.00 Старые дачи. (12+)  
22.10 В погоне за прибылью. (16+)  
00.35 Будет клёво. (16+)  
04.15 Рождение клинка. (16+)

## ЖИВИ!

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)  
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)  
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)  
01.30 Сладкие истины. (6+)  
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)  
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиним. (12+)  
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)  
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)  
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)  
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)  
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)  
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)  
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)  
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)  
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)  
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркукли. (12+)  
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)  
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)  
11.45 Фитнес резинками. (12+)  
14.00 Здоровые обеды. (12+)  
14.30, 19.00 НИТ. (12+)  
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)  
16.30, 22.30 Шапат. (12+)  
17.00 Здоровые ужины. (12+)  
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

### СПОРТ

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. (0+)

**07.35, 15.30, 23.15, 04.50** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

**07.50, 10.00, 15.55** Новости «ГТО. Всей семьёй». Специальный репортаж. (12+)

**08.15** «Защита Валерия Васильева». Документальный фильм. (12+)

**09.10, 23.30** «Небесная грация». (0+)

**09.30, 05.30** Страна смотрит спорт. (12+)

**10.05** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)

**11.55** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Юмень» - «Сиб-Транзит» (Новокузнецк). Прямая трансляция

**13.45, 03.20** Смешанные единоборства. ACA Young Eagles. Трансляция из Грозного. (16+)

**16.00** «География спорта. Пермь». (12+)

**16.25** Волейбол. Чемпионат России. Парг Суперлига. Женщины. «Динамо - Ак Барс» (Казань) - «Уралочка-НТМК» (Свердловская область). Прямая трансляция

**18.30** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Мужчины. Трансляция из Ижевска. (0+)

**19.45** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. Трансляция из Ижевска. (0+)

**20.55** «Что за спорт?» (12+)

**21.25** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «ПАРМА» (Пермский край) - «Енисей» (Красноярск). (6+)

**23.45** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Новая генерация» (Сыктывкар). (0+)

**01.30** Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)

**05.05** «Жизнь после спорта». (12+)

### ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

**МУЛЬТ**

**06.00** «Маша и Медведь». (0+)

**10.40** «Маша и Медведь: На счастье!». Картонные спасатели; Анимашки. Снова в школу». (0+)

**11.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**12.00** «Кошечки-собачки. Милые песни. Якалка». (0+)

**12.05** «Чик-Чирикино. Космос». (0+)

**14.10, 22.00** МУЛЬТсюрприз. (0+)

**19.00** МУЛЬТпреьера! «Чик-Чирикино. Космос.» Маша и Медведь: На счастье!; Картонные спасатели. «Маша и Медведь. Анимашки. Снова в школу»; «Черепашки», «Кошечки-собачки. Милые песни. Якалка». (0+)

**19.35** «Кошечки-собачки». (0+)

В небольшом красивом городе в уютных домиках живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, веселые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья владеет «маленьким бизнесом». И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это две кошечки и четыре собачки, неразлучные друзья.

**02.00** «Четверо в кубе». (0+)

**О!**

**05.00** «Эмми и Гуру». (0+)

Приключения пятилетней девочки Эмми в Волшебном лесу.

**07.00** «Жужжалка». (0+)

**07.05** «Летающие звери», «Малыши и летающие звери». (0+)

**09.40** «ТриО!» (0+)

**10.00** О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)

Приключения Ивана Царевича, его мудрого друга Серого Волка и хитрого Ученого кота продолжают!

**11.10** О! Музыка! (0+)

**12.00** «Оранжевая корова». (0+)

**16.00** «Букварий». (0+)

**16.15** «Ум и Хрум». (0+)

**17.05** «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)

Дружба - вот настоящее волшебство!

**20.20** Комедийный мультсериал по комиксам художника Тьерри Коппи.

**00.40** О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+)

**01.50** О! Музыка! (0+)

**02.40** «Три кота». (0+)

### МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Золотая лихорадка. (16+)

**06.30** PRO-новости. (16+)

Ежедневная подборка самых громких событий мира шоу-бизнеса.

**06.50** Плейлист. Зима. (16+)

**08.40** PRO-новости. (16+)

**09.00** У-Дачный чарт. (16+)

**10.00** Моя волна. (16+)

**11.00** Русский чарт. (16+)

**12.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)

**12.30** Top-30. Народный хит. (16+)

**15.00** 10 самых! (16+)

**15.30** Хит-Сториз. Группа «Вирус» «Попрошу тебя». (16+)

**16.00** Лопита. 60 лет без комплексов. (16+)

**17.00** Битва поколений. Айова - Краймбрери. (16+)

**18.30** Новая песня года-2023. (16+)

**21.00** Танцпол. (16+)

**23.00** DFM - Dance chart. (16+)

**00.00** Танцпол. (16+)

**02.00** Карaoke хит. (16+)

**03.00** Золотая лихорадка. (16+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 14.00, 22.00** «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)

**07.20, 15.20, 23.20** «Три богатыря на дальних берегах». (12+)

Алеша Попович, Добрыня Никитич и Илья Муромец, благодаря козням Бабы Яги, оказываются за семью морями на острове, на котором живут туземцы и страшный Гомуа. В их отсутствие купец Кольван с Бабой-Ягой решают забрать власть у князя Киевского. Но помощь правителю приходит конь Юлий, а также жены богатырей и их многочисленные родственники.

**08.35, 16.35, 00.35** «Три богатыря: Ход конем». (12+)

**09.55, 17.55, 01.55** «Три богатыря и Морской царь». (12+)

**11.20, 19.20, 03.20** «Три богатыря и принцесса Египта». (12+)

**12.35, 20.35, 04.35** «Три богатыря и Наследница престола». (12+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

**06.00** «Готовим с Бубой». (0+)

**06.30** «Буба». (0+)

**07.00** «Бодо Бородо». (0+)

**09.35** Читаем вместе. (0+)

**09.45** «Буба». (0+)

**11.00** «Чуч-Мяуч». (0+)

**12.05** «Три кота». (0+)

**14.00** «Шаранавты. Герои космоса». (0+)

**14.30** «Простоквашино». (0+)

**16.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**18.05** «Бодо Бородо». (0+)

**19.30** «Буба». (0+)

**21.30** «Крутиски». (0+)

**22.30** «Щелкунчик и волшебная флейта». (6+)

**00.05** «Буба». (0+)

**01.00** «Простоквашино» (с сурдопереводами). (0+)

**02.10** «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)

**02.50** «Три кота». (0+)

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**

**05.00, 01.50** Неизвестная Европа. Амьен и Генуя - что общего? (0+)

**05.25** «РИМСКИЙ-КОРСАКОВ». (0+)

**07.35** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

**08.30** Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**08.45** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

**09.00** Простые чудеса. (12+)

**10.00** В поисках Бога. (6+)

**10.35, 03.35** Расскажи мне о Боге. (6+)

**11.05** Святыни России. (6+)

**12.10** Пророки. Иоанн Креститель. (0+)

**12.45, 13.10, 13.35, 14.05** Монастырская кухня. (0+)

**14.35** Служба спасения семьи. (16+)

**15.35, 04.30** Профессор Осипов. (0+)

**16.10** «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (0+)

**18.05** «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (0+)

СССР. 1982 г.

**20.00** Простые чудеса. (12+)

**21.00** Русский мир. (12+)

**22.00** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

**23.00** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

**00.15** Спас-стрим. (16+)

**01.40** День Патриарха. (0+)

**02.15** Пророки. Иоанн Креститель. (0+)

**02.45** Простые чудеса. (12+)

**04.05** В поисках Бога. (6+)

### Православный календарь

20 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Попразднство Богоявления.  
Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.



Прп. Пахомия Кенского.  
Поста нет.  
« О трех предметах не спеши рассуждать: о Боге, пока не утвердишься в вере; о чужих грехах, пока не вспомнишь о своих; о грядущем дне, пока не увидишь рассвета». Св. Николай Сербский

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>15 января</b>	Восход: 8 ч. 47 м. Заход: 16 ч. 30 м. Долгота дня: 7 ч. 43 мин.	
<b>16 января</b>	Восход: 8 ч. 46 м. Заход: 16 ч. 31 м. Долгота дня: 7 ч. 43 мин.	
<b>17 января</b>	Восход: 8 ч. 45 м. Заход: 16 ч. 33 м. Долгота дня: 7 ч. 48 мин.	
<b>18 января</b>	Восход: 8 ч. 43 м. Заход: 16 ч. 35 м. Долгота дня: 7 ч. 52 мин.	
<b>19 января</b>	Восход: 8 ч. 42 м. Заход: 16 ч. 37 м. Долгота дня: 7 ч. 55 мин.	
<b>20 января</b>	Восход: 8 ч. 41 м. Заход: 16 ч. 39 м. Долгота дня: 7 ч. 58 мин.	
<b>21 января</b>	Восход: 8 ч. 39 м. Заход: 16 ч. 41 м. Долгота дня: 8 ч. 02 мин.	

### НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 ЯНВАРЯ

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**15 ЯНВАРЯ**  
В 1831 году Павел Николаевич Демидов учредил премию «для содействия к преуспеванию наук».

**16 ЯНВАРЯ**  
В 1237 году началась осада Рязани войском хана Батыя.  
В 1909 году открыт Южный магнитный полюс Земли.

**17 ЯНВАРЯ**  
В 1377 году резиденцией Папы Римского становится Ватикан.  
В 1773 году Южный полярный круг был впервые пересечен Джеймсом Куком.

**18 ЯНВАРЯ**  
В 1825 году в Москве открылся Большой театр.  
В 1926 году состоялась премьера фильма Сергея Эйзенштейна «Броненосец Потёмкин».

**19 ЯНВАРЯ**  
В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда в годы Великой Отечественной войны.

**20 ЯНВАРЯ**  
В 1944 году Великий Новгород был освобожден от немецко-фашистских захватчиков.  
В 1958 году были установлены первые радары контроля за скоростью автомобилей.

**21 ЯНВАРЯ**  
В 1945 году в Москве принято решение СНК об основании главного Ботанического сада.

### ИМЕНИННИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**15 ЯНВАРЯ.** Иулиания, Серафим.  
**16 ЯНВАРЯ.** Василий, Женеваева.  
**17 ЯНВАРЯ.** Александр, Николай, Павел, Филипп.  
**18 ЯНВАРЯ.** Андрей, Григорий, Евгения, Матфей, Сергей.  
**19 ЯНВАРЯ.** Феофан.  
**20 ЯНВАРЯ.** Иоанн, Пахомий.  
**21 ЯНВАРЯ.** Антоний, Виктор, Владимир, Георгий, Димитрий, Илия, Михаил.

### ПРАЗДНИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**15 ЯНВАРЯ** ■ День образования Следственного комитета Российской Федерации  
**16 ЯНВАРЯ** ■ День ледовара  
■ Международный день горячей и острой пищи  
**17 ЯНВАРЯ** ■ День детских изобретений  
**18 ЯНВАРЯ** ■ День детского телевидения в России  
■ День Главного командования ВВС РФ  
■ День снеговика  
**19 ЯНВАРЯ** ■ День нежности ко всем существам  
**20 ЯНВАРЯ** ■ День делопроизводительной службы МВД РФ  
■ Всемирный день любителей сыра  
**21 ЯНВАРЯ** ■ День инженерных войск России  
■ День аспиранта ■ День объятий

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

#### Мели, Емеля, твоя неделя!

**15 января** считалось Сильвестровым днем, или Куриным праздником. В этот день наблюдали за домашней птицей. Если петухи запели слишком рано, то ждали оттепели. Иней на деревьях **16 января**, в Гордеев день, означал сухую и сухую погоду, а заяц возле дома – похолодание.  
**17 января**, в день Зосимы-пчельника, было принято следить за огнем в печи: слабая тяга – к сырой погоде, сильная – к морозу.  
Если на Крещенский сочельник, **18 января**, была метель, то считалось, что и через три месяца холода будут.  
**19 января**, на Крещение, ждали сильных морозов. Однако если этот день выдавался

теплым, то такая погода должна была продержаться еще две недели.  
На Ивана-Бражника, **20 января**, следили за погодой: ясное небо сулило засушливое лето, южный ветер должен был подарить лето хмурое и холодное.  
Про **21 января**, день Емельяна зимнего, в народе говорили: «Мели, Емеля, твоя неделя!» – касалось это не только небылиц и сказок, но и сильных метеорологов, часто случавшихся в этот день. Снег же предвещал обилие дождей.

**Встречаются два приятеля.**  
– Помнишь, ты мне на зиму посоветовал окна заклеить?  
– Ну и как? Теперь тепло?  
– Темно!

**ТЕЛЕК**

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру».  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г.  
Издается с февраля 2012 года

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: 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  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.  
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
Менеджер по подписке ШУМАКОВА Т.В.  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.  
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.  
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

02 (623). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 09.01.2024 г., фактическое: 01.00 час. 09.01.2024 г. Дата производства: 09.01.2024 г.  
Дата выхода в свет 10.01.2024 г. Тираж 741 200.  
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 122н.  
Выходит во всех областях ЦФО.  
Общий тираж 853 500. Сайт газеты telek.kardos.media  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 пл.  
Рекомендованная розничная цена 34 рубля.  
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

**ПЕРВЫЙ**



23.00 «КОНТЕЙНЕР». НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)

- 06.00 Новости  
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.10 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)  
09.40 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 Премьера. «Жизнь своих». (12+)  
11.05 Премьера. «Повара на колесах». (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
**12.15 «НЕ СРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». К 80-ЛЕТИЮ РОДИОНА НАХАПЕТОВА.** (16+)  
За Егором Полушкиным закрепилось прозвище «беодоносец». На самом деле, «беда» этого непрактичного человека в том, что не похож он на односельчан.  
15.10 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам-2024. Прямой эфир  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)  
21.00 «Время»  
**23.00 «КОНТЕЙНЕР». НОВЫЕ СЕРИИ.** (16+)  
00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

**5-й КАНАЛ**

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)  
**07.15 «ПЕРЕХВАТ».** (16+)  
**08.55 «БАРСЫ».** (16+)  
Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Константин Соловьёв, Игорь Жижикин, Александра Прокофьева. Трое верных друзей Егор, Мишка и Александр когда-то составляли гордость отряда спецназа «Барсы». Прошло много лет с момента их последнего задания, каждый давно живет своей жизнью и новой работой, но дружбу они сберегли, хотя встречаться стали редко...  
**12.45 «ЛЕНИНГРАД, 46».** (16+)  
**23.40 «ПЕРЕХВАТ».** (16+)  
**01.20 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2».** (16+)

**РОССИЯ 1**



09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым

- 06.10 «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ».** (12+)  
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  
12.00 Большие перемены  
**13.00 «ЛЮБИТЬ ВРАГА».** (12+)  
Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Серафима Соловьёва, Артур Сопельник. Студентку Лену спасает от хулиганов незнакомый парень Андрей. Молодые люди влюбляются друг в друга, начинают встречаться и вскоре собираются пожениться.  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои: таланты-самородки, кому есть чем гордиться и поразить страну. В тёплой дружеской обстановке они расскажут о своих мечтах, семьях, детях, бабушках и дедушках.  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
**01.30 «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ».** (12+)

**ЗВЕЗДА**

- 05.50 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2».** (16+)  
**07.25 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...»** (12+)  
09.00 «Новости недели». (16+)  
09.25 «Служу России». (12+)  
09.55 «Военная приемка». (12+)  
10.40 «Скрытые угрозы». (16+)  
11.30 «Код доступа». (12+)  
12.20 «Легенды армии». (12+)  
13.10 «Специальный репортаж». (16+)  
13.50 «Легенды госбезопасности». (16+)  
14.40 «Без права на ошибку». (16+)  
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)  
19.45 «Легенды советского сыска». (16+)  
23.00 «Фетисов». (12+)  
**23.45 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».** (12+)

**ТВЦ**



11.30 События

- 06.05 «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА».** (12+)  
09.05 «Здоровый смысл». (16+)  
**09.35 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!»** (12+)  
11.30 События  
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)  
**12.30 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ».** (6+)  
14.30 Московская неделя  
15.00 «Дорогие товарищи. Первые леди СССР». (16+)  
15.55 «Русские тайны. Экстрасенсы на службе КГБ». (16+)  
16.40 «Приговор». (16+)  
**17.30 «КРЫЛЬЯ».** (12+)  
Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Анна Банщикова, Илья Древнов. Людмиле почти сорок. Оглядываясь на свою жизнь, она видит лишь череду серых будней, а тут еще и муж сообщает, что встретил в Москве другую женщину и уходит из семьи. Без его поддержки Людмиле не потянуть большую мать.  
**21.00 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ».** (12+)  
00.20 События  
00.35 «Петровка, 38». (16+)  
**00.45 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА».** (12+)  
**03.35 «ИНТРИГАНКИ».** (12+)  
05.05 «Роковой курс. Триумф и гибель». (16+)

**ОТР**

- 06.00 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА».** (12+)  
07.50 13.40 «Большая страна»  
08.45 «Чудеса в решете». (12+)  
09.00 14.30 «Календарь». (12+)  
09.30 Всё по-взрослому  
10.15 «На приёме у главного врача». (12+)  
11.10 «Моя история». (12+)  
11.55 Кино на все времена  
13.25 «Конструкторы будущего». (12+)  
15.05 «Северный морской путь». (12+)  
15.35 Концерт композитора Сергея Войтенко. (12+)  
16.25 «Свет и тени». (16+)  
17.00 «Искусство анимации»  
**17.25 «ВАЛЕНТИНА».** (12+)  
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)  
**19.45 «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ».** (16+)  
**21.50 «ВОСЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ (8 1/2)».** (16+)

**НТВ**



17.00 «Следствие вели...» (16+)

- 04.40 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО».** (16+)  
06.30 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
Какие продукты, которые мы привыкли покупать, оказывается, несложно приготовить дома и насколько это выгодно - расскажет Олег Солнцев в новом выпуске «НашПотребНадзора».  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой  
**20.20 «САРМАТ».** (16+)  
00.00 «Звезды сошлись». (16+)  
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)  
**03.05 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО».** (16+)  
Виктор признается Лере, что его уволили из-за подозрений в коррупции.

**МОСКВА 24**

- 06.00 07.00 08.00 08.30 09.00  
09.30 10.00 10.30 11.00  
11.30 12.00 12.30 13.00  
14.00 15.00 16.00 17.00  
18.00 19.00 20.00 21.00  
22.00 23.00 00.00 01.00  
02.00 «Новости». (16+)  
13.15 16.15 «Сити». (12+)  
13.30 14.30 «Время новых». (12+)  
15.25 21.25 «Москва сегодня». (16+)  
17.30 05.30 «Деньги 24. Итоги». (12+)  
18.15 02.15 «Моё имя Москва». (12+)  
18.50 «Московский спорт». (12+)  
19.30 22.25 03.20 «Специальный репортаж». (12+)  
20.30 00.15 «Сити. Едим». (12+)  
23.25 «Сити. Гид». (12+)

**РОССИЯ К**

**РОССИЯ К**

Культура



18.35 «Романтика романса»

- 06.30 «Снежная королева»  
**07.40 08.00 08.20 08.40 09.00 09.20 «ПОРУС»**  
09.40 Тайны старого чердака  
10.10 Больше, чем любовь  
**10.50 «ЧАПАЕВ»**  
12.20 Истории города N с Пьером Бурелем  
13.00 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
13.30 «Страна птиц»  
14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
**14.50 «ГОЛУБАЯ ГРАФИНЯ»**  
Италия, 1960 г. Драма. В ролях: Амедео Надзари, Жа Жа Габор, Паоло Стоппа.  
16.45 «Пешком...»  
17.15 «Крестьянская история». 65 лет режиссеру  
18.35 «Романтика романса»  
19.30 Новости культуры  
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
**20.25 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...»**  
21.55 «Праздничные фанфары». Концерт Хиблы Герзмава и лауреатов Международного конкурса вокалистов и концертмейстеров  
**00.10 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ»**  
01.35 «Искатели»  
02.20 «Серый волк энд Красная шапочка». «Брак»  
03.00 Перерыв в вещании

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

- 05.00 00.00 «Будни». (16+)  
06.00 07.20 «Вкусно 360». (12+)  
06.50 «Вкусно, как в кино»  
08.10 «Самое вкусное». (12+)  
08.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
09.25 13.05 «Погода на любой вкус». (16+)  
09.55 13.00 «Погода 360». (6+)  
10.05 «Поездка со вкусом»  
10.35 «Суперферма». (12+)  
11.00 «#маршрут построен»  
11.30 14.10 «Музей на диване». (12+)  
12.00 20.00 «Новости 360»  
12.30 «Тет-а-тет с Марусей»  
13.40 «Маршрут построен»  
14.40 «Горд с историей». (12+)  
16.00 «Спецрепортаж». (16+)  
16.20 «Армагеддон». (12+)  
18.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
19.00 «Росгвардия». (16+)  
19.10 «Док. кино». (16+)  
20.30 «Закрытый архив-2»

**СТС**



04.40 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)  
07.30 Уральские пельмени. (16+)  
08.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
**09.30 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР. ВЕЛИКИЙ УРАГАН».** (12+)  
11.35 «Приключения аргonautов». (6+)  
13.25 Впервые на СТС. «Коты Эрмитажа». (6+)  
**15.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ».** (16+)  
**17.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2».** (16+)  
**18.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3».** (16+)  
**21.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ. ИНТЕРНЭШНЛ».** (16+)  
Китай - США, 2019 г. Фантастическая комедия. В ролях: Крис Хемсворт, Тесса Томпсон, Кумэйл Нанджиани. Двадцать лет назад Молли стала свидетельницей странного события - в её дом проник маленький инопланетянин, а затем появились загадочные агенты из спецслужбы и стерли память её родителям.  
**23.15 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ПОКЕРФЕЙС».** (18+)  
**01.05 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ».** (12+)  
**02.45 «ДЫЛДЫ».** (16+)  
04.40 «6 кадров». (16+)  
05.05 «Фиксики». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.05 04.00 «Мой район. Энциклопедия». (12+)  
07.35 12.45 16.30 «Мой район. Новости». (16+)  
07.50 «В главной роли». (12+)  
**08.40 20.10 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ».** (6+)  
**10.25 21.55 «НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ».** (12+)  
11.55 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
**13.00 «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ».** (12+)  
**16.45 «НОВЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ КОТА В САПОГАХ».** (0+)  
**18.15 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ».** (12+)  
**23.25 «ПОКУШЕНИЕ НА ГОЭЛРО».** (16+)

REN	TNT	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 11.30 «Неизвестная история». (16+)	 19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)	 15.00 «БРАТАНЫ». (16+)	 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	 09.05 Все на Матч!	 19.00 «ВОРОН». (16+)	
05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 «Новости». (16+) 09.00 «Самая народная программа». (16+) 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 10.30 «Наука и техника». (16+) 11.30 «Неизвестная история». (16+) 12.45 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+) 14.25 «ВЫМОГАТЕЛЬСТВО». (16+) 16.30 «ХИЩНИКИ». (16+) 18.30 «ЛВЬИЦА». (16+) Великобритания - ЮАР, 2020 г. Боевик. В ролях: Меган Фокс, Филип Уинчестер, Грег Крик. Отряд наёмников во главе с решительной Сэм высвобождает из заложников дочь губернатора... 20.30 «БЕГЛЕЦ». (16+) 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 09.00 «Однажды в России». (16+) 11.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) 17.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+) 19.00 «Выжить в Самарканде». (16+) Второй сезон масштабного шоу, в котором две команды - звёздная и народная - столкнутся с двумя противоположными мирами Самарканда. Их будет ждать не только атмосфера восточной сказки... 21.00 «Лига Городов. Дайджест». (16+) 23.00 «Шоу Воли». (16+) 00.05 «Конфетка». (16+) 01.20 «Импровизация. Команды». (16+) 03.10 «Шоу Студия Союз». (16+) 04.50 «Импровизация». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 07.45 Секреты здоровья. (16+) 08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+) 08.30 «Мультфильмы». (0+) 10.45 «МАЛАВИТА». (16+) 13.00 «КИКБОКСЁР». (16+) США, 1989 г. Боевик. В ролях: Жан-Клод Ван Дамм, Деннис Алексис. Эрик Слоун - чемпион мира по кикбоксингу. Желая добиться мирового признания, он отправляется в Таиланд... 15.00 «БРАТАНЫ». (16+) Полицейский Бобрыкин задерживает Сергея. В то же время девушки Лариса и Катя, работающие в отеле, сообщают Вахтангу Георгиевичу, что их напарница Оксана - сестра сбежавшей Светы. 23.00 «ДЖОН УИК-2». (18+) 01.30 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+) 02.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+) 04.15 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов. 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 даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартир спокойно оставляли под ковриком. 20.30 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ. 23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр. 09.00, 09.30, 14.10, 18.55, 03.55 Новости 09.05, 11.55, 14.15, 19.00, 22.15, 00.45 Все на Матч! 09.35, 12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Пр.тр. 10.55 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 11.25 «Что за спорт?» (12+) 14.55 Футбол. «Зенит» - «Динамо» (Узбекистан). Пр.тр. 16.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Локомотив». ЧР. Пар. Суперлига. Мужчины. Пр.тр. 19.25 Мини-футбол. «Торпедо» - «Новая генерация». ЧР. ПАРИ-Суперлига. Пр.тр. 21.15 Смешанные единоборства. UFC. (16+) 22.40 Футбол. «Лечче» - «Ювентус». Пр.тр. 01.50 Мини-футбол. (0+) 03.40 «Вы это видели». (12+)	06.30 «Предсказания: 2024». (16+) 07.20 «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+) 11.25 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+) Россия, 2008 г. Мелодрама. В ролях: Анна Арланова, Ирина Розанова, Станислав Бондаренко, Григорий Антипенко, Ада Роговцева. Лиза приезжает в Москву из провинциального городка в надежде добиться освобождения из тюрьмы своей сестры, несправедливо осуждённой за убийство бизнесмена Горина. Чтобы собрать алиби для сестры и узнать побольше фактов из жизни погибшего, Лиза устраивается домоработницей к его вдове Светлане. 19.00 «ВОРОН». (16+) 00.30 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+) 03.45 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2». (16+)	

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Накануне новогодних праздников Петрович приехал в офис крупной компании, куда его вызвали на кражу. Майора встретил несколько суетливый молодой человек, представившийся секретарем-референтом Николаем. Николай провел Петровича в кабинет генерального директора и удалился, плотно закрыв за собой дверь.

Генеральный встал из-за стола и подошел к майору, протягивая холеную руку:

– Валерий Олегович, – представился он.

Петрович пожал его руку, также представился и предложил рассказать о происшествии.

– Три дня назад, – начал Валерий Олегович, – я вернулся из зарубежной поездки. Ездил отдыхать и немного подлечиться. Извините за подробности,

# Ценный подарок

но это важно. Дело в том, что в поездки по поводу бизнеса я беру с собой нескольких сотрудников и обязательно секретаря, а на отдых еду один или с семьей. В этот раз я ездил один. Там, в поездке, я купил хорошие наручные часы с механическим заводом – не то чтобы очень дорогие, но по карману многим. Я хотел преподнести эти часы в качестве поощрения за добросовестную работу одному из моих заместителей.



– Вместо премии по итогам года? – спросил Петрович.

Вместе с премией, – ответил Валерий Олегович. – Это традиция: лучший работник по итогам года получает от меня лично ценный подарок. Я считаю, что хороших работников нужно поощрять.

– Прекрасная традиция, – одобрительно кивнул Петрович.

– Я тоже так считаю. Так вот. Вернувшись, я убрал часы вот в этот сейф, – Валерий Олегович указал на встроенное в стену изделие знаменитой швейцарской фирмы. – Сегодня утром я обнаружил, что часы исчезли. Ключи от сейфа, кроме меня, есть у моего секретаря-референта Николая (вы его ви-

дели) и двоих заместителей. Я хочу знать, кто из них украл часы.

– Но если ключи есть у всех этих людей, станет ли ваш подарок сюрпризом?

– О, не беспокойтесь, часы были так упакованы, что понять, что именно находится внутри, решительно невозможно.

– Хорошо, – кивнул Петрович. – Значит, мне нужно поговорить с каждым из этих троих. Лучше на нейтральной территории.

– В переговорной вам будет удобно. Пойдемте, я провожу.

Первым в переговорную зашел один из заместителей, представившийся Антоном Сергеевичем. Он был сравнительно молод, уверен в себе и едва заметно нервничал.

– Да, я видел, что в сейфе находится какой-то сверток, – сказал он. – Мне нужно было взять откуда документы по текущему договору, которые лежали на верхней полке. Сверток находился ниже. Я его не трогал, но поду-

мал, что это наверняка подарок, который босс приготовил для лучшего работника. Да, мне, конечно, было любопытно, но ведь лучшим могу оказаться и я, а мне больше нравятся неожиданные подарки.

Вторым зашел Николай, лицо его выражало готовность медленно угодить.

– Конечно, я открывал сейф и видел сверток. Но взять его у меня и мысли не было. Я работаю чуть больше года, намерен именно здесь сделать хорошую карьеру и потому забочусь о своей репутации. У меня за время работы не было ни одного замечания! Да и ни к чему мне механика, я предпочитаю умные, – и, приподняв рукав пиджака, продемонстрировал недорогие китайские смарт-часы.



Ответ на загадку в № 01: куриной слепоты у собак не бывает, а Земля Санникова, описанная в одноименной книге Владимира Обручева, находится за Северным полярным кругом, пингвины же водятся в расположенной на Южном полюсе Антарктиде.

Третьим был второй заместитель – Алексей Петрович, мужчина в летах и с одышкой.

– Помилуйте, милейший, мне на пенсию через пару лет, зачем мне сейчас проблемы? Да, я открывал сейф, я его по три раза на дню открываю, и что? Да, я видел, что лежит какой-то сверток. Но ведь это дело не мое. И сейф не мой, и сверток не мой. Раз лежит он в сейфе у начальника – значит, нужно так, а остальное – не моего ума дело. Вот еще не хватало мне на пороге пенсии в скандал вляпаться.

Поговорив с сотрудниками, Петрович вернулся в кабинет генерального.

– Вы правы, – сказал он. – Часы взял один из них. Дело будем возбуждать или сами разберетесь?

– Сами разберемся, – вздохнул Валерий Олегович. – Ни к чему нам скандал. Репутация, знаете ли, дороже.

**Виктория АНДРЕЕВА**

Кто взял часы из сейфа?

Ответ читайте в следующем номере.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.05 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+)
07.45 «ВНИМАНИЕ, ЧЕРЕПАХА!» (12+)
09.15 «СЕРЕЖА». (12+)
10.45 «ВЫСОТА». (12+)
12.25 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
13.55 «ВЕЧЕРНИЙ ЛАБИРИНТ». (12+)
15.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!». (12+)
16.55 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (12+)
18.20 «СУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
20.25 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
23.00 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО!». (12+)
00.50 «ЯГУАР». (16+)
02.15 «БРАТЯ КАРАМАЗОВЫ!». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

- 05.35 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
07.15 «НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МИСТЕРА СПИВЕТА». (12+)
09.05 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
11.10 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)
13.00 «ЛИМБ». (16+)
14.50 «ДРУГИЕ». (16+)
16.45 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)
19.00 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
21.20 «1+1». (16+)
23.25 «ПАПИНА ДОЧКА». (12+)
01.15 «ДВУХСОЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
03.20 «НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МИСТЕРА СПИВЕТА». (12+)
04.55 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.50 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
08.40 «Три кота». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.55, 11.50, 12.40 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (16+)
13.30 «СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)
15.25 «УМНАЯ МАША». (12+)
16.55 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (12+)
Если бы муж не подал на развод, Надя никогда бы не встретила... себя настоящую!
18.35 «Я ХУДЕЮ». (16+)
20.25 «БУЛКИ». (16+)
22.15 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
23.55 «КОРПОРАТИВ». (16+)
01.05 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ!». (16+)
02.45 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)
04.05 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (12+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 06.00 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)
08.10 «ТАКСИ-5». (16+)
10.05 «ТАКСИ-4». (16+)
11.45 «ТАКСИ». (16+)
Франция, 1998 г.
Весь Марсель знает о таксисте-лихаче Даниэле Моралисе. У него нет прав, он носит как ураган, пугая пассажиров, прохожих и водителей, но ему нет равных, когда кого-то надо догнать. Это-то как раз и надо полицейскому Эмильену.
13.20 «ТАКСИ-2». (16+)
15.00 «ТАКСИ-3». (16+)
16.35 «СВАТЫ». (16+)
23.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
01.10 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)
02.45 «БАБЛО». (16+)
04.10 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН+

- 01.40 «КРОВЬ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)
03.45 «МИСТЕР ОЛИМПИЯ». (16+)
05.25 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
07.20 «БОЕЦ». (16+)
09.10 «ГОЛОГРАММА ДЛЯ КОРОЛЯ». (16+)
10.40 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
12.20 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ!». (12+)
14.00 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
15.40 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)
17.05 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)
18.55 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)
20.30 «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ». (6+)
22.05 «РОМОВЫЙ ДНЕВНИК». (16+)
23.55 «БОЕЦ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 07.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
08.50 «РОБО». (6+)
10.20 «МОДЕЛЬ». (16+)
12.05 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)
13.45 «МАТИЛЬДА». (16+)
15.35 «РЯД 19». (16+)
17.00 «ЗАЛИНИЯ». (12+)
19.20 «РЯДОМ ЧЭЭРИН». (12+)
Драма, боевик, военный фильм, история, Россия, 2020 г.
21.00 «МАРУСА». (12+)
Драма, Франция, Россия, 2013 г.
22.25 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
Драма, Россия, 2020 г.
00.45 «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)
02.20 «РОБО». (6+)
03.45 «МОДЕЛЬ». (16+)
05.20 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
04.10 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
06.05 «ШПИОНЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
08.05 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
09.55 «ПОКА ТЫ СПАЛ». (16+)
11.55 «РОДНЫЕ». (18+)
13.40 «КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ». (16+)
15.40 «СВИНГЕРЫ». (16+)
17.25 «МАЛАВИТА». (16+)
19.30 «ГИТЛЕР КАПУТ». (16+)
Комедия, криминал, Россия, 2008 г.
21.20 «БАТЯ». (16+)
Комедия, мелодрама, Россия, 2020 г.
22.50 «БОЛЬШОЙ СОЛДАТ». (16+)
Боевик, комедия, приключения, Гонконг, Китай, 2010 г.

РОДНОЕ КИНО

- 01.40 «СЕРЫЕ ВОЛКИ». (16+)
03.55 «ПОСЛЕДНИЙ ГОД БЕРКУТА». (12+)
Приключения, СССР, 1977 г.
05.35 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (16+)
07.25, 09.00 «ДУМА О КОВАКЕ: КАРПАТЫ, КАРПАТЫ». (18+)
10.25 «СЕСТРЫ». (16+)
Драма, криминал, Россия, 2001 г.
12.00, 13.20, 14.45, 16.10, 17.40 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (16+)
Сериал. Военный фильм, СССР, 1975 г.
19.00 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
Драма, Россия, 1997 г.
21.05, 23.00 «ГРАФ МОНТЕКРИСТО». (6+)
Драма, мелодрама, приключения, Франция, 1953 г.

РУССКИЙ РОМАН

- 06.45 «ОДУВАНЧИК». (16+)
08.25 «ПОЕЗДКА ЗА СЧАСТЬЕМ». (12+)
11.50 «И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ». (12+)
15.00 «НОВЫЙ ОДЕОН». (16+)
16.20 «МАМИНА ЛЮБОВЬ». (12+)
18.00 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)
2018 г. В ролях: Татьяна Колганова, Илья Носков, Валентина Панина, Екатерина Панасюк, Антон Сычев, Денис Пьянов
21.20 «ПРОПАВШИЙ ЖЕНИХ». (12+)
2014 г. В ролях: Ольга Филимонова, Алексей Лонгин, Анна Попова, Илья Ждаников, Наталья Беляева
00.45 «ПРОЦЕСС». (16+)
04.05 «МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ». (16+)

CINEMA

- 06.55 «ИНОСТРАНЕЦ». (18+)
08.50 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
11.00 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)
12.30 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
14.30 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ». (16+)
16.20 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+)
17.55 «ПАРКЕР». (16+)
20.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (18+)
22.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (18+)
США, Великобритания, 2010 г.
23.45 «КРЕСТНАЯ МАМА». (16+)
01.35 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+)
03.05 «ЛИПУЧКА». (18+)
04.25 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
05.55 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (18+)

red .RED

- 06.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+)
08.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ-2». (16+)
10.00 Дизайн от А до Я. (16+)
10.30, 10.55, 11.20, 11.45, 12.15, 12.40 Гастромаркет. (16+)
13.05, 14.00, 14.50, 15.45, 16.35, 17.30, 18.20, 19.05 «ХОРОШАЯ БОРЬБА». (16+)
20.00 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
21.45 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ». (16+)
Франция, 2021 г. В ролях: Жерар Жюньо, Камилла Лу, Артюр, Лука Мельява, Том Либ
23.25, 00.25, 01.15, 02.05, 03.00, 03.55, 04.50 «РАС-СКАЗ СЛУЖАНИКИ». (18+)
05.35 Голливуд за кадром. (16+)

РЕТРО

- 06.55 «ЭТОТ НЕГОДЯЙ СИДОРОВ». (6+)
07.55 «ЛЕСНЫЕ КАЧЕЛИ». (6+)
09.00 «ПУЩИК ЕДЕТ В ПРАГУ». (12+)
10.35 «И НИКТО ДРУГОЙ». (12+)
11.55, 00.30 «ОБЛАКА». (12+)
13.25, 01.50 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ!». (12+)
14.45, 16.10, 21.50, 23.15, 04.05, 05.20 «ДЕМИДОВЫ». (16+)
17.35 «РОГАТЫЙ БАСТИОН». (12+)
19.00 «СЕМЕН ДЕЖНЕВ». (16+)
20.25 «СОТВОРИ БОЙ!». (12+)
СССР, 1969 г. В ролях: Инт Буранс, Геннадий Сайфулин, Александр Зорюев, Дмитрий Капка, Владимир Золотухин
03.00 «СОСЕДИ». (12+)

суббота! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
05.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
05.50 «Машины сказки», «Маша и Медведь», «Машины страшилики». Мультсериалы. (0+)
21.30 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят специально мужиху. Но только одна из них удостоится звания «богини свиданий».
22.50, 23.50 Богиня. (16+)
00.50 Моя жена рулит. (16+)
02.00 «Смешарики». «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилики». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2019 г. В ролях: Юлия Шиферштейн, Андрей Фролов, Светлана Тимофеева-Летуновская, Юрий Батурин, Татьяна Ташкова
12.00, 20.00, 04.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (12+)
02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «КУХНЯ». (16+)
Врачи запрещают шефу курить... Саша и Настя с трудом уживаются в квартире Макса и Кости...
00.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2007-2013 гг.
Антонов уходит от жены и останавливается у Васнецовых. Однако Папа совсем этим не доволен и пробует вернуть друга в семью. Тем временем Галина Сергеевна участвует в шахматном турнире. В одном из соперников она находит нового друга, заставив Полежаикина ревновать.
05.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TB21

- 07.00 «ПЕВИЦА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
08.55 «ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ АЛЬФРЕДА». (16+)
10.35 «НОСТАЛГИЯ». (18+)
12.50 «В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ». (18+)
14.35 «МОЛОДОСТЬ». (18+)
16.55 «ГАНГСТЕР, КОП И ДЬЯВОЛ». (18+)
Южная Корея, 2019 г.
18.55 «КОРОЛЕВСКИЙ ГАМБИТ». (18+)
США, 2019 г.
21.00 «ПЫЛАЮЩИЙ». (18+)
Южная Корея, 2018 г.
23.40 «КРЫЛЬЯ УРАГАНА». (18+)
Великобритания, Польша, 2018 г.
01.40 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)
03.10 «ПАРОЛЬ: ХАУС». (18+)
04.50 «ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (6+)
07.10 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». К юбилею Л. Яромольника. (16+)
09.05 «ТАНКИ». (16+)
10.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
12.25 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
14.05 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДЮЩИЙ УДАР». (16+)
Торговец оружием международного масштаба Грег Бриннер заключает сделку с одним из глав террористов. Для захвата Бриннера и уничтожения террористов в Сирию отправляют спецгруппу под командованием майора Андрея Рубцова. В результате успешной операции Бриннер захвачен, но предательство «союзника» приводит к гибели группы Рубцова, однако майор остаётся жив. Спустя время, он возвращается в Россию, но ничего не помнит.
16.00 «ШТРАФНИК». (16+)
18.30 Итоговая программа «Вместе». (16+)
19.30 «ШТРАФНИК». (16+)
00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
01.00 «ШТРАФНИК». (16+)
02.40 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (16+)
04.05 «ГАВРОШ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.40 «Зоя». (16+)
07.20 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
09.05 «ТАНКИ». (16+)
10.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
12.25 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
14.05 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДЮЩИЙ УДАР». (16+)
Торговец оружием международного масштаба Грег Бриннер заключает сделку с одним из глав террористов. Для захвата Бриннера и уничтожения террористов в Сирию отправляют спецгруппу под командованием майора Андрея Рубцова. В результате успешной операции Бриннер захвачен, но предательство «союзника» приводит к гибели группы Рубцова, однако майор остаётся жив. Спустя время, он возвращается в Россию, но ничего не помнит.
16.00 «ШТРАФАТЫ». (16+)
01.00 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
02.15 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
03.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
05.25 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.15 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
06.40 Секреты на кухне. Колбасы. (16+)
07.50 Гастроур-3. Нарьян-Мар. (16+)
08.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
Гонконг, 1986 г.
10.20 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
США, 1991 г.
12.30 Мастер-кондитер. (16+)
14.10, 16.10, 18.30, 20.50 Битва шефов. (16+)
23.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
США, 2004 г. В ролях: Ноа Уайли, Соня Уолгер
01.00 «ЖАННА Д'АРК». (16+)
США, Франция, Чехия, 1999 г.
03.40 Пятница News. (16+)
04.10 «Дикие животные». (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.00 Дорогая, я забил. (12+)
Папе, который уже давно забил, скинув детей и был на супругу, предоставляется возможность перезагрузить семейные отношения.
14.35 Беременная в 16. (16+)
16.05 Жизнь после шоу. Б16. (16+)
Студийное шоу, в котором бывшие участники реалити «Беременная в 16» рассказывают о сложностях их жизни после проекта, обсуждают актуальные проблемы современной семьи и отношений в паре. Молодым родителям дадут совет и расскажут о своём опыте звёздные гости и приглашённые эксперты.
17.05 Беременная в 16. (16+)
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (16+)
03.00 Супербабушка. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 01.10 Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+)
02.20 Нюрнберг. Казнь. (12+)
03.10, 11.05, 19.10 Битва оружейников. (12+)
03.55 Рафаэль. Князь искусств. (12+)
05.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
06.00 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (12+)
06.50, 22.55 Обыкновенная история. (6+)
07.00, 23.05 Расшифрованные сокровища. (12+)
07.55 Истриада. (12+)
08.50 Маршал Победы Говоров. (12+)
09.55 Нюрнберг. Процесс, которого могло не быть. (12+)
10.45 История одной фотографии. (6+)
11.50 Личность в истории. (12+)
12.20 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
14.10 Неповторимое обаяние малых музеев. (12+)
15.10 Судьба одного химика. (12+)
16.00 Токийский процесс: правосудие с акцентом. (12+)
16.50 Сквозь времена. (12+)
17.30 Освободители. (12+)
18.20 Книжные аллеи. (12+)
18.55 Герои подполья. (12+)
20.00 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)
20.30 «ЛЕНИН В ОКТЯБРЕ». (6+)
22.20 Живая сталь. Тепловозы и электровозы СССР. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.10, 06.55, 07.45 Тамплиеры. (16+)
08.35 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)
09.30 100 чудес света. (16+)
10.30, 11.30 Сокровища Европы. (12+)
12.30, 13.25 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
14.25 Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)
15.25 Расцвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
16.20 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
17.20 Древний апокалипсис: Дотгерленд. (16+)
18.15 Быть Харви Вайнштейном. (16+)
История падения голливудского кино-магната Харви Вайнштейна, рассказанная его жертвами, бывшими сотрудниками и коллегами.
20.00 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)
21.00, 22.00 Тони Робинсон и Британия на пленке. (16+)
22.55 Таинственные города. (12+)
23.25 Дневники великой войны: Уничтожение. (16+)
00.20 Дневники великой войны: Трудовой фронт. (16+)
01.15 Дневники великой войны: Бунт. (16+)
02.10 Дневники великой войны. (16+)
03.05, 04.00, 04.50 Расцвет древних цивилизаций. (12+)

ЗДОРОВОЕ ТВ

- 06.00, 06.20 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
06.40, 07.05, 07.30 Начни с себя. (12+)
08.00, 08.25 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)
08.50, 09.15 Спросите тренера. (12+)
09.45 Таблетка от старения. (16+)
10.10 Костный мозг: что мы о нем знаем. (16+)
10.35 Будьте здоровы. (12+)
11.10, 11.30 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
11.50, 12.15, 12.45, 13.10 Начни с себя. (12+)
13.35, 14.05 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)
14.30, 21.10, 21.35, 04.55, 05.20 Будьте здоровы. (12+)
14.55, 15.20, 15.50, 19.50, 20.15, 20.45, 00.35, 01.00, 04.00, 04.30 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)
16.15, 16.40, 17.05, 01.25, 01.50 Спросите тренера. (12+)
17.35 Дом всех болезней. (16+)
18.00 Генетическое редактирование. (16+)
18.25, 18.55, 19.20, 23.15, 23.40, 00.05, 03.10, 03.35 Начни с себя. (12+)
22.15, 22.35, 22.55, 05.45 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
02.20 Таблетка от старения. (16+)
02.45 Костный мозг: что мы о нем знаем. (16+)

Усадьба

- 06.05, 06.30, 05.15, 05.40 История одной культуры. (12+)
07.00, 16.20 Огород круглый год. (12+)
07.25, 19.45, 04.50 Старые дачи. (12+)
07.50 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
08.20, 01.10 Букварь дачника. (12+)
08.35 Семейные рецепты Нади. (16+)
09.20 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)
09.40, 10.10, 20.15, 20.45 Идеальный сад. (12+)
10.40, 21.15 Урожай на столе. (12+)
11.10, 21.40 Керамика. (12+)
11.25, 21.55 Свечной заводик. (12+)
11.40, 12.40, 23.00, 23.30 Сад в радость. (12+)
12.05, 12.20, 19.10, 19.25 Огород с Плоткиным-Мечталиным. (12+)
13.10, 00.00 Ландшафтные эксперименты. (12+)
13.40, 00.25 Красивая выпечка с Джульеттой. (12+)
14.30, 01.20, 01.45 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)
15.00, 02.15 Флористика. (12+)
15.15 Букет на обед. (12+)
15.35, 02.25 Один день из жизни фермера. (12+)
16.05, 16.50 Дом, милый дом! (12+)
17.00 Консультант садовода. (12+)
17.30, 17.55, 03.20, 03.40 С фермы на стол. (12+)
18.20, 04.00 Пусть растет! (6+)
18.45, 04.25 История усадеб. (12+)
22.15 В погоне за прибылью. (16+)
02.50 Сельские профессии. (12+)

УСАДЬБА

- 06.05, 08.20, 10.55, 13.30, 16.05, 19.00, 21.35, 00.00, 02.15 Рыбалка без границ. (12+)
06.30, 16.35, 19.30, 02.40, 04.25 Рыбалка сегодня XL. (16+)
06.55, 09.20, 12.00, 17.30, 20.00, 22.35, 00.55, 03.05, 05.35 Оружейные дома мира. (16+)
07.25, 20.35 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
07.50, 13.00, 15.35, 18.30, 21.05, 01.50, 04.00 Территория льда. (16+)
08.45, 11.25, 22.05, 00.30 Фишермания. (16+)
09.50, 10.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)
Цель программы - показать рачительное отношение охотника к добываемым им зверям и птицам. В сохранении и увеличении популяции охотничьих животных и птиц заинтересован в первую очередь охотник, так как при их оптимальной численности он может в достаточной мере реализовать свою охотничью страсть, получать вкусное и здоровое мясо и при этом приносить доход в казну государства в виде пошлин и налогов.
10.10, 14.20 О главном. (12+)
12.35, 01.25 Будет клево. (16+)
14.05, 14.50, 04.55 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)
15.05, 18.00, 03.35 Рыбалка на Черемшане. (6+)
17.05, 05.10 Рождение клинка. (16+)
23.05 Охота как она есть. (16+)
23.35 Сто вопросов про рыбку. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)
01.00, 17.00, 22.00 «Йога Reflex» с Ириной Нельсон. (12+)
«Йога Reflex» с Ириной Нельсон - обучающий курс кундалини-йоги от ведущей группы Reflex Ирины Нельсон. Каждая программа состоит из статических и динамических упражнений, а также дыхательных практик, направленных на совершенствование и омоложение тела и духа. Кундалини-йога - это уникальная дисциплина, которая работает с нервной и эндокринной системой, запуская жизненно важные процессы в организме.
02.00, 18.00, 23.00 Дыхание стретчинга. (12+)
03.00 Шоу Лизы Оз. (12+)
04.00, 07.00, 10.00 Боди-балет. (12+)
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+)
13.00 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
13.30 Street Fight. (12+)
14.00 Фитнес-мама. (12+)
14.30 Что заварим? (6+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Латинский квартал. (12+)
19.00 По горячим следам. (6+)
19.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (12+)

ЖИВИ!

- 00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)
01.00, 17.00, 22.00 «Йога Reflex» с Ириной Нельсон. (12+)
«Йога Reflex» с Ириной Нельсон - обучающий курс кундалини-йоги от ведущей группы Reflex Ирины Нельсон. Каждая программа состоит из статических и динамических упражнений, а также дыхательных практик, направленных на совершенствование и омоложение тела и духа. Кундалини-йога - это уникальная дисциплина, которая работает с нервной и эндокринной системой, запуская жизненно важные процессы в организме.
02.00, 18.00, 23.00 Дыхание стретчинга. (12+)
03.00 Шоу Лизы Оз. (12+)
04.00, 07.00, 10.00 Боди-балет. (12+)
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+)
13.00 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
13.30 Street Fight. (12+)
14.00 Фитнес-мама. (12+)
14.30 Что заварим? (6+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Латинский квартал. (12+)
19.00 По горячим следам. (6+)
19.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (12+)

**СПОРТ**

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. (0+)
  - 07.35, 21.05** «Лица страны. Алла Шихкина». (12+)
  - 07.50, 10.00, 13.50, 15.55** Новости
  - 07.55** «ГТО. Территория детства». Специальный репортаж. (12+)
  - 08.15** «Магия большого спорта». (12+)
  - 08.40** «Осторожно, любители!» Специальный репортаж. (12+)
  - 09.10** «География спорта. Пермь». (12+)
  - 09.40, 04.50** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
  - 10.05, 11.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
  - 13.55** Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПВЕТ Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - «Луч» (Москва). Прямая трансляция
  - 15.35** «Небесная грация». (0+)
- 16.00, 23.15** Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 16.25** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «МИНСК» (Белоруссия) - «Руна» (Москва). Прямая трансляция
  - 18.30** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Мужчины. (0+)
  - 19.35** Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
  - 20.05** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Женщины. (0+)
  - 21.25** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Уралмаш» (Екатеринбург). (6+)
  - 23.45** Мини-футбол. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Новая генерация» (Сыктывкар). (0+)
  - 01.30** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. (6+)
  - 03.20** Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПВЕТ Суперлига. Женщины. (6+)
  - 05.05** «Шошк». Девять жизней Александра Легкова. (12+)
  - 05.30** «Что за спорт?» (12+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Караокинг. (16+)
  - 07.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)
  - 07.35** У-Дачный чарт. (16+)
  - 08.35** Тееп чарт. (16+)
  - 09.00** Плейлист. Зима. (16+)
  - 09.30** МУЗ-ТВ чарт. (16+)
  - 10.30** Лига свежих клипов. (16+)
  - 11.00** Юмор FM чарт. (16+)
  - 12.00** Хит-Сториз. Группа «Вирус» «Попрошу тебя». (16+)
  - 12.30** Плейлист. Зима. (16+)
  - 14.00** Моя волна. (16+)
- 15.00** 10 самых! (16+)
- Горячий, яркий и актуальный топ-10! Знаменитости, события и явления!
- 15.30** Её звали Алла... Неожиданная история Маши Распутиной. (16+)
  - 16.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)
  - 17.00** Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
  - 19.00** Золотые Хиты МУЗ-ТВ-2022. Лучшее. (16+)
  - 23.00** Плейлист. Зима. (16+)
  - 00.00** Муз'итив. (16+)
  - 01.00** Лайкер. (16+)
  - 03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

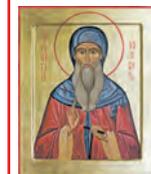
- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00** «Барбоскины». (0+)
  - «Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы с чем они успешно справляются.
  - 11.00** «Луддвилль». (0+)
  - На вершине высокой горы притаился небольшой городок - Луддвилль. В нем живёт необычный народец - Лудлы. Каждый их день - это целая история! В центре забавных событий - маленькая лудд-Энн и её волшебный альбомчик. Любой предмет, нарисованный в нём, героиня может использовать в реальности, причём самым неожиданным образом.
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00, 14.00, 22.00** «Чуч-Мяуч». (0+)
  - 07.05, 15.05, 23.05** «Иван Царевич и Серый Волк». (12+)
  - 08.35, 16.35, 00.35** «Иван Царевич и Серый Волк-2». (12+)
  - В Тридевятом царстве, где живут наши герои - тишь, да благодать. Иван женился на Василисе, и жили они долго и счастливо», да не тут-то было. Иван целыми днями пропадает с Волком на службе - укрепляет рубежи и оборонную мощь. А Василисе - скучно, как всем девушкам, ей хочется романтики, ну, такой, как в сказках. И тогда она решает организовать свое похищение...
  - 09.55, 17.55, 01.55** «Иван Царевич и Серый Волк-3». (12+)
  - 11.15, 19.15, 03.15** «Иван Царевич и Серый Волк-4». (12+)
  - 12.45, 20.45, 04.45** «Иван Царевич и Серый Волк-5». (6+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00** Ранние птицы. «Снежная Королева: Хранители Чудес», «Барбоскины». (0+)
  - 07.05** «Земля в клеточку». (0+)
  - 09.40** «Еда на ура!» (0+)
  - 10.00** О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+)
  - Холодная зима в тридевятом царстве уж очень затянулась, жители замерзли и заскучили. Но ближе к весне Кот Ученый, который раньше пел только для удовольствия, решил стать настоящей звездой и принять участие в важном песенном конкурсе, который состоится в Тридевятом царстве. Уже побывавшие все герои - Иван, Василиса, Серый Волк и Царь-батюшка, готовы его поддержать.
  - 11.30** О! Музыка! (0+)
  - 12.00** «Оранжевая королева». (0+)
  - 16.00** «Студия Калаяки-Малайки». (0+)
  - 16.20** «Супер МЯУ». (0+)
  - 20.20** «Поезд динозавров». (0+)
  - 00.40** О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
  - 01.50** О! Музыка! (0+)
  - 02.40** «Три кота». (0+)
  - 05.25** «Морики Дорики». (0+)
  - 09.55** «Мини-Мишки». (0+)
  - Мальши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации.
  - 11.00** «Студия красоты». (0+)
  - 11.20** «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 14.00** Час «Союзмультфильма». (0+)
  - 15.00** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
  - 17.00** «Отель у овечек». (0+)
  - 19.00** «Геройчики». (0+)
  - 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
  - 21.20** «Оранжевая королева». (0+)
  - 22.45** «Герои Гуджитсу». (6+)
  - 23.00** «Смешарики». (0+)
  - 00.40** «Ералаш». (6+)
  - 01.40** «Фиксики». (0+)
  - 03.00** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС**
- 05.00** Новый Завет вслух. (0+)
  - 05.45** Анастасия Узорешительница. (0+)
  - 06.50** В поисках Бога. (6+)
  - 07.20** Профессор Осипов. (0+)
  - 07.55** Святыни России. (6+)
  - 09.00** Простые чудеса. (12+)
  - 10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
  - 12.45** Завет. (6+)
  - 13.50** Русский мир. (12+)
  - 14.55** Анастасия Узорешительница. (0+)
  - 16.00** «БАЛЛАДА О БЕРИНГЕ И ЕГО ДРУЗЬЯХ». (12+)
  - 18.00** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
  - 19.55** «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (0+)
  - После окончания института, отработав на заводе полуженные три года, Семен Бобров возвращается в родное село и сразу же предлагает свою кандидатуру на пост председателя колхоза...
  - 21.55** День Ангела. Свяtitель Феофан Затворник. (0+)
  - 22.30** Щипков. (12+)
  - 23.00** «Бесогол». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
  - 00.15** Спас-стрим. (16+)
  - 01.40** День Патриарха. (0+)
  - 01.55** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
  - 03.35** Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)

**Православный календарь**

**21 января**  
Неделя 33-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Попразднство Богоявления.  
Прп. Георгия Хозевита.



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

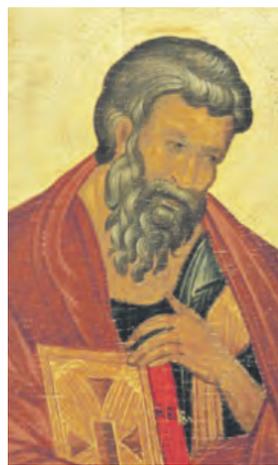
Поста нет.

«Что твои грехи против милосердия Божия, каковы бы они ни были, лишь бы только искренно ты каялся в них!»  
Св. Иоанн Кронштадтский

**ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ**

**«...покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное»**

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



«Как ржа снетает железо, так честолюбие снетает сердце человеческое.»

Авва Исаия

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 21 января, в воскресенье.

В этом отрывке евангелист Матфей описывает начало проповеди Иисуса Христа. Начинается она с того, что Господь переселяется из Назарета, где Он провел всю Свою юность, в Капернаум. Это город, который находился в области под названием Галилея. Галилея была самой северной частью Палестины и граничила с Сирией. Размеры ее были очень невелики, и здесь всегда была очень высокая плотность населения. Поэтому Спаситель начинает проповедь Евангелия именно здесь. Так Его могло услышать как можно больше народу. Но не только поэтому.

Жители Галилеи имели особый менталитет. В отличие от своих южных соседей, жителей Иудеи, которые были очень консервативны, люди в Галилее были открыты для новых идей. Они были терпимы и, как бы мы сейчас сказали, толерантны. Их соседями были финикийцы, сирийцы и самаряне. Кроме того,

через Галилею проходил величайший торговый путь из Дамаска в Египет и далее в Африку. Да и история Галилеи наложила отпечаток на мироощущение ее жителей...

Итак, история, географическое положение, природные качества местных жителей сделали Галилею тем местом, где проповедь Христа имела больше шансов быть не только услышанной, но и воспринятой. Именно поэтому во время Своей земной жизни Господь так любил эту землю, ее жителей, и с такой неохотой шел в Иудею, где Ему были совсем не рады и где Его в итоге и предали смерти.

Все это напоминает нам об одной важной истине. Бог приходит в первую очередь к тому, кто готов Его услышать. А для этого необходимо иметь определенное расположение ума и сердца. Мы должны быть порой открыты тому, что может не соответствовать нашим представлениям о том, как



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

Бог должен действовать в нашей жизни. Ведь Сам Он не может быть описан никакой системой норм и правил. Он всегда выше этого. А потому, когда мы встречаем на своем пути что-то подозрительное, непривычное, незнакомое, не будем торопиться отталкивать это от себя. Приглядимся. Прислушаемся. Вникнем. Может быть, даже доверимся и испытаем. И если все это сделаем с мыслью о Боге, с надеждой на Него и верой в то, что Он ведет нас по этой жизни, вполне вероятно, получим опыт, в котором Господь откроется нам неожиданной, новой стороной, откроется таким, каким мы раньше Его не знали.

**Я помолилась о маме, которой давно нет с нами, у иконы Богородицы и свечку поставила, а дома рассказала. Свекровь сказала, что поминальные свечи нельзя ставить к иконам. Как теперь надо поступить? Вероника Сергеевна**

Есть традиция: свечи за упокой ставить к столику с распятием, который называется «канун». Если и поставили свечу не на канун, ничего страшного нет. За здравие или упокой можно молиться перед любой иконой. В Евангелии от Луки есть такие строки: «Бог же не есть Бог мертвых, но живых, ибо у Него все живы».

ДОРОГА К ХРАМУ



- Вышний Волочек**  
104,5 FM
- Губкин**  
104,0 FM
- Задонск**  
103,9 FM
- Липецк**  
97,9 FM
- Москва и область**  
100,9 FM
- Мосолово**  
101,0 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
- Тверь**  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН  
RADIOVERA.RU  
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

**ОКНА** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО  
**ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, АЛ, ДЕРЕВО

Ремонт окон, балконов, жалюзи

• ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%  
• УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09  
• КРЫШИ 8 (495) 941-96-29  
• ШКАФЫ

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

## БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

**РЕМОНТ**

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**

8 (495) 177-45-76  
8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно  
Пенсионерам скидки

**РЕМОНТ НА ДОМУ**

- Стиральных машин
- Холодильников

от 400 р.  
Гарантия

**Скидка до 50%**  
Выезд бесплатно

8-495-109-33-56  
8-977-000-93-81

**РЕМОНТ**

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам Скидка до 50% Выезд

8 (495) 106-25-69

■ 8 (495) 142-81-39, 8 (903) 796-14-08

ДОМ БЫТА – ремонт крупной бытовой техники. Выезд на дом, профессиональные мастера. СРОЧНЫЙ РЕМОНТ всех моделей Холодильников, Стиральных машин, Телевизоров (плазма, ж/к, кинескопные), ремонт Антенного кабеля, настройка ТВ, ремонт Швейных машин, Оверлоков, Электроплит, Газовых плит, Индукционных плит, электропанелей. Гарантия, скидки! Тел.: 8 (495) 142-81-39, 8 (903) 796-14-08

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

## МЕБЕЛЬ

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

■ 8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ И ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖ. ЗАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

■ 8 (495) 545-15-79 Срочный ремонт стиральных машин и обслуживание кондиционеров. Любая работа 500 руб.! Выезд, диагностика – бесплатно. Гарантия до 3-х л. Скидки пенсионерам! Тел.: 8 (495) 545-15-79, без выходных

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

■ 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28

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

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25

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

■ 8 (926) 981-93-63 Перетяжка мягкой мебели на дому. В Москве и Подмоскowie. Тел.: 8 (926) 981-93-63

## ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

**Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

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

8 (499) 938-96-11

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

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (495) 792-47-73

## ЗДОРОВЬЕ

**НАРКОХЕЛП** Как говорить лечиться?

**ЗАПОИ**

ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ

Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.

**ПОМОЩЬ**

НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Болезнь не приговор!

8 (495) 776-30-03

www.n-help.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ООО «НаркоХелп» Лиц. № ЛО-77-01-002153

**НАРКОЛОГИЯ**

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА 24 часа

Скорая, круглосуточная наркологическая помощь

8 (495) 776-76-03

Лиц. № ЛО 77-01-018861

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ**

Срочный выезд врача на дом 24 часа по Москве и области

**ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ**

Анонимно. Кодирование. Снятие ломки. Реабилитация. Наркологическая помощь.

**8-909-152-21-91**

Лиц. № ЛО 41-01162-50/00366814

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

## ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



**ВЕТКЛИНИКА**

ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.

Лечебный (срочный). СТРИЖКА. БЕЗОБЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. КРЕМАЦИЯ.

Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (495) 728-45-03

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

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ на дому. Срочный Выезд ветврача 24 часа. Безболезненное усыпление. Ветриуал. Тел.: 8 (495) 970-70-83, 8 (916) 797-29-40

## УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ 8 (495) 363-80-48 От 700 руб! Профессионально и НАДОЛГО УНИЧТОЖИМ тараканов, клопов, блох, грызунов, плесень и запахи холодным туманом. Препараты БЕЗОПАСНЫ для детей и животных. В подарок выполним БАРЬЕРНУЮ ЗАЩИТУ от живности соседей! САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ. Тел.: 8 (495) 363-80-48

## ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

**КУПЛЮ ДОРОГО**

Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, марки, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки, АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь, фото, дом.архив и другое. **ВЫЕЗД 24ч**

Тел. 8 (903) 666-33-55

**КОМИССИОНТОРГ**

**ВЫКУПИТ ДОРОГО**

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), ВАЗЫ, ЧУГУН, БРОНЗУ, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, ВСЁ из Китая, КОСТЬ, Часы, Монеты, Портсигары, Хрусталь и др. предметы старины

Выезд, оплата сразу, оценка бесплатно

8 (916) 359-05-00  
8 (968) 907-44-82

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

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

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

■ 8 (916) 359-05-00, 8 (968) 907-44-82

Магазин выкупит дорого: сервизы (остатки). Вазы. Хрусталь. Статуэтки из фарфора, бронзы, чугуна. Столовые приборы, подстаканники. Часы. Книги. Открытки. Игрушки. Значки. Монеты. Украшения. Духи. Самовары. Иконы. Лампы. Кость. Всё из Китая. Выезд, оценка бесплатно. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (968) 907-44-82

■ 8 (963) 921-08-38 Книги, архивы, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, бижутерию, часы, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 руб./г. фотоаппараты, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовары. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

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

## ЗНАКОМСТВА

■ 8 (985) 985-60-25 Устали от одиночества? Звоните! Знакомства для Москвы и Московской области. До 90 лет. Профессиональная сваха. Тел.: 8 (985) 985-60-25

**МосГорСкупка**

**ДОРОГО КУПИТ!**

Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Монеты, значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Сов. агитация. Старинную мебель. Бижутерию. Любой антиквариат и многое другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

**8-925-403-68-83**

■ 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ советские и дореволюционные: книги, плакаты, афиши, документы, архивы, картины, графику, открытки, фото, приглашения, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ, САМОЛЁТАХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ 8 (905) 796-72-32 Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, часы, бижутерию, значки, знаки, архивы, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. ДОРОГО, выезд и оценка сразу. Тел.: 8 (905) 796-72-32

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор. посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

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

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

■ 8 (925) 448-47-68 Куплю ёлочные игрушки, коллекции календариков, фантиков, открыток, пластинок, старые духи, плюшевых медведей, детские советские журналы, фарфоровые статуэтки, фотографии, азбуки, буквари, книги, ковры, винтажную бижутерию, музыкальные инструменты. Тел.: 8 (925) 448-47-68

■ 8 (905) 744-11-33 Ёлочные игрушки, гирлянды, куклы, посуду, сервизы, статуэтки, мельхиор, значки, бронзу. Куплю дорого, оплата сразу. Тел.: 8 (905) 744-11-33

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластины, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

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

## НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

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

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

■ 8 (905) 744-11-33 Хрусталь, фарфор, бижутерию, книги, старинные фотографии, пластинки, фотоаппараты, значки. Куплю дорого. Тел.: 8 (905) 744-11-33

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

8 (495) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

■ 8 (925) 585-40-56 Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, иудаики и любой антиквариат. Тел.: 8 (925) 585-40-56

■ 8 (926) 050-12-40 Дорого куплю. Сервизы, посуду, цветное стекло, иконы, картины, фарфор, награды, столовое, ювелирное серебро, золотые коронки, коньяк времён СССР. Деньги сразу. Выезд бесплатный. Тел. вотсап: 8 (926) 050-12-40.

■ 8 (925) 448-47-68 Куплю ёлочные игрушки, коллекции календариков, фантиков, открыток, пластинок, старые духи, плюшевых медведей, детские советские журналы, фарфоровые статуэтки, фотографии, азбуки, буквари, книги, ковры, винтажную бижутерию, музыкальные инструменты. Тел.: 8 (925) 448-47-68

■ 8 (905) 744-11-33 Ёлочные игрушки, гирлянды, куклы, посуду, сервизы, статуэтки, мельхиор, значки, бронзу. Куплю дорого, оплата сразу. Тел.: 8 (905) 744-11-33

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

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

Все объявления на правах рекламы

**ДВЕРИ**

**IRBIS**  
ДВЕРНАЯ ФАБРИКА  
БЕЗ МАГАЗИННОЙ НАЦЕНКИ!

**СТАЛЬНЫЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**  
МЫ ЗНАЕМ О ДВЕРЯХ ВСЕ! [www.dveri-irbis.ru](http://www.dveri-irbis.ru)  
МЕБЕЛЬ, КУХНИ, ШКАФЫ, АНТРЕСОЛИ, АРКИ, ПОРТАЛЫ, ОБИВКА.

**ВЫЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА С КАТАЛОГОМ БЕСПЛАТНО!**

**АКЦИЯ!**  
ДВЕРЬ В ПОДАРОК

**СКИДКИ ДО 20%**  
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ  
от 5500 руб. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

В стоимость входит: Дверное Полотно, Коробка, Наличники.  
Цены указаны с учетом скидки!

8 (495) 201-38-70  
с 09:00 до 21:00 (БЕЗ ВЫХОДНЫХ)

**ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ**  
**ДВЕРИ** МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

**СКИДКИ до 30%**

ВETERANAM НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

Более 1000 моделей от простых до элитных любых размеров  
ДВЕРНЫЕ ЗВОНКИ, ВИДЕОГЛАЗКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СИГНАЛИЗАЦИЯ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ 7:00 – 23:00 ЕЖЕДНЕВНО

8 (495) 208-03-88

• РАССРОЧКА: 0%  
• ДОСТАВКА: 0₽  
• ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА: 0₽

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

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

**ЭМАЛИРОВКА ВАНН** от завода

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

выезд по Москве и МО без выходных

Ключ-Сервис  
**ЗАМКИ**  
замена, ремонт  
8(495)997-91-37

■ 8 (495) 978-03-44 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КОМНАТЫ, КВАРТИРЫ НЕДОРОГО И ПОЭТАПНО. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванная под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

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

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

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

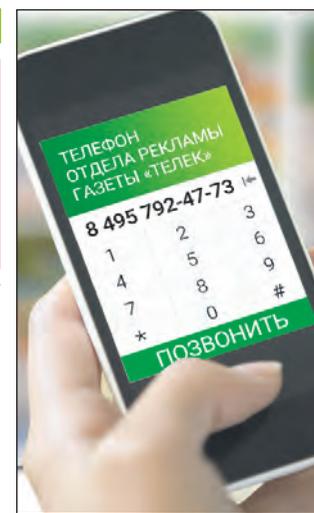
■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

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

**ФИНАНСЫ\***

■ 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 100% Деньги! Быстро! Честно! Надежно! С любой кредитной историей. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги». СРО «Мир» № 32 000068, Пер. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469.

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



**ЦВЕТОВОДСТВО**

Какой образ растения у вас возникает при слове «каланхоэ»?

**Н**а самом деле семейка каланхоэ велика и разнообразна. И очень популярна у любителей комнатного цветоводства.

# На окошке в нашем доме зацветает каланхоэ

**БЛОССФЕЛЬДА**

Это небольшое растение высотой до 30 см. В дальнейшем путем селекции из него получили много других декоративных форм, отличающихся между собой высотой и цветовым ассортиментом (желтые, оранжевые, красные, розовые и белые). Цветет продолжительный период, начиная с февраля и практически до начала лета.



**КСТАТИ**

**Трава жизни**  
В переводе с португальского «каланхоэ» означает «трава жизни». Это связано с лечебными свойствами растения.

**КАЛАНХОЭ БРИОФИЛЛУМ**

Знаком многим по народному названию: чихунчик. Его листья имеют форму треугольника с расположенными по краям зазубринами. На каждой такой зазубринке находится детка – малюсенькая копия взрослого растения с корнями, листьями и стеблями. Со временем подросшие детки отпадают и, попадая на грунт, укореняются и живут как отдельные растения.

**КАЛАНХОЭ ЛАЦИНИАТА**

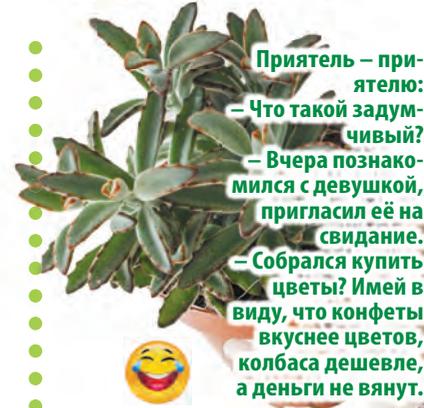
Для нее характерна перистая, заостренная форма листьев, за которые она получила еще одно имя: оленьи рожки. Побеги сначала растут прямо до 45-50 см, а с возрастом прилегают к земле. Чтобы сохранить красивую форму, лациниату довольно часто подрезают. Цветет обильно. Сами цветочки простые, незамысловатые, размером до 2 см, нежно-желтого или оранжевого цвета.

**КАЛАНХОЭ ВОЙЛОЧНОЕ**

Этакий милый пушистик, который в народе еще называют кошачьими ушками. Его продолговатые мясистые листья покрыты нежным белым пушком. Вырастает прямостоячим, немного поникающим кустиком, высотой не более 30 см. В естественной среде цветет красно-фиолетовыми цветами, в домашних условиях зацветает редко.

**Как угодить каланхоэ?**

- Каланхоэ – очень неприхотливое растение. Угодить ему просто. Итак, перечислим основные моменты. Для цветка важно хорошее освещение без попадания прямых солнечных лучей, из-за которых на листьях могут появиться ожоги.
- Температурный режим несильно принципиален: каланхоэ согласно проживать с вами в одинаковых условиях. Нельзя допускать понижение температуры ниже 10 градусов, а для цветущего растения для лучшего закладывания цветочных почек в идеале нахождение в температурном режиме от 16 до 18 градусов.
- Как только подсохнет верхний слой грунта, каланхоэ уже ждет очередного полива. Растение лучше недолить, чем перелить. Но при этом важно помнить, что полное пересыхание грунта грозит активным опаданием листьев и потерей декоративности. Поливать цветок нужно мягкой отстоянной водой комнатной температуры. Летом чаще, зимой реже. Но если в помещении слишком жарко, а тем более если рядом находятся отопительные приборы, полив увеличивают.
- К уровню влажности воздуха цветок в принципе равнодушен. Но если каланхоэ время от времени опрыскивать из пульверизатора, оно будет благодарно.



**ДЕТАЛИ**

**Опадают листья**

Каланхоэ может терять листья в процессе роста и взросления. И это нормально. В естественной среде листья этого растения опадают и укореняются. Некоторые разновидности выпускают длинные побеги, которые свисают с горшка. Если вам не нравится подобная ситуация, можно их обрезать и даже посадить вновь, получив таким образом новое растение.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Слова «мама» и «любовь» – почти синонимы. Казалось бы, неоспоримая истина, аксиома. Но все правила имеют исключения.

**М**ного лет я работаю акушеркой, принимаю непосредственное участие в рождении новой жизни. Через мои руки и душу прошли сотни женщин и малышей, со своими историями – счастливыми и печальными.

## Вместо супермаркета – в роддом

Изначально я не хотела работать в роддоме. Закончила медицинское училище и мечтала быть операционной медсестрой. Волею случая на автобусной остановке внезапно стало плохо молодой женщине, которая оказалась на последнем месяце беременности. Вместо супермаркета поехала с ней в роддом. Да так там и осталась... За прошедшие тридцать пять лет я ни разу не пожалела о своем выборе. Не передать словами чувство, когда ты смотришь на новорожденного малыша.

Помню, как лет двадцать назад в наше отделение пришла новая медсестра – молодая, не слишком симпатичная особа. Я человек неконфликтный, быстро схожусь с людьми, но с новой сослуживицей сработаться так и не смогла. Ее профессиональные качества вопросов не вызвали: исполнительная, пунктуальная, обладающая необходимыми знаниями и умениями. Но не было в ней сострадания, милосердия, доброты к пациенткам, а без этих качеств в нашей профессии делать нечего.

И вот к нам в приемный покой привезли женщину,

# У каждого свои планы на жизнь



«Надо бы так устроить жизнь, чтобы каждое мгновение в ней было значительно».  
Иван Тургенев

Дело дошло до заведования, только тогда она была вынуждена заняться пациенткой. Но с каким пренебрежением это делала...

А спустя еще неделю я услышала просьбу Татьяны, нашей медсестры из операционного блока, к этой новенькой коллеге.

– Ты можешь завтра подежурить вместо меня? Прошу тебя. Мама приболела, и малыша не с кем оставить.

– Нет, у меня другие планы. И в них личная жизнь первостепенна. А тебе совет: решай свои домашние вопросы вне стен работы. И не иди на поводу у родственников, потом с шеи не спустишь.

## Исполнительный лист

Меня тогда поразил такой ответ, взаимовыручка была в отделении обычным делом, даже нормой. Сегодня ты выручишь, завтра – тебя. Новая сотрудница, как говорится, была явно не из нашего полка. А когда всплыли подробности ее первого брака и развода, стало ясно, что новенькая у нас долго не задержится.

– Не понимаю, как женщина, которая работает в родильном отделении, знает, как непросто приходят в этот мир малыши, могла сама бросить собственного ребенка! – с порога заявила главная медсестра больницы Валентина Ивановна. – Я только узнала, что эта ваша но-

вая работница отказалась от сына. В бухгалтерию поступил исполнительный лист от судебного пристава на взыскание с нее алиментов. Каково?

Валентина Ивановна была женщиной, про которую говорят: «она знает всех, ее знают все», так сказать, информационное связующее звено между нашим медицинским центром и окружающим миром. Она могла решить любой вопрос и очень рада была за родную больницу и ее сотрудников. Поступок новенькой, по ее мнению, оправданию не подлежал.

## Старая знакомая

...Прошлым летом дети уговорили меня отправиться на отдых к морю. Купили недорогую путевку и билет. Посадили в вечерний поезд. Я без труда нашла свое купе, устроилась на нижней полке. Поезд усыпляюще застучал колесами, и я погрузилась в свои мысли. Утром в купе вошла новая пассажирка, суетливая дамочка примерно моего возраста. Черты ее лица мне показались знакомыми. В обед за чаепитием мы разговорились. Слово за слово, и уж неизвестно почему, новая утренняя пассажирка-путчица разоткровенничалась и решила рассказать свою историю.

– Я родилась в семье, которая жила под диктовку отца. В девятнадцать лет, когда гостила у ба-

бушки в приморском городе, куда мы едем сейчас, я познакомилась Колей, он был старше на два года. Будущее для меня было очевидно: удачно выйти замуж. Вскоре мы поженились. Родители Коли очень хорошо относились ко мне, чуткая свекровь, понимая, как тяжело девушке в новом городе, в новой семье, все бытовые вопросы взвалила на себя. А я, недавно получившая диплом фельдшера, занялась карьерой. Новые родственники устроили на работу в медпункт местного крупного предприятия.

О детях и тогда я не мечтала, о чем сразу заявила мужу и новым родственникам. Мудрая свекровь только улыбнулась и даже согласилась, дескать, молодые еще, конечно, поживите для себя, а там видно будет. И мы жили. И прожили пять лет. Родители Николая купили нам квартиру, помогли с обстановкой, можно было уже подумать и о ребенке. Но я стояла на своем: «Детей не люблю, матерью становиться не собираюсь!» Но... в один прекрасный день я осознала, что жду ребенка. Истерика сменилась гневом с неоспоримым решением: никакого малыша в моей жизни быть не должно. А вот Коля и родители были на седьмом небе.

– Это такое счастье! – радовался муж. – У нас будет сын!

– Ты только роди, – вторила его мама. – Мы все возьмем на себя!

В общем, уговорили.

В положенный срок родился мальчик. Малыша окружили вниманием и заботой все: отец, бабушка, дедушка, прабабушка и другая родня. Не нужен он был только родной матери, мне. Думала, что он навсегда заберет мою красоту, мою молодость. Я мечтала о другом. Через некоторое время закрутила роман с командировочным. Николай узнал – разразился скандал. Развод! Я этого и ждала. Ребенок остался у Николая. Квартиру продали, деньги поделили. Освободившись от обременительного груза, мы уехали в другой город. Там я устроилась в роддом. Но не нашла своего счастья. Потом опять сменила работу, город. Потом вышла замуж. Вскоре развелась. Переехала в другой город. Поменяла профессию. Жизнь закружилась. Кружилась, кружилась, да, по сути, и прошла. Скоро уже пенсия. А я так и одна. Ни мужа, ни детей, никого вокруг. Какой же я была дурой... Вот еду к своему Николаю (разузнала, что он так и не женился). Не знаю, примет ли он меня, а главное – примет ли меня мой сын. Простит ли он меня...

С первых слов рассказа утренней пассажирки я узнала ее голос и вспомнила ее – эта была та самая новенькая, у которой были «другие планы на жизнь». Одна соседка по купе почувствовала, другая – что-то говорила о любви и прощении. А я молчала. У каждого из нас свои ошибки, свои радости и печали. У каждого из нас свои планы на жизнь...

ЕЛЕНА

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



## Фламинго много не бывает

Часто по периметру вольеров для фламинго можно заметить множество зеркал. Зачем же их устанавливают? Все дело в том, что в дикой природе эти птицы живут в огромных стаях, но в неволе размер колоний гораздо меньше. Многочисленные отражения повышают у фламинго ощущение комфорта и безопасности.



## Театр для выносливых

В «Евгении Онегине» нашла отражение большая любовь Александра Сергеевича Пушкина к театру. Он писал: «Театр уж полон; ложи блещут. Партер и кресла, все кипит...» Между тем наслаждаться искусством Мельпомены в те времена могли только самые выносливые люди. В упомянутом партере была всего пара рядов с креслами. Они предназначались для особо знатных или обеспеченных гостей. Все остальные смотрели представление стоя. Самые завзятые театралы приходили часа за два-три, чтобы занять лучшие стоячие места.



## Где находится море Москвы?

Море Москвы находится с обратной стороны Луны. Все темные пятна на поверхности ночного светила принято называть морями. Есть море Спокойствия, море Дождей. То есть все названия так или иначе связаны с состоянием. Когда советские астрономы дали одному из морей имя Москвы, мировое сообщество сначала возмутилось: принцип наименования нарушен. Но после того, как один француз сказал, что «Москва – это тоже душевное состояние», название прижилось.



## Понять инопланетянина

Фанаты фильма «Стартрек» знают, что его герои – люди и инопланетяне, которые служат в Звёздном флоте Объединённой Федерации планет. Между собой они общаются по-человечески, но у каждой инопланетной расы есть свой язык. Самый интересный из них – клингонский. В отличие от других вымышленных киноязыков, этот разработан по всем правилам. Он имеет алфавит, правила чтения и письма, грамматику и даже специально разработанные словари. И все это – дело рук лингвиста Марка Окранда.

Светлана СИДОРЧУК

# ГРАНДИОЗНЫЕ СКИДКИ И РАСПРОДАЖИ ДО **-75%**

## Жилет «София»

Комфортный шерстяной жилет на пуговицах прекрасно комбинируется со многими видами одежды и отлично согревает в холода! Материал: 30% шерсть, 70% акрил. Длина: 74±4 см. Россия. Лот 200 56693 Синий

Размеры  
46 – 72

скидка 63%

~~2690~~ **990** Р



10 шт.



## Пластырь для похудения, 2 упаковки

Активные компоненты проникают под кожу и выводят ненужную жидкость, уменьшают слой жира. Действует и после снятия. В упаковке 5 шт. Размер: 31,5x20 см. КНР. Лот 200 57245

2 по цене 1

~~1980~~ **990** Р

## Сумка «Шоколад»

Стильная, удобная и вместительная сумка – для Вас! Из кожи пэчворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо. Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 200 47520 Коричневый



Карман для зонта



скидка 75%

~~3990~~ **990** Р



## Кошелек

Два отделения для купюр, отделение для монет на молнии, слоты для карт. Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Количество ограничено. Лот 156 6130 Коричневый

скидка 65%

~~1990~~ **690** Р



**ЧАСЫ В ПОДАРОК**  
при покупке от 1000 р.

## Часы-будильник с метеостанцией

Поможет Вам поддерживать комфорт, измеряя температуру и уровень влажности воздуха, а заодно показывая точное время. Для настольной или настенной установки. Материал: пластик, металл. Размеры: 17,4x13x3,6 см. Питание: батарейка AAA (не в комплекте). КНР.



+ 2-я  
В ПОДАРОК

## Зимняя шапка «Норд»

Согреет даже в морозы (до -45°C). Верх из мембранной ткани со вставками стрейч. На затылке утеплена экомехом. Материал: полиэстер, экомех. Размер универсальный 56–62. КНР. Лот 200 50457

2 по цене 1

~~1980~~ **990** Р



## Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног. Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883

+ ПОДАРОК

**790** Р

## Сапоги для всей семьи

Сапоги «Эверест» изготовлены из очень легкого водонепроницаемого материала ЭВА со 100% защитой от влаги! Модель утеплена мягким мехом. Легко надеваются и подходят людям с разным подъемом стопы. А еще они очень просты в уходе – легко моются и быстро сохнут. Материал: ЭВА, иск. мех (полиэстер). КНР. Рекомендуем покупать на размер больше. Лот 155 9428 Коричневые Лот 155 9514 Черные



Размеры  
37 – 45

скидка 55%

~~2990~~ **1290** Р



## Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, никакого храпа и ломоты в теле! Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия. Лот 131 4920

2 по цене 1

~~1780~~ **890** Р

## Носки без резинки

Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.



Мужские носки «Релакс»

4 пары в наборе



3 пары в наборе Женские носки «Отдых»

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23–25, 25–27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

Лот 1430774, Релакс  
Лот 1514528, Отдых

скидка 45%

~~1450~~ **790** Р



~~999~~ **799** Р

## Лекарство от всех болезней

Формат 145x215, переплет, 272 с., ч/б илл. 15+ Лот 200 52486



~~699~~ **499** Р

## Энциклопедия эрудита

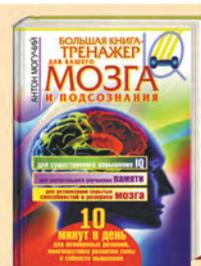
Формат 130x205, переплет, 544 с. 12+ Лот 141 9559



~~699~~ **499** Р

## Осваиваем ноутбук за 8 простых шагов

Формат 165x215, обложка, 256 с., ч/б илл. 12+ Лот 120 4492



~~599~~ **399** Р

## Большая книга тренажер для мозга

Формат 130x205, переплет, 320 с., илл. 12+ Лот 200 56090



~~599~~ **399** Р

## Мобильный, смартфон

Формат 145x215, обложка, 288 с., ч/б илл. 16+ Лот 152 4697

**МОЙ МИР**

Заказ на **moymir.ru**  
или по бесплатному тел.

**8 (800) 350-35-73**

код заказа:  
**ТЕЛ\_135\_24\_РАС**

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 05.01.2024 г. до 05.03.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ\_135\_24\_РАС. Реклама.

# Чем опасен для вас шум в голове или ушах?

**Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал**

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при возникновении у вас шума в голове или ушах так важна ранняя диагностика и вовремя начатое лечение.

**Что будет, если не обратиться к специалисту?**



В большинстве случаев шум в голове или ушах свидетельствует о наличии у вас серьезных патологий, представляющих реальную угрозу.

Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложнений в последние годы стремительно растет.

Если вы не примете срочные меры или будете использовать неэффективное лечение, то в вашем организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к прогрессированию основного заболевания и необратимым последствиям для вашего организма. Кроме того, постоянный шум в голове вызывает множественные неврологические расстройства и существенно снижает качество жизни.

**Как правильно питать организм и восстановить вашу иммунную систему?**

## Главная причина шума в голове и ушах

**Абсолютно** все процессы в нашем организме управляются головным мозгом. Его клетки получают информацию от всех органов и систем, анализируют эту информацию, вырабатывают

нужную реакцию и по нервным клеткам передают соответствующие приказы различным органам тела. Иными словами, человек остается здоровым, пока мозг четко и корректно управляет этими процессами.

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных



Новогодние скидки и подарки продолжаются!

При покупке сосудистого комплекса – уникальные подарки с Алтая на выбор

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Как вам поможет прием сосудистого комплекса?

**Улучшится** обмен веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока. Усилятся процессы вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Окрепнет иммунитет.

Вы почувствуете новый прилив сил и активности. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение.

За счет улучшения чистоты внутренних органов ваш организм начнет активно сопротивляться разрушительному течению времени – другими словами, повысится ваш уровень молодости.

### А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ:

- ✓ Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове.
- ✓ Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.
- ✓ Сосудистый комплекс – УПОТРЕБЛЯЮТ тысячи людей в НАШЕЙ СТРАНЕ.
- ✓ Производится в России.
- ✓ Многоуровневый контроль качества.

Кроме этого, сосудистый комплекс восстановит вашу иммунную систему. Он поможет при очищении организма от шлаков и токсинов. Это повысит ваш уровень молодости и предотвратит развитие многих возрастных патологий. Вы будете оставаться крепким и активным до глубокой старости, а не вести вялотекущий образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.



**50% скидка\***  
для пенсионеров  
Акция с 10.01 по 31.01.24  
дополнительная скидка  
для заказавших в период  
с 10.01 по 19.01.24

отделов головного мозга и нарушениям нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.

\*Сроки проведения акции с 10.01 по 31.01.2024 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

## Как победить шум в голове и ушах быстро и эффективно?

**Ответ очевиден:** необходимо регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. Необходим продукт, который восстановит работу мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы.

Сосудистый комплекс рекомендован людям с целью питания и укрепления сердечной мышцы, а также лечения сердечно-сосудистых заболеваний. У кого уже есть проблемы с сердцем, сосудистый комплекс необходим при комплексном лечении стенокардии, аритмии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

## Почему так важен сосудистый комплекс?

**Селен в соитании с Калием и Магнием** питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует обменные процессы в миокарде, улучшает работу сердца, предотвращает преждевременное старение и изнашивание миокарда, препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, аритмии, ИБС и метаболических изменений в миокарде.

## Как это работает?

**Альгинат натрия**, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга.

Мозг начинает вырабатывать десятки нейрогормонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нейрогормоны во много раз эффективнее самых мощных лекарств, помогают в лечении. Нервные импульсы устраняют патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.

**Всем крепкого здоровья, и берегите себя, здоровье у нас одно.**

**8 (495) 221-92-01**  
**8 (925) 985-92-25**  
Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1  
Бесплатные звонок, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

ИП Петрова Е.С. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная д.16, корп.1, ИНН 771532709964, ОГРНИП 323774600475864 от 31.07.23. РЕКЛАМА.