



реклама

НОВИНКА!
АЛЕКОЛ

Содержит компоненты, которые помогают

**ПРЕДОТВРАТИТЬ
ПОХМЕЛЬЕ!**



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ
СРЕДСТВОМ

**№01
(413)**

Рождественская
ТВ-программа
**с 6 по 12
января**

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
РОЖДЕСТВО
ХРИСТОВО**

стр. 9

**КАНИКУЛЫ
ДЛЯ СЕБЯ
ЛЮБИМОЙ**

стр. 27

**АННА
СНАТКИНА**
**МУЖ ДЕЛАЕТ ПОДАРКИ
БЕЗО ВСЯКИХ ПРИЧИН**

стр. 3

ЧУДОК

PRESSA.RU

**РОЖДЕСТВЕНСКОЕ
УГОЩЕНИЕ:
ИДЕИ СО ВСЕГО
СВЕТА**

стр. 7

**РАСТИМ
ДОМАШНИЙ
МАНДАРИН**

стр. 17

**КАК
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УПАКОВКУ
ОТ ПОДАРКОВ?**

стр. 13

12+

ISSN 2226-6380

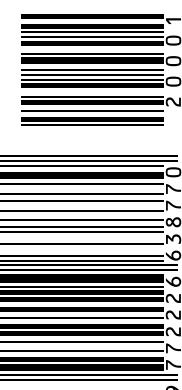


Фото Оксаны Он
9 772 226 638 770

Роман Курцын прошёл огонь, воду и медные трубы

Канал НТВ закончил съёмки четвёртого сезона сериала «Пять минут тишины» – он будет называться «Пять минут тишины. Новые горизонты». В центре истории – спасательный отряд МЧС во главе с Александром Греком (Роман Курцын), Сергеем Гиреевым (Игорь Лифанов) и Николаем Петровым (Олег Андреев). Их задача – спасать людей, попавших в экстремальные ситуации на земле, в небе, на воде и даже под водой. В новом сезоне к полюбившимся актерам присоединятся и новички-стажёры, которые буд-



дут перенимать опыт у старших товарищей. Их сыграют каскадеры из Школы каскадеров «Бросок кобры», которую уже несколько лет возглавляет Роман Курцын. Они выполняли сложнейшие трюки: взбирались на высокие деревья, водонапорные башни, имитировали падение с обрыва и спасались из огня.

– Нет ничего лучше, чем работать с людьми, которые дышат с тобой одним воздухом, – поделился Роман Курцын. – Признаюсь, выполнять некоторые трюки было очень сложно, зато очень интересно!

Мария Порошина станет кино-бабушкой

Актёры Александр Самойленко и Мария Порошина приступили к съёмкам нового сезона комедийного сериала «Родители» для телеканала «Супер». На этот раз их герои будут готовиться к появлению первого внука. К слову, Марию Порошину совсем не пугает перспектива стать кино-бабушкой.



– Я думаю, любой человек, у которого есть взрослые дети, так или иначе готов к появлению внуков. И у каждой женщины есть внутренняя готовность стать бабушкой. И все же, когда это происходит как гром среди ясного неба (а обычно бывает именно так), внешне эта готовность может не сразу проявиться, – считает актриса Мария Порошина. – Этот сезон для моей героини и ее семьи – время приятного ожидания.

На телеканале «Супер» премьера нового сезона «Родителей» запланирована на 2020 год.

Фото телеканала «Супер»

Дмитрий Ульянов и «Чужая стая»

Скоро на канале НТВ покажут многосерийный детектив «Чужая стая». Оперуполномоченный Валерий Шатров (его сыграл Дмитрий Ульянов) из-за крутого характера и конфликта с прокурором переводится на новое место работы – в маленький городок. Шатров думал, что его ждет скучная работа, однако вскоре он оказывается вовлечен в историю с похищением бандитского общака... Съемки фильма проходили в одном из старейших городов России – Ярославле, а актеры в перерывах между съемками успевали совершать культурные походы по городу.

– Мне доставило особое удовольствие осматривать местные достопримечательности, тем более что ходили мы не по туристическим местам, а по узким стариным улочкам, скрытым от глаз туристов, – поделился Дмитрий Ульянов.



«Ряд 19» улетит на границы реальности

Стартовали съемки нового мистического хоррора «Ряд 19», производством которого занимаются «Киностудия КИТ» и «Централ Партнершип».

Молодая женщина-врач Катя (Светлана Иванова) вместе с 6-летней дочерью Дианой (Марта Тимофеева) в страшную непогоду летят ночным рейсом, который оборачивается чередой леденящих кровь событий. Теряя границы реальности, героине предстоит посмотреть в глаза собственному страху и заново пережить кошмар из своего детства.

В главных ролях: Светлана Иванова, Вольфганг Черни, Екатерина Вилкова, Марта Тимофеева и другие. Режиссером-постановщиком фильма стал Александр Барабаев, который долгое время работал в Голливуде в жанре хоррор.

– Мне повезло со всем – с командой замечательных профессионалов, с прекрасными самоотверженными актерами, с продюсерами, которые по настоящему переживают и «топят» за наш фильм, – рассказывает режиссер-постановщик фильма Александр Барабаев. – Если



Анна Пескова рассказала о себе и Инге

Актриса, телеведущая и продюсер Анна Пескова, звезда сериала «Тест на беременность», рассказала нам о себе и о своей героине.

– Я домашний человек, и спокойствие в семье – превыше всего, – говорит Анна Пескова. – Я совсем не похожа на Ингу Елизарову, свою героиню из сериала «Тест на беременность», второй сезон которого недавно вышел на экраны уже второй раз. Инга – настоящая стерва. Я же способна показать такой характер только на экране. А в жизни если вдруг кому-то нагрублю, нахамлю, даже по необходимости – потом болею, мне плохо не образно, а по-настоящему...

Канал Disney порадует детей и взрослых классикой

Когда дом украшен, все близкие рядом, на кухне много вкусной еды и никуда не нужно спешить, возникает лишь один вопрос: что посмотреть, особенно если в вашей семье есть дети? Канал Disney предлагает насладиться замечательной анимационной классикой: каждый день с 3 по 8 января в дневном эфире вас ждут добрые мультфильмы о Леди и Бродяге, Маугли, Бемби, Белль и Чудовище, Золушке и других героях, которых любят и дети и взрослые. Это отличный повод запастись мандаринами, собраться перед телевизором с родными и друзьями и посмотреть любимые шедевры анимации.



Фото Канала Disney

у людей есть время и правильные задачи – они все делают хорошо. Мы долго готовились, прорабатывая детали, цветовую палитру света, костюмов, реквизита и декораций, подбирали актеров определенной внешности, разрабатывали визуальную концепцию, основываясь на эмоциональном графике нашей истории.

Специально для фильма кинокомпания построила декорации самолета в натуральную величину, которые трансформируются в несколько разных «железных птиц». Съемки проекта пройдут в Москве и Московской области.

Фото PR «Киностудии КИТ»

СТС запускает экологическую акцию

Телеведущие канала СТС Елена Летучая и Александр Рогов запустили экологическую акцию BAG TO NATURE, направленную на осознанное потребление вещей. И вместе с дизайнером Сашей Поляриус дали вторую жизнь рекламным баннерам из винила, превратив их в модные и долговечные сумки-шоперы. Виниловые сумки уже приобрели для себя Эвелина Бледанс, Юлия Михалкова, Митя Фомин, Екатерина Волкова и Александр Незлобин, поддержав таким образом отличную задумку.

– Прозвучит банально, но нужно начинать с себя: раздельный сбор мусора, в быту и при покупках отдавать предпочтение бумажным пакетам, не мусорить на природе. Не надо спасать весь мир, спасите от мусора родной двор, район или город, – прокомментировала акцию актриса Юлия Михалкова.

Фото PR СТС



Анна Снаткина – актриса востребованная. Одна кинопремьера следует за другой, и она едва успевает менять костюмы своих персонажей. Казалось бы, что ещё нужно? Оказывается, много чего.

Год назад Анна вошла в труппу Московского Губернского театра (МГТ), где недавно выступила с премьерой «На всякого мудреца довольно простоты» в роли Клеопатры Львовны Мамаевой.

О театре и кино

– Анна, вы многих удивили, приняв год назад приглашение стать актрисой Московского Губернского театра. Что вам это дало?

– Работа в театре позволяет находиться в постоянном тонусе и хорошей актерской форме. С каждой новой ролью ты учишься, растешь профессионально. Если что-то не дотянул, можешь исправить в следующем спектакле. В кино, когда картина завершена, уже ничего не переделаешь. Но это вовсе не значит, что кино я люблю меньше. И вообще, сравнивать кино и театр я бы не стала, они любими мною одинаково.

– Предложение служить в театре приняли сразу?

– Сначала меня позвали в спектакль «Приключения



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Главное – здоровье. Без него жизнь не в радость. Поэтому будьте здоровы и радуйтесь каждому прожитому дню. Будете радоваться, и жизнь будет казаться прекрасной.

Муж делает подарки без всяких причин»

Ужин на двоих

– День, когда в МГТ состоялась премьера «На всякого мудреца довольно простоты» оказался для вас двойней волнительным. В этот же день ваша шестилетняя дочь принимала участие во всероссийских соревнованиях в Сочи, где заняла первое место.

– Да, два важных события случились в один день. Я очень волновалась за предстоящую премьеру, но как мама больше переживала за дочь. Одно успокаивало: вместе с ней на соревнованиях был папа (муж актрисы, актер и шоумен Виктор Васильев – Прим. редакции). Так что поддержка у дочери была серьезная.

– Раз заговорили о муже, впору спросить, как он участвует в вашем успехе?

– Участвует на все 100 процентов! Это притом, что Виктор тоже человек творческий, у него много работы, частые съемки. Но все свободное от работы время он проводит с дочкой...

– Рассказывают, что Виктор дарит вам цветы без всякого повода, часто делает сюрпризы. Можете рассказать, какой самый памятный подарок он вам преподнес?

– На мое 30-летие. Муж пригласил в красивый ресторан только для двоих, который находится в куполе гостиницы «Рэдиссон». Украсил зал белыми цветами и расставил везде мои детские фотографии. Получился романтический ужин, память о котором останется на всю жизнь.

Фандорина», как приглашенную актрису. Проработав год, поняла, что этот театр абсолютно мой. Когда долго работаешь с людьми бок о бок, очень важна атмосфера, которую создает худрук театра.

– Жертвовать кино-проектами ради театра не приходилось?

– Если раньше соглашалась на два проекта и работала в них параллельно, то теперь берут только один.

«Для меня любима каждая роль»

– В двух последних кинопремьерах – сериале «Галка и Гамаюн» и «Отчаянnyе» – у вас замечательные партнёры – Ирина Пегова и Анна Банщикова. Как вам с ними работалось?

– С Ириной было потрясающе, она замечательная актриса с «животной» органикой. Кроме того,

что партнер замечательный, еще и человек очень хороший. Что касается Анны Банщиковой – мы с ней просто разные, я бы сказала – взаимоисключающие, как, собственно, и наши героини в фильме.

– В каких новых кино-проектах вас можно увидеть в ближайшее время?

– Планируется выход на экраны кинокартины под названием «Барс», где я работала в паре с Алексеем Чумаковым и очаровательной Ларисой Удовиченко. Следующая моя работа случилась также в отличном актерском ансамбле – с Юрием Чурсиным, Любовью Толкалиной, Викторией Толстогановой, Лидией Вележевой. Мы все подружились, часто созваниваемся. С Викой и вовсе снимаемся сейчас в новой картине у режиссера Кати Двигубской.

– В фильмах о графии любого артиста есть роль, которую можно назвать знаковой...

– Для меня любима каждая роль, но все-таки знаковой в моей творческой биографии стала картина «Пушкин». Последняя дуэль» режиссера Натальи Бондарчук, в которой Пушкина сыграл Безруков, а я Наталью Гончарову.

О дочери, отдыхе и гимнастике

– Вы сами в детстве и юности занимались спортивной гимнастикой, а дочку отдали в художественную. С чем связан такой выбор?

– Мне кажется, что этот вид спорта больше подходит для девочки. Спортивная гимнастика – более жесткая. Поэтому, выбирая тот или иной вид спорта, нужно учитывать характер ребенка. Моему характеру и темпераменту тогда была ближе спортивная гимнастика.

– Вероника занимается у самой Ирины Винер...

– Ирина Александровна создала потрясающую систему занятий с детьми. У нее есть спортивные группы, и есть оздоровительные.

Что касается дочки, она занимается спортом профессионально. Что и как у нее сложится в будущем, сказать сложно, но пока она радует своими победами.

– Отдыхать с семьей получается?

– Мы отдыхаем только вместе, и обязательно с Вероникой. Она – наше все.

Наталья АНОХИНА

Фото Вачеслава Трофимова/www.vtsofphoto.com

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ
СВЕЖИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 11 ЯНВАРЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» **П2940**
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи
и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

СЕКРЕТ УСПЕХА

Что подарить коллегам?

Порадовать в честь Рождества и Святок сослуживцев, с которыми вы проводите всё рабочее время, – отличная затея! Чем не ёщё одно доброе дело? Ведь оно поможет скрасить первые трудовые дни после каникул.



МОТИВИРУЮЩИЙ КАЛЕНДАРЬ

Универсальный подарок – календарь. Дарите тот, который предпочитает коллега: настенный, перекидной или календарь-ежедневник. Хорошо, если он будет наполнен мотивирующими надписями, забавными картинками или полезной информацией.

КРАСИВЫЙ ЛАНЧ-БОКС

Полезная вещь в подарок – для самых практических людей. Современные силиконовые ланч-боксы понравятся тем, кто любит порядок во всем и не терпит беспорядка.

ПОДСТАВКА ПОД КРУЖКУ

Работа – это не только трудовые усилия, но и чайные паузы. В полной мере насладиться заслуженным перерывом помогут стильные и полезные вещицы, например, подставка под кружку.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ФЛЕШКА

Всю информацию ее дополнительный носитель оригинальной подарочной формы никогда лишним не будет.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ СМАРТОФОНА

Держатель поможет не потерять телефон среди вороха бумаг на столе и вовремя увидеть все сообщения. Держатель надежно фиксирует гаджет в вертикальном положении и не оставляет царапин, подходит для любого телефона. Его можно использовать и в машине, и дома, и в офисе.

Рождество, пожалуй, самый тёплый семейный праздник в году. Радует, что сегодня не только рождаются старые традиции празднования Рождества, но и появляются новые.

Традиции, связанные с проявлениями любви, заботы, щедрости, вернут гармонию в вашу семью и в вашу душу.

Посещение храма

ТРАДИЦИЯ 1

Хорошо, если в праздник Рождества вы все вместе придете в храм. Рождественская служба начинается 6 января с 17.00 и продолжается утренней литургией утром 7 января. Во многих храмах служба проходит ночью. Посещение храма, украшенного по случаю Рождества Христова, церковное пение, единение радующихся людей помогает обрести ощущение светлого и душевного праздника.

Рождественский вертеп

Традиционно на Рождество устраивался вертеп – спектакль, воспроизводящий сцену рождения Христа. На эту тему снято много фильмов и мультфильмов, так что при подготовке спектакля затруднений не возникнет. Сложные костюмы и декорации не нужны: устройте театр теней, а роли кукловодов доверьте младшим членам семьи. Вырежьте заранее фигуры, подготовьте импровизированную ширму (подойдет белая простынь, закрепленная на раме), подберите текст и музыку. Библейскую историю может читать по книге «рассказчик». Приглушенный свет, радостная история рождения младенца Христа, теплая семейная атмосфера...

5 семейных традиций для счастливого Рождества



Традиционное угождение

Заведите традицию каждый год к праздничному столу готовить рождественское блюдо: утку в яблоках, пироги-расстегаи с различными начинками, сладкий хворост или фигурные печенья, традиционный русский медовый напиток – сбитень.

Душевые подарки и открытки

На Рождество принято дарить теплые, семейные, душевые подарки. Хорошо, если вы сделаете их своими руками: мягкие игрушки (козочки, овечки, ослики – ведь Иисус родился в хлеву), открытки с символами праздника, фигурные имбирные печенья. А дорогие презенты лучше оставить для других праздников. В век телефонов и интернета так приятно получать открытку, отправленную по почте и подписанную от руки. Заведите традицию всей семьей подписывать и отправлять на Рождество открытки всем своим родственникам, чтобы поделиться частичкой своего душевного тепла.



Вифлеемская звезда, которая до 1917 года красовалась на макушке рождественской елки, имеет не пять лучей, а восемь.

ТРАДИЦИЯ 4

Что нужно знать о праздновании Рождества Христова?

С 2001 года Рождество в Российской Федерации не только религиозный, но и государственный праздник, поэтому празднуют его даже нерелигиозные люди.

Главный кафедральный собор русской церкви, храм Христа Спасителя, посвящен Рождеству Христову. Это связано с тем, что первая Отечественная война 1812 года закончилась 7 января – на Рождество Христово, поэтому в благодарность за избавление от беды российский народ воздвиг храм Спасителю. Государственное празднование Рождества Христова – это напоминание о том, что Господь бережет Россию, а сама Россия верна Богу.

В иерархии праздников Русской православной церкви первое место занимает Пасха, а Рождество – второй по значению праздник.

В праздник Рождества Христова православные приветствуют друг друга словами: «Христос родился!», отвечая на них: «Славим Его!»

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Авторы фото: Yuryanov Konstantin, Pressmaster/Shutterstock.com

Где находится Илья Муромец?

Тело Ильи Муромца до сих пор почитается в Киево-Печерской лавре.

Исследовав останки, ученые пришли к выводу, что рост Ильи составлял около 177 см. В давние времена подобный человек был великаном, так как средний рост мужчины был примерно 160 см. Сразу после смерти богатырь был похоронен в Киеве, в великоисконской усыпальнице. Но знати не понравилось, что человек крестьянского происхождения удостоен такой чести, и заботу о теле взяла на себя лавра.



О крысах с любовью

Мы так привыкли относиться к крысам как к паразитам, что почти ничего не знаем об их положительных качествах.

Между тем эти грызуны живут на Земле на 48 млн лет дольше, чем люди. Суставы у крыс устроены так же, как у человека. Тончайшие волоски с крысиного хвоста используются при операциях на глазах. Это поразительно выносливые животные, они способны плыть без остановок три дня. Пешком крысы могут пройти за день до 50 км, а подпрыгивать способны на два метра в высоту.



Почётный шотландец Маршак

Нам с детства известны детские стихи поэта. Но во всем мире Маршака знают как прекрасного литературного переводчика. Благодаря Самуилу Яковлевичу мы знакомы с текстами Киплинга, Шекспира, Китса и Бернса. Именно за переводы последнего Маршаку было присвоено звание почетного гражданина Шотландии. Кстати, сценарий Маршака по сказке «Двенадцать месяцев» пытался приобрести сам Уолт Дисней, но что-то не срослось...



Новогодние растения разных стран

Что ассоциируется с Новым годом в странах, где ёлки не растут? В Китае, Японии и Корее принято на стол ставить деревце кумквата. Его плоды можно срывать с ветки и есть прямо со шкуркой. В Центральной Америке на Новый год обязательно дарят друг другу ветки кофе с ягодами. А в Греции праздник не обходится без граната. Причем его принято разбивать о стены дома, и, если зерна разлетятся далеко, семью будет ждать достаток весь следующий год.

Светлана СИДОРЧУК

Авторы фото: Chinnapong, Leonid Andronov, Raul Baena/Shutterstock.com

В Москве полным ходом идут съемки второго сезона популярного сериала «Гадалка», премьера которого состоялась в начале 2019 года на Первом канале. В главных ролях все те же Михаил Пореченков и Екатерина Олькина.

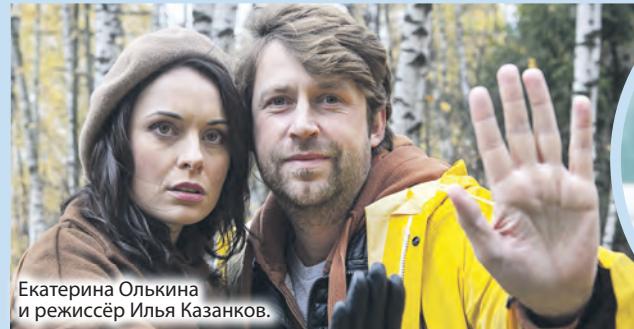
Он – Алексей Потапов – следователь, она – Люся Некрасова – тоже работает в УВД, «гадалкой». У девушек есть экстрасенсорные способности, и она помогает в расследовании сложных преступлений. Между Алексеем и Люсей возникают чувства. Кроме Михаила Пореченкова и Екатерины Олькиной, в проекте заняты Марат Башаров, Яна Крайнова, Владимир Ка-пустин, Михаил Парыгин, Дмитрий Репин, Юлия Ауг, Александр Асташёнов и другие. В режиссерском кресле – Илья Казанков. Во втором сезоне главных героев ждут новые расследования, серьезные испытания, появятся и новые персонажи. Нам удалось узнать подробности съемок и того, что же ждет зрителям от нового сезона «Гадалки».

Мистический сюжет

Авторы сериала признаются, что все детали сценария раскрывать не хотели бы. Какая тогда интрига и интерес к кино? Но пообещали, что второй сезон будет в несколько раз динамичнее первого.

– У нас нет временного перерыва между сезонами, и получается, что последняя сцена первого сезона – это продолжение первой сцены второго сезона, – рассказала нам продюсер «Гадалки» Екатерина Гордецкая. – Основная сюжетная ли-

Михаил Пореченков возвращается к «Гадалке»



Екатерина Олькина и режиссёр Илья Казанков.



В сериале появился новый герой – полковник Кораблев в исполнении Марата Башарова.



Михаил Пореченков в кадре с Екатериной Олькиной.

КСТАТИ

Новый герой

– У сценаристов были консультанты, которые работали в оперативных отделах, – продолжает продюсер. – Они перебрали огромное количество различных дел. Разумеется, в сюжет были добавлены определенные нюансы, но в большинстве своем реальные истории есть в основе почти каждой серии. Некоторые дела были такие, что даже не поверишь, что это могло произойти в жизни. В частности, у нас есть одна необычная серия. Мы видим семью в квартире, которую они недавно купили и только что отремонтировали. Мама, папа и двое детей ужинают. И вдруг ключом открывается дверь, заходит странный грязный мужчина, не глядя никуда, проходит в спальню, ложится и умирает. И это реальный сюжет из жизни. Иногда смотришь и думаешь: «Что сценаристы понаписали?» А оказывается, жизнь может «написать» гораздо круче, и никогда не подумаешь, что это действительно могло произойти.

– Моего персонажа за глаза все называют Титаник, – рассказал нам актер. – Как изначально и был одноименный корабль в то время, когда его построили – непотопляемый, огромный. А в конце оказалось, что айсберг смог его отправить ко дну. Как и любой, Кораблев пытается добиться еще большего продвижения. Мой персонаж – человек непростой, можно сказать, с двойным дном, и я долго думал, с кем его можно сравнить... И вспомнился один из героев французского фильма «Такси» Люка Бессона. Там был персонаж – началь-

Актёры и роли

Как мы уже написали, исполнители главных ролей Михаил Пореченков и Екатерина Олькина со своими персонажами во втором сезоне не расстаются.

– У нас так получается, что в «Гадалке» на главные роли актеры появлялись неожиданно и спонтанно, – вспоминает Екатерина Гордецкая. – Как, например, Михаил Пореченков. Он приехал на другую встречу в офис производственной компании, а параллельно у нас шли пробы на «Гадалку». Он по дружбе попробовался, и это настолько завлекло его и понравилось нам, что решение было принято молниеносно. Что касается Кати Олькиной, то мы месяца два, а может, и больше, искали главную героиню. За неделю до съемок наш кастинг-директор пригласила именно эту актрису. Был уже вечер, прошли все заявленные на этот день пробы, и вдруг приходит актриса, которой и в списке-то нет, но только она вошла, сразу все поняли: это ее роль.

ник всех округов полиции, который всегда прав и во всем должен быть первым. Мой Кораблев очень на него похож, например, тоже хочет лично участвовать в задержании и руководить процессом на месте, а не из кабинета, но делает это в своей неподражаемой ма-нере! Я постараюсь его сделать по-своему, как говорится, с русской «изюминкой», он будет интересным, где-то смешным, где-то серьезным, но в этой серьезности все равно будет присутствовать доля иронии.

Валерия Хващевская

ПОДРОБНОСТИ

Трюковое кино

Конечно, без трюковых сцен в фильме, в котором рассказывается о преступлениях, сложно обойтись. В сериале их много, и большинство из них актеры выполняют сами.

– Мы снимаем уже больше месяца, в основном это натурные съемки, в том числе в прекрасных пейзажах московских парков, – рассказал нам режиссер Илья Казанков. – За это время многое успели сделать, снять основные эпизоды и трюковые сцены: топили в речке и поднимали на поверхность машину с

«трупом», поджигали специально выстроенные декорации заброшенного детского лагеря и даже копали могилы.

Так, у Кати Олькиной в первый съемочный день была сцена, в которой ей пришлось падать спиной вниз в трехметровую могилу (это часть ее видения). Конечно, все это делалось со специальным оборудованием, но актриса очень переживала. И дело даже не в том, что это сложный трюк, но сам факт того, что ты падаешь в могилу, нервы щекочет.



Думающий, трудолюбивый и очень талантливый актёр Никита Тарасов – несомненно, человек будущего.

П отому что успевать столько, сколько успевает он (почти 110 фильмов за неполные 20 лет!), без машины времени нереально. Мы узнали у Никиты, остается ли в его плотном графике место для таких занятий, как кулинарное творчество и гастрономические эксперименты.

«Мне нравилось изобретать своё меню»

– Никита, когда есть время, любите готовить?

– У меня за плечами богатый опыт самостоятельной жизни. В студенчестве варила пельмени и жарил блины на кухне в общежитии. Приготовление пищи в общаге – это дело коллективное. Отлучился на минуту, и твои огурцы уже в чужом салате.

Во времена сериала «Кухня» стоял у плиты ежедневно. Когда ты плечом к плечу работаешь с профессиональными поварами, то невольно подглядываешь, учишься тонкостям их ремесла. Мне правда было интересно учиться готовить. Поскольку в съемочном павильоне были настоящие плиты, мне нравилось экспериментировать, изобретать свое меню. Пусть даже не столь изысканное, как в самом сериале.

– Наверняка такой творческий подход брёл начало в семье. Расскажите о традициях, связанных в вашей семье с едой?

– У нас в семье никогда не было культа еды. Однако в любой момент я могу вспомнить вкус голубцов, которые готовила мама, когда отец возвращался с гастролей. Аромат и скворчанье на чугунной сковороде жаренной картошки в масле с луком, грибами. Любимое блю-

Никита ТАРАСОВ: ///Пробовать что-то новое обязательно нужно!»

ДЕТАЛИ

Коронные сырники

– Что появляется на вашем столе, когда приходят гости?

– Как правило, мне не приходится краснеть перед друзьями, ведь один из талантов моей жены – это приготовление вкуснейших блюд. Она действительно умеет делать это быстро и красиво. Марина однозначно готовит лучше, чем я. Поскольку я почти не обедаю дома, наше основное совместное времяпрепровождение на кухне – это завтраки. Коронное блюдо – сырники с шоколадной начинкой. Я даже не хочу узнавать рецепт, потому что мне кажется, это некое таинство, которое нельзя разрушать в своем сознании. Просто мега-фантастически вкусные сырники!

БЛИЦ

Романтика – это... способ существования.

Любимая книга – это... «Обломов».

Отличный отдых – это... сон.

Здоровье – это... неизбежное следствие отличного отдыха.

Домашний любимец – это... телевизор.

Пожелание читателям «Телека»

– Дочитав это интервью, обнимите близкого вам человека. Не держите зла на людях, и пусть ваши родные будут здоровы.



Никита Тарасов и другие звезды сериала «Улетный экипаж» – по воскресеньям на СТС Love.

до дедушки. Помню, как на даче смотрел на небо сквозь тончайшие башушкины блины, которые сверкали на солнце золотым отливом. Еда была простой, понятной. Но от этого она не становилась менее ценной.

Богатство в фактуре

– В чём себе отказываете, когда надо прийти в форму?

– Я в форме. Едва ли я смогу поделиться с читателями оригинальной диетой. Единственный рецепт, который поддерживает меня в тонусе, – это недосыпи и любимая работа. Понимаете ли, в современных реалиях кинопроизводства действует закон типажности. Я глубоко убежден, что с «бицухой» Романа Курцина я останусь без работы. С моим лицом интеллигента мне необходимо облаивать всем тем, что диетологи могли бы назвать не-

достатками, я же называю это фактурой. Моя фактура – мое богатство.

– Любите сладкое? Что согласились бы есть каждый день?

– Я – человек. Я все люблю. Еда – общий знаменатель, объединяющий абсолютно всех людей планеты. Недавно привез домой китайских сладостей из Пекина. Видимо, будем ждать прихода гостей, чтобы освободить полку. Шучу! Вы поймите, вкусней сырников в моем

доме вряд ли что-то появится. Но пробовать, узнавать новое, экспериментировать обязательно нужно! В этом и есть жизнь. Мы для этого и рождаемся. Для познания.



Приятного аппетита!

ПОДРОБНОСТИ

Секреты «кухни» «Уётного экипажа»

– В вашем творческом багаже есть яркая роль, связанная с кулинарией, – кондитера Луи. Какое блюдо, «приготовленное» вашим персонажем, произвело на вас неизгладимое впечатление?

– Нельзя отрицать, Луи привнес в мою жизнь народную любовь. Я люблю «Кухню» и нежно лелею воспоминания о проекте. Будучи человеком откры-

тым, я искренне радовался каждый раз, когда профессиональные повара выкапывали в кадр гигантские торты, которые по сюжету создавал мой персонаж. На что авторы сериала в шутку отвечали: «Да-да! Не удивляйся! Это ты приготовил!»

– Что самое необычное приходилось пробовать в процессе съёмок? Например, что-то забавное в

связи с едой было в сериале «Уётный экипаж»?

– Сериал «Уётный экипаж» снимался в Санкт-Петербурге. Кстати, за последние несколько лет этот город стал не только культурной, но и гастрономической столицей России. Настоятельно рекомендую всем устроить себе гастропутешествие по Петербургу. Уверяю, вы пополните свою копилку ярких впечатлений.

Возвращаясь к «Уётному экипажу»... Было крайне удобно готовиться к роли старшего бортпроводника, потому что мы часто летали. Так вот, каково же было мое удивление, когда я подметил, что после очередного рейса команда воздушных стюардов втихаря делит между собой за шторкой несъеденное бортовое питание. Это наблюдение пригодилось в кадре.



Проблема выпадения волос затрагивает всё больше и больше людей.

Главный трихолог клиники «Реал Транс Хаэр» Фёдор Тонких рассказал о причинах выпадения волос, о том, какое лечение алопеции существует сегодня, а также развеял мифы о средствах для ухода за волосами.

Почему выпадают волосы

– **Фёдор Григорьевич, как вы думаете, почему всё больше людей сегодня сталкиваются с проблемой выпадения волос?**

– Причин этому может быть несколько, основная – генетическая предрасположенность. Еще я бы выделил стресс, неправильное питание и плохую экологию. На фоне этих факторов генетика проявляется гораздо раньше, чем следовало бы.

– **Является ли возраст одним из таких факторов?**

– Возрастной критерий не является определяющим фактором. К нам приходит масса пациентов более 60 лет, у которых все в порядке, и они просто хотят знать, как правильно ухаживать за волосами.

– **Кто обращается чаще – мужчины или женщины?**

– Если раньше мы говорили о том, что это чисто мужская проблема, то сейчас все чаще и чаще выпадение волос встречается у женщин. И еще женщины сталкиваются с таким явлением, как послеродовое выпадение волос, которое лучше лечить под наблюдением доктора-трихолога.

ПОДРОБНОСТИ

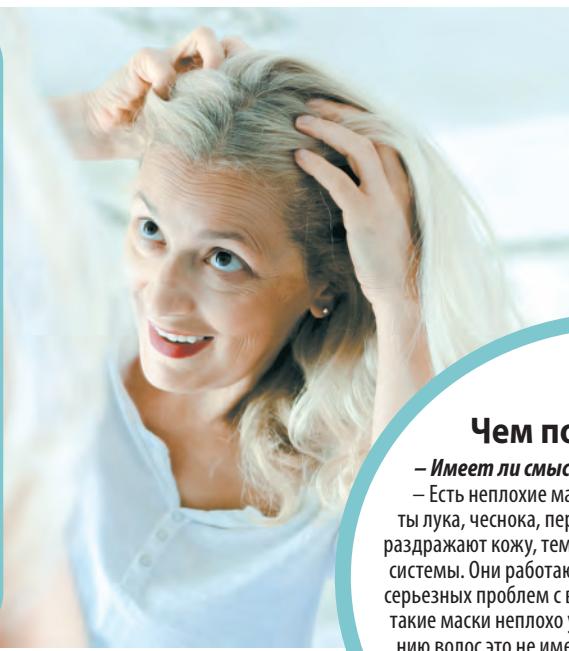
«Я теряю корни»

или Что делать, если выпадают волосы



Тест для самоконтроля

– И потом, есть простой тест самоконтроля, который можно пройти самому в домашних условиях, – рассказывает Фёдор Григорьевич. – Для этого палочкой или расческой выделить абсолютно любой, произвольный пробор и посмотреть: есть ли у вас короткие растущие волосы в проборе? На проборе длиной 5 сантиметров должно быть не менее 15 коротких растущих волос. Если есть, и при этом вы замечаете небольшое выпадение волос – беспокоиться, скорее всего, не о чем. И наоборот: если нет активного выпадения, но растущих волос мало или нет совсем – это говорит о том, что пора обращаться к врачу-трихологу и не ждать, когда проблема усугубится.



Как распознать проблему

– **Как человеку понять, что у него проблемы с волосами?**

– Подавляющее большинство пациентов приходят к нам уже тогда, когда волосы начали выпадать. Но проблема начинается гораздо раньше. Сначала волосы начинают медленнее расти, их структура меняется, они ломаются и секутся, становятся тоньше и слабее. Постепенно кожа головы начинает светиться, и даже в этом случае человек не всегда хочет замечать проблему, и обращается за помощью уже тогда, когда появляются явные просветы на голове. И первое, в чем должен разобраться врач, это понять, за счет чего появились просветы – за счет ухудшения качества волос или за счет уменьшения количества луковиц на один квадратный сантиметр. Если девушка много лет красит волосы, то первое, что она может заметить, – более медленное отрастание волос. То есть если вы раньше красили волосы с частотой один раз в месяц, а теперь замечаете, что одной краски захватывает на два месяца, – следует насторожиться.

– **Расскажите, пожалуйста, о том, какие виды выпадения волос существуют.**

– Существует два типа выпадения волос: по женскому типу и по мужскому. Мужской тип потери волос (андрогенетический, АГА) характеризуется тем, что волосы выпадают локально – в лобной, теменной и макушечной области. При этом волосы на затылке и висках не страдают. При женском, диффузном типе потери волос характерно равномерное выпадение – когда волосы выпадают по всей поверхности головы.

– **Какой тип лечить легче?**

– Проще лечить женский тип, особенно если пациент обратился к доктору

КСТАТИ

Чем полезны маски

– **Имеет ли смысл покупать маски для волос?**

– Есть неплохие маски, которые содержат экстракты лука, чеснока, перца или горчицы. Эти компоненты раздражают кожу, тем самым улучшая питание корневой системы. Они работают, но только в том случае, если нет серьезных проблем с волосами. И не нужно забывать: да, такие маски неплохо ухаживают за волосами, но к лечению волос это не имеет никакого отношения. И о чем я прошу всех пациентов: не откладывайте «на потом» консультацию у трихолога! Лучше обратиться при появлении первых проблем с волосами, ведь в этом случае лечение будет быстрее и эффективнее, а результат – лучше.

Два типа выпадения волос

– **На ранней стадии проблем. Зато при мужском типе можно сделать пересадку волос.**

Какой шампунь выбрать

– **Какие рекомендации вы даёте своим пациентам для домашнего ухода за волосами?**

– За советом по поводу средств для ухода лучше обратиться к трихологу,

чтобы подобрать их индивидуально, в зависимости от проблем и изначальной ситуации с волосами.

– **Какие бы средства вы порекомендовали для ежедневного ухода, а какие, наоборот, не советовали бы?**

– Безсульфатные шампуни считаются наиболее экологичными, потому что в них нет консервантов и парабенов, но они подходят не всем. Например, человеку с жирной кожей головы они не подойдут, так как не смогут смыть жирную пленку с поверхности кожи, очистить ее. Существуют шампуни для частого применения, поэтому не стоит бояться мыть голову каждый день, если есть такая необходимость. Если у человека склонность к сухости волос, мы подбираем шампунь для редкого использования – например, шампунь для сухой кожи на основе дегтя. Если есть склонность к жирности – шампунь должен содержать цинк, который подсушивает кожу головы.

– **Можно ли покупать шампунь в супермаркетах и зависит ли качество шампуня от его цены?**

– Стоимость шампуня – не определяющий фактор. Есть масса примеров, когда дорогой шампунь не подходит, а дешевый – вполне.

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива доктора Тонких и Focus and Blur, iStock и Getty Images

– **Можно ли назвать седину признаком старения волос?**

– Нет. Есть масса людей с седыми волосами, но эти волосы – как грива у льва. И, наоборот, есть люди без седины, но с проблемой выпадения. То есть седина – это тоже совершенно не определяющий критерий, она может появиться в любом возрасте.

– **Однако женщины переживают из-за седых волос.**

– **Может быть, уже появилось какое-то средство от седины?**

– Для того чтобы изменять ситуацию, нужно знать причину. На фоне комплексного лечения выпадения волос – когда мы создаем оптимальные усло-



вия для их жизнедеятельности (питание, стимуляция роста) – достаточно часто они начинают себя чувствовать гораздо лучше, и количество седых волос уменьшается. Но полностью избавиться от седины практически невозможно.

– **Получается замкнутый круг: волосы приходится красить, чтобы скрыть седину, но сама краска негативно влияет на здоровье волос. Это так?**

– Краска для волос не оказывает значимого действия на корневую систему. Чтобы ее повредить, нужно очень сильно постараться. Краска повреждает структуру, стержень волоса, а мы лечим корни.



7 января наступает Рождество Христово. Это светлое и долгожданное торжество – один из главных двунадесятых праздников православных христиан.

Рождество Христово называют матерью всех праздников. Главное, что свершилось при Рождестве Иисуса Христа, – Бог стал Человеком, чтобы человек мог стать Богом. Событие разделило время на две эпохи: до и после Рождества. Полнотостью праздник называется: Рождество во плоти Господа Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа. Начало празднования относится ко временным земной жизни апостолов.

Где родился Иисус Христос?

Согласно Преданию, Спаситель родился на том месте, где сейчас стоит базилика Рождества Христова в Вифлееме. Место рождения отмечено звездой с 14 лучами, оно находится у восточной стены базилики. В центре есть отверстие, позволяющее увидеть кусочек скалы. На звезде написано по латыни: «Здесь у Девы Марии родился Иисус Христос» («Hic de Virgine Maria Jesus Christus Natus Est»).



Собор Пресвятой Богородицы

Рождество Христово – конечно же, это и праздник Матери Божией. Неслучайно на второй день Рождества Православной Церковью празднуется Собор Пресвятой Богородицы. Уже в древности святые отцы соединяли в поучениях на праздник хвалу Иисусу Христу с восхвалениями Богородицы.



Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит священника Дионисия Киндохина за помощь в подготовке материала

Рождество Христово



Что мы знаем о Рождестве Христовом из Евангелий?

Об этом событии подробно рассказано евангелистами Матфеем и Лукой. По повелению кесаря Августа (Октавия) по всей земле началась перепись населения.

Это была «первая перепись в правление Квинтилия (римского правителя) Сирею». К империи относилась и Палестина, в которой находится город Вифлеем. Существовал обычай вести народные переписи по коленам, племенам и родам. Всякое колено и род имели свои праотеческие места. Дева Мария и праведный Иосиф, происходившие от рода

Давида, должны были идти в Вифлеем, чтобы внести свои имена в список. До Вифлеема надо было добираться около сотни км от Назарета, где проживало Святое семейство. Никакие обстоятельства в расчет не принимались. И семья с Пречистой Девой, ожидающей на днях Ребенка, отправилась в Вифлеем.

Прибыло много народа, и места в гостинице или доме не нашлось. Пришлось семье разместиться в пещере. Кому принадлежала эта пещера, неизвестно, в те далекие времена в Вифлееме живая часть дома строилась

над естественной пещерой в известковой скале, вход в которую был на уровне улицы. Возможно, эта пещера служила убежищем пастухам и скоту в непогоду.

В этой известняковой пещере, в которой содержался скот, в обстановке, лишенной обыкновенного удобства, родился Богочеловек, Спаситель. Когда «наступило время родить Ей (Деве Марии); и родила Сына своего Первенца, и сплела Его, и положила Его в ясли» – напишет в своем описании рождения Богомладенца Лука (Лк. 2).

Подробности

Кто такой Иосиф Обручник?

Святого и праведного Иосифа Обручника мы знаем как Иосифа из Назарета, который был, согласно Новому Завету, приемным отцом Иисуса Христа. Об этом нам повествует Евангелие от Матфея в первой главе: «Иаков родил Иосифа, мужа Марии, от которой родился Иисус, называемый Христос». Иосиф долгое время жил во вдовстве и в праведности. Согласно Протоевангелию Иакова, Иосиф Обручник стал мужем Девы Марии и названным отцом Иисуса Христа по жребию Первосвященника Захарии. К Захарии явился ангел и повел найти мужа и покровителя для Девы среди вдовцов из простого народа. Знамение Господа должно было помочь выбрать супруга, которому Дева Мария станет женой, сохраняя девичество. Пречистая Дева была дана Иосифу Обручнику в весьма преклонном возрасте, ему было более 80 лет. Праведник Иосиф, взяв Ее под свое покровительство, этим послужил Христу.



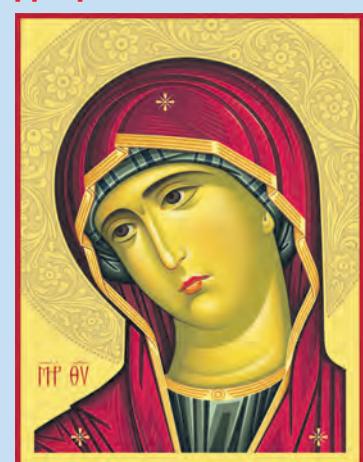
Святыни Рождества Христова

Само событие изменило ход человеческой истории. Формально это проявилось в том, что с момента Бого воплощения стали отсчитывать время «новой эры», в которой мы живем. Остались и святыни, которые связаны с этим событием, сохранившиеся стараниями многих поколений христиан. Они почитаются в Восточной и Западной Церквями. Это пелены, в которые был завернут новорожденный Младенец, плат и риза Пресвятой Богородицы, в которых Она была в ночь Рождества, ясли, в которые положили Дитя. На месте пещеры еще в IV веке был возведен храм. Подлинность реликвий в XX веке была установлена настолько точно, насколько это возможно с учетом поправки на давность событий и возможности современных технологий. Почему люди старались сохранить вопреки войнам, катаклизмам и человеческим предрассудкам святыни Рождества? Потому что эти реликвии – частица вечности, вещественное доказательство Рождения Бога в наш мир. Почитание святынь с момента обретения не прерывалось, доказательством чего служит и сегодня традиция паломничества к ним.

Важно

Кто такая Пресвятая Богородица

Пресвятую Деву Марию почитают во всем мире. Она, общая Мать всех христиан, дорога для каждого человека. Мария была предназначена исключительная роль в жизни человечества – начать историю спасения. Практически всю свою историю, согласно Ветхому Завету, мир ждал пришествия Спасителя. Почему Христос так долго не приходил? Дело в том, что от той женщины, которая могла бы стать земной Матерью Бога, требовался подвиг, подвиг самоотречения и любви. Чтобы такая женщина родилась на земле, потребовались века подготовки. Дева должна была согласиться на зачатие особенного Ребенка, максимально доверяя Богу свою жизнь. И Дева Мария своей жизнью доказала свою полную веру Богу.



Православный святой, византийский богослов Григорий Палама в своем Слове «На Введение во храм Пресвятой Богородицы» объясняет причину избрания Богоматерью Марии: «...Имевшая Свое тело чище самих очищенных добродетелью духов, так что оно могло принять Само Ипостасное Слово Пребездельного Отца, – Приснодева Мария, как Сокровище Божие, по достоянию ныне помещена была во Святое святых, чтобы в надлежащее время, как и было, послужить к обогащению и к премирному украшению. Поэтому Христос Бог и прославляет Свою Матерь, как до рождения, так и по рождении».

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 	 	 	 	 	 	 	 
09.00 «День «Невероятно интересных историй». (16+)	11.30 БОРОДИНА ПРОТИВ БУЗОВОЙ. (16+)	17.00 «Охлобыстины». (16+)	14.15 «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (0+)	13.25 Все на Матч!			02.00 «ЗАКОЛДОВАННАЯ ЭЛЛА». (16+)
05.00 Документальный спецпроект. (16+) 05.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+) 07.20 «ДЕНЬ Д». (16+) 09.00 «День «Невероятно интересных историй». (16+) 17.00 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+) 19.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+) Россия - Китай, 2018 г. Комедия. В ролях: Дун Чан, Елизавета Кононова, Виталий Хаев, Грант Тохатян, Сергей 21.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 23.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) 00.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ». (16+) 02.20 «ОСОБЕННОСТИ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА». (16+) 03.30 «КОКОКО». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «Битва экстрасенсов». (16+) Вспоминаем 20-й и один из самых интересных сезонов! Разгадка тайны семьи Романовых и смерти Децла, расследования загадочных убийств, мистические истории и сложнейшие поиски. В эфире ТНТ марафон 20-го сезона с участием Вилмы Генрих, Ирины Игнатенко, Алисы Сурововой, Астрид, Дмитрия Матвеева и других самых ярких экстрасенсов.	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.30 «Охлобыстины». (16+) 17.00 «Охлобыстины». (16+) 23.00 «ВИКИНГИ».	06.00 «Супершеш». (16+) 06.50 «Улетное видео».	06.00 Футбол. «Мидлсбро» - «Тоттенхэм». (0+) 07.55 Футбол. «Ливерпуль» - «Эвертон». (0+) 09.50, 13.15 Дакар-2020. (0+) 10.20, 13.10, 17.15, 19.55 Новости 10.30 Хоккей. Чемпионат мира среди молод. команд. Финал. (0+) 12.50 Спецрепортаж. (12+) 13.25, 22.15 Все на Матч! 14.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Пр.тр. 17.20 Хоккей. КХЛ. Пр.тр. 20.00 «Лучшие матчи-2019». Футбол. Суперкубок УЕФА. «Ливерпуль» (Англия) - «Челси» (Англия). (0+) 22.40 Футбол. «Наполи» - «Интер». Пр.тр. 00.40 Футбол. «Арсенал» - «Лидс». (0+) 02.25 Спорт-2019. (12+) 02.45 Футбол. «Болонья» - «Фиорентина». (0+) 04.30 Профессиональный бокс. (16+)	06.30 «6 кадров». (16+) 06.50 «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ». (16+) 08.15 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+) 10.50 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ СЕРДЦА». (16+) 15.00 «ГОД СОБАКИ». (16+) Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Константин Октябрьский. 19.00 «НА КРАЮ ЛЮБВИ». (16+) Украина, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Ирина Таранник, Александр Ратников. Маша абсолютно счастливая женщина: есть любимый муж Вадим и чудесный сын Гриша.		
05.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА».	09.00 «Дом-2. Lite».	10.15 «Дом-2. Остров любви».	11.30 «Бородина против Бузовой».	12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь».	13.30 «Битва экстрасенсов».	14.15 «Гостья из будущего».	15.00 «Знаменитые люди».
23.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ».	00.05 «Дом-2. После заката».	00.45 «Дом-2. Город любви».	04.15 «13 знаков зодиака».	05.45 «Мультифильмы».	06.00 «Супершеш».	06.50 «Знаменитые люди».	07.00 «6 кадров».
00.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ».	01.05 «Комеди Клаб».	05.40 «ТНТ. Best».	05.45 «Мультифильмы».	06.00 «Супершеш».	06.50 «Знаменитые люди».	07.00 «6 кадров».	08.00 «Заколдованная Элла».

СУДОКУ

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

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

1 ★★★★★

Ответы

1 3

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

2 4

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

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

2	★ ★ ★ ★ ★
---	-----------



Реклама

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ
8 (499) 322-05-19

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

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

3	★ ★ ★ ★ ★
---	-----------

7		9			3			
2	5		6		7	1		

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 07.30, 00.35 «Победы-2019». Фехтование. Чемпионат мира. (0+)	00.30, 01.00 Ралли-рейд. Дакар. (12+)	
08.30, 00.05 Страна смотрит спорт-2020. (12+)	01.30, 21.30, 22.00, 22.30 Олимпийские игры. Тележурнал. (12+)	
09.00, 11.25, 13.40, 15.55 Новости	02.00 Биатлон. Рождественская гонка. Германия. (6+)	
09.05 Пора на теннис. (12+)	03.30, 08.00, 13.30, Горные лыжи. Кубок мира. Загреб. Женщины. Слалом. (12+)	
09.30, 21.15 «Победы-2019». Лёгкая атлетика. Чемпионат мира. (0+)	04.15, 08.45, 14.15 Горные лыжи. Кубок мира. Загреб. Мужчины. Слалом. (12+)	
11.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	05.00, 05.30, 06.00, 07.00, 07.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Тур де Ски. Вальди-Фьемме. (6+)	
12.00 «Победы-2019». Плавание. Чемпионат Европы (бассейн 25 м). (0+)	09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 23.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. (12+)	
13.45 Гандбол. Суперлига Параматч - Чемпионат России. Женщины. (0+)	18.45, 19.15 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. (12+)	
15.25 Все на футбол! 15 лет без Лобановского. (12+)	21.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. (12+)	
16.00, 23.10 Неделя в КХЛ. (12+)		
16.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. «Цмоки-Минск» (Белоруссия) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция		
18.55, 02.20, 04.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)		
02.05 Уличные профи. (12+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	
05.00 Наше. (16+)	
06.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	
Интерактивная программа по заявкам.	
07.30 100 лучших клипов года. Выбор звёзд. (16+)	
Супермарафон! Звёзды тоже смотрят МУЗ-ТВ! Рейтинг самых популярных клипов года от лучших представителей нашего шоубиза.	
02.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)	

СТРАНА СОВЕТОВ

После распаковки подарков остаётся ворох яркой и красивой упаковочной бумаги, которая обычно отправляется в мусорное ведро.

Но если вы сочувствуете экологическому движению или стараетесь быть экономной хозяйкой, то такое расточительство для вас недопустимо. Попробуем вместе решить задачу: как использовать упаковочную бумагу от новогодних подарков повторно?

Сделаем гирлянду из ярких флагов

Впереди еще много праздников, и создавать отличное настроение придется уже без использования мишуры и елки. Незаменимым предметом декора и весной, и летом, и осенью станет гирлянда из разноцветных флагов. Для ее создания вам понадобится использованная упаковочная бумага и цветная бечевка. Расчерчиваем на бумаге полосы шириной 15-20 см, на одной стороне полосы отмечаем отрезки по 14 см, на противоположной стороне полосы сначала откладываем 7 см, а затем отрезки по 14 см. Соединив разметку с одной и другой стороны, получим зигзаг, разрезав полосу по линиям – флаги. Закрепляем их при помощи степлера на бечевке с шагом 2-4 см и получаем гирлянду.

Оформим коробочки, стаканчики, баночки

Чтобы обновить насущившую систему хранения канцтоваров и любых мелочей, достаточно обернуть их яркой упаковочной бумагой. Так как коробочки, стаканчики и баночки для хозяйственных мелочей имеют скромные размеры, одного использованного листа упаковочной бумаги хватит на несколько разных предметов.

Смастерим закладку для книг

Закладка для книги – полезная вещь, а закладка из бумаги понравившегося дизайна – еще и предмет, который подарит эстетическое удовольствие.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

- 06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Фееринки». (0+)
- 09.30 «Планета Ай». (0+)
- 10.00 «Фиксики». (0+)
- 10.25 «Морики Дорики». (0+)
- 10.35, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 10.55, 20.25 «Умка на ёлке». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». Хроники чудес». (0+)
- 12.00 «Монски». (0+)
- 12.25 «Простоквашино». (0+)
- 13.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 14.00, 22.00 МУЛЬТПРИЗИП. (0+)
- 18.00 «Ник-изобретатель». (0+)
- 18.25 «Малышарики». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машинки сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Смешарики». (0+)

МУЛЬ

- 08.00 «Доктор Плюшева: Клиника для игрушек». (0+)
- 08.15 «Мишки и весёлые гонки». (0+)
- 08.50 «Изысканная Нэнси Кленси». (0+)
- 09.20 «Хранитель Лев». (0+)
- 09.50 «ПУПС». (0+)
- 10.20 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.55 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+)
- 12.00 «Аладдин». (0+)
- 12.30 «Бебим-2». (0+)
- 14.00 «Бебим-2». (0+)
- 15.25 «Лёгкий». (0+)
- 15.30 «Олаф и холодное приключение». (0+)
- 16.00 «История игрушек: Забытые временем». (6+)
- 16.30 «Русалочка». (6+)
- 17.00 «Красавица и Чудовище». (0+)
- 18.40 «Красавица и Чудовище: Чудесное Рождество». (0+)
- 20.05 «Волшебный мир Белль». (0+)
- 22.00 «Рождественская история». (12+)
- 00.05 «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПЯТКА». (0+)

УНИКУМ

- 07.18 «Малыши и летающие звери». (0+)
- 07.22 «Доктор Машинкова». (0+)
- 07.31, 08.30 «Веселая карусель». (0+)
- 07.42 «Трое из Простоквашино». (6+)
- 08.00 «Сью и друзья». (0+)
- 08.08 «Умная тарелка». (6+)
- 08.22 «Раскраска». (0+)
- 08.44 Мультифильмы. (0+)
- 09.32, 10.45 Do you speak? (6+)
- 09.35 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+)
- 10.49 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
- 12.10, 15.14, 16.20, 20.15 «Смешарики». (0+)
- 12.39 «Двенадцать месяцев». (0+)
- 13.33 «Два хвоста». (6+)
- 14.45, 18.31, 21.55 «КОСМО». (6+)
- 15.35 «Элька». (0+)
- 17.00 «Праздник новогодней елки». (0+)
- 18.00 «Я сегодня нарисую». (6+)
- 18.16 Королевы стиля. (6+)
- 19.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 20.42 «Тима и Тома». (0+)
- 21.07 «Ночь перед Рождеством». (6+)
- 22.30 «Снежная королева». (6+)

О!

- 05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
- 06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
- 07.00 «Животные - мои друзья». (0+)
- 07.15 «Оранжевая корова». (0+)
- 09.00 «Пластилиники». (0+)
- 09.20 «Лабораториум». Маленькие исследователи». (0+)
- 09.30, 20.15 О! Музыка! (0+)
- 10.00 «Меня зовут Не-Не. Потоп в Лесных Ключах». (0+)
- 10.30, 17.30 «Поезд динозавров». (0+)
- 11.35 «Роботы». (0+)
- 11.40 «Царевны». (0+)
- 14.00 «Лег + Кот». (0+)
- 14.40 «Доктор Малышкина». (0+)
- 14.45 «Союзмультфильм». (0+)
- 17.00 «Самое праздничное дерево». (0+)
- 18.50 «Мой музей». (0+)
- 19.00 О! Кино! «Лёгко и друзья». (0+)
- 21.00 «Машинки», «Человечки». (0+)
- 23.15 «Ангел Бэби». (0+)
- 01.30 О! Кино! «Урфин Джюс и его деревянные солдаты». (0+)
- 03.00 «Три кота». (0+)

КАНАЛ DISNEY

- 08.00 «Ранние птички», «Вспыш и чудо-машины», «Домики». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Бинг». (0+)
- 08.25 «Пластилиники». (0+)
- Серия изучающих музыкальных мультифильмов для дошкольников о цифрах, животных, машинках, музыке.
- 08.30 «Древяшки». (0+)
- 09.20 «Букабай». (0+)
- 09.35 «Турбозавры». (0+)
- 10.25 «Фиксики». (0+)
- 11.00 «Йоко». (0+)
- Мультифильм о приключениях трёх друзей, которые каждый день встречаются и играют в Городском парке.
- 12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
- 13.05 «Буба». (6+)
- Буба - милый и любознательный, как пятилетний ребенок. Он изучает мир без злобы и обид, только с радостью и удовлением. Он не говорит, но издает звуки, чтобы выражать свои эмоции.
- 14.50 «Бурёнка Даша». (0+)
- 14.55 «Царевны». (0+)
- 16.40 «Дружба - это чудо». (0+)
- 17.25 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- Это история, в которой известные персонажи «Снежной королевы» превратились... в супергероев!
- 18.05 «Радужный мир Руби». (0+)
- Добрые истории о находчивой девочке Руби, которая волшебным образом переносится в Радужную деревню - причудливую страну, населенную её игрушками.
- 18.45 «Барбоскины». (0+)
- 19.55 «Оранжевая корова». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Лёг и Тиг». (0+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 00.30 «Машинки». (0+)
- 01.55 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)
- 03.35 «Белка и Стрелка». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 «Ранние птички», «Вспыш и чудо-машины», «Домики». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Бинг». (0+)
- 08.25 «Пластилиники». (0+)
- Серия изучающих музыкальных мультифильмов для дошкольников о цифрах, животных, машинках, музыке.
- 08.30 «Древяшки». (0+)
- 09.20 «Букабай». (0+)
- 09.35 «Турбозавры». (0+)
- 10.25 «Фиксики». (0+)
- 11.00 «Йоко». (0+)
- Мультифильм о приключениях трёх друзей, которые каждый день встречаются и играют в Городском парке.
- 12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
- 13.05 «Буба». (6+)
- Буба - милый и любознательный, как пятилетний ребенок. Он изучает мир без злобы и обид, только с радостью и удовлением. Он не говорит, но издает звуки, чтобы выражать свои эмоции.
- 14.50 «Бурёнка Даша». (0+)
- 14.55 «Царевны». (0+)
- 16.40 «Дружба - это чудо». (0+)
- 17.25 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- Это история, в которой известные персонажи «Снежной королевы» превратились... в супергероев!
- 18.05 «Радужный мир Руби». (0+)
- Добрые истории о находчивой девочке Руби, которая волшебным образом переносится в Радужную деревню - причудливую страну, населенную её игрушками.
- 18.45 «Барбоскины». (0+)
- 19.55 «Оранжевая корова». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Лёг и Тиг». (0+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 00.30 «Машинки». (0+)
- 01.55 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)
- 03.35 «Белка и Стрелка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 10.00 Божественная литургия в Рождественский сочельник. Прямая трансляция. (0+)
- 12.55 Рождество. Ты и я. (0+)
- 13.30 Русский обед. (0+)
- 14.30 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА». (0+)
- 16.25 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (0+)
- 18.40 Завет. (0+)
- 19.40 Державная. Размышления 100 лет спустя. (0+)
- 20.45 «ОСТРОВ». (16+)
- 23.00 РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО. Прямая трансляция торжественного Рождественского богослужения. (0+)
- 01.00 Деяния святых Апостолов вслух. (0+)
- 03.50 Послания святых Апостолов вслух. (0+)

Православный календарь

6 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник).
Прмч. Евгений и с нею мчч. Прота, Иакинфа и Клавдии.



Прп. Николая монаха. Прмч. Иннокентия. Сщмч. Сергея пресвитера.

Строгий пост.

– Почему блондинки, когда пьют таблетки, пищат?
– Потому что на упаковке написано: «После приема пищи».

Упаковочную бумагу от подарков – в дело!



Используем как обложку для книг
Если вы храните книги на открытой полке, их можно превратить в предмет декора, изготовив для них обложки из использованной бумаги того цвета, который поддерживает цветовое решение вашей комнаты. Известно, что одинаковые корешки смотрятся в

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
 23.35 Вечерний Ургант. (16+)	 16.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)	 08.55 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (0+)	 19.25 «ПЁС». (16+)	 14.30 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!»	 09.00 «КАК ГРИНЧ УКРАЛ РОЖДЕСТВО». (12+)	
06.00 Новости 06.10 «ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ». (12+) 08.00 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Новости (с субтитрами) 10.10 Премьера. «Дамир вашему дому». (16+) 11.10 Видели видео? (6+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.10 Видели видео? (6+) 13.25 «ПРАКТИКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (12+) Жена обижена на Илью, но по совету Ольги решает сделать еще один шаг к примирению и устраивает романтический вечер. Но так выходит, что вместо Ильи компанию ей составляет Грачев. 15.25 Повтори! (16+) 17.30 «Угадай мелодию». Новогодний выпуск. (12+) 18.30 Большой рождественский концерт. (0+) 21.00 Время 21.20 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+) Зиновьев перегружает золото из неисправного самолета в ангар. На допросе он убивает техника... 23.35 Вечерний Ургант. (16+) 00.30 «Элвис Пресли: Искатель». (16+) 02.25 «МОЖЕШЬ НЕ СТУЧАТЬ». (16+) 03.35 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (12+)	05.00 «Начнём с утра!» 06.45 «МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ». (12+) 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.20 Рождественское интервью Святейшего Патриарха Кирилла 11.40 «НИТИ СУДЬБЫ». (12+) Катю и Сашу привозят в ангар, отбирают телефоны и запирают. Саша тут же начинает попытки выбраться, но это ни к чему не приводит. 16.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) Ставшая наконец мамой, Швецова возвращается на службу. Мария Сергеевна получает должность государственного обвинителя, а вместе с ней и дело об убийстве жены крупного бизнесмена. Подозреваемый сразу же сознаётся в преступлении. 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+) Григорий откупается от Решетникова фамильными золотыми часами. И по приглашению Натали отправляется с родителями в театр. Там Пётр увлекается актрисой Яхонтовой, Анна это отмечает. Натали страдает, что Григорий не обращает на неё внимания, а Григорий сбегает домой. 23.55 «Русское Рождество» 02.05 «СВАТЫ». (12+)	05.55 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-5». (16+) 08.00 «Земная жизнь Иисуса Христа». (12+) 08.55 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (0+) 10.15 С Рождеством Христовым! Поздравление Патриарха Московского и Всея Руси Кирилла. (0+) 10.20 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+) 12.10 «Мой герой». (12+) 13.00 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+) 14.30 События 14.45 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+) 16.00 Великая Рождественская Вечерня. Трансляция из храма Христа Спасителя 17.15 «Марка №1 в Кремле». Концерт. (12+) 19.05 «Приют комедиантов». (12+) 21.00 События 21.15 «ТРИ В ОДНОМ-7». (12+) Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: Наталья Рычкова, Александр Ратников. 23.05 «Вокруг смеха за 38 дней». (12+) 00.00 «Юрий Гальцев. Обалдеть!» (12+) 01.05 «Актёрские драмы. За кулисами музыкальных фильмов». (12+) 01.55 «КАССИРШИ». (12+)	05.30 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 08.00 Сего дня 08.15 «Рождественская песенка года». (0+) 10.00 Сего дня 10.20 «ЧЕРНОВ». (16+) Честный и принципиальный майор полиции Сергей Чернов живет обычной жизнью. Он счастлив в браке с женой Людой, растит дочь Алену. Но однажды неизвестный хватает Люду возле дома, делает ей укол, после чего женщина впадает в кому. 16.00 Сего дня 16.20 «ПЁС». (16+) На улице города находят труп высокопоставленного сотрудника полиции Гулиева. По показаниям свидетелей, виновником смерти стал старик, оказавшийся на пути следования автомобиля. Официальная версия - инфаркт. 19.00 Сего дня 19.25 «ПЁС». (16+) «В жизни только раз бывает 65». Юбилейный концерт Игоря Крутого. (12+) Каждая песня композитора Игоря Крутого непременно становится шлягером, а каждый проект привлекает взгляды миллионов людей. 01.15 Их нравы. (0+) 01.55 «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ». (16+)	06.30 «Лето Господне» 07.05 «Умка». «Умка ищет друга» 07.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО» 09.40 «Серенгети» 10.45 «Первый ряд	11.25 «ЗА СПИЧКАМИ» 13.00 Хор Сретенского монастыря 14.00 Коллекция Петра Шепотинника 14.30 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!» 16.55 «Сладкая жизнь» Дмитрий Абрикосов, потомок знаменитой дореволюционной династии российских предпринимателей-кондитеров, начинает личное, основанное на семейной истории исследование феномена «искусства на фантиках»... 17.40 «Пешком...» У города существует несколько измерений. Город живет улицами, эпохами и праздниками. Праздники преображают и площади, и горожан. Сегодня ведущий программы покажет нам рождественские объекты Москвы... 18.10 «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ» 20.05 «ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ» 22.25 Стас Намин и группа «Цветы». Юбилейный концерт 23.50 «СТАКАН ВОДЫ» 02.00 «Серенгети»	22.40 «Дело было вечером». (16+) 23.40 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+) 02.00 «КОРОЛЕВСКОЕ РОЖДЕСТВО». (12+) 03.25 «Снеговик-почтоворик». (0+) 03.45 «Серебряное копытце». (0+) 03.55 «Варежка». (0+) 04.05 «Волчище - серый хвостище». (0+) 04.15 «Ночь перед Рождеством». (0+) 05.00 «Храбрый оленёнок». (0+) 05.20 «Новогодняя ночь». (0+) 05.30 «Мороз Иванович». (0+) 05.40 Ералаш. (0+)
5 5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24
05.10 «Мое родное. Общаги». (12+) 05.50 «Мое родное. Свадьба». (12+) 06.30 «Мое родное. Деньги». (12+) 07.15 «Мое родное. Двор». (12+) 08.00 «Мое родное. Пионерия». (12+) 08.50 «Мое родное. Институт». (12+) 09.35 «МАЙОР И МАГИЯ». (16+) 22.55 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+) США, Чехия, 2006 г. Триллер. В ролях: Эдвард Нортон, Пол Джаматти, Джессика Бил, Руфус Сьюэлл, Карл Джонсон. 00.55 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	05.40 «СУДЬБА». (12+) 09.00 13.00 18.00 Новости дня 09.30 «Не факт!» (6+) 10.05 13.15 «Морской бой». (6+) 18.15 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ». СССР, 1955-1956 гг. Приключения. В ролях: С. Столяров, И. Владимиров. В Атлантическом океане при загадочных обстоятельствах погибает советский теплоход «Арктика»...	07.05 12.00 Рождественское обращение Патриарха Концерт Александра Морозова. (12+) 08.50 18.40 Мультфильм. (0+) 09.00 «ВОЛНЫ ЧЕРНОГО МОРЯ». (6+) 10.05 19.10 Новогодняя открытка. (12+) 10.15 «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА». (12+) 12.05 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+) 13.45 «15.10 «ОТЦЫ И ДЕТИ». (12+) 15.00 19.00 Новости Концерт Кубанского казачьего хора. (12+) 17.00 Медосмотр. (12+) 19.20 «ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 21.10 Концерт группы «VIVA» «Живу для тебя». (12+) 04.25 «АЛЫЕ ПАРУСА». (0+)	06.00 09.15 13.15 13.35 16.15 19.15 21.35 00.15 01.35 02.30 03.15 04.35 Специальный репортаж. (12+) 06.30 14.30 19.30 03.30 #Завод. (12+) 07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.10 23.35 ГОСТ. (12+) 08.15 12.15 17.15 20.15 22.15 01.20 05.15 Сеть. (12+) 08.30 16.30 00.30 Без купюр. (12+) 09.25 22.35 Фанимани. (12+) 10.10 14.15 21.15 02.15 04.15 Спорная территория. (12+) 10.30 17.30 The City. (12+) 12.30 20.25 05.30 Климат. (12+) 18.15 «Во власти городов». (12+)	05.00 Самое яркое. (16+) 07.00 «Маша и медведь». (0+) 08.00 «Машкины страшилки». (0+) 08.30 «Машинки сказки». (0+) 09.00 Новости 360 09.30 Вкусно 360. (12+) 10.20 «ПОДСАДНОЙ». (16+) Россия, 2010 г. Драма. В ролях: Леонид Бичевин, Юлия Пересильд. Новости 360 12.30 Все просто! (12+) 15.00 Новости 360 15.30 Самое яркое. (16+) 15.40 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) 19.00 Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 21.30 «БИЗНЕСМЕНЫ». (16+) 23.05 «РАЙОНЫ». (18+) 00.40 Самое яркое. (16+)	06.00 «Мультиуро». (0+) 07.50 «ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ». (0+) 10.25 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!». (0+) 13.00 «МИСС МАРПЛ». (12+) 14.55 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+) Франция, 1982 г. Комедия. В ролях: Луи де Фюнес, Мишель Галабрю, Морис Риш, Жак Франсуа, Ги Грассо. 16.40 «Тайны кино». (12+) 18.15 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». (0+) 19.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+) 22.00 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+) 23.45 «МИСС МАРПЛ». (12+) 20.35 «Тайны кино». (12+)	

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

Телепрограмма и фотоанонсы 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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ				
 11.15 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)	 13.30 «САШАТАНЯ». (16+)		 23.00 «ВИКИНГИ». (16+)		 15.30 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)		 16.30 Хоккей. Трансляция КХЛ		 06.45 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)				
05.00 «НОЧНОЙ ПРОДАВЕЦ». (16+) 06.00 «РУССКИЙ СПЕЦНАЗ». (16+) 07.40 «ХОТТАБЫЧ». (16+) 09.30 «СУПЕРБОРОВЫ». (12+) 11.15 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+) 13.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+) 15.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+) 17.00 «9 РОТА». (16+) Россия, 2005 г. Боевик. В ролях: Фёдор Бондарчук, Алексей Чадов, Иван Кокорин. Война в Афганистане. В самое сердце боевых действий отправлена группа молодых бойцов - 9 рота. 19.40 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+) 23.40 «РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ». (16+) 01.30 «ВОЙНА». (16+) 03.30 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «САШАТАНЯ». (16+) Сразу 11 эпизодов подряд! Пока Папа был в тюрьме, его сынок Саша нелепо распорядился огромным капиталом и вложился в какой-то очередной недобиткоин. «РОК-Н-РОЛЛ». (16+) Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Пронина, Александр Соколовский. Премьера! На престижном баттле по брейкдансу Галина поддерживает на трибунах сына. 23.25 Дом-2. Город любви. (16+) 00.25 Дом-2. После заката. (16+) 01.30 Комеди Клаб. (16+) 06.05 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.30 «Слепая». (16+) Максим узнает, что у его отца – Виктора Павловича, резко ухудшается здоровье. Супруга Максима Юля винит во всем сожительницу отца Яну Вадимовну и предлагает ненадолго переехать к ним, чтобы последить, вдруг причина недуга отца в его новой знакомой. Однако вскоре Максим находит общий язык с Яной Вадимовной... Чем закончится это знакомство?	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.30 «Супершеш». (16+) 06.50 «Улетное видео». (16+) «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (0+) «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+) Украина, 1997 г. Приключенческий фильм. В ролях: Сергей Жигунов, Владимир Шевельков. Герои фильма - благородные разбойники, одержимые кладоискатели, коварные злодеи, продажные полицейские и прекрасные дамы - становятся участниками занимательного сюжета...	06.00 «Супершеш». (16+) 06.50 «Улетное видео». (16+) «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (0+) «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+) Украина, 1997 г. Приключенческий фильм. В ролях: Сергей Жигунов, Владимир Шевельков. Герои фильма - благородные разбойники, одержимые кладоискатели, коварные злодеи, продажные полицейские и прекрасные дамы - становятся участниками занимательного сюжета...	06.00 «Супершеш». (16+) 06.50 «Улетное видео». (16+) «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (0+) «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+) Украина, 1997 г. Приключенческий фильм. В ролях: Сергей Жигунов, Владимир Шевельков. Герои фильма - благородные разбойники, одержимые кладоискатели, коварные злодеи, продажные полицейские и прекрасные дамы - становятся участниками занимательного сюжета...	06.00 «Лучшие матчи-2019». Футбол. (0+) 08.10 Футбол. «Милан» - «Сампдория». (0+) 09.55, 15.35 Дакар-2020. (0+) 10.25, 12.35, 15.45, 19.45, 22.10 Новости 10.35 «Лучшие матчи-2019». Футбол. (0+) 12.40, 15.50, 00.55 Все на Матч! (12+) 13.25 Футбол. «Ювентус» - «Кальяри». (0+) 15.05, 19.50, 03.10 Специальный репортаж. (12+) 16.30 Хоккей. КХЛ. Пр.тр. 20.00 «Лучшие матчи-2019». Футбол. Чемпионат Европы-2020. Россия - Шотландия. (0+) 22.15 Английский акцент 22.55 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Манчестер Сити». Пр.тр. 01.25 «Лучшие матчи-2019». Футбол. 0+) 03.40 Футбол. «Золотой мяч 2019». (0+) 05.00 Футбол. «Globe Soccer Awards». (0+)	06.30 «6 кадров». (16+) «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (16+) США, 1939 г. Историческая драма. В ролях: Вивьен Ли, Кларк Гейбл. Ветер Гражданской войны в один миг уносит беззаботную юность юанки Скарлетт О'Хара...	11.20 «СКАРЛЕТТ». (16+) США, 1994 г. Мелодрама. В ролях: Джоанн Уолли-Килмер, Тимоти Далтон. Неукротимая Скарлетт О'Хара вновь сражается за то, чтобы быть вместе с Реттом Батлером.	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК».	23.20 «ПРИВИДЕНИЕ».	01.55 «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ».	(16+)	03.05 «Матрона Московская. Истории чудес». (16+) 03.55 «Героини нашего времени». (16+) 05.30 «Домашняя кухня». (16+) 05.55 «6 кадров». (16+)
		23.00 «ВИКИНГИ». (16+) Войско Рагнара двинулось на Париж, предвкушая, как и прежде, лёгкую и богатую добычу. Однако на сей раз франки ожидали их... Тем не менее Эд уверен, что Ролло предаст франков и переметнётся на сторону брата...	04.15 «13 знаков зодиака». (12+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)	21.00 «Новогодний задорный юбилей». (16+) «ЗАПАДНЯ». (16+) США - Великобритания - Германия, 1999 г. Боевик. В ролях: Шон Коннери, Кэтрин Зета-Джонс. Следователь страховой компании Вирджиния Бейкер идёт по следу легендарного вора Роберта Макдугала...	01.15 «Супершеш». (16+) 03.00 «СОЛДАТЫ-10». (12+)								

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



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

Важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация зачастую продаётся «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы, скорее всего, станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городских специализированных службах по вопросам похоронного дела.

Рекомендуемый порядок действий:

- Вы можете обратиться на горячую линию городской специализированной службы по телефону 8 (495) 300-3-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
- В случае обращения, запишите Ф.И.О. назначенного сотрудника и его табельный номер. По приезду сотрудника сверьте данные.
- Дождавшись специалиста, вызовите сотрудников экстренных служб: скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- 3.1.** Если горе случилось в медицинском учреждении, вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления необходимых для похорон документов и оплаты обязательных услуг медучреждения.

Бесплатные консультации по вопросам:

ЛЬГОТЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ - пенсионерам и неработающим москвичам закон гарантирует пособие на погребение в размере 16 946,47 руб., которое можно использовать в засчет организации похорон или получить по окончании похорон, предоставив подтверждающие документы.

ПОЛУЧЕНИЕ МЕСТА НА КЛАДБИЩЕ - официально приобрести место на кладбище для создания семейно-родового захоронения можно либо через аукцион, либо в Департаменте торговли и услуг города Москвы. Места на открытых кладбищах под новые захоронения выделяются БЕСПЛАТНО всем жителям города.

РАССРОЧКА¹ - для организации достойных похорон, «Ритуал-Сервис» имеет возможность предоставить родственникам беспроцентную рассрочку в размере от 50 до 100 тысяч рублей сроком до 10 месяцев. Рассрочка оформляется за один день и не требует первоначального взноса. В течение 10 месяцев вы возвращаете ровно ту сумму, которую взяли.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300
или на сайте службы www.ritual.ru



ГОСТ 32609-2014
ГОСТ Р 54611-2011

ЛЬГОТЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ - пенсионерам и неработающим москвичам закон гарантирует пособие на погребение, которое можно использовать в засчет организации похорон или получить по окончании похорон, предоставив подтверждающие документы.

ПОЛУЧЕНИЕ МЕСТА НА КЛАДБИЩЕ - официально приобрести место на закрытом кладбище для создания семейно-родового захоронения можно либо через аукцион, либо в Департаменте торговли и услуг города Москвы на основании свидетельства о смерти. Предложения о продаже участков от третьих лиц являются попытками мошеннических действий. Места на открытых кладбищах под новые захоронения выделяются БЕСПЛАТНО всем жителям города.

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 Номер свидетельства государственной регистрации 024.266. ЗАО "Ритуал-Сервис" ОГРН 1027739098661 Реклама 18+

¹ Коммерческий кредит, не является финансовой услугой. Под рассрочкой подразумевается оплата по заключенным договорам частями в согласованные сроки.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ЧУДО». (12+)	07.50 «УРА! КАНИКУЛЫ!». (6+)	09.45 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)	06.30 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (12+)	06.00, 06.55, 19.00 Правила моей кухни. (16+)	06.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАН». (12+)
08.25 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». (16+)	08.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультифильм. (6+)	11.50 «Снежная королева-3. Огонь и лёд». Мультифильм. (6+)	07.50 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)	06.30 Мультфильмы. (6+)	05.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
11.00 «МАСКА ЗОРРО». (12+)	13.20, 14.05, 14.55, 15.45, 16.40, 17.25 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	18.20 «ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ». (6+)	09.45 «СТАРИК ХОТТАБЫЧ». (6+)	07.35 «ДЕДУШКА В ПОДАРОК». (16+)	05.20, 04.00 «МНЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ». (12+)
13.25 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)	11.20 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (6+)	20.15 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)	10.00 «СМУРФИКИ». (12+)	09.25 Как в ресторане. Как в Японии. (12+)	05.35 Русская классика. (12+)
15.45 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)	13.00 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)	17.55 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)	11.45 «СМУРФИКИ-2». (12+)	09.55 С Рождеством Христовым! Поздравление Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. (6+)	06.00, 07.10 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА». (6+)
20.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)	15.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+)	20.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)	13.25 Голливуд за кадром. (16+)	10.00 Новости	08.30 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!». (12+)
22.40 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)	17.15 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)	20.15 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)	15.55, 15.50, 16.45, 17.40 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)	10.10 «АЛЫЕ ПАРУСА». (12+)	10.20 «Сказка о царе Салтане». Мультифильм. (6+)
США, Чехия, Великобритания, 2005 г. В ролях: Мэтт Дэймон, Хит Леджер, Лина Хиди, Петер Стормаре, Моника Беллуччи	Россия, Китай, 2019 г.	Россия, Китай, 2019 г.	20.00, 20.45, 21.30, 22.15, 02.50, 03.40, 04.25, 05.10 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	11.55 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (12+)	11.25 «ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО». (12+)
00.40 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)	04.00 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)	05.30 «ЧЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)	23.00 «ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДНИ ПОХОРОНЫ». (16+)	13.25 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+)	13.20 «Рождественские сказки». Мультифильм. (6+)
03.00 «ТУРИСТ». (16+)	05.30 ««ХОХЛЫ»». (6+)	23.50 «ФИННИК-ЯСНЫЙ СОКОЛ». (6+)	01.00 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)	15.20 «НОЧЬ ОДИНОКОГО ФИЛИНА». (12+)	14.50 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)
04.40 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЮ». (16+)				17.10 «ПРИТВОРЩИКИ». (12+)	16.35 «ЛЕТНЯЯ ИГРА». (16+)
				01.00 Новости	18.20 «ХЕНЕТИБА». (12+)
				19.00 Телегра «Игра в кино». (16+)	СССР, 1977 г. В ролях: Светлана Крючкова, Алексей Петренко, Олег Борисов, Владислав Стрельчик
				20.05 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	20.10 ««Хонёк-Горбунок». Мультифильм. (6+)
				01.45 «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА». (12+)	21.35 «Дочки-матери». (12+)
				03.20 «ИГРАЙ, дутар. (12+)	СССР, 1974 г. В ролях: Иннокентий Смоктуновский, Тамара Макарова, Сергей Герасимов, Любовь Полехина, Лариса Удовиченко
				01.00 «ЖАНДАРМ НА ОТДЫХЕ». (12+)	23.25 «Песня-83». (12+)
				02.40 «ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТИЯ». (12+)	
				04.05 «НА КРЮЧКЕ!». (16+)	
				05.30 Мультфильмы. (6+)	

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.05, 10.55 Огород круглый год. (12+)	00.15 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)	00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)	06.00 Снежный барс в зелёном Лондоне. (12+)
09.25 Домашняя экспертиза. (12+)	00.45, 03.35, 07.25, 14.00, 18.00, 21.05 Пофестивали! (16+)	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)	06.25 Секреты природы. (12+)
09.55 Сравнительный анализ. (12+)	01.10, 04.05, 07.55, 14.30, 18.30, 21.35 Мир рыболова. (12+)	Эта программа - настоящий путеводитель для женщин, желающих сохранить красоту, стройность и молодость на долгие годы. Ведущая Анна Прохорова в 44 года вышла на сцену соревнований в категории фитнес-бикини, а в 47 стала чемпионкой мира.	06.50 Удивительный мир животных. (12+)
10.25 Сельский туризм. (12+)	01.40, 04.30, 08.25, 15.00, 19.00, 22.05 Территория льда. (16+)	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)	07.15 Аджская кошка. (12+)
11.25 Искатели приключений. (12+)	02.10, 23.10 Рыбалка 360. (16+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)	08.07 Невероятные бассейны. (12+)
11.55 Инструменты. (12+)	02.35, 06.25, 12.55, 17.00, 20.00, 23.40 Охота по-фински. (12+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)	09.00 Меконг: душа реки. (12+)
12.15 Я - фермер. (12+)	03.05 Какао-чицы! (12+)	03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)	09.55, 10.50 Неизведанная Европа. (12+)
12.45 Проект мечты. (12+)	03.20 Первый лед - последний лед. (12+)	03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)	10.45 Планета мутантов. (12+)
13.10 Идите в баню. (12+)	05.00, 08.55, 11.50 Охота: собачья работа. (16+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)	12.40 Аджская кошка. (12+)
13.30 Дачная энциклопедия. (12+)	05.30, 12.25 Самогон. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)	13.05 Удивительный мир животных. (12+)
14.05 Садоводу на заметку. (12+)	05.45, 09.30, 12.35 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)	13.35 Невероятные бассейны. (12+)
14.20 Фитокосметика. (12+)	06.00 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)	14.30 Аджская кошка. (12+)
14.35 Агротуризм. (12+)	07.00 Андрей Старков и его команда. (16+)	05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)	15.25 Живой или вымерший. (12+)
15.10 Праздник в дом. (12+)	09.45, 10.15, 16.00, 16.30 Охота и рыбалка в... (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепловой. (12+)	16.20, 17.15, 18.10 Стив Бэкшал: заплыv с чудовищами. (12+)
15.40 Чудеса на ёлке. (12+)	11.20 Научи меня рыбачить. (12+)	12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)	17.50, 18.40 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
16.10 Дело в отделке. (12+)	13.25 Технология зимнего клева. (12+)	14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)	19.30, 20.20 Золотая лихорадка: заброшенный прииск Дэйва Турина. (16+)
16.40 Я садовником родился. (12+)	15.30 Хватка хищника. (16+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)	21.10, 22.00 Реальные дальнобойщики. (16+)
16.55, 20.55 Ремонт для начинающих. (16+)	17.30 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)	16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)	22.55 Самогонщики. (18+)
17.25 Тихая моя родина. (12+)	19.30 Нахлыст в башкортостане. (16+)	16.15 Дыхательные практики. (12+)	23.50, 00.40 Самогонщики: виски без риска. (18+)
18.00 Прогулка по саду. (12+)	19.30 Гаражный ремонт. (12+)	16.30 Хатха-йога. (12+)	01.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
18.30 Соусы. (12+)	20.35, 20.50 Дед Мазай и зайцы. (16+)	18.00 ЙогаВечер. (6+)	02.15 Махинаторы. (12+)
18.45 Флористика. (12+)			03.00, 03.25, 03.45, 04.10 Охотники за рептилиями. (16+)
19.05 Сад своими руками. (12+)			03.45 На свободу с питбулем. (16+)
19.35 Частный сектор. (12+)			04.30 Я живой. (16+)
20.10 Мастер. (12+)			
20.40 Свежий заводик. (12+)			
21.30 Школа дизайна. (12+)			
22.00 Преданья старины глубокой. (12+)			
22.30 Не просто суп! (12+)			
22.45 Сам себе дизайнер. (12+)			
23.05 Профобор. (12+)			

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАН». (12+)	05.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	05.00 МастерШеф. (16+)	00.25 Песня-80. (12+)
06.30 Мультфильмы. (6+)	06.30 Сериал. США, 2004 г. В ролях: Тери Хэтчер, Фелисити Хаффман, Марсия Кросс, Ева Лонгория	Самых выдающихся шеф-поваров приглашают в Лос-Анджелес, где им предстоит продемонстрировать свое умение судьям во главе со знаменитым ресторатором Гордоном Рамзи. Участники думают всего час на приготовление своего фирменного блюда. Победитель конкурса становится обладателем титула «МастерШеф», получая 250 тысяч долларов и право издать книгу собственных кулинарных рецептов.	01.25 «АННА НА ШЕЕ». (12+)
07.35 «ДЕДУШКА В ПОДАРОК». (16+)	07.00 Орел и решка. На краю света. (16+)	Каждая программа - это история одной семьи, где есть отец, мама и дети. В нашем проекте будет актеров, фальши и обмана. Все настоящие: герой, чувства, эмоции. Хватит сил у папы спрашиваться с детьми и домашними обязанностями, пока мама пребывает в обществе стилистов, косметологов, психологов и фитнес-тренеров?	02.50, 04.00 «МНЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ». (12+)
09.25 Как в ресторане. (12+)	09.00 «Планета Земля»-2. (16+)	00.00 «МыслиТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)	05.35 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!». (12+)
10.00 Новости	10.00 Новости	01.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)	10.20 «Сказка о царе Салтане». Мультифильм. (6+)
10.10 «АЛЫЕ ПАРУСА». (12+)	11.00 Мир наизнанку. Камбоджа. (16+)	12.00 Мир наизнанку. Камбоджа. (16+)	11.25 «ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО». (12+)
11.55 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (12+)	12.00 Телегра «Игра в кино». (16+)	13.25 «ШЕРЛОК». (16+)	13.20 «Рождественские сказки». Мультифильм. (6+)
13.25 «ШАХМАТЫ». (12+)	13.00 «ЧЕТЫРЕ СВАДЬБЫ И ОДНИ ПОХОРОНЫ». (16+)	14.00 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+)	14.50 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)
14.20 «ЖАЛОБЫ». (12+)	14.00 «ЧЕМПИОНЫ-2: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (16+)	15.20 «НОЧЬ ОДИНОКОГО ФИЛИНА». (12+)	16.35 «ЛЕТНЯЯ ИГРА». (16+)
15.20 «ЧАРОДЕЙ». (12+)	15.00 «ЧЕМПИОНЫ-3: ПРЕСТАРЕЛЬЕ». (16+)	16.40 «ПРИТВОРЩИКИ». (1	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Лыжный спорт. Прыжки с трамплина. (0+)
- 07.45 Рождённые побеждать. (12+)
- 08.35 Бобслей и скелтон. Кубок мира. (0+)
- 08.50, 11.15, 13.10, 16.05 Новости
- 08.55 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты». Прямая трансляция из Екатеринбурга
- 11.20, 13.15 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 15.05 «Победы-2019». Фехтование. (0+)
- 15.50 Танцы с саблями. (12+)
- 16.10, 01.15 «Победы-2019». Прыжки на батуте и акробатической дорожке. (0+)
- 17.15 «Победы-2019». Плавание. Чемпионат Европы (бассейн 25 м). (0+)
- 18.55 Звание – сила. (12+)
- 19.10 Теннис. Кубок ATP. Россия - Норвегия. (0+)
- 23.05 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты». (0+)
- 02.15 Баскетбол. Лига чемпионов ФИБА. Мужчины. (0+)
- 04.05 «Победы-2019». Лёгкая атлетика. (0+)

EUROSPORT ■ EUROSPORT 1

- 01.00 Ралли-рейд. Дакар. 2-й этап. (12+)
- 01.35, 11.30, 23.30 Горные лыжи. Кубок мира. Загреб. Женщины. Слалом. (12+)
- 02.20, 12.15, 12.45 Горные лыжи. Кубок мира. Загреб. Мужчины. Слалом. (12+)
- 03.00, 03.30, 22.35 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. Бишофсфен. (12+)
- 04.00, 05.30, 07.00, 08.30, 10.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. Прямая трансляция. (6+)
- 13.30, 14.00, 14.30 Олимпийские игры. Тележурнал. (12+)
- 15.30, 16.15, 17.00 Горные лыжи. Кубок мира. Лейк-Лус. Женщины. (12+)
- 17.45 Горные лыжи. Кубок мира. Санкт-Мориц. Женщины. Супергигант. (12+)
- 18.30 Горные лыжи. Кубок мира. Бормио. Мужчины. Супергигант. (12+)
- 19.30, 20.30, 21.35 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00, 10.40 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
- 05.50, 23.05 Золотая лихорадка. (16+)
- 08.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 09.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 10.05 10 самых Лерой Кудрявцевой. (16+)
- 11.40 #ЗакажиВзезду. (16+)
- 11.45 Отпуск без путевки. Рождество в столице Хорватии. (12+)
- 12.55 Подарок для Аллы. (16+)
- 15.15 Максим Галкин. Моя жена - Алла Пугачёва. (16+)
- 16.25 Топ 30 - Русский крутак года. (16+)
- 19.00 Robbie Williams. «Нерождественское шоу». (16+)
- 19.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 19.30 Robbie Williams. «Нерождественское шоу». (16+)
- 19.45 «Садко». (6+)
- 13.56, 22.30 «Веселая карусель». (0+)
- 14.14, 18.00, 21.33 Я сегодня нарисую. (6+)
- 14.30, 21.47 Королевы стиля. (6+)
- 14.44, 22.01 «КОСМО». (6+)
- 15.53 «Два хвоста». (6+)
- 17.05 «Двенадцать месяцев». (0+)
- 18.14 Крибби Баттл. (6+)
- 18.30 Открытики. (6+)
- 18.44 Истории великих изобретений. (6+)
- 19.00 «Три богатыря». На дальних берегах. (0+)
- 20.37 «Тима и Тома». (0+)
- 21.05 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
- 22.44 Мультифильмы. (0+)
- 01.00 Несприннер. (16+)

О!

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

- 06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.35, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.30, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.55 «Фееринки». (0+)
- 09.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 10.00 «Фиксики». (0+)
- 10.25 «Морики Дорики». (0+)
- 10.35, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 12.00 «Моники». (0+)
- 12.25, 18.50 «Умка на ёлке». (0+)
- 12.30 «Простоквашино». (0+)
- 13.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 18.00 «Ник-изобретатель». (0+)
- 18.25 «Малышарики». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.20 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Бемби». (0+)
- 06.25 «Тимон и Пумба». (6+)
- 06.45, 12.00 «Аладдин». (0+)
- 07.15 «Доктор Плюшева». (0+)
- 07.45 «Джейк и пираты Нетландии». (0+)
- 08.15 «Микки и весёлые гонки». (0+)
- 08.50 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)
- 09.20 «Хранитель Лев». (0+)
- 09.50 «ПУПС». (0+)
- 10.20 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.55 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+)
- 12.30 «Красавица и Чудовище. Чудесное Рождество». (0+)
- 15.40 «Волшебный мир Белль». (0+)
- 17.30 «Золушка». (6+)
- 19.05 «Золушка-2: Мечты сбываются». (0+)
- 20.35 «Золушка-3: Злые чары». (0+)
- 22.00 «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПЯТЕРКА». (0+)
- 23.50 «Рождественская история». (12+)
- 01.35 «Крэйчения Дональда Дака: Рождество с Микки Маусом». (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 «Летающие звери, Малыши и летающие звери». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- Хотите вырасти сильными и здоровыми? Тогда включайте нашу Чик-зарядку и повторяйте упражнения!
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Малышарики». (0+)
- 09.20 «Букабу». (0+)
- 09.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 10.45 «Трио!». (0+)
- 11.05 «Маша и Медведь». (0+)
- 12.00 Музыкальный спектакль «Новогодняя сказка, или Подарок с секретом». (0+)
- «Карусель» дарит своим зрителям уникальную возможность посмотреть чудесный спектакль «Новогодняя сказка, или Подарок с секретом». Малыши и взрослые увидят музыкальный спектакль с элементами цирка и балета, который подарит новогоднее настроение, поразит воображение световыми эффектами и трёхмерной видеографикой. А оригинальная музыка и талантливые артисты сделают сказку незабываемой!
- 13.05 «Фиксики». (0+)
- 14.55 «Турбозавры». (0+)
- 16.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 18.15 «Оранжевая корова». (0+)
- 19.20 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- Настало время приоткрыть завесу тайн и поближе познакомиться с миром юных волшебниц и его жителями! Приготовьтесь узнать новые факты о любимых персонажах сказочной вселенной. Вас ждёт много интересных историй, из которых вы узнаете, что было до того, как всё началось...
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
- 20.45 «Три кота». (0+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 00.30 «Машины сказки». (0+)
- 01.55 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)
- 03.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 22.30 «ОСТРОВ». (16+)
- Россия, 2006 г. Режиссёр: Павел Лунгин. В ролях: Пётр Мамонов, Виктор Сухоруков, Дмитрий Дюжев
- На холодныйединственный остров стремятся люди, потерявшие надежду. Все они ищут встречи с чудаковым старцем Анатолием, чьи молитвы исцеляют тела и души. Вот только свой грех Анатолий отмолов не может, как ни старается.
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 Рождество на СПАСЕ. Концерт. (0+)
- 02.25 Наши любимые песни. Концерт. (0+)
- 03.25 Мультфильмы. (0+)
- 04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

7 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Рождество Господа и Спаса нашего Иисуса Христа.



Поста нет.

«Воздадим славу Богу! С пришествием на землю Сына Божия во плоти, по принесении Им Себя Самого в жертву за грешный род человеческий, вместо проклятия, которое изречено было в начале Богом, людям верующим даруется благословение Отца Небесного, они получают усыновление и обетование вечного наследия жизни».

– Что лучше, апельсины или мандарины?
– Мандарины.
– Чем?
– Чем апельсины.

Растим домашний мандарин

Подготовка

Косточку выбираем здоровую, с гладкой ровной поверхностью, без тонкой, как будто пересушенной кожицей и деформированного, покривневшего кончика.

Косточки всех цитрусовых теряют всхожесть от длительного хранения. Лучше всего всходит семечко из только что съеденного плода. Причем ее не нужно предварительно подсушивать, а лучше просто воткнуть в землю.

Если сразу по той или иной причине семечко посадить не удалось, для лучшего прорастания необходимо замочить его на несколько дней. Для этого надо положить влажную, мягкую ткань на блюдце в теплую (20-25 градусов), темное место. Сверху можно накрыть полиэтиленом, чтобы тряпочка долго не пересыхала.

Мандарин не любит кислую почву, в которой содержится торф. Лучше всего приобрести специальный субстрат для цитрусовых или с нейтральной кислотностью. Сажать можно в пластиковые стаканчики с обязательным дренажным отверстием или небольшие горшочки высотой не менее 7-8 см. Семена высаживаются на глубину 4 см. Можно посадить в один горшок по два-три семечка для большей надежности, на случай, если какое-то из них не прорастет. Первые всходы должны появиться примерно через 2-4 недели.

Пересадка

Если несколько семян были посажены в одну емкость и взошло два и более, можно удалить росточки послабее, оставив один, или же при появлении у зеленцов по четыре листочка рассадить их в отдельные емкости. По мере роста и заполнения корнями горшка молодые деревца пересаживаются в новые емкости. Пока мандарин молодой, его пересаживают ежегодно. Более взрослые и тем более разросшиеся деревья обычно не пересаживают, а только обновляют верхний слой земли. Если растение не помещается в горшке, конечно, ему требуется пересадка. Важно следить, чтобы при пересаживании корневая шейка не заглублялась, а была на поверхности.

ДЕТАЛИ

Формирование кроны

Как только молодое растение достигнет 15-20 см высоты, верхушка прищипывается. Благодаря этому появляются боковые побеги. По мере роста растения нужно будет удалять излишне высшие или вытянувшиеся побеги. Для большей декоративности форма кроны должна быть шарообразной и равномерно развитой. Поэтому очень важно ее сформировать в первые один-два года жизни деревца.



Что любит мандарин?

- Много света. С притенением от жаркого солнца летом и искусственным досвечиванием зимой.
- Умеренное тепло. Летом прекрасно себя чувствует при 22-25 градусах, зимой предпочитает более прохладный воздух, ниже 20-градусной отметки (не менее 12-14 градусов).
- Регулярный полив и повышенная влажность.
- Минеральные и органические подкормки с апреля по сентябрь.

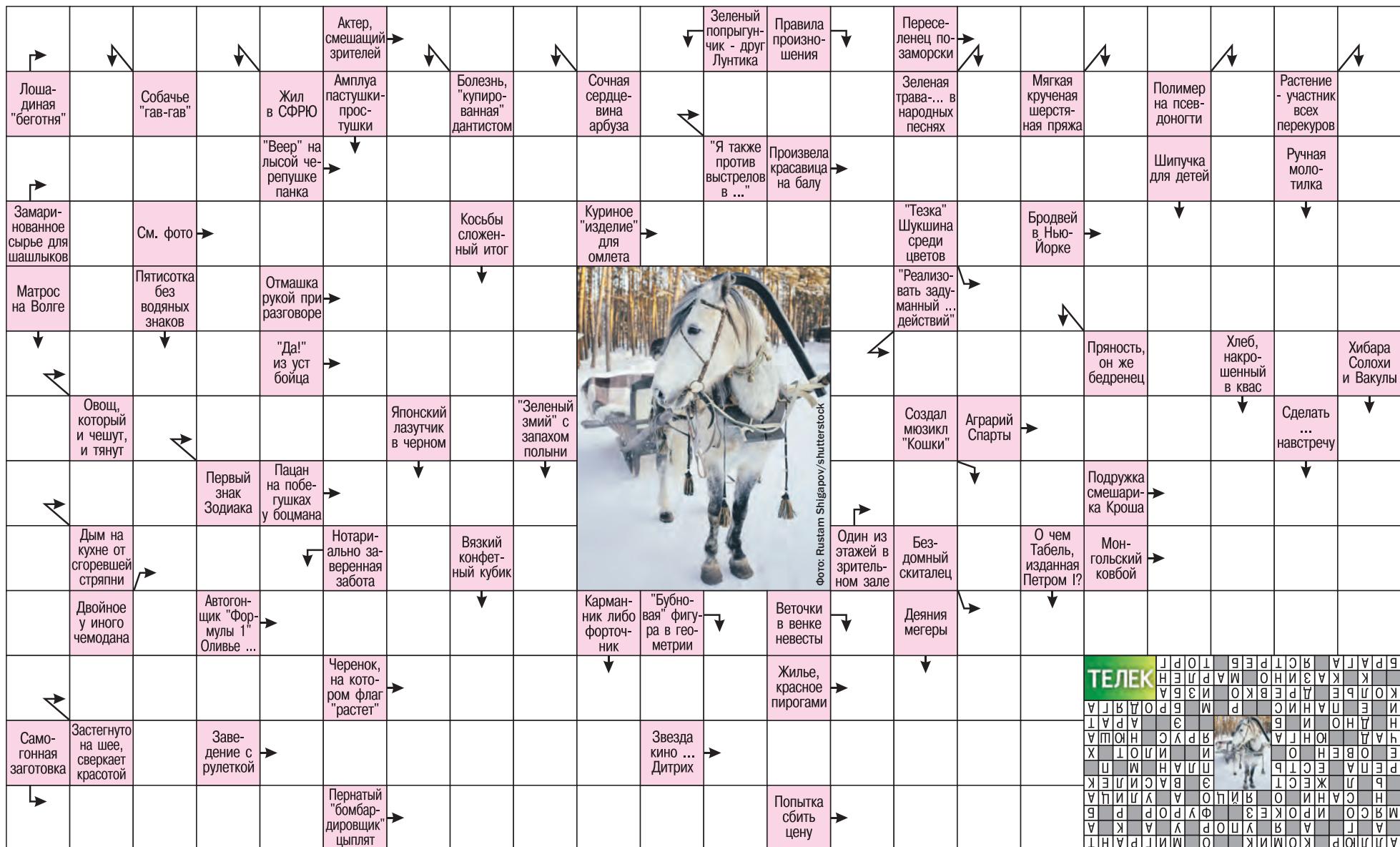
Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	TВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
01.55 «ОБЕЗЬЯНЫЙ ПРОДЕЛКИ».	01.55 «ОБЕЗЬЯНЫЙ ПРОДЕЛКИ».	03.10 «СВАТЫ».	03.10 «СВАТЫ».	07.15 «ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ».	23.10 Концерт Стаса Пьехи.	11.25 «ПОДКИДЫШ»	08.30 «СКУБИ-ДУ».
06.00 Новости	06.00 Новости	05.00 «Начнём с утра!»	05.35 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».	05.15 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».	06.30 Мульфильмы	06.00 Ералаш.	06.00 «Дело было вечером».
06.10 «ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ».	06.10 «ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ».	07.00 «МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ».	07.15 «ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ».	08.00 Сегодня	07.30 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ»	06.10 «Приключения Вуди и его друзей».	07.00 «Приключения Вуди и его друзей».
08.00 Телеканал «Доброе утро»	10.10 Сто к одному	09.10 «ПРОДАЕТСЯ ДАЧА...»	11.20 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».	08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».	09.50 «Рождество в дикой природе»	07.25 «Шоу «Уральских пельменей».	07.25 «Шоу «Уральских пельменей».
10.00 Новости (с субтитрами)	11.00 Вести	14.30 События	14.45 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».	09.00 «Легенды спорта».	10.45 «Первый ряд»	08.30 «СКУБИ-ДУ».	08.30 «СКУБИ-ДУ».
10.10 Жизнь других.	11.20 Местное время	17.10 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКОРЬ».	17.10 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКОРЬ».	10.00 «ЧЕРНОВ».	11.25 «ПОДКИДЫШ»	10.05 «СКУБИ-ДУ-2: МОНСТРЫ НА СВОБОДЕ».	10.05 «СКУБИ-ДУ-2: МОНСТРЫ НА СВОБОДЕ».
11.10 Видели видео?	11.40 «НИТИ СУДЬБЫ».	18.00 События	18.00 События	10.20 «ЧЕРНОВ».	12.40 «Цирк продолжается!»	11.55 «ГАРРИ ПОТТЕР И ОРДЕН ФЕНИКСА».	11.55 «ГАРРИ ПОТТЕР И ОРДЕН ФЕНИКСА».
12.00 Новости (с субтитрами)	12.00 Евгений с Анатолием	19.00 События	19.00 Взгляд на Россию	16.00 «ПЁС».	13.35 Коллекция Петра Шепотинника	14.25 «ГАРРИ ПОТТЕР И ПРИНЦ-ПОЛУКРОВКА».	14.25 «ГАРРИ ПОТТЕР И ПРИНЦ-ПОЛУКРОВКА».
12.10 Видели видео? (6+)	мчаться к Саше. По дороге Евгений вспоминает, как накануне просил Сашу исчезнуть из жизни Кати. А тем временем к Саше приходит Ваня. Саша не хочет показывать, что ей совсем плохо.	21.00 События	21.00 Россия, 2019 г. Детектив.	16.20 «ПЁС».	Светлана Светличная обрела феноменальную популярность после шквального успеха бессмертной комедии Леонида Гайдая «Бриллиантовая рука».	15.25 «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»	15.25 «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ».
13.25 «ПРАКТИКА». НОВЫЙ СЕЗОН.	Слава выкладывает в сеть видео с дракой Ильи и Степы. Гречев вызывает Илью на ковер. Алена слышит их разговор и, не разобравшись, распускает по больнице слух о том, что Илью скоро уволят.	21.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».	21.15 В городе происходят три аналогичных убийства. Во всех случаях проломлен череп и произошло падение с «высоты собственного роста».	19.25 «ПЁС».	14.00 «ПЁС».	16.50 «РОМЕО и Джульетта»	16.50 «РОМЕО и Джульетта».
15.25 Повтори!	15.25 Повтори!	20.00 Вести	20.00 Все пострадавшие были мужчинами, а места преступления - парадные подъезды, в которых проживали жертвы.	23.10 «Григорий Горин. Формула смеха».	19.25 «ПЁС».	«Галина Уланова. Легенда остается жить»	«Галина Уланова. Легенда остается жить».
17.30 Премьера. «Спящая красавица».	17.30 Премьера. «Спящая красавица».	20.45 Вести	20.45 Вести. Местное время	23.10 Концерт Стаса Пьехи.	20.10 И снова здравствуйте!	Авторский фильм Владимира Васильева.	Авторский фильм Владимира Васильева.
19.25 «Лучше всех!» Новогодний выпуск.	19.25 «Лучше всех!» Новогодний выпуск.	21.00 «КРЕПОСТНАЯ».	21.00 Катерина решает попросить у Анны вольную: она хочет быть с Алексеем.	01.00 «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ».	01.00 И снова здравствуйте!	Актёры программы легендарного танцовщика XX века, балетмейстера, режиссёра, народного артиста СССР и РФ Владимира Васильева посвящена великой русской балерине Галине Улановой.	Актёры программы легендарного танцовщика XX века, балетмейстера, режиссёра, народного артиста СССР и РФ Владимира Васильева посвящена великой русской балерине Галине Улановой.
21.00 Время	21.00 Зиновьев убирает ювелира, как опасного свидетеля, и празднует получение перстня.	21.00 «КРЕПОСТНАЯ».	21.00 Но о планах Катерины узнает Галя и выдаёт её Григорию. Тот подталкивает Анну и Петра к решению отказать Кате.	01.55 «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ».	01.55 «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ».	22.35 Джо Дассен. Концерт в «Олимпии»	22.25 «Дело было вечером».
21.20 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН».	21.20 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН».	20.00 Вести	20.00 Всё пострадавшие были мужчинами, а места преступления - парадные подъезды, в которых проживали жертвы.	23.10 «Григорий Горин. Формула смеха».	23.10 «Григорий Горин. Формула смеха».	23.35 «СВАДЬБА»	23.25 «ЁЛКИ-3».
23.20 Вечерний Ургант.	23.20 Вечерний Ургант.	20.45 Вести	20.45 Вести. Местное время	00.45 «Золушки советского кино».	00.45 «Золушки советского кино».	00.35 «Рождество в дикой природе»	01.15 «КАК ОДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ».
00.15 «Элвис Пресли: Искатель».	00.15 «Элвис Пресли: Искатель».	21.00 «КРЕПОСТНАЯ».	21.00 Но о планах Катерины узнает Галя и выдаёт её Григорию. Тот подталкивает Анну и Петра к решению отказать Кате.	01.35 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ».	01.35 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ».	01.25 «XX век»	03.10 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА».
01.55 «ОБЕЗЬЯНЫЙ ПРОДЕЛКИ».	01.55 «ОБЕЗЬЯНЫЙ ПРОДЕЛКИ».	00.05 «ЖЕНИТЬ МИЛЛИОНЕРА».	00.05 «ЖЕНИТЬ МИЛЛИОНЕРА».	05.05 «Фаина Раневская. Королевство маловато!»	05.05 «Фаина Раневская. Королевство маловато!»	02.25 «Очень синяя борода».	04.35 «Снегурочка».
03.30 Про любовь.	03.30 Про любовь.	03.10 «СВАТЫ».	03.10 «СВАТЫ».	06.00 «ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ».	06.00 «ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ».	02.25 «Жил-был пёс»	05.40 Ералаш.
04.15 Наедине со всеми.	04.15 Наедине со всеми.			07.40 «ПОДКИДЫШ».	07.40 «ПОДКИДЫШ».		
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.10 «Моя родная Ирония судьбы».	06.05 «Не факт!»	06.00 «МАЧЕХА».	06.00 «ЯНТАРНЫЕ КРЫЛЬЯ».	06.00 Новости (каждый час).	06.00 Новости (каждый час).	05.00 Самое яркое.	06.00 «Мультиурто».
06.10 «Мое родное. Экстравенсы».	07.10 «ПОДКИДЫШ».	09.00 13.00 18.00 Новости дня	07.40 «ПОДКИДЫШ».	07.40 «ПОДКИДЫШ».	07.40 «ПОДКИДЫШ».	07.00 «Маша и медведь».	09.20 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД».
06.50 «Мое родное. Эстрада».	09.15 13.15 18.15 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО».	09.00 13.00 18.00 Новости дня	09.00 13.15 18.15 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО».	09.00 «ПОДКИДЫШ».	09.00 13.15 18.15 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО».	08.00 «Машины сказки».	10.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ».
07.35 «Моя родная юность».	(16+)	09.15 13.15 18.15 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО».	09.15 13.15 18.15 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО».	10.15 «НА ПОДМОСТКАХ СЦЕНЫ».	10.15 «НА ПОДМОСТКАХ СЦЕНЫ».	08.30 «Машинки страшилки».	13.00 «МИСС МАРПЛ».
08.35 «Моя родная юность».	(16+)	10.15 «ЗАЙЧИК».	10.15 «ЗАЙЧИК».	11.40 18.30 Мультфильм.	11.40 18.30 Мультфильм.	09.00 «Новости 360	15.00 «ЗАКОН ЕСТЬ ЗАКОН».
09.35 «СЛЕД».	(16+)	00.10 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ».	00.10 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ».	12.10 «ДВА ДНЯ».	12.10 «ДВА ДНЯ».	09.30 Вкусно 360.	17.00 «ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ».
09.35 «СЛЕД».	Россия, 2007-2019 гг.	02.10 «ОСТРОВ ПОГИБШИХ КОРАБЛЕЙ».	02.10 «ОСТРОВ ПОГИБШИХ КОРАБЛЕЙ».	13.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?».	13.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?».	10.20 «БИЗНЕСМЕНЫ».	19.35 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ».
09.35 «СЛЕД».	Взрывом газа разрушено старинное здание, где располагался культурный центр. Погибли шесть человек. Причём пятеро в момент взрыва были полностью обнажены, и только одна девушка была в одежде.	04.30 «БЛИЗНЕЦЫ».	04.30 «БЛИЗНЕЦЫ».	15.00 19.00 01.00 04.00 Новости	15.00 19.00 01.00 04.00 Новости	12.00 «Новости 360	22.10 «ЗАКОН ЕСТЬ ЗАКОН».
22.50 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ».	(16+)	00.15 «АННА ГЕРМАН».	00.15 «Анна Герман».	15.10 01.15 Моя история.	15.10 01.15 Моя история.	12.30 «Самое яркое».	23.45 «Тайны кино».
00.55 «ДЕТЕКТИВЫ».	(16+)	04.30 «БЛИЗНЕЦЫ».	04.30 «БЛИЗНЕЦЫ».	15.40 Концерт «Хиты XX века. Караоке со звёздами».	15.40 Концерт «Хиты XX века. Караоке со звёздами».	15.00 «Новости 360	00.35 «МИСС МАРПЛ».

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

Телепрограмма и фотоанонсы 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

В ПРОГРАММЕ МОЖНЫ ПОМОГАЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.



КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)	07.25 «Гуси-Лебеди». Мультифильм. (6+)	05.15 «ЗОЛУШКА». (16+)	06.00, 07.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)	05.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
09.05 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)	07.50 «ЁРНЯ МОЛНИЯ». (6+)	06.50 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	06.55 «ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». (16+)	06.45 Папа попал. (12+)
11.30 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)	09.55 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)	08.30 «Три богатыря на дальних берегах». Мультифильм. (6+)	07.00 Орел и решка. На краю света. (16+)	23.00 Ю-Кино.
13.55 «ФРИДА». (16+)	12.00 «Снежная Королева: Зазеркалье». Мультифильм. (6+)	09.50 «МОРОЗКО». (6+)	09.00 «Планета Земля»-2. (16+)	05.00 «УБРАТЬ ИЗ ДРУЗЕЙ». (18+)
16.05 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)	13.30 «ЛЁД». (12+)	15.30 «ПРИГЛАШЕНИЕ». (12+)	10.00 «СМУРФИКИ-2». (12+)	США, Россия, 2015 г. В ролях: Шелли Хенниг, Моусес Сторм, Рени Олстед
18.25 «ТУРИСТ». (16+)	17.35 «КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК НЕ ПО-ДЕТСКИ». (16+)	13.25 «МИМИНО». (12+)	11.40 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультифильм. (6+)	Обычный вечер после школы. К скайлу влюбленных Блэр и Митчи подключаются друзья - Адам, Джес, Кен и Вэл... и кто-то седьмой с ником Виллы227. Все уверены, что это компьютерный глюк, пока неизвестный не начинает им писать. Билли хочет знать, кто выложил в Сеть скандальное видео с их одноклассницей Лорой Баррис, из-за которой девушка покончила с собой. И он готов выяснить это любой ценой. Друзьям кажется, что можно просто выйти из чата, но это только кажется.
20.10 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (12+)	19.10 «ТАНКИ». (12+)	20.50, 05.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)	12.00 Мир наизнанку. Африка. (16+)	05.35 «ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО». (12+)
США, 2012 г. В ролях: Кристен Стюарт, Крис Хемсворт, Шарлиз Терон, Сэм Клафлин, Сэм Спруэлл	22.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)	20.35 «Я ХУДЕЮ». (16+)	15.30 «ШЕРЛОК». (16+)	09.30 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!». (12+)
22.20 «ХЕЛЛОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)	00.25 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	22.35 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультифильм. (12+)	Сериал. Великобритания, США, 2010 г. Роли: Олег Меньшиков, Леонид Броневый, Инна Ульянова, Виктор Борцов	11.25 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+)
00.25 «ХЕЛЛОЙ II: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)	01.55 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЬНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)	00.00 «ШИРИМ-МЫРЛИ». (16+)	13.30 «ЖАНДАРМ ИЗ СЕН-ТРОПЕ». (6+)	13.20 «Каштанка». Мультифильм. (6+)
02.35 «ТАЛАНТИЛВИЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+)	02.30 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАРАХ». (12+)	02.30 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР	15.30 «НА КРЮЧКЕ!». (16+)	13.55 «Чиполлино». Мультифильм. (6+)
04.50 «РЕЗНИЯ». (16+)	03.30 «ЛЕНГЕНДА № 17». (12+)	03.30 «ЛЕНГЕНДА № 17».	Романтическая комедия, Россия, 2010 г. В ролях: Екатерина Вилкова, Константин Крюков, Марат Башаров, Валерий Николаев	14.40, 16.40, 18.50 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
			17.10 «ДЕДУШКА В ПОДАРОК». (16+)	СССР, 1957 г. В ролях: Петр Глебов, Элина Быстрицкая, Зинаида Кириенко, Даниил Ильченко, Людмила Хитяева
			19.00 Новости	21.05 «ДИКАЯ СОБАКА ДИНГО». (12+)
			19.20 Телегра «Игра в кино». (12+)	СССР, 1962 г. В ролях: Галина Польских, Владимир Осбик, Талас Умурзаков, Инна Кондратьева, Николай Тимофеев
			20.05 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	22.55 Песня-88. (12+)
			00.30 Играй, дутар. (12+)	
			01.00 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+)	
			02.35 «СЛОНЫ МОИ ДРУЗЬЯ!». (12+)	
			03.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	
			04.30 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	
			05.25 Мультифильмы. (6+)	

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.35 Дачная энциклопедия. (12+)	00.10, 20.35 Какая дичь! (12+)	00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)	06.00 Снежный барс в зелёном Лондоне. (12+)
10.05 Садоводу на заметку. (12+)	00.25, 20.50 Первый лед - последний лед. (12+)	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)	06.25 Секреты природы. (12+)
10.25 Фитокосметика. (12+)	00.40, 03.35, 07.25, 14.00, 18.00, 21.05 Поефестивалим! (16+)	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)	06.50 Удивительный мир животных. (12+)
10.45 Агротуризм. (12+)	01.10, 04.05, 08.00, 14.30, 18.35, 21.40 Мир рыболова. (12+)	Табата-хард - новая планка на пути к заветной цели иметь красивую и стройное тело. Еще более высоконапряженный интервальный тренинг, цель которого сделать максимальное количество движений за минимальное время.	07.15 Аджская кошка. (12+)
11.15 Праздник в доме. (12+)	01.35, 04.30, 08.30, 15.00, 19.05, 22.10 Территория льда. (16+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)	08.07 Невероятные бассейны. (12+)
11.45 Чудеса на елке. (12+)	02.10, 23.10 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)	09.00 Меконг: душа реки. (12+)
12.15 Дело в отделке. (12+)	02.35, 06.25, 12.55, 17.00, 20.05, 23.40 Охота по-фински. (12+)	03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)	09.55, 10.50, 11.45 Стив Бэнкс: заплы с чудовищами. (12+)
12.45 Я садовником родился. (12+)	03.05 Андрей Старков и его команда. (16+)	03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)	10.40 Секреты природы. (12+)
13.05, 17.00, 21.20 Ремонт для начинающих. (16+)	05.00 Охота: собачья работа. (16+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)	13.05 Удивительный мир животных. (12+)
13.35 Тихая моя родина. (12+)	05.30, 12.25 Самогон. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)	13.35 Невероятные бассейны. (12+)
14.05 Прогулка по саду. (12+)	05.45, 09.30, 12.35 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)	14.30 Аджская кошка. (12+)
14.40 Соусы. (12+)	06.00 Научи меня рыбачить. (12+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)	15.25 Центр реабилитации Аманды. (12+)
14.55 Флористика. (12+)	07.00 Технология зимнего клея. (12+)	05.00, 07.00, 09.00 Yoda' tro. (6+)	16.20, 17.15 Жизнь собак. (12+)
15.10 Сад своими руками. (12+)	09.00, 11.50 Мой мир - рыбалка. (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цеплюевой. (12+)	18.10 Кошка против собаки. (12+)
15.40 Частный сектор. (12+)	09.45, 10.15, 16.00, 16.30 Охота и рыбалка в... (12+)	12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)	19.05, 05.15 Меконг: душа реки. (12+)
16.15 Мастер. (12+)	10.50, 22.35 Морская охота. (16+)	14.30, 22.00 Дыхание стrectchinga. (12+)	20.00, 20.30 Удивительный мир животных. (12+)
16.45 Свежий заводик. (12+)	11.20 Хватка хищника. (16+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)	21.10, 22.00 Реальные дальнобойщики. (16+)
17.30 Школа дизайна. (12+)	13.25 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)	16.15 Дыхательные практики. (12+)	22.55, 23.50 Самогонщики: виски без риска. (18+)
18.00 Преданья старины глубокой. (12+)	15.30 На халык в башкортостане. (16+)	16.30 Хатха-йога. (12+)	00.40 Эндрю Мейн: дайвер-невидимка. (16+)
18.30 Не просто сун! (12+)	17.30, 17.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)	18.00 Yogabecher. (6+)	01.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
18.45 Сам себе дизайнер. (12+)	19.30, 19.45 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+)		02.15 Махинаторы. (12+)
19.05 Профотбор. (12+)			03.00 Суровая справедливость. (16+)
19.35 Букет на обед. (12+)			03.45 На свободу с питбулем. (16+)
19.50 Мегабананчики. (12+)			
20.25 Самогон. (16+)			
20.40 Закуски. (12+)			
21.30 Садовый доктор. (12+)			
21.50 Домашние заготовки. (12+)			
22.05 Старые дачи. (12+)			
22.40 Сельские профессии. (12+)			
23.10, 23.25 Огород круглый год. (12+)			

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ				
МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО	
06.00 Мультфильмы. (6+)	05.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	05.00 МастерШеф. (16+)	00.35 Песня-83. (12+)	
06.55 «ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». (16+)	07.00 Орел и решка. На краю света. (16+)	06.45 Папа попал. (12+)	01.50, 02.55 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА». (6+)	
07.00 Как в ресторане. Как в Японии. (12+)	09.00 «Планета Земля»-2. (16+)	23.00 Ю-Кино.	04.10 «МОРСКОЙ ВОЛК». (12+)	
10.45 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (0+)	12.00 Мир наизнанку. Африка. (16+)	«УБРАТЬ ИЗ ДРУЗЕЙ». (18+)	05.40 Русская классика. (12+)	
11.40 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультифильм. (6+)	13.00 Голливуд за кадром. (16+)	США, Россия, 2015 г. В ролях: Шелли Хенниг, Моусес Сторм, Рени Олстед	06.00 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)	
12.00 Мир наизнанку. Африка. (16+)	14.00, 14.55, 15.50, 16.45, 18.05 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)	Обычный вечер после школы. К скайлу влюбленных Блэр и Митчи подключаются друзья - Адам, Джес, Кен и Вэл... и кто-то седьмой с ником Виллы227. Все уверены, что это компьютерный глюк, пока неизвестный не начинает им писать. Билли хочет знать, кто выложил в Сеть скандальное видео с их одноклассницей Лорой Баррис, из-за которой девушка покончила с собой. И он готов выяснить это любой ценой. Друзьям кажется, что можно просто выйти из чата, но это только кажется.	07.35 «ИМ ПОКОРЯЕТСЯ НЕБО». (12+)	
13.10 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+)	20.00, 20.45, 21.30, 22.15, 03.05, 03.50, 04.35, 05.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	Романтическая комедия, Россия, 2010 г. В ролях: Екатерина Вилкова, Константин Крюков, Марат Башаров, Валерий Николаев	09.30 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!». (12+)	
13.30 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+)	23.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)	Франция, Италия, Великобритания, 2004 г. Франция, Италия, Великобритания, 2004 г. В ролях: Жан Рено, Бенуа Мажимель, Кристофер Ли, Камиль Натта	11.25 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+)	
14.00, 14.55, 15.50, 16.45, 18.05 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)	21.00 «ВИКТОР ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)	Италия, Великобритания, 2004 г. Италия, Великобритания, 2004 г. В ролях: Жан Рено, Бенуа Мажимель, Кристофер Ли, Камиль Натта	13.20 «Каштанка». Мультифильм. (6+)	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лыжный спорт. Прыжки с трамплина. (0+) 07.45 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты». (0+) 09.50, 11.10, 14.05, 15.55 Новости 09.55 Дух в движении. (12+) 11.15 «Победы-2019». (0+) 12.20 Баскетбол. Лига чемпионов ФИБА. Мужчины. (0+) 14.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 16.00 Страна. Live. (12+) 16.15, 21.20 Мини-футбол в России. (12+) 16.25, 22.35 Вид сверху. (12+) 16.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. «Надежда» (Россия) – УГМК (Россия). Прямая трансляция 18.55 Конёк Чайковской. (12+) 19.45, 04.20 «Победы-2019». Плавание. (0+) 21.30 «Гает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+) 21.55 Бизнес как спорт. (12+) 22.25 Мастер спорта с Максимом Траньковым. (12+) 23.00 Баскетбол. Кубок Европы. (0+) 00.50 Баскетбол. (0+) 02.40 «ТРЕНЕР». (16+)

EUROSPORT 1

00.00, 10.30, 13.15, 14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 18.50 Горные лыжи. Кубок мира. Мужчины. (12+) 00.30 Автогонки. WTCR. Обзор сезона. (12+) 01.00 Ралли-рейд. Дакар. 3-й этап. (12+) 01.35, 02.00, 02.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Тур де Ски. Валь-ди-Фьемме. (6+) 03.00, 08.30, 09.00, 21.15, 21.55 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+) 04.00, 05.30, 07.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. Прямая трансляция. (6+) 09.45, 18.00 Горные лыжи. Кубок мира. Загреб. Женщины. Слалом. (12+) 11.15, 11.45, 12.15 Олимпийские игры. Тележурнал. (12+) 19.35, 22.35 Горные лыжи. Кубок мира. Мадонна-ди-Кампильо. Мужчины. Вечерний слалом. Прямая трансляция. (12+) 20.45 Теннис. «АТР: за кадром». (6+) 23.30 Биатлон. Рождественская гонка. Германия. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 00.40 Караокинг. (16+) 06.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) 07.30 Новогодний чарт МУЗ-ТВ с Сергеем Лазаревым и Лерой Кудрявцевой. (16+) 12.05 «Жара» в Баку. Хиты 90-х. (16+) 15.00 Big Love Show-2018. (16+) 18.55 Big Love Show-2019. (16+)

МУЗ

22.55 Новогодний писк. (16+) Самая умилительная новогодняя телепередача. Всё самое ироничное и важное о символе 2020 года – металлической мыши. В главных ролях – звёзды! 23.30 Звёзды о звёздах. Гороскоп-2020. (12+) О чём говорят звёзды? Звёзды говорят о звёздах! Самые топовые артисты страны представляют астрологический прогноз на 2020-й год. 03.00 Наше. (16+)

ПОХУДЕЙКА

Обычно новогодние каникулы – сплошной праздник жизни! А с ним приходят и лишние килограммы.

Но если вы хотите построить и посвежеть, то нужно всего лишь придерживаться особых калорийного меню. И коллеги сразу отметят в первый рабочий день, что вы очень похорошели!

На первое – правильное питание

Ингредиенты:

Когда нам хочется есть, очень трудно не сорваться и не перестараться. Белки (рыба, птица, творог и т.п.) и сложные углеводы (крупы, макароны твердых сортов, бобовые, хлеб с отрубями) насыщают полноценно и надолго, так что в очередной прием пищи у вас не будет волчьего голода. Не забудьте также про регулярность питания. В день должно быть 4-5 приемов пищи.

Калорийность – примерно 1800 ккал в день.

На второе – движение

Ингредиенты:

Диван у телевизора, перед которым захочется еще чего-нибудь съесть, замените на любую посильную нагрузку. Это может быть прогулка в ближайшем парке, ходьба на лыжах, танцы, бассейн, аэробика и т.д.

Калорийность: минус 200-400 ккал за час.

Меню на каникулах: новый взгляд на знакомую проблему



На третье – напитки

Ингредиенты:

Лучше всего вода чистая питьевая, она доставляет питательные вещества к клеткам и выводит токсины, не содержит сахара и других ненужных веществ, которые содержатся, например, в газированных напитках. Если вы не знаете вашу норму, старайтесь выпивать хотя бы 1,5 л воды в день.

Калорийность: 0 ккал.

Главное – это сила воли! Я твёрдо решила не есть после 18.00, точно не есть после 21.00 и уж совсем ни крошки после 23.00.



ДЕТАЛИ С едой один на один

Хотите похудеть? Попробуйте есть в одиночестве. В результате исследований учёные пришли к выводу, что в компании мы едим примерно на 35 % больше. Возможно, это происходит потому, что, увлекшись разговором, мы не следим за количеством съеденного.

На сладкое – пища духовная

Ингредиенты:

Театры, кинотеатры, музеи, картинные галереи, цирк, экскурсии и др. – здесь все то, что вас воодушевляет, вдохновляет. А тело, наполненное духовной пищей, значительно меньше требует пищи натуральной.

Калорийность: 0 ккал. Если необходима ходьба – минус 200 ккал за час.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Святыни России. (0+) 06.00 День Патриарха. (0+) 06.15 Иаков брат Господень. (0+) 06.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) 07.25 Рождество Христово. Цикл: Праздники. (0+) 08.00 Завет. (0+) 09.00 Дары волхвов Цикл: Специальный корреспондент с Аркадием Мамонтовым. (0+) 10.00 Божественная литургия. Собор Пресвятой Богородицы. Прямая трансляция. (0+) 13.30 Монастырская кухня. (0+) 13.30, 15.10 «ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ». 1 и 2 серии. (0+) 04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

8 января

Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4. Попраздество Рождества Христова. Собор Пресвятой Богородицы.

Сщмч. Евфимия, еп. Сардийского. Прп. Константина Синадского. Прп. Евареста. Прп. Никодима Тисманского, Румынского (Рум.). Прмч. Исаакия II, Оптинского. Сщмч. Александра и Димитрия пресвитеров. Сщмч. Николая, Николая, Михаила пресвитеров и Михаила диакона. Сщмч. Леонида, еп. Марийского, Александра пресвитера, прмч. Василия и прмч. Анфисы и Макарии. Сщмч. Григория пресвитера, прмч. Августы и Марии, мч. Агриппины. Виленской-Острабрамской, именуемых «Трех радостей», «Милостивая» и Барловской «Блаженное Чрево» икон Божией Матери.

Поста нет.

«Любовь к временному можно изгнать, только почувствовав сладость вечного». Аврелий Августин

Мнение специалиста



На наши вопросы отвечает диетолог Анжелика Доваль.

– **Обязательно ли есть суп каждый день?**

– Суп не является обязательным в рационе. Но при тяжелом неправильном питании, включая вегетарианские варианты супов на обед, вы даете органам пищеварения отдых – это полезно. При условии того, что один прием пищи – это только суп.

– **Как не срываться и не обедаться по вечерам?**

– Вечерние срывы обусловлены неправильно сформированным рационом. Если в течение дня вам не хватает пищи, или она в основном состоит из простых углеводов, то вечером организм всегда возьмет свое. Главное – это понимание, что есть суточное количество витаминов, минералов, белков, жиров и других элементов, необходимых для слаженной работы организма. При недополучении этих веществ организм всегда будет посыпать сигнал «голод». Рекомендуя пересмотреть количество приемов пищи и продумать свой рацион.

Подготовила Татьяна МИХАЛЕВА

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
 23.30 «КРАСИВО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ». (16+)	 20.00 Вести	 22.00 События	 19.00 Сегодня.	 11.25 «ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ»	 09.55 «ХРОНИКИ СПАЙДЕР-ВИКА». (12+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.55 Модный приговор. (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.10 «ПРАКТИКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (12+) Жена старается сокращать дистанцию с Павлом, но в какой-то момент тот просит её о помощи, и она не может ему отказать. Выясняется, что у Павла проблемы с дочерью. 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 На самом деле. (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+) Патрикеев оправшивает жену Арнautского, проявляя Гришу забрать деньги из тайника...	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.45 «НИТИ СУДЬБЫ». (12+) Лиза вынуждена отдать Саше её кольцо. Из больницы она направляется в ювелирную мастерскую, чтобы заказать дубликат, в надежде, что это обманет Катю. 16.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) Известная актриса Татьяна Климанова обращается к Швецовой с просьбой оградить её от преследования маньяка. Два года назад она развелась с мужем - известным писателем Андроном Латковским, и очень трудно пережила это событие. 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+) Пётр назначает за Катерину огромную цену. Но Николай отказывается одолживать Алексею деньги на выкуп. Тогда Алёша пытается заложить перстень деда и выиграть в карты. Катерина узнаёт, сколько просит за неё Петр, и сообщает Алексею, что между ними все кончено. 00.05 «САЛЯМИ». (12+) 03.10 «СВАТЫ». (12+)	06.00 «ТРИ В ОДНОМ-7». (12+) 07.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРНКА». (12+) События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «МИСС МАРПЛА ГАТЫ КРИСТИ». (12+) На берегу моря находят умирающего мужчину. Его последние слова: «Почему не спросили Эван?» Но что это значит? 17.00 «Естественный отбор». (12+) События 18.20 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКОРЬ-2». (12+) Россия, 2017 г. Комедия. В ролях: Евгения Дмитриева, Константин Соловьев. Сколько свекровей должно собраться вместе, чтобы эта гремучая смесь превысила критическую массу и произошел взрыв эмоций? 22.00 События 22.30 «Георг Отс. Публика ждет...» (12+) 23.40 «ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ». (12+) 01.40 Петровка, 38. (16+) 02.00 «Знак качества». (16+) 02.50 «ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (12+) 04.40 «Анекдот под шубой». (12+)	05.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) Сегодня 08.20 «МАМОЧКА, Я КИЛЛЕРА ЛЮБЛЮ». (16+) Сегодня 10.20 «МАМОЧКА, Я КИЛЛЕРА ЛЮБЛЮ». (16+) 14.00 «НЕВСКИЙ». (16+) Капитан полиции Павел Семенов привык сначала действовать, а потом разбираться, потому что хочет остаться в живых, ведь дома его ждут жена Юля и сын Саша. Рискуя жизнью, он спасает dochь высокопоставленного чиновника. 16.00 Сегодня 16.20 «НЕВСКИЙ». (16+) Сегодня 19.00 «ПЁС». (16+) Сразу несколько семей города получают странные посылки от одного и того же адресата. В посылках отрезанные человеческие части тела. Макс и Пёс берутся за расследование, которое в конце концов приведет их в подвал дома с запертым внутри раненым зверем. 23.30 «Крик души». Концерт Славы. (12+) 02.00 «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ». (16+) После десятилетнего отсутствия в Петербург из Швейцарии приезжает навестить своих друзей Карина.	06.30 «Новости культуры» 06.35 «Пешком...» 07.00 «Новости культуры» 07.05 «Правила жизни» 07.30 «Новости культуры» 07.35 «Последний маг. Исаак Ньютон» 08.25 «Легенды мирового кино» 08.55 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!» 10.00 «Новости культуры» 10.15 XX век 11.25 «ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ» 13.50 Красивая планета 14.05 «Последний маг. Исаак Ньютон» 15.00 «Новости культуры» 15.10 Моя любовь - Россия! Сегодня мы поговорим о Святках, которые называют святым временем. 15.40 «ПОДКИДЫШ» 16.50 «Острова» 17.30 А. Скрябин. Избранные произведения 18.15 «Роман в камне» 18.45 «Среди лукавых игр и масок. Виктория Лепко» 19.30 «Новости культуры» 19.45 «Последний маг. Исаак Ньютон» 20.40 «Елена Образцова. Жизнь как коррида» 21.35 «Продлись, продлись, очарованье...» 23.00 «Новости культуры» 23.20 «БАНДИТЫ ВО ВРЕМЯ» 01.15 XX век 02.25 «Роман в камне»	06.00 Ералаш. (0+) 06.10 «Дело было вечером». (16+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 07.25 «Уральские пельмени». (16+) 08.05 «Хранители снов». (0+) 09.55 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+) 11.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА-2». (6+) 13.45 «ЁЛКИ-3». (6+) 15.45 «Гадкий я-3». (6+) 17.25 «ГАРРИ ПОТТЕР И ДАРЫ СМЕРТИ. ЧАСТЬ 2». (16+) 20.00 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ». (16+) США - Великобритания, 2016 г. Фэнтези. В ролях: Эдди Редмэйн, Кэтрин Уотерстон. 1926 год. Ньюта Саламандер отправляется на магический конгресс по волшебным животным в Нью-Йорк... 22.40 «Дело было вечером». (16+) 23.45 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА». (0+) 01.35 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА-2». (12+) 03.05 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+) 05.00 «Умка». (0+) 05.10 «Умка ищет друга». (0+) 05.20 «Рассказы старого моряка. Антарктида». (0+) 05.40 Ералаш. (0+)	
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Известия» 05.20 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Гоша Куценко, Анатолий Руденко, Наталья Вдовина. 08.35 «День ангела» 09.00 «Известия» 09.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) 12.40 «ШАМАН». (16+) 13.00 «Известия» 13.25 «ШАМАН». (16+) 16.45 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+) 18.30 «Известия» 19.00 «СЛЕД». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.25 «СЛЕД». (16+) 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.25 «Известия» 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	06.05 «НЕПОДСУДЕН». (6+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.20 10.05 13.15 14.05 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+) Россия, 2013 г. Военный детектив. В ролях: А. Домогаров, М. Пореченков, Е. Вилкова, П. Трубинер, В. Мищенко. 10.00 14.00 Военные новости 18.30 «ВА-БАНК». (16+) 20.35 21.25 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+) 22.40 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (0+) 00.20 «ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ». (12+) 02.00 «ЗАЙЧИК». (0+) 03.20 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (0+)	04.15 Большая страна. (12+) 05.05 17.05 Прав! Да? (12+) 06.00 09.15 Календарь. (12+) 06.25 09.45 18.45 Среда обитания. (12+) 06.40 09.55 03.45 «Крот и ракета». (0+) 06.50 08.50 Новогодняя открытика. (12+) 07.00 09.00 11.00 12.00 Новости 07.10 «ОТЦЫ И ДЕТИ». (12+) 10.05 «Крот и ёж». (0+) 10.15 18.05 Моя история. (12+) 11.05 «Битва за север». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 ОТражение 15.15 02.00 «АННА ГЕРМАН». (12+) 22.05 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+) 23.50 Звук. (12+) 01.15 Культурный обмен. (12+)	06.00 Утреннее вещание 10.00 Новости (каждый час) 10.15 10.30 21.30 00.20 04.30 Специальный репортаж. (12+) 11.15 12.50 17.50 Погода. (12+) 11.20 ГОСТ. (12+) 11.45 15.15 19.50 03.55 The City. (12+) 12.15 17.10 05.30 Доктор 24. (12+) 13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+) 16.15 02.40 Торги Москвы. (12+) 16.30 Жизнь в большом городе. (12+) 18.15 05.15 Сеть. (12+) 19.02 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.15 02.15 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 21.15 22.40 01.15 04.15 Московский патруль. (16+) 23.30 01.30 Рейд. (16+)	05.00 Самое яркое. (16+) 06.00 «ПОДСАДНОЙ». (16+) Самое яркое. (16+) Новости 360 09.30 Самое яркое. (16+) 12.00 Новости 360 12.30 «КРЕСТНЫЙ». (12+) Новости 360 16.20 Самое вкусное. (12+) 17.25 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 23.00 «МОЯ ДЕВУШКА-МОНСТР». (18+) Канада, США, Испания, Корея Южная, 2016 г. Фантастика. 00.50 «ДЕМОНЫ ДЕБОРЫ ЛОГАН». (18+) Самое яркое. (16+)	06.00 07.40 03.45 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 06.50 08.25 13.00 15.25 02.55 04.30 «Тайны кино». (12+) 09.20 16.15 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (6+) 10.45 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ». (12+) 12.30 «Это было смешно». (12+) 13.50 «ЕЩЁ ЛЮБЛЮ, ЕЩЁ НАДЕЮСЬ». (12+) 17.40 05.20 «Звёзды советского экрана». (12+) 18.20 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+) 20.00 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ». (12+) 21.40 «ЕЩЁ ЛЮБЛЮ, ЕЩЁ НАДЕЮСЬ». (12+) 23.05 «ДОРОГА». (12+) 00.55 «МИСС МАРПЛ». (12+)	

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

Телепрограмма и фотоанонсы 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 б 6 лет

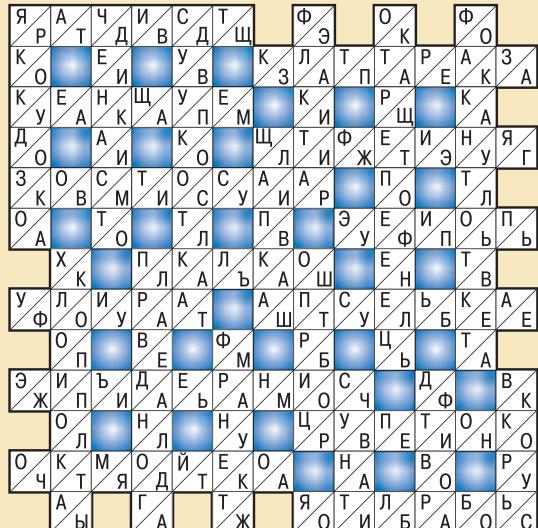
РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	 01.05 «ВОСХОД ТЬМЫ».	01.05 «ВОСХОД ТЬМЫ».	 23.00 «VIKINGI». (16+)	 23.15 «ЧИСТИЛЬЩИК».	 14.00 «Боевая профессия».	14.00 «Боевая профессия».	 09.55 «Тест на отцовство».
05.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	06.00 «Мультифильмы».	06.00 «СОЛДАТЫ-10».	06.00 Вся правда про...	06.30 Неизведанная хоккейная Россия.	06.30 «6 кадров».	06.40 «Удачная покупка».
06.00 09.00 «Документальный проект».	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	09.20 «Слепая».	07.30 «Дорожные войны».	07.00, 08.55, 11.20, 13.55, 15.25, 18.20, 21.00 Новости	07.00, 08.55, 11.20, 13.55, 15.25, 18.20, 21.00 Новости	06.40 «По делам несовершеннолетних».	06.50 «Помощь».
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	11.00 «Гадалка».	12.00 «Не ври мне».	09.30 «Дорожные войны. Лучшее».	09.00, 13.45 Дакар-2020. (0+)	08.50 «Давай разведёмся!» (16+)	09.55 «Тест на отцовство».
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости».	11.30 Бородина против Бузовой.	12.00 «Мистические истории».	16.00 «Гадалка».	11.00 «Дорожные войны 2.0».	09.30 Футбол. ПСЖ - «Сент-Этьен».	11.50 «Реальная мистика».	11.50 «Понять. Простить».
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым».	12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь».	15.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».	17.30 «Слепая».	12.00 «Улетное видео».	12.00 Футбол. «Лестер» - «Аston Villa».	12.55 «Понять. Простить».	14.45 «Порча».
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112».	13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».	15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА».	19.00 «ТЕМНЫЙ МИР».	15.00 «КВН на бис».	14.00 «Боевая профессия».	15.15 «ПРИНЦЕССА-ЛЯГУШКА».	19.00 «НА САМОЙ ГРАНИ».
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным».	16.00 Где логика?	17.00 Импровизация.	19.30 Россия, 2010 г. Фэнтези. В ролях: Светлана Иванова, Иван Жидков.	19.00 Концерт Михаила Задорнова «Задорный день».	14.20 Профес. бокс.	23.05 «Предсказания: 2020».	23.05 «Предсказания: 2020».
14.00 «Невероятно интересные истории».	21.00 Комеди Клаб.	18.00 Студия Союз.	Группа студентов отправляется в затерянный уголок страны для получения новых знаний и впечатлений. Куда только не занесёт активных и любознательных!	21.15 «ТЕМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ».	16.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	01.10 «Порча».	01.10 «Порча».
15.00 «Неизвестная история».	23.00 Дом-2. Город любви.	19.00 Comedy Woman.	«ТЕМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ».	23.00 «ВИКИНГИ».	19.05 Футбол. «Барселона» - «Севилья».	01.40 «Понять. Простить».	01.40 «Понять. Простить».
17.00 03.20 «Тайны Чапман».	00.00 Дом-2. После заката.	20.00 Однажды в России.	«ВИКИНГИ».	02.00 «Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. Молодой ученик».	21.05 Футбол. «Барселона» - «Атлетико».	03.10 «Реальная мистика».	03.10 «Реальная мистика».
18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы».	01.05 «ВОСХОД ТЬМЫ».	21.00 Комеди Клаб.	«ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ».	04.00 «СОЛДАТЫ-10».	00.25 III Зимние юношеские Олимп. игры. Церемония открытия.	04.05 «Тест на отцовство».	04.05 «Тест на отцовство».
20.00 «9 РОТА».	02.55 «ЛЮДОЕД».	04.30 THT-Club.	«СОЛДАТЫ-10».	04.00 «СОЛДАТЫ-10».	03.00 Хоккей.	05.40 «По делам несовершеннолетних».	05.40 «По делам несовершеннолетних».
22.45 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА».	04.35 Комеди Клаб.	05.45 THT. Best.			05.00 Все на хоккей!		

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Радист. Запарка. Канапе. Лифтинг. Комиссар. Эфиоп. Палаш. Флирт. Шпулька. Эпидермис. Цветок. Отмотка. Отброс.

По вертикали: Рококо. Динамо. Супостат. Факир. Картофель. Окантовка. Лаваш. Хлопоты. Предлог. Шприц. Фрукт. Сват. Фтор. Вкус.



БЕСПЛАТНАЯ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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



Реклама

НАДОСУГЕ



Найди 10 отличий
Эх, если бы выпал снег!

В этом году зима не балует нас снегом. Сразу вспоминаются слова А.С. Пушкина из поэмы «Евгений Онегин»: «Зимы ждала, ждала природа. Снег выпадет только в январе...» Но как только снег выпадет, неугомонная детвора сразу найдёт себе занятие, особенно если рядом есть чудесная гора!

ОТВЕТЫ: физкультурный магазин «Фитнес-центр»
буквы: 3-е от края, 4-е от края, 5-е от края, 6-е от края, 7-е от края, 8-е от края, 9-е от края, 10-е от края, 11-е от края, 12-е от края, 13-е от края, 14-е от края, 15-е от края, 16-е от края, 17-е от края, 18-е от края, 19-е от края, 20-е от края, 21-е от края, 22-е от края, 23-е от края, 24-е от края, 25-е от края, 26-е от края, 27-е от края, 28-е от края, 29-е от края, 30-е от края, 31-е от края, 32-е от края, 33-е от края, 34-е от края, 35-е от края, 36-е от края, 37-е от края, 38-е от края, 39-е от края, 40-е от края, 41-е от края, 42-е от края, 43-е от края, 44-е от края, 45-е от края, 46-е от края, 47-е от края, 48-е от края, 49-е от края, 50-е от края, 51-е от края, 52-е от края, 53-е от края, 54-е от края, 55-е от края, 56-е от края, 57-е от края, 58-е от края, 59-е от края, 60-е от края, 61-е от края, 62-е от края, 63-е от края, 64-е от края, 65-е от края, 66-е от края, 67-е от края, 68-е от края, 69-е от края, 70-е от края, 71-е от края, 72-е от края, 73-е от края, 74-е от края, 75-е от края, 76-е от края, 77-е от края, 78-е от края, 79-е от края, 80-е от края, 81-е от края, 82-е от края, 83-е от края, 84-е от края, 85-е от края, 86-е от края, 87-е от края, 88-е от края, 89-е от края, 90-е от края, 91-е от края, 92-е от края, 93-е от края, 94-е от края, 95-е от края, 96-е от края, 97-е от края, 98-е от края, 99-е от края, 100-е от края.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

- 06.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
08.45 «ФРИДА». (16+)
11.20 «ХЕЛЛОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)
13.30 «ХЕЛЛОЙ II: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)
15.30 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТИК». (12+)
17.40 «ТАЛАНТИВЫЙ МИСТЕР РИПЛИ». (16+)
20.10 «ДЕТИ ШПИОНОВ». (6+)
США, 2001 г. В ролях: Антонио Бандерас, Карла Гуджино, Алекса Пенавера, Дэрил Сабара, Тери Хэтчэр
21.45 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
23.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
02.05 «ГОТИКА». (18+)
03.50 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». (16+)

- 08.50 «ТАНКИ». (12+)
10.30 «МОЙ ПАРЕНЬ - АНГЕЛ». (16+)
12.15 «Волки и овцы: бе-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
13.50 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (6+)
14.20 «ДУЭЛЬ. ПУШКИН - ЛЕРМОНТОВЪ». (12+)
16.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЬНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
20.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
Россия, 2016 г.
21.20 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)
23.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
00.30 «ЖИПАХА». (6+)

- 05.30 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
06.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (6+)
08.30 «Три богатыря. Ход ко нем». Мультфильм. (6+)
10.00 «ЭТА ВЕСЁЛАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
11.50 «ГАРАЖ». (12+)
13.40 «Девушка без адреса». (6+)
15.20 «Кенитъба БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
17.00 «НЕВОРОТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
19.00 «СПОРТЛОТО-82». (6+)
20.40 «ЭКИПАЖ». (16+)
23.05 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
00.40 «ФРАНЦУЗ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

РОДНОЕ КИНО

- 03.10 «СТРОГО НА ЗАПАД». (16+)
04.30 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
06.55 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
08.20 «ЧЕГО ХОДЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
10.20 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)
11.50 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)
13.40 «ОНА». (16+)
15.35 «В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
17.05 «ЖЕНА». (16+)
18.40 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
20.30 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
21.50 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
23.20 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)

- 06.00 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)
07.35 «ПЕРВЫЙ». (16+)
08.00 «БАЙКОНУР». (16+)
09.40 «ПОМНИЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)
11.00 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (12+)
12.50 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
14.50 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
17.15 «ЛЁГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
18.45 «ЮНОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)
20.35 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАТИ». (16+)
20.50, 21.55, 22.55 «Я НЕ Я». (16+)
21.45 «ВКЛЮЧИ МОТОР И СДАЙ НАЗДА». (16+)
23.50 «МЕТАФОРА». (16+)

- 01.10 «ЖИВОТОЕ». (12+)
02.40 «ТАКСИ». (16+)
05.55 «ТАКСИ-3». (16+)
07.35 «ТАКСИ-4». (16+)
09.20 «ТАКСИ-5». (18+)
11.15 «УБОРНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)
13.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
15.30 «АНАЛИЗИРУЙ ЭТО». (16+)
17.30 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+)
Боевик, комедия, криминал, Гонконг, Китай, 2004 г.
19.30 «СТАРАЯ ДОБРАЯ ОРГИЯ». (16+)
Комедия, США, 2011 г.
21.20 «МУВИ 43». (18+)
Комедия, США, 2013 г.
23.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)

- супер** СУПЕР
- 06.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)
10.00 «МАММА МИА!». (16+)
12.00 «ФИТИНЕС». (16+)
22.00 «Я ХУДЕН». (16+)
Комедия, Россия, 2018 г.
В ролях: Александр Бортич, Ирина Горбачева, Сергей Шнуров, Евгений Кулик, Роман Курцян
00.00 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (16+)
Комедия, Россия, 2014 г.
В ролях: Александр Веденеский, Илья Глинников, Александр Головин, Екатерина Вилкова, Ляйна Грубы
02.00 Смешное время. (16+)

- ФЕНИКС+КИНО
- 08.00, 16.00, 00.00 «ПОЛЮБОВ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 18.00, 02.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00 «ТАКСИ ДЛЯ АНГЕЛА». (16+)
14.00 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ». (16+)
20.00 «БИТВЫ БОЖЬИХ КОРОВОК». (16+)
22.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ТАНЦЫ НА УГЛЯХ». (16+)
22.45 «ПИТЕР FM». (16+)
04.00 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)
06.00 «ПРО ЛЮБОФ». (16+)
Мелодрама, Россия, 2010 г.

- СТС LOVE
- 06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
08.20 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ННЯЯ». (0+)
13.25 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ННЯЯ». (0+)
23.00 Сердца за любовь. (16+)
01.00 Даёшь молодёжь! (16+)
02.55 «РАНЕТКИ». (16+)
04.30 На троих. (16+)
05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)

- СТС LOVE
- 10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+)
10.50, 18.50, 02.50 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
12.55, 20.55, 04.55 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
13.55, 21.55, 05.55 «ЭСКАДРИЛЬЯ «ЛАФАЙЕТ». (16+)
16.15, 00.15, 08.15 «ГРАФ МАКС». (12+)
Комедия, Испания, Италия, 1957 г.

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба

УСАДЬБА

ОХОТА И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

- 08.50, 12.50, 16.55 Ремонт для начинающих. (16+)
09.20 Тихая моя родина. (12+)
09.55 Прогулка по саду. (12+)
10.25 Соусы. (12+)
10.40 Флористика. (12+)
11.00 Сад своими руками. (12+)
11.30 Частный сектор. (12+)
12.05 Мастер. (12+)
12.35 Свечной заводик. (12+)
13.25 Школа дизайна. (12+)
13.55, 20.55, 21.10 Огород круглый год. (12+)
14.25 Не просто суп! (12+)
14.40 Сам себе дизайнер. (12+)
15.00 Профорбор. (12+)
15.30 Букет на обед. (12+)
15.50 Мегабанщики. (12+)
16.25 Самогон. (16+)
16.35 Закуски. (12+)
17.25 Садовый доктор. (12+)
17.45 Домашние заготовки. (12+)
18.00 Старые дачи. (12+)
18.35 Сельские профессии. (12+)
19.05 Семейный обед. (12+)
19.35 История усадеб. (12+)
20.10 Керамика. (12+)
20.30 Гордость России. (6+)
21.30 Домашняя экспертиза. (12+)
22.00 Сравнительный анализ. (12+)
22.30 Сельский туризм. (12+)
23.05 Преданья старины глубокой. (12+)

- 00.15, 20.40 Андрей Старков и его команда. (16+)
00.45, 03.40, 07.25, 14.00, 21.05 По фестивалим! (16+)
01.10, 04.05, 07.55, 14.30, 18.35, 21.40 Мир рыболова. (12+)
01.35, 04.35, 08.25, 15.00, 19.05, 22.10 Территория льда. (16+)
02.10, 23.10 Научи меня рыбачить. (12+)
02.35, 06.25, 12.55, 17.05, 20.05, 23.40 Охота по-фински. (12+)
03.05 Технология зимнего клева. (12+)
05.00, 08.55, 11.50 Мой мир - рыбалка. (12+)
05.30, 12.25 Самогон. (16+)
05.45, 09.30, 12.35 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)
06.00 Хватка хищника. (16+)
07.00 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
09.45, 10.15, 16.05, 16.35 Охота и рыбалка в... (12+)
10.50, 22.35 Морская охота. (16+)
11.20 Нахлыст в башкортостане. (16+)
13.25, 13.40 Дед Мазай и зайцы. (16+)
15.30, 15.45 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+)
17.40 Какая дичь! (12+)
18.00 На рыбалку с охотой. (12+)
19.35 Фотоохота с Евгением Полонским. (12+)

- 00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)

- Специальный силовой курс, направленный на проработку всех групп мышц одновременно. Минимум амплитуды - максимум ощущений. Дает видимые результаты при коррекции проблемных зон, за счет расщепления жира в глубоких слоях тканей.
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепловой. (12+)
12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)
14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.15 Дыхательные практики. (12+)
16.30 Хатха-йога. (12+)
18.00 Yogabecher. (6+)

Фотоохота с Евгением Полонским. (12+)

(16+)

(12+)

Преданья старины глубокой. (12+)

(12+)

(16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

ПЯТНИЦА

Ю

- 06.00 Мультифильмы. (6+)
06.25 «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ». (12+)
09.15 Как в ресторане. Как в Японии. (12+)
10.00 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультифильм. (6+)
11.40 «ВИЙ». (12+)
11.50 «ДУЭЛЬ. ПУШКИН - ЛЕРМОНТОВЪ». (12+)
13.40 «Девушка без адреса». (6+)
15.20 «Кенитъба БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
17.00 «НЕВОРОТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
19.00 «СПОРТЛОТО-82». (6+)
20.40 «ЭКИПАЖ». (16+)
23.05 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
00.40 «ФРАНЦУЗ». (16+)

- 06.00, 07.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)
08.05 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕЖИШЬ». (16+)
10.00 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультифильм. (6+)
11.30 «СТЮАРТ ЛИТТЛ». (12+)
13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 «АБАБАСТВО ДАУНТОН». (16+)
19.00 «Р.С. Я люблю тебя». (16+)
20.00, 20.45, 21.30, 22.15, 03.10, 03.50, 04.35, 05.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.00 «Р.С. Я люблю тебя». (16+)
24.00 «П.С. Я люблю тебя». (16+)
25.00 «П.С. Я люблю тебя». (16+)
26.00 «П.С. Я люблю тебя». (16+)
27.00 «П.С. Я люблю тебя». (16+)
28.00 «П.С. Я люблю тебя». (16+)

- 05.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
Сериал. США, 2004 г.
07.00 Орел и решка. На краю света. (16+)
09.00 «Планета Земля». (16+)
10.00 Орел и решка. Чудеса света. (16+)
11.40 «ВИЙ». (12+)
11.50 «Мистика, фильм ужасов, СССР, 1967 г.»
13.17 «ИГРУШКА». (12+)
13.18 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.19 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.20 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.21 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.22 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.23 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.24 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.25 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.26 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.27 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.28 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.29 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.30 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.31 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.32 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.33 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.34 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.35 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.36 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.37 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.38 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.39 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.40 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.41 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.42 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.43 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.44 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.45 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.46 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.47 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.48 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.49 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13.50 «ДАВИД ГЕНРИХ». (12+)
13

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Гандбол. (0+)
- 07.35, 10.00, 13.05, 15.55** Новости
- 07.40** Мини-футбол в России. (12+)
- 07.50** Бизнес как спорт. (12+)
- 08.15, 13.30** Баскетбол. Евролига. (0+)
- 10.05** Вид сверху. (12+)
- 10.30, 04.10** Баскетбол. Кубок Европы. (0+)
- 12.15, 02.25** Рождённые победами. (12+)
- 13.10, 22.40** В поисках левши. (12+)
- 15.15** Мини-футбол в России. (0+)
- 15.25** «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)
- 16.00** Хоккей. ВХЛ. «Русская классика». (0+)
- 19.00** Хоккей. Кубок Вызова МХЛ-2019. (12+)
- 21.45** Владимир Юрзинов. Хоккей от первого лица. (12+)
- 23.00** Страна. Live. (12+)
- 23.20** Чагин. Царь пустыни. (12+)
- 23.35** Бату. (12+)
- 00.30** «МЕЧТА». (16+)
- 03.20** Несвободное падение. (12+)

EUROSPORT II EUROSPORT 1

- 01.00** Ралли-рейд. Дакар. 4-й этап. (12+)
- 01.30, 02.45, 08.30, 15.00,** 15.40 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+)
- 04.00, 05.30, 07.00, 12.00,** 13.30 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. Прямая трансляция. (6+)
- 09.30** Теннис. US Open. Полуфинал. Медведев – Димитров (с субтитрами). (6+)
- 16.20** Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
- 17.50** Горные лыжи. Кубок мира. Загреб. Мужчины. (12+)
- 18.30, 19.15** Горные лыжи. Кубок мира. Мадонна-ди-Кампильо. Мужчины. Вечерний сплэш. (12+)
- 20.00** Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Женщины. Спринт. (6+)
- 21.00, 21.55, 22.55** Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. Бишофсхофен. HS 142. (12+)
- 23.55** Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Турне 4-х трамплинов. Бишофсхофен. HS 142. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00** Сделано в 90-х. (16+)
- 06.20, 11.35, 17.10** 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 07.00** Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
- 08.00** Караокинг. (16+)
- 09.00** Русский чарт. 10 лучших клипов 2019 года. (16+)
- 10.00** 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
- 10.30** Ждите ответа. (16+)
- 12.25, 18.20** #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 14.00** R'n'B чарт. (16+)
- 15.00** Битва фанклубов. (16+)
- 16.00** Лайкер. (16+)
- 18.00** PRO-новости. (16+)
- 19.00** Топ чарт Европы плюс. (16+)
- 20.00** Дискотека МУЗ-ТВ «Золотые хиты». (16+)
- Популярные артисты сразу трёх десятилетий в одном концерте!
- 22.45** Top 30 - Крутяк года. (16+)
- 01.05** Наше. (16+)
- 03.00** Love hits. (16+)

МУЗ

- 08.30, 08.42, 08.58, 09.25** Мультфильмы. (0+)
- 08.36** «Хочу жить в зоопарке». (6+)
- 08.49** «Огонек». (6+)
- 09.11** «Веселая карусель». (0+)
- 09.31, 10.44, 13.55** Do you speak? (6+)
- 09.35** «Три богатыря. На дальних берегах». (0+)
- 10.50** «Три богатыря. Ход конем». (6+)
- 12.05, 15.11, 20.14** «Смешарики». (0+)
- 12.38** «Два хвоста». (6+)
- 13.59** Королевы стиля. (6+)
- 14.13, 15.39, 18.00, 21.33** Я сегодня нарисую. (6+)
- 14.27, 15.52, 18.14, 21.47** Крибль Баттл. (6+)
- 14.43, 16.07, 18.30, 22.02** Открытики. (6+)
- 14.57, 16.20, 18.44, 22.16** Истории великих изобретений. (6+)
- 16.34** «Элька». (0+)
- 19.00** «Как поймать перо Жар-Птицы». (0+)
- 20.42** «Тима и Тома». (0+)
- 21.07** «Тайна Сухаревой башни». (6+)
- 22.29** «Снегурочка». (6+)

ЧУДО

УНИКУМ

- 05.00** «Пингвинёнок Пороро». (0+)
- 06.00** «Лукас и Эмили». (0+)
- 07.00** «Животные - мои друзья». (0+)
- 07.15** «Турбозавры». (0+)
- 09.20** «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 09.30, 20.20, 02.50** O! Музыка!. (0+)
- 10.00** «Человеткин». (0+)
- 10.30, 17.30** «Поезд динозавров». (0+)
- 11.35** «Роботы». (0+)
- 11.40** «Машинки», «Человечки». (0+)
- 14.00** «Лег + Кот». (0+)
- 14.40** «Доктор Малышкина». (0+)
- 14.45, 03.00** «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- 16.45** «Видеть музыку». (0+)
- 17.00** «Зог». (0+)
- 18.50** «Мой музей». (0+)
- 19.00** O! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)
- 21.00** «Смешарики». (0+)
- 23.15** «Летающие звери», «Малышы и летающие звери». (0+)
- 01.30** «Фиксики. Большой секрет». (6+)

ЧУДО

O!

- 05.00** «Три кота». (0+)
- 14.00** «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Актёр Детского музыкального театра юного актёра! Гимнаст, певец и любитель макарон! В гостях у Яна и Степи - Никита Табунщик!
- 14.10** «Три кота». (0+)
- 14.50** «Бурёнка Даша». (0+)
- 14.55** «Барбоскины». (0+)
- 16.40** «Жила-была царевна». (0+)
- 17.25** «Оранжевая корова». (0+)
- 18.05** «Радужный мир Руби». (0+)
- 18.45** «Рики Зум. Полный вперед!» (0+)
- 19.20** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45** «Лунтик и его друзья». (0+)
- 22.30** «Трансформеры. Киберслеленная». (6+)
- 23.00** «Ералаш». (6+)
- 00.30** «Машинки страшилки». (0+)
- 01.55** «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)
- 03.35** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

МУЛЬ

КАНАЛ DISNEY

КИРСОКУБ

КАРУСЕЛЬ

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	TВЦ	НТВ	РОССИЯ К Культура	СТС СТС
23.30 «ЖГИ!» (16+)	16.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (12+)	17.00 «Естественный отбор» (12+)	19.00 Сегодня.	11.25 «СМЕШНАЯ ДЕВЧОЛКА»	21.00 «ПРИТЯЖЕНИЕ» (12+)
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.55 Модный приговор. (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.10 «ПРАКТИКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (12+) В больницу привозят Белку. Роды проходят тяжело. В какой-то момент встает вопрос: жизнь ребенка или жизнь роженицы. 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.45 Поле чудес. (16+) 21.00 Время 21.30 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+) Красавчик красит отлитый из украденного у Зиновьева золота якорь в черный цвет. Аранаутский следит за ним. 23.30 «ЖГИ!» (16+) 01.20 «НЕТ ТАКОГО БИЗНЕСА, КАК ШОУ-БИЗНЕС». (12+) 03.30 Про любовь. (16+) 04.15 Наедине со всеми. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.45 «НИТИ СУДЬБЫ». (12+) Филипп обвиняет Веронику в том, что из-за её интриг разрушилась его личная жизнь, но Вероника отказывается всерьёз воспринимать гнев своего обычно благодушного сына. Эндрю продолжает интриговать за спиной у Кати, говорившись с акционерами компании. 16.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) В городе чрезвычайное происшествие - на одном из центральных рынков произошел захват заложников. Молодой парень, угрожая убийством женщины, требует освободить брата. 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «Аншлаг. Старый Новый год» (16+) 00.50 «КНЯЖНА ИЗ ХРУЩЁВКИ». (12+) Россия, 2012 г. Лирическая комедия. В ролях: Евгения Туркова, Станислав Бондаренко. Благодаря цепочке странных обстоятельств, простая девушка Лиза устраивается домработницей к владельцу модного журнала. 04.00 «СВАТЫ». (12+)	05.50 «ТРИ В ОДНОМ-8» (12+) 07.45 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ОГНЕННЫЙ СЛЕД». (12+) События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 «Мой герой» (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+) На торжественном приеме в новом доме знаменитой актрисы Марины Грэгг внезапно умирает Хетти Бек. 17.00 «Естественный отбор» (12+) 17.50 События 18.20 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ: МОСКОВСКИЕ КАНИКУЛЫ». (12+) Россия, 2018 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Евгения Дмитриева, Константин Соловьев. 22.00 События 22.30 «Михаил Задорнов. Когда смешно, тогда не страшно» (12+) 23.30 «КОТОВ ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+) 01.25 Петровка, 38. (16+) 01.40 «Знак качества» (16+) 02.30 «ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ». (12+) 04.20 «Деревенские истории» (12+) 05.30 «Ну, погоди!» (0+)	05.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» (16+) 08.00 Сегодня 08.20 «МАМОЧКА, Я КИЛЛЕРА ЛЮБЛЮ». (16+) Сегодня 10.20 «МАМОЧКА, Я КИЛЛЕРА ЛЮБЛЮ». (16+) 14.00 «НЕВСКИЙ» (16+) В Питере происходит громкое заказное убийство - погиб бизнесмен Сомов, ранена его жена. Семенов с Михайловым выясняют, что это именно она заказала убийство мужа - ее ранение легкое, лишь для видимости. 16.00 Сегодня 16.20 «НЕВСКИЙ». (16+) 19.00 Сегодня 19.25 «ПЁС». (16+) На глазах у молодой пары совершается убийство. Свидетелей преступник не заметил. Когда приехал Макс, на месте преступления уже были Леонидов и Гнездилов, который, как обычно, пытается повесить вину на первого попавшегося человека. 23.30 «Не молчи». Концерт Алсы. (12+) 02.00 «БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ». (16+) Академик Лев Борисович Левин в последнее время светится от счастья. Его молодая жена Эмма - на последнем месяце беременности. Вот-вот должен родиться сын. Не радуется только взрослая дочь Левина Вера.	06.30 «Новости культуры» 06.35 «Пешком...» 07.00 «Новости культуры» 07.05 «Правила жизни» 07.30 «Новости культуры» 07.35 «Новые открытия в гробнице Тутанхамона» 08.25 Красивая планета 08.40 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!» 10.00 «Новости культуры» 10.20 XX век 11.25 «СМЕШНАЯ ДЕВЧОЛКА» Красивая планета 13.50 «Новые открытия в гробнице Тутанхамона» 14.05 «Новости культуры» 15.00 «Письма из провинции» 15.40 «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...» 16.50 «Острова» 17.30 Д. Шостакович. Симфония №8 18.35 Цвет времени 18.45 «Царская ложа» 19.30 «Новости культуры» 19.45 «Новые открытия в гробнице Тутанхамона» 20.40 «Линия жизни» 21.30 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА» 23.00 «Новости культуры» 23.20 «2 Верник 2» 00.05 «Культ кино» с Кириллом Разлоговым 01.55 «Искатели» 02.40 «История одного города»	06.00 Ералаш. (0+) 06.10 «Дело было вечером» (16+) 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 07.25 «Уральские пельмени» (16+) 08.10 «Шоу «Уральских пельмений» (16+) 12.45 «Русские не смеются» (16+) 21.00 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+) Россия, 2017 г. Фантастическая драма. В ролях: Ирина Старшенбаум, Александр Петров. Сбитый над Москвой неопознанный летающий объект, возможно, имеет внеземное происхождение. Руководство оборонного ведомства РФ приняло решение не допускать развития конфликта...
5 5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	OTP OTP	МОСКВА24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «Известия» 05.35 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) 12.40 «ШАМАН». (16+) Россия, 2011 г. Криминальный. В ролях: Владимир Скворцов, Игорь Ботвин, Сергей Мардарь, Ян Цапник. На фельдшера «скорой помощи» Бориса Сабурова было совершено покушение прямо в подъезде дома, в котором он жил. 13.00 «Известия» 13.25 «ШАМАН». (16+) 18.55 «СЛЕД». (16+) 23.45 Светская хроника. (16+) 00.45 «СЛЕД». (16+) 01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	05.10 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (0+) 07.05 08.20 10.05 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ». (6+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 10.00 14.00 Военные новости 10.40 13.20 14.05 18.45 «НАСТОЯЩИЕ». (16+) Россия, 2011 г. Криминальный детектив. В ролях: С. Маховиков, В. Епифанцев, И. Скляр. В пограничном портовом городе бандиты планируют захватить власть, чтобы сделать город транзитным пунктом для транспортировки оружия. 20.55 21.25 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС. (12+) 23.05 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)	04.15 Большая страна. (12+) 05.05 18.30 23.35 Имею право! (12+) 05.30 18.05 Служу Отчизне! 06.00 09.15 Календарь. (12+) 06.25 09.45 Среда обитания 06.40 09.55 Мультфильм. (0+) 06.50 08.50 Новогодняя открытка. (12+) 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости 07.10 «ОТЦЫ И ДЕТИ». (12+) 10.05 «Крот и яйцо» (0+) 10.15 Культурный обмен. (12+) 11.05 «Битва за север» (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 ОТражение 15.15 «АННА ГЕРМАН». (12+) 17.05 Гамбургский счет. (12+) 17.30 Домашние животные 22.05 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+) 00.00 «И НИКОГО НЕ СТАЛО...» (12+)	06.00 Утреннее вещание 10.00 Новости (каждый час) 10.15 21.15 22.40 01.15 04.15 Московский патруль. (16+) 10.30 21.30 00.20 04.30 Специальный репортаж. (12+) 11.15 12.50 17.50 Погода. (12+) 11.20 ГОСТ. (12+) 11.45 15.15 19.50 03.55 The City. (12+) 12.15 17.10 05.30 Доктор 24. (12+) 13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+) 16.15 18.15 02.40 05.15 Сеть 16.30 Жизнь в большом городе. (12+) 17.40 Интервью. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.15 02.15 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 23.30 01.30 Рейд. (16+)	05.00 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Вкусно 360. (12+) 12.00 Новости 360 12.30 «КРЕСТНЫЙ». (12+) 16.00 Новости 360 16.20 ИнДизайн. (12+) 17.25 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) 19.00 Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 21.30 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+) Чехия, Великобритания, США, 2017 г. Драма. В ролях: Джессика Честейн, Иохан Хелденберг, Даниэль Брюль, Тимоти Редфорд, Эфрат Дор. 23.40 «ПОСЛЕДНИЙ ОБРЯД». (18+) Самое яркое. (16+)	06.00 07.40 03.30 05.05 «Раскрывая тайны звёзд» (12+) 06.50 12.25 15.00 02.40 04.15 «Тайны кино» (12+) 08.25 «Песни нашего кино» 08.55 «АЛЁШИНА ЛЮБОВЬ». (12+) 10.25 20.00 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА». (12+) 11.55 «Это было смешно» (12+) 13.20 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+) 15.55 «СВЕРСТИЦЫ». (12+) 17.25 «Звёзды советского экрана» (12+) 18.00 «ДОРОГА». (12+) 21.25 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+) 23.10 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+) 00.40 «МИСС МАРПЛ». (12+)

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

Телепрограмма и фотоанонсы 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

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (12+)	 14.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	 19.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)	 06.00 «Мультифильмы». (0+)	 06.00 «СОЛДАТЫ-10». (12+)	 09.30 Биатлон. Кубок мира. (0+)	 06.00 Вся правда про... (12+)	 06.30 «Удачная покупка». (16+)	
05.00 «Военная тайна». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	09.20 «Слепая». (16+)	07.00 «Дорожные войны». (16+)	07.00, 08.55, 11.10, 14.15, 14.30, 16.05, 18.20, 22.20 Новости	06.30 Неизведанная хоккейная Россия. (12+)	06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+)	10.15 Дом-2. Остров любви	11.30 Бородина против Бузовой. (16+)	12.00 «Вернувшиеся». (16+)	09.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)	07.05, 11.15, 14.35, 00.25 Все на Матч!	07.00, 08.55, 11.10, 14.15, 14.30, 16.05, 18.20, 22.20 Новости	08.40 «Давай разведёмся!» (16+)	
07.00 «С бодрым утром!»	12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)	13.00 «Новости». (16+)	13.00 «Не ври мне». (12+)	11.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)	09.00, 14.20 Дакар-2020. (0+)	09.45 «Тест на отцовство». (16+)	09.45 «Тест на отцовство». (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	13.25 Большой завтрак. (16+)	14.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	16.00 «Гадалка». (16+)	12.00 «+100500». (16+)	10.00, 14.20 Биатлон. Кубок мира. (0+)	11.40 «Реальная мистика». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	16.00 Где логика? (16+)	17.00 Импровизация. (16+)	18.00 Студия Союз. (16+)	17.30 «Слепая». (16+)	15.00 «КВН на бис». (16+)	12.00 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Кёрлинг. Пр.тр.	12.40 «Понять. Простить». (16+)	
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	19.00 Comedy Woman. (16+)	20.00 Однажды в России	21.00 Комеди Клаб. (16+)	19.00 «ЗВЁЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)	16.00 «Концерт Михаила Задорнова «Задорный день». (16+)	15.05, 05.05 «Зона смерти. Нанга Парбат 8125». (16+)	14.30 «Порча». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	20.00 Импровизация. (16+)	21.00 Студия Союз. (16+)	22.00 Дом-2. Город любви	США, Франция, 1994 г. Фантастика. В ролях: Курт Рассел, Джеймс Спэйдер. Египет, 1928 год. Плато Гиза. Группа археологов под руководством профессора Лэнгфорда находят странное сооружение неизвестного происхождения и неизвестного предназначения.	20.20 «ПУТЬ ВОИНА». (16+)	16.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	15.00 «НА КРАЮ ЛЮБВИ». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	20.00 Однажды в России	22.00 Комеди Клаб. (16+)	00.05 Дом-2. После заката	США - Корея Южная - Новая Зеландия, 2010 г. Боевик. В ролях: Чан Дон Гун, Кейт Босворт. Великий воин Янг - живая легенда, рожденная на поле боя. Он был так силён, что ни одна армия не могла его победить. Однажды, уничтожая врагов своего клана, самурай отказался убить маленькой девочку...	20.20 «ПУТЬ ВОИНА». (16+)	18.25 Инсайдеры. (12+)	19.00 «ВСЁ РAVНО ТЫ БУДЕШЬ МОЙ». (16+)	
17.00 04.00 «Тайны Чапман». (16+)	01.05 «Такое кино!». (16+)	23.00 Дом-2. Город любви	01.05 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-4: КРОВАВОЕ НАЧАЛО». (18+)	21.30 «ЗВЁЗДНЫЕ ВРАТА: НАЧАЛО». (16+)	18.55 Реальный спорт	23.20 «Предсказания: 2020». (16+)		
18.00 03.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	01.40 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-4: КРОВАВОЕ НАЧАЛО». (18+)	00.05 Дом-2. После заката	03.15 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-5: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+)	23.30 «ВИКИНГИ». (16+)	19.30, 22.25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Пр.тр.	01.20 «Порча». (16+)		
20.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ». (12+)	01.40 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-4: КРОВАВОЕ НАЧАЛО». (18+)	01.05 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (0+)	04.40 Открытый микрофон	04.30 «Тайные знаки». (16+)	01.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)	01.50 «Понять. Простить». (16+)		
22.10 «СКИФ». (16+)	03.15 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-5: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+)	04.30 «СОЛДАТЫ-10». (12+)	05.35 THT. Best. (16+)	03.45 «СОЛДАТЫ-10». (12+)	02.50 Бобслей и скелетон. (0+)	03.15 «Реальная мистика». (16+)		
00.10 «СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК». (16+)					04.25 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. (0+)	04.05 «Тест на отцовство». (16+)		
02.00 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТИГА СУДЬБЫ». (16+)						05.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)		

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Новогодние каникулы – отличный повод заняться собой. Уделяя всего пару часов в день своей красоте и здоровью, можно добиться очень многого.

П опробуем провести эти дни с максимальной пользой и выйти на работу бодрыми и помолодевшими.

Нет лишним килограммам!

Первая задача, которую полезно поставить себе на эти дни, – не набрать лишний вес. Справиться с этой задачей легче, чем кажется. Начать день лучше всего со стакана теплой чистой воды натощак. И в течение дня утоляйте жажду не чаем и компотами, а водой. Вода очищает наш организм, обеспечивает его кислородом, равномерно распределяет питательные вещества.

1

Разминка и зарядка

Самый простой комплекс утренней гимнастики способен творить настоящие чудеса. Это и бодрость на целый день, и борьба с лишним весом, и, конечно, омоложение всего организма.

Включите музыку и делайте любые упражнения, которые вам приятны. Начинайте потихоньку – с потягиваний и простого поднимания рук. Первые упражнения можно делать, даже не вставая с кровати. Постепенно переходите к более активным упражнениям: наклонам, приседаниям, прыжкам, бегу на месте и т.п.

Сколько нужно: до 10 минут каждое утро.

2

Включаем мозг

Чтобы наш мозг не старел, его тоже необходимо тренировать. Воспользуйтесь случаем и организуйте ему такие тренировки, в качестве которых могут выступать настольные или интеллектуальные игры, заучивание стихов, разгадывание кроссвордов. Особенно хороши настольные игры – например, лото, которые, к тому же, развивают мелкую моторику рук, что очень важно в качестве профилактики артритов и артрозов.

3

Побалуем наши ножки

Наши каникулы вряд ли обходятся без любимых фильмов по телевизору. Совместим это приятное дело с полезным для наших ножек. Ляжем на спину и сделаем обычный «велосипед» – по несколько раз от себя и к себе. Это упражнение очень полезно для профилактики варикоза и улучшения кровообращения в ногах. После «велосипеда», не меняя позы, помассируем ступни, смазав их питательным или увлажняющим кремом.

4

Сколько нужно: 10 минут.

Глаза – зеркало души

Упражнения для глаз необходимы в любом возрасте, но особенно – после 40 лет. К этому времени хрусталик в глазу теряет гибкость, и зрение начинает ощутимо падать. Чтобы затормозить этот процесс, и нужны упражнения для глаз. Самое простое – переводить взгляд с близко расположенного предмета вдаль и обратно. Занимайтесь этим один-два раза в день.

5

Сколько нужно:

5-10 минут.

Прогулка

Где бы вы ни проводили каникулы – за городом или в городе, – прогулки на свежем воздухе сделайте обязательными. А еще лучше – выберите время для занятий скандинавской ходьбой. Усилий для этого потребуется немного, а калорий вы сожжете на 46 % больше, чем при обычной ходьбе (около 700 кКал в час). При этом будут задействованы практически все мышцы – до 90 %.

Сколько нужно: 1 час, или 2 км в день, лучше в первой половине дня.

6

Питаем кожу

Конечно, было бы странно не воспользоваться этим временем для разнообразных масок.

Маски для кожи можно накладывать через день, получив тем самым эффективный мини-курс красоты. В это время года лучше выбирать маски питательные и увлажняющие, делать их нужно по вечерам, за час-два до сна.

Сколько нужно: 15-20 минут.

Светлана ИВАНОВА

7 шагов в копилку красоты



КИНО И СЕРИАЛЫ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)	07.00 «ДУЭЛЬ ПУШКИНЪ - ЛЕРМОНТОВЪ». (12+)	05.20 «ДЕТИ ПОНДЕДЛИНКА». (16+)	06.00, 07.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)		
08.45 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)	09.30 «ПРАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДЫЩА». (12+)	06.55 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (6+)	08.00 «Р. С. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!». (16+)		
10.50 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	11.10 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)	08.35 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)	10.00 «СТЮАРТ ЛИТЛ». (12+)		
13.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)	12.35 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультифильм. (12+)	11.05 «СТРИЯПУХА». (6+)	11.25 «СТЮАРТ ЛИТЛ-2». (12+)		
15.20 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)	14.25 «ЭКИПАЖ». (6+)	12.25 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (12+)	12.40, 13.35, 14.55, 15.45,		
17.40 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)	17.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)	14.15 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)	16.40, 18.00 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)		
20.10 «ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ». (16+)	18.50 «ВОСЬМЁРКА». (16+)	15.45 «МИМИНО». (12+)	20.00, 20.45, 21.30, 22.15,		
США, Италия, 1984 г. В ролях: Роберт Де Ниро, Джеймс Вудс, Элизабет Макговерн, Трент Уильямс	20.25 «ДЖУНГЛИ». (12+)	17.35 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (6+)	03.00, 03.45, 04.30, 05.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)		
00.15 «ПОЛЬСКАЯ ЛИХОРАДКА». (18+)	Россия, 2012 г.	19.00 «АФОНИЯ». (12+)	23.00 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (16+)		
02.05 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)	21.55 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)	20.45 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (12+)	США, 1989 г. В ролях: Салли Филд, Ширли Маклейн, Дэрил Ханна, Олимпия Дукакис, Джулия Робертс		
04.15 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)	Россия, 2007 г.	22.35 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+)	01.05 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)		
 	23.50 «ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ». (6+)	00.35 «КУРЬЕР». (12+)			
 	01.50 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)	02.15 «ПОДКИДЫШ». (6+)			
 	03.40 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	03.25 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (6+)			
 	05.30 «ВОСЬМЁРКА». (16+)				
 Иллюзион+	 Русский иллюзион	 КИНОКОМЕДИЯ	 РОДНОЕ КИНО		
02.10 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)	00.05 «Я НЕ Я». (16+)	00.55 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)	00.20, 01.40 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (16+)		
04.00, 13.50 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)	01.00 «ПОМНИЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)	02.50 «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)	03.20, 04.35, 05.55 «И СНОВА АНИСКИН». (12+)		
05.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	02.10 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)	04.45 «НИНДЗЯ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЗ». (12+)	07.20, 08.35, 09.55, 11.15 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+)		
07.25 «ЖЕНА». (16+)	03.55 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)	06.20 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)	12.50 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)		
09.00 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)	06.00 «ЛЁТОК НА ПОМИНЕ». (12+)	08.15 «СЕКС НА ДВЕ НОЧИ». (18+)	14.45 «МОЯ МОРЯЧКА». (12+)		
10.55 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)	07.20 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)	09.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)	Комедия, мюзикл, Россия, 1990 г.		
12.15 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)	09.05 «Я НЕ Я». (16+)	11.55 «ВАСАБИ». (16+)	16.20, 17.40 «КАПИТАН НЕМО». (12+)		
15.15 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	Сериал. Комедия, Россия, 2008 г. В ролях: Владислав Галкин, Максим Лагашкин, Виктория Толстоганова	13.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)	19.00 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (6+)		
17.15 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)	13.05 «ЖУКОВ». (16+)	15.40 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)	Детектив, комедия, СССР, 1991 г.		
18.45 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)	Сериал. Мелодрама, исторический фильм, биография, Россия, 2011 г. В ролях: Александр Балуев, Елена Яковleva, Любовь Толкалина, Ирина Розанова	17.35 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЛУЕВ». (16+)	20.40, 22.00 «СИЛЬВА». (6+)		
20.30 «ДЕВЯТКИ». (16+)	14.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	19.30 «КАБЕЛЬЩИК». (16+)	Мюзикл, комедия, СССР, 1981 г.		
22.05 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	Сериал. Россия, 2007 г.	21.20 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)	23.35 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (6+)		
23.45 «ОНА». (16+)	12.00, 04.00 «ТАКСИ ДЛЯ АНГЕЛА». (16+)	23.50 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)			
 супер	 СУПЕР	 ФЕНИКС+КИНО	 СТС LOVE	 СТС LOVE	 TV 21 ВЕК
06.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)	08.00, 16.00, 00.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+)		
10.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	08.20 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)	10.50, 18.50, 02.50 «ЗА ЧТО?». (12+)		
12.00 «ФИТНЕС». (16+)	Сериал. Россия, 2007 г.	13.25 «ГАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)	12.40, 20.40, 04.40 «ВДАЛИ ОТ РАЯ». (16+)		
22.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (16+)	12.00, 04.00 «ТАКСИ ДЛЯ АНГЕЛА». (16+)	15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)	Мелодрама, Франция, США 2002 г. В ролях: Джулайяна Мур, Денис Кизий		
Комедия, США, 2011 г. В ролях: Кэмерон Диаз, Джастин Тимберлейк, Джейсон Сигел, Люси Панч, Филипп Смит	14.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)	19.40 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)	14.30, 22.30, 06.30 «ФОКСТРОТ». (18+)		
23.30 «ПАПА-ДОСВИДОС». (16+)	20.00 «БИТВЫ БОЖЬИХ КОРОВОК». (16+)	23.00 Сердца за любовь. (16+)	Драма, Израиль, Швейцария, Франция, 2017 г.		
Комедия, США, 2012 г. В ролях: Адам Сэндер, Энди Сэмберг, Лейтон Мистер, Майлз Вентимилья	Мелодрама, детектив, Украина, 2007 г.	01.00 Даёшь молодёжь! (16+)	16.25, 00.25, 08.25 «ВАСАБИ». (16+)		
01.30 Смешное время. (16+)	22.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	02.55 «РАНЕТКИ». (16+)	Боевик, триллер, Франция, Япония, 2001 г.		
	06.00 «КУРОРТНЫЙ РОМАН». (16+)	04.30 На троих. (16+)			
		05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)			

 УСАДЬБА	 ОХОТА И РЫБАЛКА	 ЖИВИ!
08.50, 12.55, 20.45 Ремонт для начинающих. (16+)	00.15, 20.35 Технология зимнего клева. (12+)	00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)
09.20 Школа дизайна. (12+)	00.45, 03.40, 07.25, 14.00, 18.00, 21.05 Пофестивали! (16+)	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини.
09.50 Преданья старины глубокой. (12+)	01.15, 04.05, 07.55, 14.30, 18.35, 21.40 Мир рыболова. (12+)	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
10.20 Не просто суп! (12+)	01.40, 04.35, 08.25, 19.05, 22.10 Территория льда. (16+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
10.35 Сам себе дизайнер. (12+)	02.10, 23.10 Хватка хищника. (16+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
10.55 Профобзор. (12+)	02.40, 06.25, 12.55, 17.00, 20.05, 23.40 Охота по-фински. (12+)	Самая популярная танцевальная фитнес-программа экспрессивно на телеканале «ЖИВИ!». Сертифицированные тренеры высшей категории научат вас снимать стресс, заряжаться позитивом и терять вес под зажигательные ритмы Zumba.
11.25 Букет на обед. (12+)	03.05 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)	03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
11.45 Мегабанщики. (12+)	05.00, 08.55, 11.50 Мой мир - рыбалка. (12+)	03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
12.15 Самогон. (16+)	05.30, 12.25 Самогон. (16+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
12.35 Закуски. (12+)	05.45, 09.30, 12.35 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)
13.20 Садовый доктор. (12+)	06.00 Нахлыст в Башкортостане. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкции по применению. (16+)
13.40 Домашние заготовки. (12+)	07.00, 07.10 Дед Мазай и зайцы. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
14.00 Старые дачи. (12+)	09.45, 10.15, 16.00, 16.30 Охота и рыбалька в... (12+)	05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
14.30 Сельские профессии. (12+)	10.50, 22.35 Морская охота. (16+)	05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» в Виктории Плиявьевой. (12+)
15.05 Семейный обед. (12+)	11.20, 11.35 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+)	12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)
15.35 История усадеб. (12+)	13.25, 15.35 Какая дичь! (12+)	14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)
16.10 Керамика. (12+)	13.40 Первый лед - последний лед. (12+)	15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.25 Гордость России. (6+)	15.00 На рыбальку с охотой. (12+)	16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.55, 17.10, 19.00 Огород круглый год. (12+)	17.35 Андрей Старков и его команда. (16+)	16.15 Дыхательные практики. (12+)
	19.30 Научи меня рыбачить. (12+)	16.30 Хатха-йога. (12+)
		18.00 YogaВечер. (6+)

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПЕТРО
06.00 «ЖАНДАРМ ИЗ СЕН-ТРОПЕ». (6+)	05.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	05.00 Мастершef. (16+)	00.20 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (16+)
06.15 «СЛОНЫ МОИ ДРУЗЬЯ». (12+)	07.00 Орел и решка. На краю света. (16+)	Легендарное кулинарное реалити. В проекте 20 поваров-любителей соревнуются в гастроэкономическом поединке за крупный денежный приз и обучение в престижной кулинарной академии. Ведущие: Эктор Хименес-Браво, Николай Тищенко, Татьяна Литвинова.	02.00 , 06.00 , 22.20 «ЖЕНЕТИБА». (12+)
09.35 Как в ресторане. Как в Японии. (12+)	09.00 «Планета Земля». (16+)	03.35 , 10.15 «ДОЧКИ-МАТЕРИ». (12+)	03.35 «Конёк-Горбунок». Мультфильм. (6+)
10.05 «ВИЙ». (12+)	10.00 Орел и Решка. По морям-3. (16+)	05.15 «Закодованный мальчик». Мультфильм. (0+)	09.00 Мультфильмы. (6+)
Мистика, фильм ужасов, СССР, 1967 г. В ролях: Леонид Куравлев, Наталья Варлей, Алексей Глазырин, Николай Кутузов, Вадим Захарченко	12.00 Мир наизнанку. (16+)	12.05 , 18.00 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОММИСАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)	12.25 «Первая скрипка». Мультфильм. (0+)
11.40 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	Дмитрий Комаров не ходит по избитым и скучным маршрутам с гидами, «олинкизованием» и заезженными достопримечательностями. Он показывает самые необычные места глазами коренного населения и становится свидетелем таинственных ритуалов и полноправным участником жизни местных.	13.25 «Чудесный сад». Мультфильм. (0+)	13.50 «Очень вкусно». Мультфильм. (6+)
Сериал. Детектив, криминальный фильм, Россия, 2012 г. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталья Антонова, Елена Николаева, Павел Прилучный, Алексей Гришин	23.00 «Пляж». (16+)	14.15 «Опять двойка». Мультфильм. (0+)	14.40 , 15.55 «ЗОЛОТАЯ СВАДЬБА». (12+)
19.00 Новости	США, Великобритания, 2000 г. В ролях: Леонардо ДиКаприо, Вирджини Ледуайн, Тильда Суинтон	17.25 Борис Пастернак. Выбор пути. (12+)	17.55 «Одна лошадка белая». Мультфильм. (0+)
19.20 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)	01.30 «САХАРА». (16+)	19.30 Влюблённый Париж. (12+)	20.35 Клуб путешественников. (12+)
01.45 «ИГРУШКА». (12+)	Великобритания, Испания, Германия, США, 2005 г. В ролях: Мэттью МакКонахи, Пенелопа Крус, Стив Зан, Уильям Х. Мэйси	21.50 Сны России: Дубна. Фабрика сверхтяжелых. (12+)	
Комедия, Франция, 1976 г. В ролях: Пьер Ришар, Мишель Буке, Фабрис Греко	03.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)		
03.15 «КРАСОТКИ». (12+)			
04.45 Танцевания. Радио «МИР» в Казани. (12+)			
05.35 Мультфильмы. (6+)			

	VIASAT HISTORY		NATIONAL GEOGRAPHIC
01.30 Дворянские фамилии России. (6+)	06.35 Музейные тайны. (12+)	06.00, 06.15 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+)	
02.00 Магритт. Человек в шляпе. (16+)	Сериал, США, 2013 г.	06.40 Шоссе через ад. (16+)	
02.50 Пощюди Борго.	07.20 Невероятные изобретения. (12+)	07.35 Дикий тунец: Север против юга. (16+)	
В тени императоров. (12+)	Документальный сериал, Великобритания, 2015 г.	08.25 Золото Юкона. (16+)	
04.00 Антагонисты.	08.20, 09.25 Наполеон:	09.15 Свидетели катастроф. (16+)	
Соперники в искусстве. (12+)	Египетская кампания. (12+)	10.05, 10.50 Ледяная дорога. (16+)	
05.00 Цивилизации. (12+)	10.25, 11.20, 12.15, 13.10 Частная жизнь коронованных особ. (12+)	11.40, 02.10 Авто - SOS. (16+)	
06.05 Тайное становится явным. (12+)	Документальный драматический сериал, Великобритания, 2016 г.	12.35, 02.55 Машины:	
06.25 Любовь к искусству и власти. История королевской коллекции. (12+)	14.10 История двух сестер. (16+)	Разобрать и продать. (16+)	
07.25 Жил-был дом. (6+)	Исторический документальный сериал, Великобритания, 2017 г.	13.25 Инстинкт выживания. (16+)	
08.00 Расшифрованные скростища. (16+)	15.05, 15.55, 16.55, 17.50 История двух сестер. (12+)	14.15 Международный аэропорт Дубай. (16+)	
08.50 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)	18.45 Моцарт в Лондоне. (12+)	15.10, 16.00 Расследования авиакатастроф. (16+)	
09.55, 10.30, 11.00, 11.30 Мифы Древней Греции. (12+)	19.55 История христианства. (12+)	16.50 Секунды до катастрофы - лучшее. (16+)	
12.00 Золотой век замков. (12+)	Документальный сериал, Великобритания, 2009 г.	17.40, 18.10 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)	
13.20 Восхождение кланов. (16+)	21.10 История оружия. (16+)	18.35 Свидетели катастроф. (16+)	
14.25 Ленинградская Атлантида. (12+)	22.10 Тайны музеев. (16+)	19.25 Сила племени. (16+)	
15.00 Расцвет великих империй. (12+)	23.00 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+)	20.15, 04.30 Расследования авиакатастроф. (16+)	
15.50 Семь дней истории. (12+)	00.05 Тайны британских замков. (12+)	21.10 Секунды до катастрофы - лучшее. (16+)	
16.00 Нааочун. Забытый город цивилизации майя. (12+)	00.55 Обратный отсчет: строительство и падение Берлинской стены. (12+)	22.00, 01.20, 03.45 Враждебная планета: победители холода, сборник. (16+)	
17.05 Бороденевская битва. Подвиг князя Тверского. (12+)	01.45 Тайны музеев. (16+)	22.55 Сила племени. (16+)	
17.40 Гигант. Рассказ о «Давиде» Микеланджело. (12+)	02.45 Поля сражений. (12+)	23.45 Космос: Пространство и время. (16+)	
18.50 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)	04.00 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+)	00.35 Эвакуация Земли. (16+)	
20.00 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛБЬЕ». (16+)	04.50 Тайны британских замков. (12+)	05.20, 05.35 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)	
22.00 «КУТУЗОВ». (6+)	05.35 Музейные тайны. (12+)		

06.00 Снежный барс в зелёном Лондоне. (12+)	06.00 Аляска: семья из леса. (16+)	06.00 Мастер макияжа. (12+)
06.25 Секреты природы. (12+)	06.50, 13.40, 20.20 Махинаторы. (12+)	06.25, 06.50 Жизнь на островах. (12+)
06.50 Удивительный мир животных. (12+)	07.40, 08.05, 14.30, 19.30, 19.55, 03.00, 03.25 Как это устроено? (12+)	07.15 Купономания. (12+)
07.15 Адская кошка. (12+)	08.30, 00.40 Быстрые и громкие. (12+)	08.10 Дом с подвохом. (12+)
08.07 Невероятные бассейны. (12+)	09.22 Охотник за антиквариатом. (12+)	09.05, 09.30 Жизнь на островах. (12+)
09.00 Скорость жизни. (12+)	10.14 Беар Гриллс: испытание страхом. (16+)	10.00, 10.25, 10.55, 11.20 Доступная роскошь. (12+)
09.55, 10.50, 11.45 Планета мутантов. (12+)	11.06, 05.15 Золотая лихорадка. (16+)	11.50 Лишняя кожа. (16+)
12.40 Секреты природы. (12+)	11.58 Золотая лихорадка: Берингово море. (12+)	12.45 Коронованные дети: Конкурс «Ко- ролева Вселенной»: Голливуд. (16+)
13.05 Удивительный мир животных. (12+)	12.50 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)	13.40 Миссия «Ресторан». (12+)
13.35 Невероятные бассейны. (12+)	14.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)	14.35, 15.00, 15.30, 15.55 Джек-пот: мы покупаем дом! (12+)
14.30 Адская кошка. (12+)	15.20, 15.45 Охотники за реликвиями. (16+)	16.25, 16.50 Купономания. (12+)
15.25 Маленькие гиганты. (12+)	16.10 Мятежный гараж. (12+)	17.20 Коронованные дети. (16+)
15.50 Секреты природы. (12+)	17.00, 17.25 Склады: битва в Канаде. (12+)	18.15 Дом с подвохом. (12+)
16.20, 17.15, 18.10 В дикие края с Эва- ном. (16+)	17.50 Лаборатория взрывных идей. (16+)	19.10, 19.35 Жизнь на островах. (12+)
19.05, 05.15 Скорость жизни. (12+)	18.40 Миллиардер под прикрытием. (12+)	20.05 Лишняя кожа. (18+)
20.00 В ритме Хендersonов. (16+)	21.10, 21.35 Битвы за контейнеры. (16+)	21.00, 21.30, 22.00, 22.30 Игра вслепую. (12+)
21.00 Питомцы на диете. (12+)	22.00 Река забвения. (16+)	23.00 Добро пожаловать в Платиль. (12+)
21.55 Обезьянья лига. (12+)	22.55 Аляска: последний рубеж. (16+)	23.55 Монстры внутри меня. (16+)
22.50 Удивительный мир животных. (12+)	23.50 Как устроена Вселенная. (12+)	00.50 Королева маникура. (16+)
23.15 Секреты природы. (12+)	01.30 Миллионы Пабло Эскобара. (16+)	01.40 Сестры Дагтар: пополнение. (12+)
23.45, 04.30 Вторжение. (16+)	02.15, 02.40 Охотники за складами. (16+)	02.27 Лишняя кожа. (18+)
00.40 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)	03.45 Что могло пойти не так? (16+)	03.14 Монстры внутри меня. (16+)
01.30 Проект «Гризли». (16+)	04.30 Звездное выживание с Беаром Гриллсом. (16+)	04.01 Дом у моря за бесценок. (12+)
02.15 Обезьянья лига. (12+)		04.26 Лишняя кожа. (18+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)		05.13, 05.36 Жизнь на островах. (12+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)		

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT
06.00 Хоккей. ВХЛ. «Русская классика». «Рубин» (Помень) - «Зауралье» (Курган). (0+)	01.00 Ралли-рейд Дакар. (12+)
09.00, 11.05, 13.10, 15.55 Новости	01.30, 14.15, 17.50, 22.20 Биатлон. Кубок мира. (6+)
09.05 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Церемония открытия. Трансляция из Швейцарии. (0+)	02.00, 02.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
10.40, 18.15 Страна смотрит спорт. (12+)	03.00, 11.00, 13.30 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+)
11.10, 21.40, 02.45 Страна. Live. (12+)	04.00, 05.30, 07.00, 12.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
11.30 Несвободное падение. (12+)	08.30, 18.30 Прыжки на лыжах с трамплина. (12+)
12.20 Конёк Чайковской. (12+)	09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Тур де Ски. (6+)
13.15, 22.25, 00.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	15.00, 21.15, 21.45 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Валь-ди-Фьемме. (12+)
15.00 Бату. (12+)	15.40 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Валь-ди-Фьемме. Прямая трансляция. (12+)
16.00 Легкая атлетика. «Рождественские старты». Трансляция из Екатеринбурга. (0+)	16.25 Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
18.45 Хоккей. Матч Звёзд ЖЖЛ-2019. (12+)	19.55 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Валь-ди-Фьемме. Прямая трансляция. (12+)
22.00 Реальный спорт. (12+)	23.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Валь-ди-Фьемме. (12+)
03.05 Спорт бездыхания. (12+)	
03.20 Спортивный детектив. (16+)	
04.10 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	
05.00, 18.20, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)	11.20 Прогноз по году. (16+)
06.05, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	12.30 Лайкер. (16+)
06.20, 10.30, 17.10 10 самых горячих клипов дня. (16+)	Интерактивный нон-стоп. Оценивай клип, через мобильное приложение МУЗ-ТВ. Лайкай в смартфоне, следи за динамикой в телевизоре!
07.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
08.00, 16.00 Русские хиты – чемпионы пятницы. (16+)	15.05 Битва фанклубов. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Победитель «битвы фанклубов». (16+)	20.00 Дискотека 80-х Авторадио-2016. (16+)
	00.15 Несприннер. (16+)

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 ЯНВАРЯ

Рыбы	19.02 – 20.03
Неделя Рыб обещает быть насыщенной, полной всевозможных событий. Появится возможность распутать какую-то сложную ситуацию. Прекрасное время для получения новых знаний и навыков. И, конечно, для общения с семьей и своей половинкой.	

Рак	22.06 – 22.07
Звезды советуют Ракам отложить все важные дела и посвятить время отдыху. Вы еще недостаточно восстановили силы после напряженной работы конца прошлого года. Комфортно и спокойно вы будете чувствовать себя рядом с друзьями и своей половинкой.	

Скорпион	24.10 – 22.11
Скорпионам будет трудно принять окончательное решение по важным вопросам. Лучше отложить это до лучших времен. Зато наступает хорошее время для шопинга, встреч с друзьями и путешествий. Театр и кино станут отличным поводом для свидания с любимым человеком.	

Козерог	22.12 – 20.01
У Козерогов все будет удаваться и получаться. Но если позволите успеху вскружить вам голову, рискуете свести все достигнутые результаты на нет. Хороший период, чтобы затеять генеральную уборку в квартире. Гармония будет царить в отношениях с любимым человеком.	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ	МУЛЬ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	06.00 «Спасатели в Австралии». (0+)	05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машины», «Бобр добр». (0+)	05.00 Святыни России. (0+)
01.30, 14.15, 17.50, 22.20 Биатлон. Кубок мира. (6+)	06.30, 11.25, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	06.25, 02.55 «Тимон и Пумба». (6+)	06.00 День Патриарха. (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)	07.00 «Время малышей». (0+)	06.45, 12.00 «Аладдин». (0+)	06.15 Новый завет вслух. (0+)
02.00, 02.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)	08.00, 13.35, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Доктор Плюшева». (0+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
03.00, 11.00, 13.30 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+)	08.20, 12.55, 21.00 «Умка на ёлке». (0+)	07.45 «Джейк и пираты Нетландии». (0+)	07.40 «Бинг». (0+)
04.00, 05.30, 07.00, 12.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)	09.00 «Буба». (6+)	08.15 «Майлз с другой планеты». (6+)	08.10 «Пластилиники». (0+)
09.25 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Церемония открытия. Трансляция из Швейцарии. (0+)	09.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	08.50 «Удивительная Ви». (6+)	08.15 «Деревяшки». (0+)
10.40, 18.15 Страна смотрит спорт. (12+)	10.00 «Физики». (0+)	09.20 «Минни-Малпетты». (0+)	09.20 «Букварий». (0+)
11.10, 21.40, 02.45 Страна. Live. (12+)	10.25 «Морики Дорики». (0+)	10.20 «Дружные мопсы». (0+)	09.40 «Союзмультифильм» представляет: «Умка». (0+)
11.30 Несвободное падение. (12+)	10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	10.55 «София Прекрасная». (0+)	09.50 «Умка ищет друга». (0+)
12.20 Конёк Чайковской. (12+)	11.00 «Бобр добр». (0+)	11.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)	10.00 «Новогодняя сказка». (0+)
13.15, 22.25, 00.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	12.00 «Моники». (0+)	12.30 «Русалочка-2: Возвращение в море». (0+)	10.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
15.00 Бату. (12+)	12.25 «Простоквашино». (0+)	14.10 «Гравити Фолз». (12+)	11.15 «Турбозавры». (0+)
16.00 Легкая атлетика. «Рождественские старты». Трансляция из Екатеринбурга. (0+)	13.00 «Лео и Тиг». (0+)	14.20 «САНТА ЛАПУС-2: САНТАЛАПУШ». (0+)	12.10 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
18.45 Хоккей. Матч Звёзд ЖЖЛ-2019. (12+)	14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	15.30 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)	12.15 «Мультифильмы на СПАСЕ». (0+)
22.00 Реальный спорт. (12+)	18.00 «Волшебная кухня». (0+)	01.25 «Мой любимый динозавр». (6+)	13.05 «Металионы». (6+)
03.05 Спорт бездыхания. (12+)	18.30 «Малышарики». (0+)	04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	13.30 «Три кота». (0+)
03.20 Спортивный детектив. (16+)	21.00 «Лягушка и ее друзья». (0+)		14.00 «Навигатор. У нас гости!». (0+)
04.10 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)	21.30, 23.17 «Веселая карусель». (0+)		Чемпионка первенства Центрального федерального округа России по настольному теннису! Спортивмена, видеоблогер и любительница пиццы! В гостях у Никиты и Ани – Есения Широкова!

УНИКУМ	O!
08.07 «Машинки одежки». (6+)	05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
08.16 «Малыши и летающие звери». (0+)	06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
08.20 «Доктор Машинкова». (0+)	07.00 «Животные - мои друзья». (0+)
08.30, 23.17 «Веселая карусель». (0+)	07.15 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
08.42 Мультифильмы. (6+)	09.10 «Видеть музыку». (0+)
09.02 «Джонни-бони-бо». (12+)	09.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
09.16, 22.30 Мультифильмы. (0+)	10.00 «Зо». (0+)
09.31, 14.07 Do you speak? (6+)	10.30, 17.30 «Поезд динозавров». (0+)
09.35 «Три богатыря. Ход коем». (6+)	11.35 «Роботы». (0+)
10.50 «Как поймать перо Жар-Птицы». (0+)	14.40 «Смешарики». (0+)
12.12, 15.22, 20.09 «Смешарики». (0+)	14.40 «Лег + Кот». (0+)
12.41 «Пчелка Майя и Кубок меда». (0+)	14.40 «Доктор Малышкина». (0+)
14.13, 15.50, 18.00, 21.32 Я сегодня нарисую. (6+)	14.45 «Три кота». (0+)
14.28, 16.03, 18.14, 21.45 Крибхи Баттл. (6+)	17.00 «Место на метле». (0+)
14.44, 16.19, 18.30, 22.01 Открытки. (6+)	18.50 «Мой музей». (0+)
14.57, 16.33, 18.44, 22.15 Истории великих изобретений. (6+)	19.00 O! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+)
16.48 «Два хвоста». (6+)	21.00 «Ангел Бэби». (0+)
19.00 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)	23.15 «Турбозавры». (0+)
20.37 «Тима и Тома». (0+)	01.30 O! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)
21.05 «Тайна Сухаревой башни». (6+)	03.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 Святыни России. (0+)	14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)
06.00 День Патриарха. (0+)	15.35 «КОНТРОЛЬНАЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ». (0+)
06.15 Новый завет вслух. (0+)	16.55 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (16+)
06.30 Вся Россия. (0+)	19.00 Завет. (0+)
06.45 Собор всех святых. (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	21.30, 01.35 Монастырская кухня. (0+)
08.00 Завет. (0+)	00.25 День Патриарха. (0+)
09.00 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)	04.40 Завет. (0+)
10.00	

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС	
 01.15 «ЛОГАН: РОСОМАХА». (18+)	 11.10 Смеяться разрешается	 00.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+)	 22.30 Новогодний квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)	 14.10 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»	 11.05 «ЗВЁЗДНАЯ ПЫЛЬ». (16+)		
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 Умницы и умники. (12+) 09.45 Слово пастыря. (0+) 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Теория заговора». (16+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 13.55 «ПРАКТИКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (12+) Жена избегает разговоров и встреч с Ильей. Илья признает, что заслужил это. Илья изучает болезнь Веры. 15.50 Повтори! (16+) 18.00 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+) 19.35 Сегодня вечером. (16+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером. (16+) 23.35 «НОВОГОДНИЙ РЕМОНТ». (16+) Россия, 2019. Комедия. В ролях: Зоя Бербер, Ирина Розанова. У красавицы Марго есть всего 24 часа на то, чтобы сделать ремонт в квартире к приезду дочери и мамы.	05.00 «Утро России. Суббота» 08.00 Вести. Местное время 08.20 Местное время. Суббота. (12+) 08.35 «По секрету всему свету» 09.30 «Пятеро на одного» 10.20 Сто к одному 11.10 Смеяться разрешается 13.50 «РОДНЫЕ ПЕНАТЫ». (12+) Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Яна Шивкова, Владислав Резник. У Татьяны есть всё, о чём только можно мечтать: дом полная чаша, любимый сын Артём, понимающая свекровь и любимый муж Борис, полностью обеспечивающий семью. 18.00 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 20.30 «МУЗЫКА МОЕЙ ДУШИ». (12+) Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Астахова, Тимофей Карапаев. Настя - талантливая скрипачка, заканчивает музыкальное училище и мечтает поступить в консерваторию. 23.55 «Необыкновенный Огонёк-2020» 02.10 «ГАДКИЙ УТЁНОК». (12+) Россия, 2011 г. Мелодрама. В ролях: Евгения Лоза, Екатерина Вуличенко.	05.40 АБВГДейка. (0+) 06.05 «ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (12+) Православная энциклопедия. (6+) 08.35 «ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ». (12+) 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+) 11.30 События 11.50 «Игорь Скляр. Под страхом славы». (12+) 12.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+) Россия, 1997 г. Комедия. В ролях: Ирина Розанова, Игорь Скляр. События 14.50 «МОЯ ЗВЕЗДА». (12+) 18.35 «АЛМАЗНЫЙ ЭНДШПИЛЬ». (12+) Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Антон Батырев, Евгения Громова. 22.15 События 22.30 «Николай Цискаридзе. Я не такой, как все». (12+) 23.35 «Анекдоты от звёзд». (12+) 00.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+) 01.55 «Улыбайтесь, господи!» (12+) 03.00 «ИНТРИГАНКИ». (12+) 04.50 «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга». (12+) 05.50 «Зима в Простоквашино». (0+)	05.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) Сегодня 08.20 «МУЖ ПО ВЫЗОВУ». (16+) Сегодня 10.00 Еда живая и мёртвая. (12+) 11.15 Квартирный вопрос. (0+) 12.20 Следствие вели... (16+) 14.00 «НЕВСКИЙ». (16+) Неподалеку от Невского проспекта зарезана владелица сети косметических салонов, с нее сорваны бриллиантовые серьги и колье. Оперативники подозревают, что нападение мог совершить наркоман. Сегодня 16.20 «НЕВСКИЙ». (16+) Сегодня 19.25 «ПЁС». (16+) В полицию обращается Михаил, который сообщает, что его жена Ксения исчезла, а в квартире - лужа крови. Единственная защепка - обрывок маски, в которой был убит. 22.30 Новогодний квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)	06.30 Библейский сюжет «Мук-скороход». «Заколдованный мальчик» 08.05 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ...» 09.30 «Неизвестная». Иван Крамской 10.00 «МИЧМАН ПАНИН» 11.30 «Острова» 12.15 «Экзотическая Уганда» 13.05 «Релакс в большом городе» 14.10 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД» 16.25 «Роман в камне» 16.55 «Против инерции» 17.35 «Песня не прощается... 1973 год» 18.40 «Больше, чем любовь» История любви двух артистов - Георгия Тараторкина и Екатерины Марковой. Георгий Тараторкин - как любящий муж и отец, очень много сделавший для того, чтобы поставить на ноги сына, который еле выжил при родах. 19.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО» 22.00 Клуб 37 23.05 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ» 00.25 «Экзотическая Уганда» 01.15 «Искатели» 02.00 «Приключения Васи Куролесова». «Балерина на корабле» 02.45 Красивая планета	06.00 Ералаш. (0+) 06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+) 07.10 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+) 07.35 «Три кота». (0+) 08.00 «Том и Джерри». (0+) 08.20 «Уральские пельмени». (16+) 09.00 «ПроСТО кухня». (12+) 10.00 «Уральские пельмени». (16+) 11.05 «ЗВЁЗДНАЯ ПЫЛЬ». (16+) 13.40 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. БРАТСТВО КОЛЬЦА». (12+) США - Новая Зеландия, 2001 г. Фэнтези. В ролях: Элайджа Вуд, Иэн МакКеллен, Вигго Мортенсен. Хоббит Бильбо Бэггинс случайно находит желанное кольцо, которое много лет назад потерял темный повелитель Саурон.		
5 5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	
05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 10.15 «СЛЕД». (16+) 00.55 «ПАРФЮМЕРША». (12+) Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Мария Кулакова, Семен Шкаликов, Елена Санеева, Наталья Рогожкина. На должность директора провинциальной парфюмерной фабрики претендуют двое. Наталья - главный технолог, мечтающий о возрождении предприятия и создании новой коллекции духов, и Илья - молодой, амбициозный столичный специалист, который хочет построить на месте фабрики гипермаркет. Но неожиданно для обоих соперничество уступает место другому чувству...	06.45 «Рыбий жыр». (6+) 07.20 09.15 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+) Россия, 2012 г. 09.00 13.00 18.00 Новости дня 09.35 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+) 11.40 13.15 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3». (12+) 14.00 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ». (12+) 15.45 «КУЛАК ЯРОСТИ». (16+) 18.25 «НОВЫЙ КУЛАК ЯРОСТИ». (16+) 20.15 «ПУТЬ ДРАКОНА». (16+) 22.20 «ЛЪВИНА ДОЛЯ». (12+) 00.35 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (6+) 02.00 «НАСТОЯЩИЕ». (16+)	05.05 12.00 Большая страна 06.00 18.00 Фигура речи. (12+) 06.30 18.30 «Монастырские стены».	05.05 12.00 Большая страна 06.00 18.00 Фигура речи. (12+) 06.30 18.30 «Монастырские стены». 07.15 17.00 За дело! (12+) 08.00 16.30 Имею право! (12+) 09.00 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+) 10.25 11.05 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+) 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости 13.05 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+) 14.45 Новогодняя открытка. (12+) 15.05 «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ». (0+) 19.20 Вспомнить всё. (12+) 19.50 Культурный обмен. (12+) 20.30 «ИГРА В ЧЕТЫРЕ РУКИ». (12+) 22.20 Новогодний концерт в «Геликон-опере».	06.00 Новости (каждый час). (16+) 06.15 09.15 13.15 13.35 16.15 19.15 21.35 00.15 01.35 02.30 03.15 04.35 Специальный репортаж. (12+) 06.30 14.30 19.30 03.30 #Завод. (12+) 07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.10 23.35 ГОСТ. (12+) 08.15 12.15 17.15 20.15 22.15 01.20 05.15 Сеть. (12+) 08.30 16.30 00.30 Без купюр. (12+) 09.25 22.35 Фанимани. (12+) 10.10 14.15 21.15 02.15 04.15 Спорная территория. (12+) 10.30 17.30 The City. (12+) 12.30 20.25 05.30 Климат. (12+) 18.15 «Во власти городов».	06.00 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Вкусно 360. (12+) 11.10 ИнДизайн. (12+) 12.00 Новости 360 12.30 Все просто! (12+) 14.00 Новости 360 14.25 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+) Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталья Антонова, Артур Ваха. В следственный отдел прокуратуры введен специальный консультант, гражданский человек Роман Фрейдин, психолог по образованию. 20.00 Новости 360 20.30 Самое яркое. (16+) 21.30 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (12+) 00.40 Самое яркое. (16+)	06.00 «Мультиуро». (0+) 09.15 «Вера. Надежда. Любовь». (6+) 09.45 «АЛЫЕ ПАРУСА». (6+) 11.15 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+) 13.00 «МИСС МАРПЛ». (12+) 15.50 «НА ПОДМОСТКАХ СЦЕНЫ». (6+) 17.25 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...». (12+) 18.50 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+) 20.30 «АЛЁШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+) 22.05 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+) 23.40 «КО МНЕ, МУХТАР!». (12+) 01.10 «МИСС МАРПЛ». (12+) «Раскрывая тайны звёзд».	06.00 «Мультиуро». (0+) 09.15 «Вера. Надежда. Любовь». (6+) 09.45 «АЛЫЕ ПАРУСА». (6+) 11.15 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+) 13.00 «МИСС МАРПЛ». (12+) 15.50 «НА ПОДМОСТКАХ СЦЕНЫ». (6+) 17.25 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...». (12+) 18.50 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (12+) 20.30 «АЛЁШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+) 22.05 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+) 23.40 «КО МНЕ, МУХТАР!». (12+) 01.10 «МИСС МАРПЛ». (12+) «Раскрывая тайны звёзд».

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

Телепрограмма и фотоанонсы 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

В ПРОГРАММЕ МОЖНЫ ПОМОГАЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 17.20 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)	 03.20 «МУХА-2». (16+)	 19.00 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)	 15.15 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)	 07.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)	 06.00 Вся правда про... (12+)	 06.30 Неизведанная хоккейная Россия. (12+)	 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 THT Music. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.00 «Улетное видео». (16+)	07.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)	06.00 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)	07.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)	06.30 «Удачная покупка». (16+)	
05.40 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)	07.30 THT. Gold. (16+)	10.30 «ТЕМНЫЙ МИР». (16+)	07.30 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)	09.15 Биатлон. Кубок мира. (0+)	07.30 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)	06.40 «6 кадров». (16+)	06.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)	
07.10 «ДОСПЕХИ БОГА-2». (12+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	12.30 «ПИРАМИДА». (16+)	15.15 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК». (16+)	10.50, 11.30, 12.45, 19.45, 21.55 Новости	11.00, 15.40 Дакар-2020. (0+)	07.55 «Предсказания: 2020». (16+)	08.55 «РОДНЯ». (16+)	
09.15 «Минтранс». (16+)	11.00 «Мультерны». (16+)	14.15 «ЗВЁЗДНЫЕ ВРАТА: НАЧАЛО». (16+)	19.00 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)	11.35 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+)	12.50, 22.00, 00.40 Все на Матч!	10.50 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ». (16+)	10.50 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ». (16+)	
10.15 «Самая полезная программа». (16+)	12.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)	16.30 «ЗВЁЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)	21.15 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (12+)	13.40, 15.50 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	13.40, 15.50 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	14.40 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2». (16+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	Марафон 3-го сезона! Гриша Измайлова возвращается на Рублевку после скитаний в Москве. Теперь он начальник родного отдела, правда, его радость не разделяет Яковлев, который стал просто главой оперов.	19.00 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)	США, 2013 г. Фантастика. В ролях: Эйса Баттерфилд, Харрисон Форд. Идет 2135 год. Человечество на грани полного уничтожения. Дважды инопланетная раса жуков атаковала солнечную систему.	19.00 «Улетное видео». (16+)	19.55 Футбол. «Лацио» - «Наполи». Пр.тр.	23.00 «+100500». (18+)	23.00 «+100500». (18+)	
15.20 Засекреченные списки. (16+)	«ГОД СВИНИЙ». (16+)	21.30 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (12+)	США, 2004 г. Фантастика. В ролях: Вин Дизель, Колм Фиор, Тэнди Ньютон. Последние пять лет Риддик провел в бегах, скитаясь среди забытых миров на задворках галактики, прячась от космических наемников...	20.00 «Улетное видео». (16+)	22.40 Футбол. «Интер» - «Атланта». Пр.тр.	00.00 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)	01.10 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Кёрлинг. (0+)	
17.20 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)	Россия, 2018 г. Комедия. В ролях: Алина Алексеева, Борис Дергачев, Александр Яценко.	21.15 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (12+)	США, 2004 г. Фантастика. В ролях: Вин Дизель, Колм Фиор, Тэнди Ньютон. Последние пять лет Риддик провел в бегах, скитаясь среди забытых миров на задворках галактики, прячась от космических наемников...	20.00 «Улетное видео». (16+)	01.10 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Кёрлинг. (0+)	02.30 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)	03.15 Фигурное катание. (0+)	
США - Великобритания - Бельгия, 2016 г. Фантастический триллер.	Дом-2. Город любви. (16+)	23.30 «ВИКИНГИ». (16+)	США, 2013 г. Фантастика. В ролях: Эйса Баттерфилд, Харрисон Форд. Идет 2135 год. Человечество на грани полного уничтожения. Дважды инопланетная раса жуков атаковала солнечную систему.	04.55 Открытый микрофон. (16+)	04.15 Бобслей и скелетон. (0+)	04.50 «СОЛДАТЫ-10». (12+)	04.15 Бобслей и скелетон. (0+)	
19.50 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+)	00.05 Дом-2. После заката. (16+)	05.15 «ВИКИНГИ». (16+)	США, 2013 г. Фантастика. В ролях: Эйса Баттерфилд, Харрисон Форд. Идет 2135 год. Человечество на грани полного уничтожения. Дважды инопланетная раса жуков атаковала солнечную систему.	05.45 THT. Best. (16+)	04.15 Бобслей и скелетон. (0+)	05.45 THT. Best. (16+)	05.45 THT. Best. (16+)	

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

ЦЕПОЧКА



1. «Разгудись, ...! Размахнись, рука! Зажужжи, коса, Как пчелиный рой!» (А. Кольцов, «Косарь»).
2. Мальвинина темница, где не захотел буратино томиться.
3. Примерка «дорогих браслетов», цена которым - свобода.
4. Общее название режуще-рубящего клиновидного оружия с изогнутым клинком.
5. Старинный струнный щипковый инструмент арабского происхождения.
6. «Что ни город, то ... , что ни деревня, то обычай» (пословица).
7. В дореволюционной России: торговец, вразнос продающий галантарейные товары, книжки, лубочные картинки.
8. Подземные кладовые, которые исследует геолог.
9. «Для пазов станок с фрезой, для продуктов - сумка, а для водки со слезой - огурец и ... » 10. Декоративная «оплетка» цветочного горшка.

Лютея, 6. Hopobe, 7. Янна, 3. Апек, 4. Гадра, 5. Острия и раковина; 1. Лямо, 2. Янна, 3. Апек, 4. Гадра, 5.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ



Работаем
без выходных!
Скидки действуют
при оплате наличными!

При высоком качестве – низкие цены!
Звоните, приходите и убедитесь!

• 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

000 «Денто-Люкс» Лиц. №ЛО-77-01-013323; № ЛО-77-01-005014. Реклама

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

Лечение зубов под микроскопом

Лазерная стоматология

Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор

Рег. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

• Установка импланта (компьютерная томография бесплатно при имплантации зубов в нашей клинике только до 31.01.2020.) 24 000 12 000 р.

• Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения бесплатно

• Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) от 500 р.

• Металлокерамическая коронка (ед.) 3500 2 900 р.

• Съемный протез (отеч.) 8 500 7 500 р.

• Безметалловая коронка, ВИНИР 16 000 7 200 р.

• Панорамный рентген 470 400 р.

• Компьютерная томография зубов 3D 2500 1500 р.

• Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) 21 000 17 850 р.

*Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, сроках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник. Акция действительна до 31.01.2020 г.

Вкусное лакомство – мороженое

Считается, что первое мороженое подавалось к столу ещё в III тысячелетии до нашей эры – царственным особам и большим вельможам в Древнем Китае. Сейчас мороженое является обычным продуктом, который можно купить в любом супермаркете. Сегодня наша викторина посвящена этому сладкому лакомству.

1. Ещё в Древней Руси подавали на стол необычный десерт – замороженное и мелко наструганное молоко с сахаром. В некоторых деревнях на Масленицу готовили замороженную смесь из творога, сметаны, сахара и изюма. При императрице Екатерине II мороженое стало модным лакомством среди дворян. Вспомните, какой знаменитый русский поэт очень любил мороженое? Кстати, герой его драмы «Маскарад»

подмешивает на балу в мороженое яд. Как звали поэта?
а) Александр Пушкин.
б) Николай Некрасов.
в) Михаил Лермонтов.
2. На «промышленные рельсы» изготавление мороженого поставили в СССР в 30-е годы по указу наркома продовольствия Анастаса Микояна. По его мнению, за год для каждого советского гражданина должно было изготавливаться не менее 5 кг



мороженого. В этом старом советском фильме актёр Николай Волков, играющий волшебника-джинна, ел во время циркового представления одну порцию пломбира за другой, пока его герой не простудился. Вспомните название фильма?
а) «Бриллиантовая рука».

б) «Операция Ы» и другие приключения Шурика. Новелла «Наваждение».

в) «Старик Хоттабыч».

3. По одной из версий, продавая в магазине шоколад и мороженое, Кристиан Нельсон, американский учитель и кондитер, заметил, что детям трудно сделать выбор между лакомствами. И он в 1922 году получил патент на мороженое в шоколадной глазури – эскимо. Почему кондитер назвал своё мороженое эскимо-пай, что переводится как «пирожок эскимоса»?

а) Холодное лакомство ассоциировалось с едой эскимосов.

б) Во время показа фильма про эскимосов продавали мороженое.

в) В те годы в Америке была мода на жизнь эскимосов.

ОТВЕТЫ

3-а. Немецкий художник Альбрехт Дюрер. «Святой Георгий побеждает дракона».

2-б. Французский художник Пьер Огюст Ренуар. «Дамы в зелёном».

2-в. Итальянский художник Джорджо де Кирико. «Синий час».

1-а. Итальянский художник Джорджо де Кирико. «Синий час».

1-б. Итальянский художник Джорджо де Кирико. «Синий час».

1-в. Итальянский художник Джорджо де Кирико. «Синий час».

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

06.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3».

(12+)

09.05 «ОДНАЖДЫ

В АМЕРИКЕ».

(16+)

13.10 «БРАТЬЯ ГРИММ».

(12+)

15.15 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ».

(16+)

17.45 «КАПИТАН ФИЛЛИПС».

(16+)

20.10 «КРАСАВИЦА

И ЧУДОВИЩЕ».

(12+)

Франция, Германия, 2014 г.

В ролях: Леа Сейду, Венсан

Кассель, Андре Дюсолье,

Эдуардо Норьега

22.10 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

МИРЫ».

(16+)

00.00 «ДРАКУЛА».

(16+)

02.15 «12 ЛЕТ РАБСТВА».

(16+)

04.25 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ».

(12+)

07.15 «ДЖУНГЛИ».

(12+)

08.55 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ВЕДЫМ».

(12+)

10.30 «КОД АПОКАЛИПСИСА».

(16+)

12.25 «Иван Царевич и Се-

рый Волк-2».

Мультифильм.

(12+)

13.40 «Царевна-лягушка».

Мультифильм.

(6+)

14.20 «ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ».

(6+)

16.15 «БЕЗ ГРАНИЦ».

(12+)

18.00 «ТАЙНА ПЕЧАТИ

ДРАКОНА».

(6+)

20.10 «Любовь в Большом

ГОРОДЕ».

(16+)

21.40 «Любовь в Большом

ГОРОДЕ-2».

(16+)

23.20 «Любовь в Большом

ГОРОДЕ-3».

(12+)

00.55 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ».

(16+)

05.05 «ДЕТСКИЙ МИР».

(12+)

06.20 «БЛЫСЬ ПАРУСА».

(6+)

08.00 «Большое путеше-

ствие».

Мультифильм.

(6+)

09.35 «ПРИЗРАК».

(6+)

11.45 «БЫСТОРА».

(6+)

13.30 «МУЖИКИ!..».

(6+)

15.20 «БЕРЫЕ ДРУЗЬЯ».

(6+)

17.15 «БЕРЕГИСЬ

АВТОМОБИЛЯ».

(12+)

19.00 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ

УЛИЦЕ».

(12+)

19.56 «БЕЗ ГРАНИЦ».

(12+)

20.10 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИ-

ЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕ-

НИЯ ШУРИКА».

(6+)

22.20 «ПРИХОДИТЕ

ЗАВТРА...».

(12+)

00.10 «СУЕТА СУЕТ».

(12+)

01.50 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ».

(6+)

03.30 «ПОД СЕВЕРНЫМ

СИЯНИЕМ».

(16+)

06.00, 06.55, 19.00

Правила моей кухни.

(16+)

07.55 «СТАЛЬНЫЕ

МАГНОЛИИ».

(16+)

10.00 «СТЮАРТ ЛИТТЛ-2».

(12+)

11.20 «Стюарт Литтл-3: Зов

природы».

Мультифильм.

(12+)

12.40, 14.00, 15.00, 16.00,

17.00, 18.00, 19.00, 20.00

«АББАСТВО

ДАУНТОН».

(16+)

20.00, 20.45, 21.30, 22.15,

02.55, 03.40, 04.25, 05.10

«НОВЫЙ АМСТЕРДАМ».

(16+)

23.00 «ИНСТРУКЦИИ

НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ».

(16+)

Мексика, 2013 г. В ролях:

Андрес Ваксес, Уго Стиглиц

(12+)

01.00 «МНОГО ШУМА

ИЗ НИЧЕГО».

(18+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

06.00 Миллион вопросов

о природе.

(6+)

06.10 Союзники.

(12+)

06.40 Мультифильмы.

(6+)

06.50 Такие разные.

(16+)

07.20 Секретные материалы.

(16+)

07.50 Любовь без границ.

(12+)

08.55 Ой, мамочки.

(16+)

09.25 Наше кино. История

большой любви.

(12+)

10.00 Новости

(12+)

10.15 Кулинарное шоу

«Как в ресторане».

(12+)

10.45 «ВАНГЕЛИЯ».

(12+)

12.00 Мир наизнанку.

(16+)

15.30 «ШЕРЛОК».

(16+)

Сериал. Великобритания,

США, 2010 г. В ролях:

Бенедикт Камбербэтч, Мартин

Фриман, Уна Стаббс, Руперт

Грейвз, Луиза Брили

23.00 «БОЛЬШАЯ ИГРА».

(16+)

16.00 «ВАГЕЛИЯ».

(12+)

19.00 Новости

(12+)

19.15 «ВАНГЕЛИЯ».

(12+)

00.40 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА».

(0+)

Сериал. Комедия, мело-

драма, СССР, 1972-1973 гг.

В ролях: Михаил Коннов,

Евгений Леонов

05.25 Мультифильмы.

(6+)

ПЯТНИЦА

05.00 «ОТЧАЙНЫЕ

ДОМОХОЗЯЙКИ».

(16+)

07.00 Орел и решка. На краю

света.

(16+)

09.00 Орел и решка. Чудеса

света.

(16+)

10.00 Новости

(12+)

10.15 Кулинарное шоу

«Как в ресторане».

(12+)

10.45 «ВАНГЕЛИЯ».

(12+)

12.00 Сериял. Биография, драма,

Россия, Беларусь, Украина,

2013 г. В ролях: Елена Яковле-

ва, Ирина Рахманова, Ната

лья Николаева, Даши От-

рошко, Кристина Пакарина

16.00 Новости

(12+)

16.15 «ВАНГЕЛИЯ».

(12+)

19.00 Новости

(12+)

19.15 «ВАНГЕЛИ

СПОРТ

МАТЧИ СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00 Хоккей. Матч Звёзд ЖХЛ-2019. (12+)	00.00 Теннис. (6+)	01.05 Ралли-рейд. Дакар. (12+)
08.55, 10.50, 12.45 Новости	01.35 Теннис. US Open. (6+)	06.00, 10.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+)
09.00 Страна смотрит спорт. (12+)	07.00, 08.30 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)	08.00, 13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (6+)
09.30 Владимир Юрзинов. Хоккей от первого лица. (12+)	08.30 «Деревяшки». (6+)	09.50 «Умка на ёлке». (6+)
10.30 Девушки в игре. (12+)	10.00 «Бобр добр». (6+)	10.50, 18.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (6+)
10.55, 17.00, 04.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	12.20, 15.15 Горные лыжи. Кубок мира. Альтенберг. Двойки. Прямая трансляция. (12+)	12.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Ветер перемен». (6+)
12.50 Утомлённые славой. (16+)	13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Альтенберг-Цаухензее. Прямая трансляция. (12+)	12.05 «Фееринки». (6+)
13.15 Страна. Live. (12+)	14.00, 22.00 МУЛЬТСОРПРИЗ. (6+)	14.00 «Волшебная кухня». (6+)
13.55 Хоккей. Кубок вызова МХЛ. Прямая трансляция	18.00 «Мульпремьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Ветер перемен», «бобр добр. Хоккей», «Котики, вперед!» «Ми-Ми-Мишки. Конъюбажцы». (6+)	19.00 «Мульпремьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Ветер перемен», «бобр добр. Хоккей», «Котики, вперед!» «Ми-Ми-Мишки. Конъюбажцы». (6+)
18.45 Утомлённые славой. (12+)	20.00 «Лунтик и его друзья». (6+)	20.00 «Лунтик и его друзья». (6+)
19.15 Страна спортивная. Биатлонные школы России. (12+)	20.55 «Машинки сказки». (6+)	20.55 «Машинки сказки». (6+)
19.35 «ТАЖЕЛОВЕС». (16+)	21.00 «Барбоскины». (6+)	21.00 «Барбоскины». (6+)
21.20 В поисках левши. (12+)	21.25 «Смешарики». (6+)	21.25 «Смешарики». (6+)
21.40 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия – Венгрия. (0+)		
23.15 Хоккей. Кубок вызова МХЛ. (12+)		
01.55 Под знаком Сириуса. (12+)		
02.45 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)		
03.05 Смешанные единоборства. Fight Nights. (16+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00, 08.40 PRO-новости. (16+)
05.15, 11.55 Топ 30 – Русский крутяк недели. (16+)
07.20, 01.00 Караокинг. (16+)
09.00 Сделано в 90-х. (16+)
10.20 Топ чарт Европы плюс. (16+)
11.20 PRO-обзор. (16+)
14.30 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
15.00 Прогноз по году. (16+)

- 16.00 Сладкая жизнь на халву. (16+)
- Сладкое слово «бартер», ну или по-простому, обычный «дашь – на даши» – любимое дело многих знаменитостей. Какие блага цивилизации, на которые простые смертные коят годами, им достаются почти даром?
- 17.00, 22.30 Золотая лихорадка. (16+)
- 19.00 Дискотека 80-х Авторадио-2017. (16+)
- 02.00 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ	МУЛЬ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	05.00 «Медвежонок Винни: С новым мёдом!». (0+)	05.00 «Непоседа Зуя». (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
01.05 Ралли-рейд. Дакар. (12+)	06.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	06.00 «С добрым утром, малыш!». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыш!». (0+)
01.35 Теннис. US Open. (6+)	07.00 «Время малышей». (0+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)	07.40 «Барбоскины». (0+)
06.00, 10.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+)	08.00, 13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (6+)	09.00 «Еда на ура!». (0+)	09.25 «Лунтик и его друзья». (0+)
07.00, 08.30 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)	09.50 «Умка на ёлке». (0+)	10.45 «Трио!». (0+)	10.45 «Трио!». (0+)
11.20 Санний спорт. Кубок мира. Альтенберг. Двойки. Прямая трансляция. (12+)	10.00 «Бобр добр». (0+)	11.05 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)	11.05 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
12.20, 15.15 Горные лыжи. Кубок мира. Альтенберг. Двойки. Прямая трансляция. (12+)	10.50, 18.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	12.30 «Большие праздники». (0+)	12.30 «Большие праздники». (0+)
13.30 Горные лыжи. Кубок мира. Альтенберг. Двойки. Прямая трансляция. (12+)	12.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Ветер перемен». (0+)	12.55 «Царевны». (0+)	12.55 «Царевны». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТСОРПРИЗ. (6+)	12.05 «Фееринки». (0+)	14.15 «Ерапаш». (6+)	14.15 «Ерапаш». (6+)
18.00 «Волшебная кухня». (6+)	14.20 «Майлиз с другой планеты». (6+)	15.05 «Фееринки». (6+)	15.05 «Фееринки». (6+)
19.00 Мульпремьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Ветер перемен», «бобр добр. Хоккей», «Котики, вперед!» «Ми-Ми-Мишки. Конъюбажцы». (6+)	15.35 «Лувиник: волшебная игра». (6+)	16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)	16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	17.00 «Король Лев». (0+)	17.05 «Чудо-Юдо». (6+)	17.05 «Чудо-Юдо». (6+)
20.55 «Машинки сказки». (6+)	18.55 «Король Лев-2: Гордость Симбы». (0+)	В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь Еремей, и было у него три сына: два лентяя, а третий – умный и смелый, по имени Иван. И вот однажды обнаружилось на границе царства чудище драконья породы – Чудо-Юдо. Царь послал сыновья своего его победить. Пока старшие сыновья прятались, Иван с драконом познакомился – не такой уж он и страшный оказался. А тем временем пришла весть – из соседнего царства пропала царевна Варвара. Отправился тогда Иван на её поиски. И Чудо-Юдо с собой взял – на всякий случай, вдруг пригодится...	В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь Еремей, и было у него три сына: два лентяя, а третий – умный и смелый, по имени Иван. И вот однажды обнаружилось на границе царства чудище драконья породы – Чудо-Юдо. Царь послал сыновья своего его победить. Пока старшие сыновья прятались, Иван с драконом познакомился – не такой уж он и страшный оказался. А тем временем пришла весть – из соседнего царства пропала царевна Варвара. Отправился тогда Иван на её поиски. И Чудо-Юдо с собой взял – на всякий случай, вдруг пригодится...
21.00 «Барбоскины». (0+)	20.30 «Король Лев-3: Акуна Матата». (0+)	18.20 «Ник-изобретатель». (0+)	18.20 «Ник-изобретатель». (0+)
21.25 «Смешарики». (0+)	22.00 «СЧАСТЬЕ – ЭТО...». (6+)	Это весёлые истории про мальчика-изобретателя и его удивительных роботов!	Это весёлые истории про мальчика-изобретателя и его удивительных роботов!
	00.05 «СЧАСТЬЕ – ЭТО...». (6+)	20.10 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	20.10 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
	02.05 «РОЖДЕСТВО С ХОЛЛИ». (12+)	20.30 «Спокойной ночи, малыш!». (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыш!». (0+)

УНИКУМ	O!
06.00, 17.45 «Как поймать перо Жар-Птицы». (0+)	05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
07.14, 15.40 «Тайна Сухаревой башни». (6+)	06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
08.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)	07.00 «Животные – мои друзья». (0+)
09.25 «Сказ о Петре и Февронии». (6+)	07.15 «Три кота». (0+)
10.50 «За тридевять земель». (6+)	09.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
12.07 «Смешарики». (0+)	09.30, 20.10, 02.40 О! Музыка!. (0+)
13.03 «Волки и овцы: безумное превращение». (6+)	10.00 «Место на метле». (0+)
14.28, 22.30 Истории великих изобретений. (6+)	10.30, 17.30 «Поезд динозавров». (0+)
14.54, 21.50 Я сегодня нарисую. (6+)	11.35 «Роботы». (0+)
15.24 Крибли Баттл. (6+)	11.40 «Ангел Бэби». (0+)
16.37 «Три богатыря. На дальних берегах». (0+)	14.00 «Лег + Кот». (0+)
19.00 «Три богатыря и наследница престола». (6+)	14.40 «Доктор Малышкина». (0+)
20.22 «Лагушонок Риббит». (6+)	14.45 «Царевны». (0+)
22.03 Королевы стиля. (6+)	17.00 «Казапул!». (0+)
22.16 Открытики. (6+)	18.50 «Мой музей». (0+)
22.44 «Тима и Тома». (0+)	19.00 О! Кино!: «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
23.15 «Смешарики». (0+)	21.00 «Союзмультифильм». (0+)

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 6 ПО 12 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



6 ЯНВАРЯ
В 1813 году Александр I подписал манифест об окончании Отечественной войны (1812 г.).
В 1943 году в СССР введены погоны для личного состава Советской Армии.
7 ЯНВАРЯ
В 1852 году в Санкт-Петербурге впервые наряжена общественная рождественская елка.
8 ЯНВАРЯ
В 1709 году в Москве издан «Брюсов календарь».
9 ЯНВАРЯ
В 1877 году организован Всероссийское театральное общество (сегодня – Союз театральных деятелей России).
10 ЯНВАРЯ
В 1998 году в Париже подписан Протокол о запрете клонирования человека.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

6 ЯНВАРЯ. Артём, Евгения, Иннокентий, Николай, Сергей.
7 ЯНВАРЯ. Михаил.
8 ЯНВАРЯ. Александр, Григорий, Давид, Дмитрий, Константин, Мария.
9 ЯНВАРЯ. Степан, Фёдор.
10 ЯНВАРЯ. Александр, Аркадий, Ефим, Никанор, Пётр, Семён.
11 ЯНВАРЯ. Анна, Варвара, Вениамин, Георгий, Иван, Марк, Наталья.
12 ЯНВАРЯ. Ирина, Мария.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

6 ЯНВАРЯ ■ Рождественский сочельник ■ День песочного печенья
7 ЯНВАРЯ ■ Рождество Христово
10 ЯНВАРЯ ■ День горького шоколада
11 ЯНВАРЯ ■ День заповедников и национальных парков России
12 ЯНВАРЯ ■ День работника прокуратуры Российской Федерации

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Степана не выйти без кафтана

В Сочельник, **6 января**, в народе уделяли большое внимание приметам: ясный день – к богатому урожаю овощей и пшеницы, звездная ночь – к обилию черники, иней – к урожаю хлеба.
На Рождество,
7 января, было принято следить за поведением кота: если он дерет когтями стены, то погода скоро испортится, а если свернулся клубком, то стоит ждать морозов.
Если **8 января**, в день повитух, синички чирикают, значит, к вечеру будет мороз. А если галдят вороны, стоит ждать снегопадов и метелей.



– Французы говорят, что из-за стола надо выходить с лёгким чувством голода.
– А вы француз?
– Нет.
– Тогда сидим дальше!

Автор фото: Ігор Голіков/Shutterstock.com

01 (413). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 27.12.2019 г., фактическое: 01.00 час. 27.12.2019 г. Дата производства: 28.12.2019 г. Дата выхода в свет 30.12.2019 г. Тираж 743 400. Отпечатан о в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5B. Заказ

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.15 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+)	02.00 «ПРОКЛЯТЫЙ ПУТЬ». (16+)	19.00 «ОХОТНИК ЗА ПРИШЕЛЬЦАМИ». (16+)	00.00 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (0+)	17.50 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)	06.00 Неизведанная хоккейная Россия. (12+)	06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги».		
05.00 «Тайны Чапман». (16+) 07.00 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+) 09.15 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+) 11.40 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3: ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ». (12+) 14.20 «БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА: НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+) 17.15 «ОТРЯД САМОУБИЙЦ». (16+) США, 2016 г. Фантастический боевик. В ролях: Марго Робби, Уилл Смит, Джаред Лето. 19.30 «ТРИ ИКСА». (16+) 22.00 «ТРИ ИКСА: МИРОВОЕ ГОСПОДСТВО». (16+) 00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 03.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 04.20 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 11.00 «Мультерны». (16+) 12.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 21.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+) Россия, 2018 г. Комедия. В ролях: Александр Петров, Сергей Бурунов. Как спасти родное ОМВД от закрытия? По мнению Гриши нужно сперва чуть преступить закон... 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.00 «Такое кино!» (16+) 01.30 ТНТ Music. (16+) 02.00 «ПРОКЛЯТЫЙ ПУТЬ». (16+) 03.55 «НИЧЕГО СЕБЕ ПОЕЗДОЧКА-2: СМЕРТЬ ВПЕРЕДИ». (16+) 05.20 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 12.30 «ТЕМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+) 14.30 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 16.45 «ХРОНИКИ РИДДИКА». (12+) 19.00 «ОХОТНИК ЗА ПРИШЕЛЬЦАМИ». (16+) Россия, 2018 г. Комедия. В ролях: Александр Петров, Сергей Бурунов. Как спасти родное ОМВД от закрытия? По мнению Гриши нужно сперва чуть преступить закон... 21.00 «ГОСТЬЯ». (12+) США, Швейцария, 2013 г. Фантастика. В ролях: Сирша Ронан, Дайан Крюгер. Действие происходит в будущем. Население планеты порабощено инопланетянами, оккупировавшими тела землян и называющими себя «души». 23.30 «ВИКИНГИ». (16+) 05.15 «Охотники за привидениями». (16+)	06.00 «СОЛДАТЫ-10». (12+) 06.15 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 07.30 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) Россия, 2012–2015 гг. Боевик. В ролях: Илья Алексеев, Анастасия Микульчина, Борис Щербаков, Вадим Андреев. Старший лейтенант Андрей Васильков недавно закончил военно-морской институт, но карьера во флоте не складывается по причине всплытия молодого человека. Лучший друг покойного отца, капитан первого ранга Петр Великанов, по старой памяти помогает Андрею с новым назначением: теперь он старпом на катере черноморской береговой охраны. 23.00 «+100500». (18+) 00.00 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (0+) 02.30 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+) 05.45 «Улетное видео». (16+)	06.00 «СОЛДАТЫ-10». (12+) 06.15 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 07.30 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) Россия, 2012–2015 гг. Боевик. В ролях: Илья Алексеев, Анастасия Микульчина, Борис Щербаков, Вадим Андреев. Старший лейтенант Андрей Васильков недавно закончил военно-морской институт, но карьера во флоте не складывается по причине всплытия молодого человека. Лучший друг покойного отца, капитан первого ранга Петр Великанов, по старой памяти помогает Андрею с новым назначением: теперь он старпом на катере черноморской береговой охраны. 23.00 «+100500». (18+) 00.00 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (0+) 02.30 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+) 05.45 «Улетное видео». (16+)	06.00 Неизведанная хоккейная Россия. (12+) 06.30 Футбол. «Бордо» - «Лион». (0+) 08.20 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 09.30, 15.55, 18.10, 20.10 Новости 09.40 Биатлон. Кубок мира. (0+) 11.10, 18.15, 00.40 Все на Матч! 11.55, 18.55, 01.10, 02.25 III Зимние юношеские Олимпийские игры. 13.25 Водное поло. Россия - Словакия. Пр.тр. 14.35, 16.05 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 17.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 17.50 «Тает лёд» (12+) 20.15 Все на футбол! 20.55 Футбол. Суперкубок Испании. Пр.тр. 22.55 Футбол. «Рома» - «Ювентус». Пр.тр. 04.15 Бобслей и скелетон.	06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». 07.25 «Предсказания: 2020». 08.20 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+) 10.20 «Пять ужинов». (16+) 10.35 «ПОПЫТКА ВЕРЫ». (16+) Россия, 2010 г. Мелодрама. В ролях: Сергей Пускепалис, Даниэла Стоянович, Анна Банщикова. Супруги Вера и Сергей женаты уже много лет... 14.45 «ВСЁ РАВНО ТЫ БУДЕШЬ МОЙ». (16+) 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) 23.35 «РОДНЯ». (16+) 01.30 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+) 03.15 «Наш Новый год. Душевые семидесятые». (16+) 04.25 «Наш Новый год. Лихие девяностые». (16+) 05.40 «Домашняя кухня». (16+) 06.05 «6 кадров». (16+)		

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Ограбление в полночном экспрессе

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.

Илья Сергеевич никак не мог уснуть. Давненько ему не приходилось путешествовать на поезде, да еще так далеко. Но даже не это будоражило мысли следователя. Позавчера с Дальнего Востока позвонил брат, с которым они не виделись уже года четыре.

– Илюх, помочь твоя нужна. У меня тут на фирме ЧП, дельце скользкое, не хотелось бы дров наломать. Приезжай, разберись. Век благодарен буду.

Отпуск зимой дали легко. Коллеги рвались подожариться на солнышке лежом, а потому были только благодарны за возросшую возможность побороться за эту привилегию.

Стук в дверь купе раздался совершенно неожиданно.

– Кого там среди ночи принесло? – проворчал сонно сосед с нижней полки.

– Можно? – в купе заглянула встревоженная проводница. – У нас там в соседнем вагоне ограбление, а мне сказали, что вы следователь...

Илья Сергеевич вздохнул. И зачем он так откровенничал с проводником? Сам виноват. Ну да ничего, все равно не спится.

Вы проводница того вагона, где произошло ограбление? – поинтересовалась Илья Сергеевич, покашли к месту преступления.

– Да, – согласно кивнула молоденькая девушка в красивой, безупречно сидящей форме. – Я окно у себя в купе открыла. Я беременна, и мне часто бывает душно. Только чайку с лимоном заварила, как услышала звон бьющегося стекла. Ну знаете, как будто стеклянная бутылка с силой об асфальт удалилась – и вдребезги.



Подумала, что это кто-то из пассажиров. Вышла в коридор и услышала крики из среднего купе. Оно было выкуплено одной пассажиркой, вот ее-то и ударили по голове чем-то тяжелым и украли деньги

– Видела. Мужчину. Он стоял в пальто, кепке и с чемоданом в руке. Но ему выходить на ближайшей станции. А вот, кстати, и он, – указала проводница на пассажира, когда они дошли до места.

– Давно стояте? – поинтересовалась следователь у мужчины, который меланхолично взирал на суету в коридоре вагона.

Минут двадцать, – равнодушно пожал тот плечами. – В купе хрят, тошно. Я и вышел в коридор, все равно скоро моя станция.

– Что-то слышали?

– Нет, ровным счетом ничего.

– А вот проводница говорит, что слышала звук бьющегося стекла, крики.

– Ну, крики, – закатил глаза мужчина. – Крики весь вагон слышал, и слы-

шил до сих пор. А звука бьющегося окна я точно не слышал. Ничего удивительного тут не вижу. У проводницы было открыто окно как раз с той стороны, где окна всех купе. Вот она и слышала. Атут, в коридоре, кроме стука колес, иных звуков не было. Да говорю вам, кто-то камень в стекло с улицы бросил. Попал в эту пассажирку истеричную. А она под шумок решила про ограбление присочинить.

Побрякушки-то наверняка застрахованы. Дурой надо быть, чтобы драгоценности в поезд ввозить и еще болтать об этом направо и налево.

А я вот думаю, что вы не просто слышали звук стекла, а сами его и разбили. Вы же и ограбили пассажирку, – сказал Илья Сергеевич.

Любовь АНИНА

Как он догадался, что грабитель – именно мужчина из коридора?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 52: Рита назвала цифру восемь – нужно было всего лишь посчитать количество букв в словах, которые произносил Гена Михайлов, игравший роль охранника.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

РУССКОЕ КИНО TV 1000

- 06.10 «СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ». (16+)
09.10 «ХЕЛЛОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)
11.40, 04.20 «ХЕЛЛОЙ II: ЗОЛОТАЯ АРМИЯ». (16+)
13.45 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
15.45 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (12+)
18.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (12+)
19.40 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)
21.10 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)
23.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)
00.45 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
02.30 «ХЕЛЛОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)

ДОМ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

- 06.05 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
07.45 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)
09.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)
11.05 «ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН». (12+)
12.25 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультифильм. (12+)
13.50 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)
16.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
17.40 «ТАНКИ». (12+)
19.20 «ПЯТНИЦА». (16+)
20.55 «КОТАБЫ». (16+)
22.35 «УЧИЛКА». (12+)
01.15 «ДУЭЛЬ. ПУШКИН - ЛЕРМОНТОВЪ». (12+)
03.55 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- 05.35 «Падал прошлогодний снег». Мультифильм. (6+)
05.55 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (6+)
07.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (6+)
12.25 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (12+)
14.15 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛТ?». (12+)
15.50 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРКИА». (6+)
17.20 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
19.00 Золото «Мосфильма». «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
21.50 «ЭКИПАЖ». (12+)
00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
03.25 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗЪ». (16+)
- 06.00 Спросони. (12+)
06.25, 07.30, 19.00 Правила моей кухни. (16+)
08.35 «Лови волну!» Мультифильм. (12+)
10.00 «Строитель Литтл-3: Зов природы». Мультифильм. (12+)
11.20 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультифильм. (16+)
13.05, 14.00, 14.55, 15.50, 17.15 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)
20.00, 20.45, 21.30, 22.15, 03.00, 03.45, 04.30, 05.10 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.00 «ЛИЧНЫЙ КОТ ПО КЛИЧКЕ БОБ». (16+)
00.50 «ПРОГУЛКА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 02.55 «ЧЕГО ХОДЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
04.50 «ЖЕНА». (16+)
06.25 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
08.20 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
09.40 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
11.10 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)
12.35 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)
14.05 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)
15.35 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)
17.20 «ДЕВЯТКА». (16+)
18.55 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)
20.30 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+)
21.50 «МУЖЕСТВО». (16+)
23.20 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ-2». (18+)

СУПЕР

ФЕНИКС+КИНО

- 06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)
09.00 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)
11.00 «ГРАНД». (16+)
22.00 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ». (16+)
Комедия, Россия, 2018 г.
В ролях: Анастасия Уколова, Леонид Барац, Ирина Горбачёва, Ростислав Хант, Мария Миронова
00.00 «ПАПА-ДОСВИДОС». (16+)
02.00 Смешное время. (16+)

СТС LOVE

СТС LOVE

TV 21 ВЕК

- 08.00, 16.00, 00.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 18.00, 02.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 04.00 «БИТЫ БОЛЬШИХ КОРОВОК». (16+)
14.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
Сериал. Россия, 2009 г. В ролях: Татьяна Аристогольц, Александр Дьяченко
20.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
22.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
06.00 «КУОРПРНТНЫЙ РОМАН». (16+)
- 06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
08.35 «Рэтчет и Кланк. Галактические рейнджерсы». Мультифильм. (6+)
10.30 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
12.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериал. Комедия, Россия, 2007-2013 гг.
23.00 Сердца за любовь. (16+)
01.00 Даёшь молодёжь! (16+)
02.55 «РАНЕТКИ». (16+)
04.30 На троих. (16+)
05.15 Ерапаш. (0+)
- 10.00, 18.00, 02.00 «ДЖО». (16+)
Сериал. Криминальная драма, детектив, Франция, Великобритания, 2013 г.
10.55, 18.55, 02.55 «СЦЕНЫ ИЗ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ». (16+)
12.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
Сериал. Комедия, Россия, 2007-2013 гг.
23.00 Сердца за любовь. (16+)
01.00 Даёшь молодёжь! (16+)
02.55 «РАНЕТКИ». (16+)
04.30 На троих. (16+)
05.15 Ерапаш. (0+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба

УСАДЬБА

- 00.05, 04.00, 08.00, 12.00, 16.05, 20.00 Лучки-пушки. (12+)
00.25, 04.20, 08.20, 12.20, 16.25, 20.20 Любимые хитрости. (12+)
Любимые ведущие телеканала «Усадьба» Марина Рыкалева и Виталий Декабрёв представляют в амплуа «мастеров на все руки». Виталий берет в руки сверло и дрель, а Марина - краски и кисть. Они делают оригинальное кашпо, создают на участке мини-пруд, мастерят авторскую вешалку и многое другое.
00.40, 04.50, 08.35, 12.35, 16.40, 20.35 Высший сорт. (12+)
00.55, 05.05, 08.50, 12.55, 20.50 Дачных дел мастер. (12+)
01.25, 05.30, 09.25, 13.25 Секреты стиля. (12+)
01.50 С пылу с жару. (12+)
02.05, 06.00, 09.55, 13.55, 18.00, 22.00 Дома на деревьях. (12+)
02.50, 06.45, 10.40, 14.45, 18.45, 22.45 Кухня народов СССР. (12+)
03.05, 07.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00 Беспокойное хозяйство. (12+)
03.35, 11.30, 19.30, 23.30 Профпригодность. (12+)
04.35 Травовед. (12+)
07.30, 07.40, 16.55 Огород круглый год. (12+)
15.35 Праздник в дом. (12+)
17.25, 21.25 Альтернативный сад. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

- 00.10, 00.25 Дед Мазай и зайцы. (16+)
00.40, 03.35, 07.25, 13.55, 17.55 Пофестивалим! (16+)
01.05, 04.00, 07.55, 14.25, 18.30, 21.35 Мир рыболова. (12+)
01.35, 04.35, 08.25, 14.55, 19.00, 22.05 Территория льда. (16+)
02.05, 10.50, 23.05 Охота в Приволжье. (16+)
02.35, 06.25, 12.55, 16.55, 20.00, 23.35 Охота по-фински. (12+)
03.05 Рыболовное путешествие с чемпионом. Беларусь. (12+)
Ведущий цикла Дмитрий Елисеев путешествует по Республике Беларусь. Он встречается с белорусскими охотниками и рыболовами.
05.00 Беларусь: в поисках хорошего клева. (16+)
05.30, 12.25 Самогон. (16+)
05.45, 09.30, 12.35 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)
06.00 Камский спиннинг. (16+)
07.00, 08.55, 13.25, 15.25, 17.30, 22.35 Фишермания. (16+)
09.45, 10.15, 15.55, 16.25 Охота и рыбалка в... (12+)
11.20 Люди дикого севера. (16+)
12.05 Рыбалка сегодня. (16+)
19.25, 20.35 Рыбалка с Нормандом Грабовским. (12+)
- 00.00, 13.30 Латинский квартал. (6+)
Настоящие кубинцы Юльет Санчес и Джексон Пьер буквально за считанные минуты научат вас красиво двигаться под латинские ритмы.
00.30, 10.30, 19.00 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
01.00, 11.00, 19.30 Танцы в стиле Болливуд. (6+)
01.30, 11.30, 20.00 Территория фитнеса. Кардиоблондинки. (12+)
02.00, 12.00, 20.30 Территория фитнеса. Красота и сила. (12+)
02.30, 22.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.30, 10.00, 18.30 PROTАНЦЫ Kids. (6+)
04.00, 06.00, 08.00, 17.30 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
05.00, 07.00, 09.00 Витамин-зарядка. (12+)
05.15, 07.15, 09.15 Витамин-йога. (12+)
05.30, 07.30, 09.30, 18.00 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
12.30, 21.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+)
14.00 Кундальини-йога с Алексеем Меркуловым. (12+)
15.00, 23.00 Йога в движении. (6+)
16.00 Танцы для детей. (6+)
16.30 Fit BO. (6+)
17.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)

21.00 На рыбалку с охотой. (12+)

21.25 Альтернативный сад. (12+)

21.25, 21.25 Альтернат

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 «ГРОГИ». (16+)
- 07.50 КХЛ. Наставники. (12+)
- 08.20, 11.05, 13.20 Новости
- 08.25 Хоккей. Кубок вызова МХЛ. (12+)
- 11.10, 18.45, 02.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 11.40 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия – Венгрия. Трансляция из Швеции. (0+)
- 13.25 Мастер спорта с Максимом Траньковым. (12+)
- 13.35 Девушки в игре. (12+)
- 13.55 Хоккей. Матч звезд ЖХЛ. Прямая трансляция
- 17.00, 03.10 Водное поло. Чемпионат Европы. Женщины. (0+)
- 19.15 С мячом в Британию. (12+)
- 20.45 Без легионеров. (12+)
- 21.00 Страна смотрит спорт. (12+)
- 21.30 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Трансляция из Швейцарии. (0+)
- 23.40 Хоккей. Матч звезд ЖХЛ. (0+)
- 02.20 Страна. Live. (12+)
- 04.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)

EUROSPORT 1

- 00.00, 00.30 Санный спорт. Кубок мира. Альтенберг. (12+)
- 01.00, 04.30 Ралли-рейд. Дакар. День отдыха. (12+)
- 01.35, 17.15 Прыжки на лыжах с трамплина. (12+)
- 02.30, 03.30 Биатлон. (6+)
- 05.00, 06.00 Теннис. WTA. Premier. Брисбен. (6+)
- 07.00 Теннис. WTA. Premier. Прямая трансляция. (6+)
- 08.30 Теннис. WTA. International. Швейцария. Финал. (6+)
- 09.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. Прямая трансляция. (6+)
- 11.00, 12.25, 15.25 Горные лыжи. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
- 13.30 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
- 14.30, 16.30 Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Прямая трансляция. (6+)
- 17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
- 19.45, 20.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
- 21.35, 22.00 Лыжное двоеборье. Кубок мира. (12+)
- 22.45 Теннис. ATP 250. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 07.00 Караокинг. (16+)
- 08.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
- 09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.25 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
- Первая леди МУЗ-ТВ Лера Кудрявцева представит топ-10 самых выдающихся явлений, артистов или событий.
- 11.00 Русский чарт. (16+)
- 10 самых горячих треков страны.
- 12.00 Ждите ответа. (16+)
- 13.00 Сладкая жизнь на халаву. (16+)
- 14.00 Топ 30 – Крутяк недели. (16+)
- 16.25 PRO-обзор. (16+)
- 17.00 Премия МУЗ-ТВ-2018. Трансформация. Режиссерская версия. (16+)
- 22.30 Прогноз по году. (16+)
- 23.30 10 sexy. (16+)
- 00.30 Неспиннер. (16+)

МУЛЬ

- 06.00, 19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.30 «Дракоша Тоша». (0+)
- 09.50, 18.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 10.00, 22.00 Мультсюрприз. (0+)
- 14.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 15.10 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 15.40 «Котики, вперед!». (0+)
- 17.00 «Фиксики». (0+)
- 18.00 «Волшебная кухня». (0+)
- 19.00 Мультпремьера! «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Больше праздника», «Домики. Электростанция», «Волшебная кухня. Имбирное печенье», «Бобёр добр», «Лео и Тиг», «Барбоскины». (0+)
- 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 20.25 «Умка на ёлке». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬ

- 05.00, 19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.30 «Дракоша Тоша». (0+)
- 09.50, 18.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 10.00, 22.00 Мультсюрприз. (0+)
- 14.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 15.10 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 15.40 «Котики, вперед!». (0+)
- 17.00 «Фиксики». (0+)
- 18.00 «Волшебная кухня». (0+)
- 19.00 Мультпремьера! «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Больше праздника», «Домики. Электростанция», «Волшебная кухня. Имбирное печенье», «Бобёр добр», «Лео и Тиг», «Барбоскины». (0+)
- 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 20.25 «Умка на ёлке». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Микки: И снова под Рождество». (0+)
- 06.05, 12.00 «Тимон и Пумба». (6+)
- 06.25 «Аладдин». (0+)
- 07.15 «Доктор Плюшева: Спасем зверята». (0+)
- 07.45 «Хранитель Лев». (0+)
- 08.15 «Майлиз с другой планеты». (6+)
- 08.50 «София Прекрасная». (0+)
- 09.50 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.40 «Медвежонок Винни: С новым медом!». (0+)
- 12.30 «Никита Кожемяка». (6+)
- 14.20, 21.35 «История игрушек: Забытые временем». (6+)
- 14.40 «Король Лев». (0+)
- 16.25 «Король Лев-2: Гордость Симбы». (0+)
- 18.00 «Король Лев-3: Акуна Матата». (0+)
- 19.30 «Гурунек: волшебная игра». (6+)
- 21.05 «Олаф и холодное приключение». (0+)
- 22.00 «ЧАСТЬЕ – ЭТО... ЧАСТЬ 2». (6+)
- 00.15 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ДИНОЗАВР». (6+)

УНИКУМ

- 06.01, 16.51 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- 07.10, 15.55 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
- 08.05 «Три богатыря. На дальних берегах». (0+)
- 09.15 «Три богатыря и наследница престола». (6+)
- 10.37 «Лягушонок Риббит». (6+)
- 12.06 «Смешарики». (0+)
- 13.02 «Волки и овцы: ход свиньей». (6+)
- 14.17, 22.37 Истории великих изобретений. (6+)
- 14.43, 21.54 Я сегодня нарисую. (6+)
- 15.09, 22.07 Крибели Баттл. (6+)
- 18.00 «Сказ о Петре и Февронии». (6+)
- 19.26 «За тридевять земель». (6+)
- 20.42 «Два хвоста». (6+)
- 22.23 Открытия. (6+)
- 22.50 «Тима и Тома». (0+)
- 23.25 «Смешарики». (0+)

- 05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
- 06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
- 07.00 «Животные – мои друзья». (0+)
- 07.15 «Царевны». (0+)
- 09.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 09.30, 23.15 «Три кота». (0+)
- 11.00 «Новогодняя сказка, или Подарок с секретом!». Новогоднее представление от Эмрии Москвы. (0+)
- 12.00 «Союзмультфильм». (0+)
- 14.00 «Лет + Кот». (0+)
- 14.40 «Доктор Мальшакина». (0+)
- 14.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 17.00 «Граффито». (0+)
- 17.30 «Поеzd динозавров». (0+)
- 18.50 «Мой музей». (0+)
- 19.00 О! Кино! «Чудо-Юдо». (6+)
- 20.10, 02.40 О! Музыка! (0+)
- 21.00 «Турбозавры». (0+)
- 01.30 О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)
- 03.00 «Ангел Бэби». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 «Смешарики». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малышы!». (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Волшебная кухня». (0+)
- Героиня мультсериала – 6-летняя девочка Майя, которая мечтает стать настоящей хозяйкой и маминой помощницей. С помощью магии девочка попадает на Волшебную кухню – игрушечную кухню из ее детской комнаты, где Майя может готовить все что угодно, не боясь перезапускать или ошпариться. На Волшебной кухне девочка встречает Хозяина кухни, который делится с ней секретами кулинарии и истории разных блюд.
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
- Сегодня на кухне орудует горнолыжница Полина! Как убрать комочки из муки, зачем целовать лягушек, и что лучше – маленький блин или большой оладушек? Ответы – в программе «Съедобное или несъедобное»!
- 09.25 «Дракоша Тоша». (0+)
- 10.45 «Проще простого!». (0+)
- 11.05 «Джинники». (0+)
- 12.30 «Кругой ребенок». (0+)
- 13.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 14.15 «Ерапаш». (6+)
- 15.05 «Царевны». (0+)
- 16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
- В своих фантазиях малышка Челси придумала удивительный мир, который напоминает волшебную сказку.
- 17.05 «Четверо в кубе». (0+)
- 19.30 «Щенячий патруль». (0+)
- Если случилась беда – щенячий патруль придет на помощь!
- 20.30 «Спокойной ночи, малышы!». (0+)
- 20.45 «Сказочный патруль». (0+)
- 22.30 «Бен 10». (12+)
- 22.55 «Приключения Тома и Джерри». (6+)
- 00.25 «Машины сказки», «Машины страшилки». (0+)
- 01.55 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+)
- 03.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 15.55 «КОНТРОЛЬНАЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ». (0+)
- 17.15 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (0+)
- 19.00 «КОСТАНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (16+)
- Россия, 2006 г.
- 21.10 Парсунा. С Владимиром Легойдой. (0+)
- 22.10 Щипков. (0+)
- 22.45 Лица Церкви. (0+)
- 23.00, 02.40 Идущие к... Послесловие. (12+)
- 23.30 День Патриарха. (0+)
- 23.45 Res Publica. (0+)
- 13.00 Встреча. (0+)
- 14.00 Зачем Бог?!. (0+)
- 01.15 Завет. (0+)
- 02.10 Вечность и Время. (0+)
- 03.10 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (0+)
- 04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

12 января

Неделя 30-я по Пятидесятнице, пред Богоявлением. Глас 5. Правв. Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня.

Мц. Анисии. Сщмч. Зотика пресвитера, сиропителя. Свт. Макария, митр. Московского. Ап. от 70 Тимона. Мч. Филетира Никомидийского. Прп. Феодоры Кесарийской. Прп. Феодоры Константино-польской. Мц. Марии.

Поста нет.

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



ДОРОГА К ХРАМУ

КАК ПРИВЕТСТВОВАТЬ В РОЖДЕСТВО?

? Рождество – великий праздник. Во времена Пасхи мы говорим друг другу: «Христос Воскресе», и отвечаем: «Воистину Воскресе!» А как приветствовать в храме в Рождество? И какие еще есть приветствия у православных? Семья Кузнецовых

B своей проповеди на Рождество Христово св. Феофан Затворник говорит, что уместное приветствие в праздник: «Христос рождается – славите!» Можно обменяться такими словами: «Христос родился» – «Славим его!» При рождении Иисуса Христа ангелы в небе провозглашали: «Слава в выших Богу, и на земле мир, в человеках благоволение!» (Лк. 2:14). Спаситель, послав своих учеников на проповедь, давал наставление: «В какой дом войдете, сперва говорите: «мир дому сему» (Лк. 10:5). Сохранилось из первохристианских приветствий: «Мир вам!» – «И духу твоему». Также можно приветствовать и отвечать такими словами: «Слава Иисусу Христу» – «Вовеки слава», «Слава Богу!» – «Вовеки слава Богу». На Крещение можно приветствовать такими словами: «Христос крестился!» – «В реке Иордане!»

КАК ЗАЖИГАТЬ СВЕЧУ ДОМА?

? На службе в храме свечу зажигаю от лампадки или от тех свечей, что стоят возле икон. А от чего надо зажигать свечу на домашней молитве? Можно зажигалкой пользоваться или нужно купить спички? Ирина Т.

Mожно зажигать свечу от любого доступного источника огня.

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

РЕМОНТ
любой сложности

ОКОН

пластиковых
алюминиевых
деревянных

установка поддувания, промерзания,
пропенка швов
регулировка окон и дверей
замена уплотнителя
замена битых стекол, стеклопакетов
герметизация (швов, стыков)
жидкими пластиком
установка откосов, отливов
замена и установка ручек,
грабенок, механизмов открывания

ГАРАНТИЯ
3 ГОДА

10 лет
на рынке

Бесплатная консультация! Осталось лишь позвонить!

8 (495) 940-73-96
8 (905) 569-22-91
Без выходных с 9.00 до 22.00
выезд мастера с 8.00 до 24.00

ЗАВОД ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ

ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
ПВХ, АЛ, ДЕРЕВО

Ремонт окон, жалюзи

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

• ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%
• УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09
• КРЫШИ 8 (495) 941-96-29
• ШКАФЫ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ:

- профессиональных парогенераторов с утюгами и щётками
- отпаривателей одежды
- гладильных систем
- гладильных прессов

ул. Новочерёмушкинская, д. 57
8 495 507 89 82

Для доставки техники в ремонт по Москве можете воспользоваться нашим курьером

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

■ 8 (495) 675-88-58, 8 (929) 675-89-58, 8 (916) 363-21-18 МАГАЗИН ЗАПЧАСТЕЙ для холодильников и бытовой техники. Ул. Автозаводская, д. 17, корп. 3, этаж 2-й, офис 102. РЕМОНТ бытовой техники, стиральных машин, холодильников. Замена резины на все модели. Тел.: 8 (495) 675-88-58, 8 (929) 675-89-58, 8 (916) 363-21-18

■ 8 (495) 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

КУПЛЮ

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

■ 8 (495) 241-19-52 Книги. Выезд от 150 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 241-19-52

ФИНАНСЫ*

■ 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 100% Деньги без подтверждения дохода от 9,9% годовых, от 10 тыс. руб., от 6 мес. Гр. РФ, работающим, безработным. Пенсионерам – спецпредложение! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43

100% Деньги без подтверждения дохода от 9,9% годовых, от 10 тыс. руб., от 6 мес. Гр. РФ, работающим, безработным. Пенсионерам – спецпредложение! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. ООО МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел.: 8 (499) 909-00-18

«Будьте довольны. 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 инными финансовыми организациями.

РАБОТА

**В КРУПНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЕТСЯ:
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ**

- График работы:** от 3 до 5 дней в неделю;
- Характер работы:** разъездной;
- Место работы:** Москва, Московская область.

Знание Москвы и МО обязательно!**3/п до 100 000 руб.****ТРЕБУЕТСЯ НАЛИЧИЕ:**

- легкового автомобиля,
- водит. удостоверения кат. В,
- медицинской книжки,
- мобильного приложения «WhatsApp» (ВатсАп).

ОБЯЗАННОСТИ:

получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчет.

8 (916) 844-06-78, 8 (495) 933-08-32, доб. 404

ЗДОРОВЬЕ

8 (495) 734-99-37**НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА И МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

24 Ч ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!

Имеются противопоказания.
Проконсультируйтесь со специалистом**ЭКСТРЕННАЯ МЕДСЛУЖБА
Москва и область****ЗАПОИ**

Быстрая помощь. Выезд на дом.

24 ч

8(495) 721-61-05

8(495) 508-35-42

о возможных противопоказаниях
проконсультируйтесь со специалистом**НАРКОЛОГ 24 ч НА ДОМ****Психотерапия**ГИППОКРАТ www.hippocrat.info

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

возможны противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

**МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!**

◆ Иконы. Статуэтки Будды.

◆ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.

◆ Статуэтки, фарфор.

◆ Серебро, бронза, часы.

◆ Монеты, значки, автографы.

◆ Картины, соцреализм.

◆ Старинную мебель.

◆ Любой антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-98

Все объявления на правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

* Лучшая ремонтно-строительная компания 2017–2018 года*

РЕМОНТ

квартир, кухонь, ванных комнат
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ 599 руб.
• Заключение договора • Гарантия 2 года
• Мастера славяне • Вызов замерщика 20%
• Доставка материалов скидка

000 «ДомСтрой» с 9.00 до 21.00, без выходных
8 (495) 920-48-80

*По версии журнала «Ремонт»

ЗАМКИ

замена, врезка
РЕМОНТ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ
8-916-420-55-76

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

■ 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

ЗАМКИ

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

ЗАМКИ

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

ОБОИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПОКЛЕЙКА
8 (495) 902-7712, 8 (966) 099-9953

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. 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

■ 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58
Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

■ 8 (916) 334-71-31 Недорогие переезды дач, квартир, офисов, грузчики славяне, машины со сдвижной кабиной на 5 мест. Перевозка домашних животных, утилизация старой мебели и вещей. Скидка пенсионерам и ветеранам ВОВ, работникам круглосуточно. Тел.: 8 (916) 334-71-31

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

■ 8 (495) 997-65-40 Грузоперевозки, въезд в центр. Перевозки квартирные, дачные, офисные. Пианино, сейфы. Утилизация. При необходимости разбрем, упакуем, соберем мебель. А также поможем расставить (развесить) мебель. Установить бытовую технику. Аккуратно, быстро, профессионально. Конкурентные цены. Сотрудники славяне. Тел.: 8 (495) 997-65-40

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. 8 (495) 589-00-78

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК» 8 (495) 792-47-73, м. «Марьина Роща»	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	РА «Информ Экспресс» 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»
РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	РА «Вариант +» 8-901-517-33-81, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Реклама 21 век» 8 (495) 724-72-01, м. «Солнцево», курьер бесплатно
РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семёновская», курьер бесплатно
РА «ИМедиаКом» 8 (495) 933-44-48, м. «Румянцево»	ООО «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69, м. «Дмитровская»	ООО «Адали групп» 8 (495) 979-39-68, м. «Нагорная»
РА «Солидарность-Паблишер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер бесплатно	ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	РА «Справка» 8-968-863-29-10, м. «Алексеевская»

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Я мёрзла у входа в подъезд уже третий час, но уйти не решалась. А если всётаки та противная тётка не обманула, и мой муж действительно встречается здесь с другой женщиной? А если нет?

Таки буду стоять тут как дура и морозить нос! И вот когда, отмечая все сомнения, я решила все-таки пойти домой и забыть о странном звонке сумасшедшей «приничильницы добра», из подъезда вышел Коля.

Наблюдение из-за угла

Спрятавшись за угол трансформаторной будки, я воровато наблюдала за парочкой и испытывала при этом тихий ужас. Мой муж, мой Коля, верный, заботливый, нежный, обнимал и целовал незнакомую рыжую девицу в красных замшевых сапогах. И рот у нее был такой же – красный. А еще большой, рыбий какой-то рот. Мне сделалось так мерзко и противно, что даже затошило.

Отлепившись наконец друг от друга, парочка рассыпалась по разным машинам и, кокетливо мигнув друг другу фарами, расстредочилась в разных направлениях.

Я выбралась из своего тайного убежища, потирая



« Величайший трус – это мужчина, который пробуждает любовь женщины без намерения любить ее.

Боб Марли

коленку, которой приложилась об угол будки. Но больше рефлекторно, боли я почти не почувствовала, настолько сильно замерзла. Хорошо хоть, варежки теплые, меховые. А то и такси вряд ли бы вызвать получилось – онемевшими руками номер на телефоне не набрать.

– Третья улица Строителей? – топорно пошутил водитель, когда я замерзшими губами пыталась назвать свой адрес.

– Трехгорный Вал, – выдохнула наконец я и... за-плакала.

– Я не хотел вас обидеть, – смушился таксист и протянул мне пачку бумажных носовых платков, – простите.

– Вы не виноваты, – начала согреваться и оттаи-

вать я, – просто я очень замерзла.

– Я сейчас печку пожарчу включу, согреется, – пообещал мужчина, и в салоне действительно стало теплее.

– Спасибо, – хлюпнула я носом, – а еще мне муж изменил.

Сказала и замерзла, настолько неожиданно вырвались эти слова даже для меня самой.

Судак под соусом

Уютных кафешек, готовых предложить горячий чай и пирог с яблоками, в Москве было много. А потому нам не составило труда припарковаться у одной из

них и нырнуть в теплое нутро. Здесь пахло кофе, чем-то ванильным и свежеогуречным. Было шумно и по праздникному весело.

– То, что нужно, – кивнул мужчина, – а вот и свободный столик.

Я думала, что послеувиденного там, на морозной улице, возле незнакомого подъезда, мне кусок горло не полезет, до того было противно. Но оказалось, что я ужасно голодна, а в кафе так вкусно пахло...

– Ну, теперь рассказывайте, – сказал мне мужчина, когда было покончено с картофельным пюре и рыбным стейком.

– А нечего рассказывать, – пожала я плечами и притянула к себе стакан с водой, – сегодня я увидела мужа с другой женщиной.

– Неприятно, но не смертельно, – ответил мужчина, – меня, кстати, Анатолий зовут.

– Ой, – вскинулась я, только сейчас поняв, что мы не познакомились, – Анна.

– Анечка, теперь вы сыты, а значит, жизнь уже повеселее стала, так ведь?

– Так, – улыбнулась я.

– Ну вот, – кивнул Анатолий, – а теперь я предлагаю вам поехать домой и поговорить с мужем. Я вам оставил свой телефон, если понадобится помочь, позвоните мне.

Пока Анатолий вез меня домой, я поймала себя на мысли, что пытаюсь угадать ингредиенты соуса, под которым был подан в кафе судак. Может, все не так страшно, как показалось? Сейчас приеду домой, и окажется, что Колька мой давно

пришел с работы, смотрит телевизор и недоумевает, куда я запропастилась. А там у незнакомого подъезда был совершенно другой мужчина. Просто очень похожий на моего мужа.

Пока Анатолий вез меня домой, я поймала себя на мысли, что пытаюсь угадать ингредиенты соуса, под которым был подан в кафе судак. Может, все не так страшно, как показалось? Сейчас приеду домой, и окажется, что Колька мой давно

пришел с работы, смотрит телевизор и недоумевает, куда я запропастилась. А там у незнакомого подъезда был совершенно другой мужчина. Просто очень похожий на моего мужа.

– Ну и хорошо, что ты все знаешь, – холодно сказал он, – больше не придется играть в заботливого мужа.

Мне этот брак нужен, чтобы получить должность начальника филиала нашей фирмы в Дели, у несемейных шансов на это нет. Тебе тоже наш брак выгоден. Отых за границей, побрякушки, салоны – я обеспечиваю тебя всем, чего ты никогда сама не заработаешь. Так что давай без истерик, не навижу дешевые драмы...

Анна
Продолжение
в следующем номере.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
НУЖНЫЙ ПОДАРОК
НА НОВЫЙ ГОД



реклама

Содержит компоненты, которые помогают

ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОХМЕЛЬЕ!

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.**