

№ 2
(362)

ТВ-программа с 14 по 20 января 2019 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

БРАК
ПОСЛЕ 40:
СЧАСТЬЕ
В МЕЛОЧАХ

стр. 4

КИТАЙСКАЯ
МЕДИЦИНА
ЗНАЕТ СЕКРЕТ
ДОЛГОЛЕТИЯ

Имеются противопоказания,
проконсультируйтесь
со специалистом.
Лиц. № ЛО – 77-01-000911
от 30.12.2008 г. Реклама

стр. 15

СЕРАФИМА
НИЗОВСКАЯ
ИНОГДА ЖЕНСКАЯ СЛАБОСТЬ
ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ

стр. 5

домашний
уют
в стиле ретро

стр. 9

КАКАЯ ЕДА
СОГРЕЕТ
В ХОЛОДА?

стр. 6

С ЧЕГО
НАЧИНАЮТСЯ
КРАСИВЫЕ
НОГТИ?

стр. 7

12+

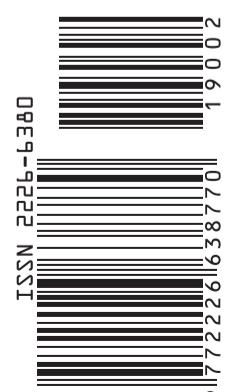


Фото PR СТС

Константин Эрнст расскажет правду о декабристах

Генеральный директор Первого канала Константин Эрнст стал продюсером амбициозного проекта – фильма «Союз спасения». Премьера запланирована на 2019 год. Фильм рассказывает о декабристах и их восстании 1825 года.

Актерский состав фильма впечатляет: в главных ролях – Максим Матвеев, Павел Прилучный, Иван Янковский, Антон Шагин, Иван Колесников, Александр Домогаров, Александр Лазарев, Владислав Ветров, Александр Устюгов, Игорь Петренко. И это далеко не полный список всех известных актеров, занятых в этой киноленте.

– Давайте честно. На вопрос: «Что вы знаете о декабристах?» – обычно получаешь такой набор: «Сенатская площадь, убили какого-то генерала»; «Кажется, там был Рылеев – какой-то поэт – правда, не читал» и так далее, – говорит Константин Эрнст. – Таким образом, если вы не закончили истфак, этот винегрет навсегда застыл у вас в голове. В какой-то момент стало даже обидно. А ведь это – одно из ключевых событий в русской истории XIX века, да и в русской истории вообще – и о нем подавляющее большинство соотечественников реально просто ничего не знает. А то, что это будет динамично, драматично и захватывающе, нам гарантирует лучший отечественный сценарист: российская история!



Арина Шарапова поддержала долголетие

Телеведущая Первого канала Арина Шарапова поддерживает социальный проект о долголетии. Смысл его в том, чтобы обратить внимание на занятость людей старшего возраста.

– Сейчас есть различные возможности: можно, например, пойти бесплатно на мастер-класс по росписи тарелок или заняться легкой спортивной гимнастикой, – говорит Шарапова. – Да и скандивавскую ходьбу тоже никто не отменял – это очень полезное занятие, всем ее рекомендую. Я тоже вместе с другими участниками пробую различные формы активности. Мы стараемся убедить, что можно и нужно пробовать что-то новое даже уже в солидном возрасте. Если хотите рисовать, то не надо стесняться – когда, если не сейчас?! Все в ваших руках!



Денис Шведов ополчился на олигарха

Режиссер Юрий Быков готовит к премьере свой фильм «Завод». В криминальной драме все действие разворачивается на одном из заводов. Группа рабочих захватывает в заложники олигархов, чтобы потребовать невыплаченные деньги. Полгода без зарплаты и банкротство завода толкают их на этот шаг. Роль олигарха досталась актеру Андрею Смолякову, а группу рабочих возглавляет герой, которого играет Денис Шведов.

Кстати, фильм представлен во Франции на юбилейном, X Международном кинофестивале «Les Arcs» и уже положительно оценен кинокритиками.



Александр Домогаров и Анна Большая сыграют легенд британской сцены

Александр Домогаров, Анна Большая и театральное агентство «Арт-Партнер XXI» начинают новый год большой премьерой! Это спектакль «Генри и Эллен» по пьесе Дона Нигро, и состоится эта премьера 21 января в театре им. Пушкина.

– Зрители узнают историю 20-летней любви и головокружительного успеха великих артистов конца XIX века Генри Ирвинга и Эллен Терри, – рассказал нашему корреспонденту генеральный директор МТА «Арт-Партнер XXI» Леонид Роберман. – Генри Ирвинг – один из тех мужчин, в которых не влюбиться было невозможно. Его страсть и любовь к театру были неистовы и всепоглощающие. Об Эллен Терри современники говорили, что равных ей актрис в Англии не было. Она виртуозно владела искусством скрывать искусство: она могла перевоплотиться в действующее лицо, «влезть в кожу своего персонажа».

Генри и Эллен были равнозначные по таланту артисты, но абсолютно разные по характеру. Их история вдвойне вызывает интерес, ведь двух великих артистов связывала не только сцена, но и любовь, которая долгие годы скрепляла этот союз.

Фото предоставлено МТА «Арт-Партнер XXI»

СТОЛИЦА ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

Лизинговая компания «Столица» предлагает вам новый инструмент для приумножения ваших сбережений – инвестиции в лизинг. Лизинг – это предоставление в долгосрочную финансовую аренду собственного имущества компании. На сегодняшний день лизинговая компания Столица занимает одну из лидирующих позиций по направлению операционного лизинга. Наша компания развивает такие направления деятельности как лизинг спецтехники, оборудования, коммерческой недвижимости.

Чем обеспечивается отличная доходность по привлекаемым инвестициям?

Лизинговая компания «Столица» получает прибыль даже в случае не выплат по договору лизинга. Мы возвращаем свое имущество назад и реализуем его со скидкой в размере уже поступивших платежей.

Основной гарантней для инвесторов выступает тот факт, что все имущество, приобретенное на инвестиционные средства, остается в собственности компании.

Высокая рентабельность бизнеса нашей компании, помимо лизинговых операций, достигается также за счет различных видов деятельности в сфере автотранспорта и оказанию услуг населению.

Средняя ставка по таким операциям от 5% в месяц от 50 000 руб. на срок от 1 года¹. Благодаря привлечению инвестиций мы получаем более высокие скидки у автопроизводителей, что позволяет нам извлекать дополнительную прибыль при закупке техники.

Наша компания находится под строгим контролем государства в лице Федеральной службы по финансовому мониторингу, при этом все инвестиции привлекаются строго в соответствии с федеральным законом.

Приглашаем вас уже сегодня посетить наш офис в центре Москвы и задать все интересующие вопросы нашим сотрудникам. Также мы будем рады осуществить консультацию по бесплатному телефону горячей линии.

Общество с ограниченной ответственностью Микрокредитная компания «Ларимар» ОГРН 1187746148292. Деятельность регулируется ЦБ РФ. Рег. № 1803045008913. Денежные средства привлекаются только от юридических лиц на основании договора займа, остальные условия займа по телефону. Общество с ограниченной ответственностью «Столица», ОГРН 1177746992576

¹Подробности об остальных условиях, определяющих полную стоимость займа и влияющие на нее по тел.

*Суммы и сроки договора являются примером. Договор может быть прекращен по желанию клиента после 3-го месяца с полной выплатой процентов.

Предложение не является публичной офертой. РЕКЛАМА

www.lkstolica.ru

Принимаем инвестиции до **62%** годовых

Сумма	Первый месяц	Каждый следующий месяц	Восемнадцатый месяц
от 50 000 до 500 000 р.	41% годовых	+1%	58% годовых
от 500 000 до 1 млн р.	43% годовых	+1%	60% годовых
от 1 млн р. до 3 млн р.	45% годовых	+1%	62% годовых
от 3 млн р.	особые условия		

* Пример: при заключении договора на сумму 400 000 р. ваш доход составит: за 5 мес. 45% годовых – 75 000 р., за 11 мес. 51% годовых – 187 000 р., за 18 мес. 58% годовых – 348 000 р.

- Ежемесячное повышение процентной ставки
- Возможность частичного снятия и пополнения
- Своевременные выплаты ежемесячно или в конце срока договора

Москва, ст. м. «Сухаревская»
Большой Сухаревский переулок, дом 25, стр. 2
Время работы:
Пн-пт с 10:00 до 20:00, сб с 11:00 до 18:00

Звоните и узнавайте о специальных предложениях! Звонок бесплатный.

8-800-555-90-56



Евгения Крюкова – человек очень одарённый и очень интересный. Помимо работы в театре и кино она организовала свой торговый дом, где занимается дизайном женской одежды и производством ручной керамики.

И продолжает удивлять дальше. В преддверии Нового года, например, сделала зрителям настоящий подарок – вышла в главной роли на сцену Московского драматического театра «Человек» в спектакле «Биография».

Во всём виновата женщина?

– Евгения, почему вдруг согласились на роль? Знаю, вы неохотно работаете «на стороне», ведь ваш театр-дом – это театр им. Моссовета.

– Совершенно верно. Но главный режиссер театра «Человек» Владимир Скворцов сделал мне по-настоящему заманчивое предложение. Когда прочитала предложенную им пьесу Макса Фриша «Биография», поняла, что хочу участвовать в этом проекте. Спектакль – о жизни профессора психологии Ганснеса Кюрмана, которому судьба предоставила возможность изменить собственную жизнь, переписать заново биографию, причем с любого момента. Героя мучает вопрос: с какого именно начать? А поскольку мужчины часто винят в своих неудачах женщину, то в этой истории он винит супругу Антуаннету, которую я играю. К чему приведут попытки избавиться от нее, вы увидите, если посмотрите спектакль.

– Да, график у вас очень плотный. Работа над ролью Антуаннеты пересекалась с вашими съёмками в шестом сезоне популярного сериала «Мосгаз».

– Съемки уже заканчивались, когда поступило предложение от театра «Человек». Так что работа шла последовательно. В «Мосгазе» все совпало: отличный сценарий, замечательные партнеры и продюсер Денис Евстигнеев, которого уважаю как профессионала и человека.

ка. Работа, на мой взгляд, должна получиться интересной.

...И своя мануфактура

– Для многих стало неожиданностью, когда вы занялись созданием дизайнерской одежды и производством керамики. Что это вдруг?

– Ничего не бывает вдруг. Изначально я училась в архитектурном институте, если бы не увлечение актерской профессией, закончила бы его и работала на этом поприще. Так что рисовать я умела, художественный вкус формировался со временем, и когда появи-

Проблемы с желудком или кишечником? Лечитесь травами!
ГАСТРОГУТТАЛ®. Для чувствительных желудков.



Испокон веков для лечения различных недугов люди прибегали к чудодейственной силе растений. Травы применялись для обезболивания, снятия воспаления, в качестве противомикробного средства. Оценив свойства и целебную силу трав, фармацевты создали Гастрогуттал® – препарат на основе мяты, валериана, польни, крапивы. Он рекомендуется в качестве средства для лечения различных расстройств желудочно-кишечного тракта, таких как спазмы, вздутие, тошнота, тяжесть. Также препарат применяется для снятия неприятных симптомов, вызванных погрешностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокаивающим действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.

Удобная форма выпуска в виде капель позволяет не ошибиться в дозировке. Гастрогуттал® можно использовать как разово для устранения симптомов, так и по рекомендации врача курсом по 20 капель 2-3 раза в день.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

www.gastroguttal.ru

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1. ЛС лицензия Р №003532/01. РЕКЛАМА

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Евгения Крюкова: ///Выходных у меня нет совсем»



КСТАТИ

«А она уже на даче...»

– Слышала, что вам удалось уговорить маму в 60 лет сесть за руль. Что это за история?

– 10 лет пыталась, и сама не знаю, как мне это удалось. Маме тогда было 60. Мы приобрели новую машину, а старую еще не успели продать. Я говорила: «Мама, машина зря стоит. Давай попробуем!» И она вдруг согласилась. Сейчас маме 73. Она

говорит, что очень мне призательна. Бывает, в выходной день я встаю часов в десять, а она уже приехала с дачи: успела подстричь газон, полить цветы, и вернулась в город – отвезти внучку на занятия. Мы уже не представляем нашу бабушку без машины. Да и она, сев за руль, стала активнее, сама себе хозяйка. Очень за нее рада.

лас возможность «вытащить» наружу то, что давно зрело внутри, я это сделала. Сегодня у меня своя мануфактура. Пять лет мы занимались разработкой керамики, пробовали делать фарфор, а в прошлом году заявили о себе как о бренде. Наша посуда художественная, неординарная, делается вся вручную и обязательно из хороших материалов. Каждая вещь проходит минимум через пять рук, и каждый мастер отдает ей часть своей энергии. Посуда все это помнит. Сейчас мануфактура включена в торговый дом Евгении Крюковой, который делает и одежду, и посуду, так что коллекции создаются вместе.

«Я их всех очень люблю»

– Театр, кино, Дом моды, производство керамики, семья... Как везде успеваете?

– Я, как тот человек из анекдота, который жене говорил, что едет к любовнице, любовнице, что к жене, а сам на чердак – и работать, работать, работать. Заканчивается репетиция, и я думаю: «Как хорошо, что пораньше закончили, поеду на завод». Если закончили позже – еду в ателье. Если еще позже – домой, и работаю там над образцами. Со съемок вот только никуда не успеваю... При этом есть еще дети, муж, мама. Я их всех очень люблю. А еще – собаки, кошки, дом... И все как-то совмещается. Выходных у меня нет совсем.

– Поскольку общаемся с вами накануне новогодних праздников, не могу не спросить о вашей необычной коллекции ёлочных игрушек...

– Я лет тридцать их собираю. Что-то привожу из поездок, что-то нахожу на блошиных рынках, в антикварных магазинах. Очень приятно видеть, как гости, указывая на какой-нибудь дирижабль с надписью «СССР» или огромный шар времен Великой Отечественной, говорят: «Ой, у меня в детстве был такой!» Я считаю, что подобные вещи не должны лежать в коробках – их нужно использовать. Так что все эти игрушки – на нашей елке.

Людмила ЧЕРЕПНЕВА

Фото пресс-службы Московского драматического театра «Человек»

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ Реклама ПОТЕРЯННЫХ ВКЛАДОВ И ВЛОЖЕНИЙ:

- ✓ С КРЕДИТНЫХ КООПЕРАТИВОВ
- ✓ ЛОПНУВШИХ БАНКОВ
- ✓ МИКРОФИНАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

БЕСПЛАТНО ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ПЕНСИОННОГО УДОСТОВЕРЕНИЯ!
Запись по телефону
8-495-726-50-03

БЕСПЛАТНАЯ Реклама ПОМОЩЬ ПЕНСИОНЕРАМ:

- КОНСУЛЬТАЦИИ, ПОДГОТОВКА ЗАЯВЛЕНИЙ И ЖАЛОБ
- ПЕНСИОННЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
- НАСЛЕДСТВЕННОЕ, ЗЕМЕЛЬНОЕ, ЖИЛИЩНОЕ ПРАВО

8-495-728-57-01

Роль мамы нашей сегодняшней героине удаётся и на экране – например, в сериале «Молодёжка» на СТС, и в жизни. И мы смогли в этом убедиться, взяв у неё интервью.

Сериал, который дарит веру в человека

– Серафима, спортивный хит СТС «Молодёжка» скоро сыграет свой финальный телематч. Для вас эта история о чём?

– Сейчас очень мало человеческих, светлых, обнадеживающих проектов, дарящих веру в человека. А наш сериал про дружбу, любовь, человечность, сочувствие, сопереживание. Именно поэтому «Молодёжку» так любят смотреть всей семьей.

– Что вы получили благодаря сериалу?

– Безусловно, популярность, узнаваемость, народную любовь. Это все помогает, поддерживает, но и дарит ощущение дополнительной ответственности. Теперь в пижаме из дома не выйдешь, ведь могу в самый неожиданный момент встретить поклонников сериала.

– А по чему будете скучать больше всего?

– По нашей большой дружной семье, по парням, по мужскому юмору. Иногда попадаешь в мелодраматичные проекты и понимаешь, как же не хватает брутальных шуток «Молодёжки» (смеется).

Интересов – море

– Глядя на историю успеха молодых хоккеистов, у ваших сыновей не возникало желания заняться тем же?

– Гектору и Савелию нравится смотреть матчи, но в хоккей идти не собираются. Может, потому что там много драк. Конечно, они занимаются спортом, но без фанатизма. Старший сын увлечен бальными танцами и айкидо, а младший – современными танцами, думает по поводу акробатики.

Серафима Низовская:



ДЕТАЛИ

Сын – хорошо, девочка – тоже

посещают детские дома в рамках благотворительных акций. У меня есть возможность посмотреть на все достаточно близко, и, конечно, для меня это очень сложная тема. Когда берут на воспитание новорожденного или совсем маленького ребенка, это одно. Но усыновить, например, пятилетнего малыша, когда, на мой взгляд, это уже сформированная личность, очень тяжело. Трудно достучаться до такого человечка, чтобы он обрел себя нового, расслабился, почувствовал себя в безопасности. Так что решение Макеевых только на первый взгляд выглядит легким и беззаботным, но я думаю, что в реальной жизни все далеко не так просто.

– Вы всегда мечтали о сыновьях?

– Когда мы планировали первого ребенка, я действительно хотела мальчика и знала, что других вариантов быть не может. А когда готовилась стать мамой второй раз, мне было неважно. Так что, если решусь завести третьего, пол ребенка не будет иметь значения. Три сына – хорошо, рождается девочка – тоже неплохо. Но вообще с мальчиками мне очень комфортно (улыбается).

– В одном из сезонов «Молодёжки» ваша героиня усыновляет ребёнка. Вы когда-нибудь задумывались об этом?

– Такие мысли действительно были, поскольку я периодически

НОВОЕ В МЕДИЦИНЕ!

Санаторий «Сокольники»

Лазеротерапия, озонотерапия, криотерапия РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ПРИ:

гипертонической болезни I-II ст., стенокардии, последствиях нарушения мозгового кровообращения; атеросклерозе сосудов конечностей I-IV стадии, варикозном расширении вен нижних конечностей и любых трофических язвах; бронхиальной астме, бронхоспастической болезни; хронической пневмонии; циррозе печени, хроническом пиелонефrite, артозах и артритах, в том числе ревматоидном; аденоме простаты – **БЕЗ ОПЕРАЦИИ**, с подтверждением полученного результата на УЗИ

8 (499) 268-49-06

Адрес: г. Москва, 6-й Лучевой просек, 19
(авт. № 75 от метро «Сокольники» до ост. «Санаторий «Сокольники»)

ЗАО «Санаторий «Сокольники». Лицензия ЛО/10-77-01-001928. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

sanatoriisokolniki.ru

ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ?

**ВЗЯЛИ ДЕНЬГИ,
А РЕЗУЛЬТАТ НОЛЬ?!**

Вам поможет программа
«АнтиЮрист»!

- КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ!
- РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРОВ!
- ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ!

МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

8-495-720-52-14

Реклама

**ВКЛАД
ВЛОЖИЛИ И ВСЁ
ПОТЕРЯЛИ?!**

**МЫ ВАМ
ПОМОЖЕМ!**

Группа помощи обманутых
вкладчиков! Звоните!
Вместе мы справимся!

8-495-231-03-44

Реклама

Иногда женская слабость очень помогает»

ЦИФРЫ

7 октября 2013 года
на СТС стартовала «Молодёжка»

3420
часов провели актёры на льду за все 6 сезонов, включающие

260
серий

551
актёр сыграл в сериале

450
шайб было использовано на съёмках

Больше
25
кг весит форма вратаря Семёна Бакина, которая после игры становилась еще тяжелее

Съёмки проходили в
7
ледовых дворцах, это: «Крылья Советов», «Мегаспорт», «ЦСКА Арена», «Арена Мытищи», «Арена Балашиха», Дворец спорта «Лужники» и Ледовый дворец «Витязь» в Подольске.

– Вы направили или дети сами решили?

– Мне сложно что-то советовать Савелию – у него очень тяжелый характер, поэтому он сам выбирает. Вспоминаю, как мы осенью пошли играть в футбол, и он через две минуты выбежал с поля, прокричав: «Я не буду заниматься этой ерундой!» (улыбается). Гектор в этом плане более легкий на подъем – он как раз готов пробовать себя в разных сферах.

– Например в каких?

– Он учится в школе с углубленным изучением испанского, куда, кстати, Савелий тоже ходит на подготовительные курсы. Там преподают сильные учителя, да и старшему сыну очень нравится писать сочинения на испанском. В основном он изучает гуманитарные науки, но думает переключиться на точные. Знаете, таким детям всегда сложно определиться: когда получается все, тяжело выбрать что-то одно (улыбается). В свое время мне тоже давались и литература, и русский, и математика с геометрией.

Мамина гордость

– Если посмотреть ваши фотографии в Instagram, складывается впечатление, что Гектор и Савелий растут галантными парнями: маме цветы покупают,

завтрак готовят. Как вам удается формировать такое трепетное отношение к женщине?

– Если Гектор видит, что у меня не получается вкрутить лампочку, он подойдет и сам это сделает, машину может помыть. Кроме того, они знают, что утром меня лучше не трогать, по выходным не будить, так что сами могут приготовить завтрак: и меня накормить, и поухаживать. В общем, некоторые бытовые вопросы меня миновали: иногда женская слабость и лень очень даже помогают (улыбается).

– В общем, у вас есть два незаменимых помощника по хозяйству.

– Гектор с трех лет проявляет самостоятельность, что только облегчает мне жизнь: и карманными деньгами распоряжается, и до школы сам добирается. Я спокойна, потому что уверена: с ним ничего не случится. Сын с незнакомцами не разговаривает, идет четко только туда, куда сказали. Я, в принципе, могу выйти из дома и оставить сыновей на 2-3 часа, зная, что все будет хорошо. Они правильно распределяют ответственность между собой, могут и поужинать, и самостоятельно подготовиться ко сну, и лечь спать. А когда я даю задание, они в точности его выполняют.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото РР СТС

Конечно, лёгкий морозец и искристый снежок так и зовут на улицу. Однако после зимней прогулки всегда хочется согреться.

Сегодня мы расскажем, какие продукты согревают нас изнутри.

Куриная печень по-венски

Австрия. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриной печени, 1 ялинская луковица, 1,5 ст. л. меда, 1 ст. л. винного уксуса, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 180 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Печень промыть, обсушить, выложить в миску.
- 2 Уксус развести в 1 стакане воды, залить печень и оставить на 1 час.
- 3 Лук нарезать полукольцами, припустить на растительном масле до прозрачности, добавить мед и готовить, помешивая, на среднем огне 5 минут.
- 4 Печень еще раз промыть, обсушить и обжарить на растительном масле до готовности; в самом конце посолить, поперчить.
- 5 Разложить печень по тарелкам, сверху выложить лук.



Тёплый салат со стручковой фасолью

Китай. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г стручковой фасоли (можно замороженной), 1 куриное филе, 1 болгарский перец, 2-3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст. л. кунжута, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла.

Калорийность (на 100 г): 82 ккал.

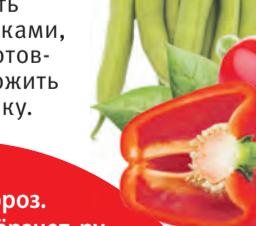
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В ковше нагреть до кипения 2 л воды, положить фасоль (не

размораживая), добавить щепотку соли, снова довести до кипения и варить 3 минуты, после чего откинуть фасоль на дуршлаг.

- 2 Филе нарезать тонкими полосками, обжарить до готовности и переложить в теплую тарелку.

Зима.
Сильный мороз.
Стоит мужчина, мёрзнет, руки в карманах.
Подходит мальчик:
– Дядя, который час?
– Летом, летом спрашивай...



3 Перец нарезать соломкой, лук – тонкими полукольцами, чеснок раздавить плоской стороной ножа (не очищая).

- 4 В сковороду, где жарилось филе, добавить масло, положить чеснок и жарить 1-2 минуты до появления запаха.

5 Добавить в сковороду лук и перец, жарить, помешивая, на сильном огне 2-3 минуты.

- 6 Добавить фасоль, жарить еще 2 минуты.

- 7 Вернуть в сковороду филе, влить соевый соус, жарить еще 1-2 минуты.
- 8 Извлечь чеснок и подавать теплым, посыпав кунжутом.

Яблоки печёные

Россия. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 антоновских яблока, 50 г мелкого изюма, 50 г кураги, 20 г орехов, 1,5 ст. л. меда, 20 г сливочного масла, 1/3 ч. л. молотой корицы, щепотка мускатного ореха.

Калорийность (на 100 г): 141 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Курагу и изюм залить кипятком, оставить на 15 минут, после чего воду слить, сухофрукты отжать.
- 2 Аккуратно вынуть из яблок сердцевину и часть мякоти.
- 3 Курагу и орехи мелко порезать.
- 4 Смешать курагу, изюм, орехи, мед, корицу и мускатный орех, разложить смесь по яблокам.
- 5 Сверху в каждое яблоко положить кусочек масла.
- 6 Выложить яблоки на устланый пекарской бумагой противень.
- 7 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.



ВАЖНО!

Ни в коем случае нельзя «согреваться» с помощью алкоголя. Алкоголь притупляет чувствительность, замедляет рефлексы, и это может кончиться очень печально: вы просто не заметите, как замерзните.

Пословицы

Кстати Ешьте бананы

Бананы содержат, помимо прочих полезных веществ, достаточно большое количество витамина В (в одном банане почти суточная норма) и магния (примерно 10% от суточной нормы в одном банане). Витамин В и магний – первые помощники щитовидной железы, которая регулирует температуру тела.

Закусочные тарталетки с беконом

Хорватия. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г бекона, 2 помидора, 200 г твердого сыра, 1 яйцо, 4-5 веточек петрушки, 50 г жирной сметаны, 12 готовых тарталеток, молотый черный перец по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 317 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Бекон и помидоры нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на терке, петрушку мелко порубить; сложить в одну миску.
- 2 Поперчить, добавить сметану, перемешать.
- 3 Разложить полученную смесь по тарталеткам.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (12-15 минут).



Светлана ИВАНОВА

Эти правила стоит знать, чтобы не замерзать

1 Когда очень холодно, чтобы не замерзнуть, необходимо обеспечить организм «материалом» для производства внутренней энергии. Поэтому главное правило в холодные, морозные дни – не выходить на улицу голодным.

2 Второе правило гласит, что зимой организму нужно значительно больше калорий, чем в теплое время года. Знаете ли вы, что полярники, зимующие в Антарктиде, потребляют до 4000 калорий в день (при норме 2000-2500)? Делается это именно для того, чтобы не замерзнуть. Поэтому не бойтесь «лишних» калорий – зимой они вовсе не лишние.

3 И третье правило: избегайте стрессов. Стресс действует на наш организм подобно сильному морозу – истощает внутренние резервы. А уж если эти двое – мороз и стресс – встретятся, пиши пропало.

Что необходимо есть в мороз

ЖИРЫ

Зимой рекомендуется съедать не менее 30 г жиров в сутки. Очень желательно, чтобы 10 г из них обязательно составляли животные жиры. Это может быть сало, жирный сыр, сливочное масло, сметана или сливки повышенной жирности.

БЕЛКИ

Белок может быть как животным, так и растительным. Животный белок содержится в мясе и птице, яйцах, молочных продуктах, растительный – в бобовых. Особенно полезны кисломолочные продукты, содержащие легкоусвояемый животный белок и при этом защищающие микрофлору кишечника. А ведь здоровый кишечник – это залог хорошего иммунитета, который так необходим в пору простуд и инфекций.

ВИТАМИНЫ И МЁД

Кроме того, зимой не забывайте поддерживать организм витаминами – больше ешьте свежих фруктов. Очень полезны ягоды, которые, кстати, и при замораживании не теряют своих свойств. Морсы из замороженных ягод – лучшие напитки для холодных дней. Введите в рацион питания мед – уникальный природный продукт, содержащий богатейший набор полезных веществ. В морозы лучше отказаться от сахара в пользу меда.

Ухоженные ногти – гордость каждой женщины. Но что делать, если ногти слабые, хрупкие, постоянно слоятся и ломаются?

Конечно, заботиться о них. Систематически уделяя своим ногтям время, вы удивитесь позитивным переменам в их состоянии. А когда забота о ногтях войдет в привычку, вы навсегда забудете о сегодняшних проблемах с ними. С чего начать и что делать? На эти вопросы нам сегодня дает ответ мастер ногтевого сервиса Оксана Орлик.



Ванночки для ногтей

Одна из самых действенных, полезных и очень приятных процедур – ванночки. В зависимости от состояния ногтей, в ванночки можно добавлять морскую соль, растительные и эфирные масла, лимонный или апельсиновый сок, витамины и минералы в жидким виде и т.д. Теплые ванночки с морской солью укрепляют даже самые слабые ногти. Оптимальная концентрация соли – 1 столовая ложка на 1 стакан воды, продолжительность процедуры – 10 минут. Мыть руки после ванночки не нужно, их необходимо промокнуть досуха полотенцем или салфеткой и смазать питательным кремом. Масляные ванночки исключительно полезны для питания и увлажнения ногтей. Самая простая – нагреть немного (примерно полстакана) любого растительного масла до комфортной температуры и опустить в него кончики пальцев на 10-15 минут. Ногти должны быть покрыты маслом полностью. По окончании процедуры руки тщательно промокнуть бумажными полотенцами, но не мыть.

Совет

Если руки замерзли

Если кожа рук пострадала на морозе – обветрилась, потрескалась, покраснела – необходимы реанимационные процедуры. Лучше всего для этих целей использовать ночные маски: смазать руки толстым слоем питательного крема, надеть перчатки из хлопка и не снимать их до самого утра. Кстати, ногти страдают от мороза не меньше кожи, просто их «ранения» проявляются не сразу.

Знай и помни!

Особенно необходимо ногтям увлажнение. Поэтому как можно чаще, лучше всего – после каждого контакта с водой, нужно смазывать руки увлажняющим кремом.

В детском саду ребёнок внимательно смотрит на маникюр воспитательницы и говорит:
– Ольга Александровна, у вас такие ногти длинные...
– Да, нравится?
– Нравится. Наверное, по деревьям лазить хорошо.



Уход за кутикулой

Важная часть ухода за ногтями – уход за кутикулой. Для смягчения необходимо ежедневно втирать ее любое растительное масло или увлажняющий крем. Размягченную кутикулу нужно осторожно отодвигать с ногтевой пластиной. Делать это можно с помощью специальных инструментов или деревянных палочек.

ВАЖНО!

Чтобы уберечь ногти от внешних воздействий, необходимо покрывать их слоем защитного лака, предварительно обезжирив специальным мягким средством.

Кстати

Перчатки – обязательны

Чтобы ногти выглядели и ухоженными, и здоровыми, все домашние дела (уборка, чистка раковины, мытье посуды и полов) выполняйте только в перчатках. Никогда не забывайте о них, работая в саду и огороде.



БОЛЬ РАЗНАЯ, ДОЛОНИТ – ОДИН



ДОЛОНИТ-МосФарма

гель для наружного применения
(димексид + гепарин + декслантенол)

- Боль в мышцах, суставах, связках, сухожилиях
- Воспаление, отёк, ушиб, растижение



www.dolonit.ru

Реклама

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь у специалиста.

Прыщи, угри, жирный блеск?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Лекарство «Лома Люкс Акнемол» для лечения акне и розацеа создано на основе минералов, издревле применяемых для лечения кожи. Поможет избавиться от чрезмерной жирности, воспаления кожи, прыщей, в том числе гнойных, способствует прекращению новых высыпаний. Кожа приобретает здоровый вид. Не содержит антибиотики и гормоны, что особенно важно для подростков и молодежи.

8-800-700-88-88

www.acnemol.ru

Телефон для справок: (495) 645-68-80

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом



Принимать 1 раз в день.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Спрашивали – отвечаем?
Как получить гладкую и красивую кожу?

Отвечает врач-косметолог, дерматолог Татьяна Ковалевская.



Есть много методов поддержания здоровья кожи. Самый действенный, но не самый простой – ежедневный правильный уход за кожей, для которого необходимо найти подходящие именно вам средства. Одновременно нужно избавиться от вредных привычек и перейти на сбалансированное питание. Достаточно эффективным может стать посещение косметического салона, где специалист поможет индивидуально подобрать метод для получения ухоженного лица. Также эффективны различные маски и скрабы. Такие средства есть практически в каждой линии косметики, необходимо лишь подобрать подходящие именно вам. Также можно изготовить неплохие маски и скрабы самостоятельно в домашних условиях.

Очищающая маска из глины

Для этой маски лучше брать белую глину. Порошок белой глины нужно развести теплой водой в пропорциях, указанных на инструкции, и нанести на кожу лица. Делать такую маску необходимо лежа, так как глина очень тяжелая и будет оттягивать кожу вниз, если вы стоите. Держать маску нужно от 5 (при сухой коже) до 15 (при жирной коже) минут, после чего смыть теплой водой. После этой маски, вне зависимости от типа кожи, необходимо нанести увлажняющий крем. Делать маску из глины можно не чаще одного раза в неделю.

Светлана ИВАНОВА

Когда мы вспоминаем дом своего детства, приходят на память детали, которые остались в ностальгических воспоминаниях.

Накрахмаленные связанные крючком салфетки на этажерке и «дорожка» на радиолу, коврики с животными и птицами на стене – все это создавалось руками домашних мастерий, наших бабушек и прабабушек, для уюта и украшения дома, квартиры, комнаты в коммуналке... Особенное ценилась работа вышивальщиц.

Шик и талант «машинистки»

Для украшения предметов интерьера – подушек, штор и ковриков – была популярна вышивка по целой ткани: гладь, тамбур, роспись, крест, набор, владимирский шов, аппликация. Одно время особым шиком считалась вышивка по раскроенной ткани для юбок и блузок. Напомним, что вышивка была не только ручной, но и машинной. «Машинистки» снимали

Детали

Коврик на стене

Созданный своими руками, такой коврик обычно вышивался двойным, или болгарским, крестом. Простой крест перекрещивался двумя стежками в вертикальном и горизонтальном направлениях.

Кстати

«Учись шить хорошо и красиво»

В Москве и Ленинграде в конце 1950 года продавали специальную серию альбомов «Учись шить» с выкройками опытно-технической швейной лаборатории Управления швейной промышленности Мосгорисполкома. Здесь описывались не только тонкости кроя, но и то, как правильно обработать изделие при пошиве. Если в 1960 году Ленинградский дом моделей опубликовал 14 альбомов выкроек общим тиражом 400 тысяч экземпляров, то через год цифры удвоились.

Ришелье со слониками

Семь заветных мраморных слоников (мечта каждой хозяйки тех лет), как правило, располагались на особой салфетке, созданной рукодельницей в стиле ришелье. Такая салфетка украшала верхнюю полочку дивана, а за неимением таковой любую другую мебельную поверхность, например, полочку на стене. Напомним, ришелье – это изящная ажурная вышивка, когда нитки подбирают в тон ткани. Эта вышивка хороша для украшения салфеток, столового и постельного белья, отделки блузок и платьев. Все элементы рисунка обычно прометываются несколько раз швом «вперед иголку» и обшиваются петельным швом.

Просветы заполнены бридами (связующими перемычками), а фон вырезан.

со стандартной швейной машинки лапку, а ткань заправляли в пяльцы. Надо было обладать совершенно особым глазомером, чтобы вручную регулировать размер стежка, например, при вышивке гладью. С опытом и сноровкой приходило мастерство. Поскольку схемы вышивок печатались массо-

А вы знаете, что...

Еще в 1900 году компания «Зингер» приобрела участок в Польске и построила на нем первый в России завод по сборке и производству швейных машин. Первые машины поступили на рынок уже через два года. До 1917 года машинки производили более 5 тысяч работников в 37 производственных помещениях. После 1917 года выпуск приостановился и был наложен только в 1924 году советской властью. Производство стало называться Польским механическим заводом.

выми тиражами, одинаковые рисунки встречались часто. Поэтому, создавая свои творения, рукодельницы, как правило, добавляли что-то от себя, какую-то изюминку.

Кровать с блестящими шарами

Эти шары-набалдашники располагались по углам металлических

Детали

«Работница» помогала творить

В середине 50-х годов любимый миллионами российских женщин журнал «Работница» рекламировал и пропагандировал предметы домашнего обихода и одежду, украшенные вышивкой. Конечно, «Работница» помогала хозяйствам претворить их мечты в жизнь. В журнале печатались образцы, издавались альбомы для вышивальщиц со специальными рисунками-схемами. Вышивка предлагалась для дорожек, салфеток, подушек, штор, тюбетеек. Много было и цветочных композиций.

Похвальное слово рукоделию наших мам и бабушек.



полняли подзор вышитые наволочки на подушках, накрытые днем кружевом или тюлем.

Королева-этажерка

В те годы этажерка была чуть ли не главным элементом мебели в комнате. Хозяйкам хотелось, чтобы ее украшали хотя бы несколько фарфоровых статуэток. А стоять они должны были на свешивающихся с полочек уголком вниз вышитых или связанных крючком салфеток. Мама рассказывала, что особо ценились совершенные идентичные, но разного размера салфетки для этажерок: на них должен был повторяться один и тот же мотив. А на нижних полках должны были располагаться книги.



НАШ СЛОВАРИК

Роспись (полукрест) – двусторонний шов по счету нитей ткани. Стежки одинаковой величины располагаются в любом направлении, составляя легкие линейные узоры. **Крест** делается из двух перекрещающихся стежков, положенных в косом направлении. Шьется по канве или счету нитей. Правильное выполнение вышивки можно проверить с изнанки – там должны быть параллельные полоски стежков.

Двойной крест – простой крест перекрещивается двумя стежками в горизонтальном и вертикальном направлениях.

Гладь – стежки выполняются плотно прилегающими друг к другу и сплошь застилающими узор. Бывает счетная гладь и свободная (по рисунку). Счетная гладь отличается выполнением двустороннего шва по направлению нити ткани и бывает нескольких видов: бельевая (выпуклая с настилом) и плоская (без настила), атласная, подкладная, односторонняя. Зна-

менитый владимирский шов – разновидность односторонней глади. Свободная гладь характерна для мастерий Мстёры (Владимирская область). Специальный вид для вышивки портретов – атласная гладь.

Ковровый шов – выполняется челноком по натянутой ткани. Образовавшиеся петли стригутся, и вышивка приобретает вид ворсового ковра.

Тамбурный шов – вид цепочки из удлиненных петелек. Распространен в Средней Азии, на Кавказе, в Татарстане и Башкортостане.

Золотое шитьё – используется канитель, металлические нитки, тамбур блестками. Нить прикрепляется по форме узора х/б или шёлковыми нитками.

Пушкин и Гоголь были современниками, и оба достаточно часто упоминали в своих произведениях костюмы той поры.

Tак что же носили во времена гоголевской «Шинели» дамы и господа? Поговорим сегодня о моде тех времен.

Платья на каждый случай

Дамам в XIX веке в плане гардероба приходилось нелегко. Ведь необходимо было иметь платья на каждый случай. Минимальный набор состоял из утреннего и домашнего



платьев, платьев для визитов, для прогулок, вечернего и бального платья. Мало того, считалось дурным тоном являться на вечерние мероприятия и балы в одном и том же платье больше одного раза. Ради экономии рачительные дамы не расставались с платьями подолгу. Просто вечернее платье, «отработав» свой самый эффективный срок, становилось сначала платьем для визитов, затем – утренним и заканчивало «карьеру» в статусе домашнего.

Что носили во времена Гоголя дамы и кавалеры

Корсет

В начале XIX века мода баловала дам свободными платьями в античном стиле, сшитыми из легких и полупрозрачных тканей. Однако во время рождения Гоголя в моду вернулись корсеты, а еще через 20 лет – «осиные» талии и кринолины.

Покупатель обращается к продавщице:
– Упакуй эти три носовых платочка. Я хочу подарить их жене.
– Вы хотите сделать ей сюрприз?
– О, да! Она ведь надеется на замшевое пальто.



ручи из стали или китового уса. А еще через два десятка лет в моду вошли турнюры. Однако Гоголь турнюров уже не застал, и все его героини носят на себе сталь или китовый ус, а диаметр юбки у них достигает порой 1,8 метра.

Кринолин

Кринолин надевали под платье, чтобы сделать его более пышным. В начале века кринолины были достаточно мягкими и представляли собой расширенную книзу юбку. В середине века на смену кринолинам пришли об-

Туфли

Начало XIX века дамы встретили в туфлях без каблуков, к середине века на плоском ходу остались только бальные туфельки. Небольшой каблучок появился сначала лишь на уличной обуви, но постепенно он проник во все сферы, включая будуар.

Кстати

Мужской костюм

Мужская мода также менялась. В начале XIX века мужчины носили темный фрак, светлые панталоны, белую рубашку, на которую надевали один или несколько жилетов. Завершал образ длинный шарф, который обматывали вокруг шеи или крахмального воротника рубашки в виде галстука и завязывали спереди роскошным бантом или необычным узлом. Верхняя одежда того времени – сюртук или двубортный редингот.

К середине века фрак уже может быть не только черным, но и коричневым или синим, жилет вообще становится цветным, а завязыванию галстука посвящают целые учебники.



– Как талии носят?
– Очень низко. Почти до... вот по этих пор. Позвольте видеть ваш убор; Так... рюши, банты, здесь узор; Все это к моде очень близко.

А.С. Пушкин,
«Граф Нулин»



Светлана ИВАНОВА

Авторы фото: ale74/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Тайна смерти – вопрос, над которым человек задумывается рано или поздно. Неизбежно каждого из нас ждет эта пугающая и торжественная минута, когда все земные дела заканчиваются, и мы оказываемся один на один с Тайной, имя которой Смерть. Обсуждения этой темы, как правило, многие стараются избегать. Страх смерти – собственной ли, близкого ли человека – кажется нам вполне естественным. Ценности современного общества, заложенные прошлыми поколениями десятилетия назад, ставят в разряд кощунства разговоры на темы смерти, похорон близких, пока они еще живы. Обсуждение с близкими собственной смерти, планирование похорон, подробности ритуала, выбор принадлежностей было под негласным запретом, общество отвергало эти неприятные темы. Только бабушки все так же собирали и хранили свои погребальные узелки и откладывали деньги, следуя мудрости «Размышляй о смерти, если хочешь научиться жить».

Вытеснение мыслей о бренности собственного существования рождает чувства беспокойства и неуверенности, которые испытывают многие пожилые люди, когда задумываются о собственной



Реклама

Давайте жить дольше!

кончине, о похоронах, о затратах на погребение. Вполне закономерно могут возникнуть вопросы об уходе за могилой, забота о собственном прахе: «Я умру, и кто же все сделает, все контролирует?» Беспокойство может быть связано с тем, хватит ли собранных денег на похороны, будут ли в состоянии близкие достойно похоронить, будет ли это для них обузой... В последнее время стал важным вопрос: кто будет хоронить? – ведь так много пишут и говорят о низком качестве похоронного обслуживания, сомнительных фирмах, и даже откровенных мошенниках. Кому доверить погребение?

По статистике только четверть россиян задумывается об организации погребения. При этом каждая вторая российская семья оказывается так или иначе обманутой при организации похорон непосредственно по факту смерти родственника.

Прижизненный договор – это прекрасная возможность позаботиться самому о своем самом последнем моменте пребывания на Земле. Заключая его,

человек совершает глубоко осмысленный и одухотворенный поступок. Вместе с договором оформляется Волеизъявление о достойном отношении к телу и памяти после смерти, благодаря чему человек сохраняет за собой основополагающее право распорядиться самому судьбой собственного тела после его физической смерти, человек сам совершает осознанный выбор в отношении себя самого.

Прижизненный договор – это форма и цвет гроба, в котором вас похоронят, и не крест, который будет стоять на вашей могиле. В первую очередь это гарантировано того, что весь похоронный процесс и сама организация похорон для вас после смерти будет на высшем уровне и именно так, как вы хотите. Вашим родным не нужно будет думать о деньгах и времени на похороны, ведь все уже будет сделано за них.

Приципиальным отличием данного договора является то, что человек самостоятельно определяет стоимость похорон, их сценарий, иные организационные

вопросы, при этом получая юридическую гарантию того, что все будет исполнено согласно его воле.

Договор с Ritual.ru – гарантированное выполнение волеизъявления заказчика!

Ritual.ru – это Группа Компаний ритуальной отрасли, в состав которой входит городская специализированная служба, заслужившая репутацию надежной и честной компании, в которую ежемесячно за помощью обращаются более тысячи москвичей. Чтобы заключить прижизненный договор с Ritual.ru, можно или лично приехать в центр ритуального обслуживания, или вызвать сотрудника службы на дом. Пожилым москвичам и тем, кому трудно передвигаться, Ritual.ru предоставит бесплатное социальное такси, которое отвезет в центр обслуживания населения и обратно.

Круглосуточный телефон для консультации
8 (495) 181 97 83

Помните, достойно уйти из жизни – священное право любого человека. Лучший способ отстать от него – самому распорядиться собственными похоронами. И вот тогда это позволит жить дольше! Быть более жизнерадостным и оптимистичным! Сэкономить деньги! И снять бремя заботы со своих родных и близких!



ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ

ТВЦ



НТВ

РОССИЯ К

Культура

СТС

СТС

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.15 «Сегодня 14 января. День начинается». (6+)
 09.55 «Модный приговор». (6+)
 10.55 «Жить здорово!». (16+)
 12.00 Новости с субтитрами
 12.15 «Время покажет». (16+)
 15.00 Новости с субтитрами
 15.15 «Давай поженимся!». (16+)
 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Время покажет». (16+)
 18.00 Вечерние новости с субтитрами
 18.25 «Время покажет». (16+)
 18.50 «На самом деле». (16+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 Время
21.45 «СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА». (16+)
 Намы целует Эсму, но та прогоняет его, назвав простолюдина. Салиха поднимает во дворце переполох, имитируя голодный обморок.
23.35 Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+)
00.35 «СЕКРЕТАРША». (16+)



Катя Морозова - секретарь в Следственном комитете. Ее умение найти общий язык с любым человеком часто помогает в расследованиях.

02.35 «На самом деле». (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «На самом деле». (16+)
 03.45 «Мужское / Женское». (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
 11.40 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
 12.50 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.25 Вести. Местное время
14.40 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
 На балу убита дочь хозяина дома, в честь помолвки которой и давался этот бал. Пропала бриллиантовая диадема, принадлежавшая убитой. Лариса берется за дело.

17.00 Вести. Местное время
«Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
 17.25 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 20.45 Вести. Местное время
«КРУГОВОРОТ». (12+)
 Варвара Гришина работает в медицинском центре своего дяди (Игорь Бочкин). Она детский врач, любит свою профессию, но сама не может иметь детей. Именно из-за этого разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном. Они были влюблены, но Иван хотел большую семью и бросил ее, как только узнал, что Варя бесплодна.

01.20 «ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+)
 Конец 80-х. В маленьком городе Заводске живет Леся - красивая, одаренная, но очень своеобразная девушка.
03.20 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)

06.00 Сегодни утром
 13.00 18.00 23.00 Новости дня
09.15 10.05 13.15 «СПЕЦОТРЯД «ШТОРМ». (16+)
 Россия - Украина, 2013 г. Майор Иван Мельников, возглавивший спецотряд «Штурм», направляется в небольшой курортный город Приморск...
 14.00 Военные новости
«ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». (12+)
 18.40 «Граница. Особые условия службы». (12+)
 19.35 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндрикянным. (12+)
 20.20 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
 21.10 «Специальный репортаж». (12+)
 21.35 «Открытый эфир». (12+)
 23.15 «Междуд тем» с Наталией Метлинской. (12+)
23.45 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПО-ЕЗД». (16+)
04.10 «ГДЕ 042?» (12+)
05.25 «Хроника Победы». (12+)

18.50 «СЛЕД».
 22.00 «Известия»
 22.25 «СЛЕД».
 23.15 «СВОИ».
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
 00.25 «ЖЕННИХ».
 03.45 «Известия»
 03.50 «ДЕЛЬТА».

11.05 21.05 «Прав!Да?». (12+)
 12.05 23.25 «Большая страна». (12+)
06.25 «От прав к возможностям». (12+)
06.40 «ОТРажение недели». (12+)
 07.25 10.50 16.05 22.00 23.50 «Активная среда». (12+)
 07.30 22.35 «100 чудес света». (12+)
 Каждая серия представляет семь чудес.
08.30 15.15 04.30 «Календарь». (12+)
09.00 10.05 16.10 17.05 «МО-СКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
 10.00 11.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00 21.00 Новости
 12.30 «По следам русских сказок и легенд». (12+)
 13.20 18.00 00.00 ОТРажение.
 15.45 «Гора Самоцветов. Жихарка». (0+)
 22.05 «Вспомнить всё». (12+)
 04.05 «Фигура речи».

06.00 «Настроение»
08.05 «СВАДЬБА С ПРИДА-НЫМ». (6+)



10.35 «Тихая, кроткая, верная Вера...» (12+)
11.30 «События

11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

Инспектор Барнаби и его помощники расследуют дело об исчезновении жителей деревни Коустон. Неожиданно в лесу они встречают одного из пропавших, но в совершенно неадекватном состоянии, с гримасой страха на лице

13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 «События

14.50 15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)

17.00 «Естественный отбор».

17.50 «ЗАВЕЩАНИЕ ПРИНЦЕССЫ». (12+)

Король Анри узнает о найденном портрете принцессы Ольги.

19.40 «События

Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)

22.00 «События

22.35 «Образ России. Спецрепортаж». (16+)

«Знак качества».

00.00 «События. 25-й час

00.35 «Прощание. Евгений Примаков». (16+)

01.25 «Лени Рифеншталь. Остаться в Третьем рейхе».

02.15 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)

04.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

05.30 Большое кино. (12+)

05.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)
06.00 «Сегодня

06.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)

Сегодня
07.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)

Сегодня
08.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)

Сегодня
10.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)

Из Египетской тюрьмы сбегает известный террорист-подрывник Рахимов по кличке «Фараон». Вскоре в дирекции торгового порта одного из городов на Черноморском побережье раздаётся звонок.

13.00 «Сегодня

13.25 Обзор. Чрезвычайное

14.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)

Сегодня
16.00 «НЕВСКИЙ». (16+)

У бывшего сотрудника городской администрации Истомина пропала жена. Интуиция подсказывает Паше, что похищение не обошлось без самого Истомина. Все дело в том, что у супружеской пары успешный бизнес - сеть мини-отелей.

19.00 «Сегодня

19.40 «ПАУТИНА». (16+)

Туманов и Греков расследуют необычную автомобильную аварию: водитель одной машины найден мертвым, второй автомобиль, «Опель», числящийся в угоне, оказался пустым.

23.50 «Сегодня

00.00 «ЭТАЖ». (18+)

01.35 «ОМУТ». (16+)

03.25 «ШЕРИФ». (16+)

06.30 «Новости культуры

«Пешком...»
07.00 «Новости культуры

«Правила жизни»
07.30 «Новости культуры

«СИТА И РАМА»
08.40 «Первые в мире»

«ЭЙНШТЕЙН».

(16+)
10.00 «Новости культуры

«Наблюдатель»
11.10 «XX век

«Власть факта»
12.25 «Фома. Поцелуй через стекло»

«Испания. Тортоса»
13.05 «Ролан Пети. Между прошлым и будущим»

«Новости культуры

«На этой неделе... 100 лет назад»
15.40 Полина и Ксения Кутеповы, Мадлен Джабраилова, Галина Тюнина в спектакле «Волки и овцы»

Камерная музыка.
18.15 Элисо Вирсаладзе и Квартет имени Давида Ойстраха

«Власть факта»
19.30 «Новости культуры

«Главная роль»
19.45 «Правила жизни»

«Спокойной ночи, малыш!»
20.05 «Цивилизации»

Сати. Нескучная классика...

22.25 «Te, с которыми я...»

«ЭЙНШТЕЙН».

(16+)
22.55 Германия, 1930-е годы.

Небывалый разгул антисемитизма ставит знаменитого физика Эйнштейна перед выбором: остаться в Германии из солидарности со своими коллегами - учёными-евреями или эмигрировать в США.

23.45 «Новости культуры

«Фома. Поцелуй через стекло»

«Власть факта»
01.30 «Цвет времени

XX век

06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «ТАЙМЛЭСС-3. ИЗУМРУДНАЯ КНИГА». (12+)

США - Великобритания, 2012 г. Фантастический фильм. Нури Рапас, Майкл Фассбендер.

В 2089 году археологи находят странные рисунки, возрастом около тридцати пяти тысяч лет. В дальнюю экспедицию отправляют огромный межгалактический корабль «Прометей».

14.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)

20.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

21.00 «ФОРСАЖ». (16+)

США, 2001 г. Боевик. Пол Уокер, Вин Дизель, Мишель Родригес, Джордана Брюстер. Доминик Торетто днём занимается капитальным ремонтом гоночных автомобилей, а ночью его карманы наполняются долларами: он чемпион уличных гонок, любимец толпы.

23.10 «Уральские пельмени». (16+)

23.30 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)

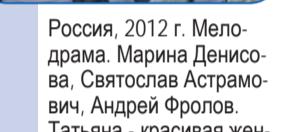
00.30 «Уральские пельмени». (16+)

01.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

02.00 «СЕТЬ». (16+)

03.55 «ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+)

04.45 «КРЫША МИРА». (16+)

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) «Документальный проект». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишким». (16+) 14.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)	07.00 Где логика? (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) Каждый будний день Бузова и Бородина в жарком споре найдут истину в самых важных жизненных вопросах. Чья точка зрения окажется убедительней? Кто из ведущих лицемерит? 12.30 «ОЛЬГА». (16+) 19.00 «САШТАНИЯ». (16+) Заключительная серия сезона, в которой семья Сергеевых приготовила для всех огромное количество сюрпризов. Вы думаете, что за семь сезонов успели изучить Сашу и Таню наизусть? Это вряд ли. Поэтому смотрите финальный эпизод «САШТАНИ-7» и ловите большой крючок на следующий сезон. 21.00 Где логика? (16+) 22.00 Однажды в России. (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Бородина против Бузовой». (16+) 02.05 «Stand Up». (16+) 05.10 Импровизация. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (12+) 17.35 «Слепая». (12+) 18.40 «Всё, кроме обычного». (16+) 20.15 «КАСПЛ». (12+) Когда жертвой убийства становится женщина-адвокат по бракоразводным делам, Касл и Беккет оказываются в затруднении: любой из ущемлённых ею бывших мужей имел мотив для преступления. 23.00 «НЕ ПОЙМАН - НЕ ВОР». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 07.15 «Улетное видео». (16+) 07.50 «Удачная покупка». (16+) 08.10 «Дорожные войны». (16+) 10.50 «Решала». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 15.00 «ДИКИЙ». (16+)	06.00 «Вся правда про...» (12+) 06.30 18.50 «ФутБОЛЬНО». (12+) 07.00 08.55, 11.40, 13.25, 16.00, 19.20, 22.15 Новости 07.05 13.30, 16.05, 19.25, 22.25, 00.55 Все на Матч! 09.00 14.00 «Дакар-2019». (12+) 09.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+) 10.00 11.45 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины/Мужчины. (0+) 14.10 Футбол. «Барселона» - «Эйбар». Чемпионат Испании. (0+) 16.50 Футбол. «Эвертон» - «Борнмут». Чемпионат Англии. (0+) 19.55 Гандбол. Россия - Германия. Чемпионат мира. Мужчины. Пр.тр. 21.45 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Лучшие бойцы-2018. Специальный обзор. (16+)	06.30 07.30 18.00 00.00 06.25 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+) 07.50 04.25 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.55 «Давай разведёмся!». (16+) 10.55 03.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.55 03.00 «Реальная мистика». (16+) 13.55 «ВОРОЖЕЯ». (16+) 19.00 «НЕ УХОДИ». (16+)	06.30 07.30 18.00 00.00 06.25 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+) 07.50 04.25 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.55 «Давай разведёмся!». (16+) 10.55 03.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.55 03.00 «Реальная мистика». (16+) 13.55 «ВОРОЖЕЯ». (16+) 19.00 «НЕ УХОДИ». (16+)			
									
Франция - США, 2002 г. Боевик. Бывший десантник Фрэнк Мартин имеет неплохой бизнес...	США, 2006 г. Триллер. Дензел Вашингтон, Клэйв Оуэн. В самом центре Нью-Йорка посреди бела дня совершается дерзкое нападение на банк. Грабители берут заложников и традиционно требуют выкуп и самолёт. 01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	Россия, 2009 г. Боевик. Игорь Лифанов, Мария Баева, Артём Мазунов. Бескомпромиссный и беспощадный к преступникам капитан милиции Александр Диченко «Дикий» давно завоевал себе репутацию героя-одиночки. 18.00 «КВН на бис». (16+) 19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 21.00 «Решала». (16+) 23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.00 «Дорожные войны». (16+) 01.00 «+100500». (18+) 02.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+) 04.30 «ДИКИЙ». (16+)	18.00 «КВН на бис». (16+) 19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 21.00 «Решала». (16+) 23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.00 «Дорожные войны». (16+) 01.00 «+100500». (18+) 02.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+) 04.30 «ДИКИЙ». (16+)	Примерно каждый сотый человек, перешагнувший шестидесятилетний рубеж, страдает болезнью Паркинсона .* Она возникает из-за нарушения выработки веществ, служащих для передачи импульсов в головном мозге. Это ведет к нарушению функций клеток мозга, отвечающих за движение. Симптомами приближающейся болезни являются забывчивость, уменьшение выразительности лица, трудности при одевании и ходьбе, уменьшение ловкости рук, нарушение речи, дрожь в состоянии покоя.	06.30 07.30 18.00 00.00 06.25 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+) 07.50 04.25 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.55 «Давай разведёмся!». (16+) 10.55 03.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.55 03.00 «Реальная мистика». (16+) 13.55 «ВОРОЖЕЯ». (16+) 19.00 «НЕ УХОДИ». (16+)				
21.50 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «ПОДЪЁМ С ГЛУБИНЫ». (16+) 02.20 «НАВСТРЕЧУ ШТОРМУ». (16+)	00.00 «Дом-2. После заката». (16+) 01.05 «Бородина против Бузовой». (16+) 02.05 «Stand Up». (16+)	05.10 Импровизация. (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)

КАК УБЕРЕЧЬ СВОЮ ПАМЯТЬ

Плохая память – это бич сегодняшнего общества

Добрый день. У меня такая странная проблема, я стала забывать слова, обычно это происходит в разговоре, я хочу что-то сказать, но забываю, как называется тот или иной предмет. Иногда могу вместо «синий» сказать «красный», а вместо «магазин» – «автобус». Собираюсь что-то сделать по дому и забываю об этом через минуту. Моя забывчивость меня просто убивает. Подскажите, от чего это может происходить и как с этим бороться? Спасибо!

Валентина Андреевна, г. Москва

Забывчивость и рассеянность приносят много дискомфорта в нашу жизнь, и мы начинаем жаловаться на плохую память. В нужный момент забывается слово, деталь, дата, телефон, еще вчера так отлично всплыvавший в памяти, номер автобуса или маршрутки, дата встречи, дней рождения родственников и знакомых. Для того, чтобы ваша память вас не подводила и в нужный момент вы всегда могли на нее положиться, необходимо более подробно разобраться в причинах плохой памяти и постараться их устранить. Об этом и многом другом сегодня мы побеседуем со специалистом, Сергеем Ивановичем.

— Приветствуя всех. Постараюсь рассказать вам, как можно больше, чтобы вы понимали как можно улучшить свою память и помнить самые замечательные моменты жизни. Итак, начнем:

— Память, прежде всего, – процесс мыслительный, который включает

ет запись информации, ее хранение и извлечение при надобности. А забывание – процесс, разгружающий нервную систему и оберегающий ее от перенапряжения. И часто мы забываем именно то, что нам приносит отрицательные эмоции и необходимость делать то, что нам не нравится. Мы запоминаем визуально (зрительно), вербально (слух), с помощью обоняния, осязания и так далее, то есть строим ассоциативные связи. Это когда знакомый запах может напомнить вам о ситуации, в которой вы его почувствовали.

— Сергей Иванович, а многие думают, что память у нас одна. Это так?

— Нет, это масштабное заблуждение. Память можно поделить на:

• **Непосредственную.** Это написание разных записок, текстов (написал букву и забыл).

• **Кратковременную.** Она сохраняет информацию до 30 секунд (набрал номер телефона и на время забыл).

• **Долговременную.** Такая память хранит информацию на интеллектуальном и эмоциональном уровне дни и годы, составляется на основе суждений и наблюдений.

• **Скользящую.** В этом случае информация запоминается на необходимый

промежуток времени и больше не используется, за ненадобностью.

Кроме этого, существуют стойкие нарушения памяти. К ним относятся старческий склероз, атеросклероз, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона. Этими недугами страдает огромное количество людей, в основном это те, кому за 50 лет.

— Расскажите, чем характеризуются данные недуги и как они проявляются в обычной, повседневной жизни?

— Самым распространенным заболеванием является **атеросклероз сосудов головного мозга**. Это состояние, характерное для пожилых людей, вследствие возрастных изменений. Его причинами являются высокое давление, сахарный диабет, высокий уровень холестерина. Он ведет к ишемии мозга, ослаблению памяти, изменению в психике и снижению интеллекта. Поэтому, если вы испытываете холода в конечностях, частые проблемы с сердцем, снижение памяти, плохую концентрацию внимания, раздражительность и постоянную усталость, то вполне возможно, у вас этот самый диагноз и вам стоит незамедлительно обратиться к специалистам для дальнейшей диагностики и оказания вам и сосудам головного мозга своевременной помощи.

— Это все ужасно и труднопереносимо. Как же правильно питать мозг? Возможно ли уберечься и сохранить активность клеток?

— Все причины и проявления этих болезней, связанных с головным мозгом, давно изучены. Наши специалисты готовы рассказать: **Как можно защитить организм от преждевременного старения? Как повысить его устойчивость к развитию заболеваний? Как сохранить клетки мозга и постараться замедлить процесс угасания организма в целом? Что нужно знать о функциональном состоянии центральной и периферической нервных систем? И многое другое.**

Звоните, спрашивайте, мы обязательно ответим на все вопросы!

Телефон горячей линии «ВСПОМНИТЬ ВСЁ»

8-495-500-03-36

звонок бесплатный, с 9:00 до 20:00

Из открытых источников. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.00 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (12+)	06.20 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)	05.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)	06.00, 06.25, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30, 04.40 «КУХНЯ». (16+)	05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)
08.10 «АЛЕКСАНДР». (16+)	08.20 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)	07.20 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	10.00 Новости	07.00 Орел и решка.
11.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)	10.35 «ОЛИМПИУС ИНФЕРНО». (16+)	08.55 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)	10.10 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (12+)	Шопинг. (16+)
13.25 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!». (16+)	12.30 «МАЛЬЧИК + ДЕВОЧКА =». (12+)	11.05 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (0+)	13.00 Новости	09.00 Орел и Решка.
15.35 «ПРОСТИ, ХОЧУ НА ТЕБЕ ЖЕНИТЬСЯ!». (12+)	14.20 «В СТИЛЕ JAZZ». (16+)	12.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)	13.15 Зал суда.	Рай и ад. (16+)
18.00 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (12+)	16.20, 17.05 «ВСЁ КЛУЧШЕМУ». (12+)	14.25 «МИМИНО». (12+)	11.00 Орел и решка.	Перезагрузка. (16+)
20.10 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)	18.20 «СПАРТА». (16+)	16.15 «ЭКИПАЖ». (12+)	19.00 Орел и Решка. Пере-	загрузка-3. Неизданное. (16+)
США, Канада, 2016 г.	Россия, 2016 г.	СССР, 1979 г. в ролях: Георгий Жёнов, Анатолий Васильев, Леонид Филатов, Александра Яковleva, Ирина Акулова	17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)	(16+)
22.05 «СФЕРА». (16+)	22.20, 23.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)	19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	20.00, 20.45, 00.20, 01.05 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	Насти Ивлевева и Евсей Ковалев «перезагрузили» мировые столицы! Ведущие побывали в увлекательном путешествии по самым интересным городам нашей планеты и открыли их заново. Но что осталось за кадром их большого туризма? Казусы, любопытные моменты и смешные истории собраны в одном выпуске «Орел и Решка. Пере-
00.15 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)	00.20 «ГИТЛЕР КАПУТ!». (16+)	21.30, 01.50 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)	загрузка».	груда».
02.25 «ВЕРНУТЬ ОТПРАВИТЕЛЮ». (18+)	02.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)	22.20, 02.40 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)	20.00 Орел и решка.	Перезагрузка. (16+)
04.00 «ЖУТКО ГРОМКО И ЗАПРЕДЕЛЬНО БЛИЗКО». (16+)	04.20, 05.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)	23.35, 03.55 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	23.00 «ЗИМНИЙ СОН». (12+)	00.00 «ЗНАКОМСТВО СО СПАРТАНЦАМИ». (16+)
		04.25 «НЕ ГОРЮЙ!». (6+)	Мелодрама, Украина, 2010 г.	01.10 «ЗНАКОМСТВО СО СПАРТАНЦАМИ». (16+)

Иллюзион	ИЛЛЮЗИОН	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife FOX LIFE
01.30 «ГОСТЬЯ». (12+)	00.35, 01.25, 02.15, 03.05 «МИЛЛИОНЕРША». (16+)	00.35 «БЕЗУМНЫЕ СОСЕДЫ». (16+)	08.00, 18.10, 18.50, 07.15 «СКОРПИОН». (16+)	00.00, 16.00 Час истины. (12+)
03.45 «ИГРЫ СТРАСТИ». (16+)	03.55 «ЧУДО». (16+)	02.30 «ПОМОГИТЕ СТАТЬ ОТЦОМ!». (16+)	08.45, 09.25, 14.30, 15.15, 04.45, 01.25 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)	01.10 Российская летопись. (12+)
05.30 «РИО, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)	05.50 Крупным планом. (16+)	04.30 «SUPERНЯНЬ». (16+)	10.10, 10.30, 05.50, 06.10 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)	01.30, 17.00, 17.30 Монастырские стены. (6+)
07.20 «РОВЕР». (16+)	06.10 «ШУЛЬТЕС». (16+)	06.05 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)	12.25, 13.05, 13.50, 19.30, 20.15, 06.30 «КАСПЛ». (16+)	02.00 Запретный Париж. Подземные мегаструктуры. (12+)
09.05 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)	08.00 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)	08.15 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)	15.55 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ». (16+)	03.00 Расцвет великих империй. (12+)
10.50 «ГЕНИЙ». (16+)	09.55, 10.45 «АКАДЕМИЯ». (16+)	10.05 «СВИДАНИЕ ВСПЕЛЮЮ». (16+)	16.25, 17.15 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)	04.00 Историада. (12+)
12.35 «ВСЕ МОГУ». (16+)	11.40 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)	11.55 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)	19.30 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)	05.00 Секретные материалы Марко Поло. (12+)
13.55 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ». (16+)	13.20 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ». (16+)	12.25, 13.05, 13.50, 19.30, 20.15, 06.30 «КАСПЛ». (16+)	21.00, 22.30, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)	06.00 Конфуций. (12+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)	15.20 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)	14.00 «ЖИВОТНОЕ». (12+)	02.10 «СНЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)	07.35, 09.40 История Отечества в портретах. (12+)
17.00 «ГОНКА». (16+)	16.55 «ДУРАК». (16+)	15.35 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)	23.05 «БЕЗ ЧУВСТВ». (16+)	07.50 Семь дней истории. (12+)
19.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)	17.25 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)		08.00 «КОРОЛЬ, БЕЛКА И УЖ». (16+)
20.35 «33 ОТКРЫТИКИ». (16+)	20.50 «МОРЕ». (16+)	19.30 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)		10.00 Метрополи: сила городов. (12+)
Драма, криминал, музикальный фильм, Китай, Австралия, 2011 г.	Драма, Россия, 2012 г.	21.05 «ИЗМЕНЫ НЕ СЧИТАЕТСЯ». (16+)		11.00, 18.12-18.30 Загадочные убийства: нацисты. (12+)
22.10 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)	22.20 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)	21.25, 03.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)		13.35 Запретная история. (12+)
Комедия, США, 2012 г.	Комедия, мелодрама, Украина, 2012 г.	21.45, 03.30 «БЕЗ ЧУВСТВ». (16+)		14.50 Как климат изменил ход истории. (12+)

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (16+)	04.30 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЕ СИДЕЛИ». (12+)	01.00, 01.55 «ЖГУЧАЯ МЕСТЬ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)	09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	05.55 «ПЕТУЧАЯ МЫШЬ». (6+)	03.00, 04.00, 04.55, 13.45, 14.50 «ТОЛЬКО ОДИН ВЗГЛЯД». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	11.45, 19.45, 03.45 «ПАЛЬМЫ В СНЕГУ». (16+)	08.35 «УСАТЬИЙ НЯНЬ». (6+)	15.00 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (6+)
13.00, 21.00, 05.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)	11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	10.00 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (6+)	11.40 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	14.30, 22.30, 06.30 «ИМЯ». (16+)	12.55 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)	12.55 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)	15.00, 23.00, 08.20 «ГДЕ-ТО ТАМ». (18+)	15.40 «ЧЕЛОВЕКОРКЕСТР». (12+)	15.40 «ЧЕЛОВЕКОРКЕСТР». (12+)
Сериал. Драма, мелодрама, Украина, 2005 г.	Драма, комедия, Франция, 2012 г. в ролях: Патрик Брюэль, Валерий Бенгтиг, Шарль Берлинг, Гийом де Тонкедек	17.20 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)	17.20 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)
	16.20, 00.20, 08.20 «ГДЕ-ТО ТАМ». (18+)	19.00 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)	19.00 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)
	Драма, комедия, США, 2013 г.	20.55 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)	20.00, 21.05 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)
		22.00, 23.20 «МОСТ». (16+)	22.00, 23.20 «МОСТ». (16+)

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.45, 12.45 Огород круглый год. (12+)	06.00 Рыбалка сегодня XL. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
09.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)	06.30 Подводная охота. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
09.30 Флористика. (12+)	06.55 Фотоохота с Евгением Попонским. (16+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
09.45 Цветик-семицветик. (12+)	07.30, 18.00 Фишермания. (12+)	01.30 PROTANЦЫ Kids. (6+)
10.00 Дачная энциклопедия. (12+)	07.55 Охота по-фински. (12+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Наташой Лионом. (6+)
10.35 Легендарные братца-пекари. (16+)	08.30 На зарубежных водоемах. (16+)	02.30, 15.30, 21.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
11.00 Придворный дизайн. (12+)	09.00, 14.25 Морская охота. (16+)	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)
11.35 Школа дизайна. (12+)	09.30, 15.00 Сомы Европы. (12+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
12.00 Сам себе дизайнер. (12+)	10.00, 15.30 Рыбалка без границ. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
12.20 Дачных дел мастер. (12+)	10.35, 16.00 Горная охота. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
13.10, 13.30 Чай вдоем. (12+)	11.00, 22.30 Поплавочный практикум. (12+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
13.40 Пастицы. (12+)	11.3	

СПОРТ

MATCH! НАШ СПОРТ	EUROSPORT 1
06.00, 21.25 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+)	01.30 Ралли-рейд. «Дакар». 6-й этап. (0+)
08.20 Парусный спорт. Сезон 2018. (0+)	02.00 Ралли-рейд. «Африка Эко Рейс». (0+)
09.00, 17.40, 23.40 Новости. (0+)	02.15 Теннис. Australian Open-2018. Мужчины. Финал. (0+)
09.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Нижний Новгород». (0+)	03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 1-й день. Прямая трансляция. (0+)
11.05, 04.00 Кёрлинг. Кубок России. Женщины. (0+)	11.00, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
13.05 Мини-футбол. Чемпионат России. «Синара» (Екатеринбург) - «Тюмень». (0+)	07.55 «Машинки-стражишки». (0+)
15.10 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Динамо» (Москва). (0+)	08.00, 13.00, 17.20, 22.25 «Фиксики». (0+)
17.45 Хоккей. Благотворительный матч «Связь по-колено». (0+)	08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Химки». Прямая трансляция	09.00 «Четвертое в кубе». (0+)
23.45 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты - Мемориал Э. С. Яламова». (0+)	09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+)
02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	10.25, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
	11.25 «Бобр добр». (0+)
	12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)
	12.25 Друзья на все времена. (0+)
	14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)
	14.50 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь. Эфомобиль». (0+)
	16.25 «Смешарики». (0+)
	17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
	18.45 Прыжки на пыжах с трамплина. Кубок мира. Валь-ди-Фемме. HS 135. (0+)
	18.00 Теннис. Australian Open. 1-й день. (0+)
	20.00 Хоккей. Регулярный сезон. «Виннилес» - «Анахайм». (0+)
	21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 2-й день. (0+)
	21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 2-й день. Прямая трансляция. (0+)

МУЗЫКА

MUZ-TV
05.00, 00.40 Наше. (16+)
06.00, 11.05, 21.00 Check-IN на MUZ-TV. (16+)
06.50 Засеки звезд. (16+)
07.00, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
07.50, 17.00, 00.35 PRO-клип. (16+)
07.55, 16.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 MUZ-TV чарт. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
10.30 PRO-обзор. (16+)

- 12.55 Сделано в 90-х. (16+)
- 14.00 Русский чарт. (16+)
- 15.00 Битва фанклубов. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.15 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
- 19.00 Золотая дюжина. (16+)
- 20.00 Лолита. Живой концерт «Сульба». (16+)
- Самый необычный концерт экстравагантной певицы за всю карьеру!
- 22.00 Top 30 - Кругляк недели. (16+)
- 22.00 Несприннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY
06.50, 09.55 «Домики». (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+)
07.00, 10.00, 15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)	05.25 «Жужики». (6+)
02.00 Ралли-рейд. «Африка Эко Рейс». (0+)	05.45 «Мини-Магнеты». (0+)
02.15 Теннис. Australian Open-2018. Мужчины. Финал. (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)
11.00 Теннис. Телекурнал. Гейм, Штетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)	06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)
11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. 1-й день. Прямая трансляция. (0+)	08.00, 11.00 «Герой в масках». (0+)
14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)
14.50 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь. Эфомобиль». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)
16.25 «Смешарики». (0+)	09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)
18.45 Прыжки на пыжах с трамплина. Кубок мира. Валь-ди-Фемме. HS 135. (0+)	14.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.00 Теннис. Australian Open. 1-й день. (0+)	19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
20.00 Хоккей. Регулярный сезон. «Виннилес» - «Анахайм». (0+)	19.30, 03.10 «Леонардо: Миссия Мона Лиза». (6+)
21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 2-й день. (0+)	21.25 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 2-й день. Прямая трансляция. (0+)	22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙ». (6+)
	23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)
	00.10 «ВЕНДИ БУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)
	01.40 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ». (6+)
	04.30 Музыка на Канале Disney. (6+)

Детский ДЕТСКИЙ

O!
05.00 «Йоко». (0+)
07.00 «Если бы я был...». (0+)
Познавательная программа.
07.15 «В мире малышей». (0+)
08.55 «Пластилиники». (0+)
09.00 O! Музыка. (0+)
09.30 «Диколесье». (0+)
10.10 «Роботы». (0+)
10.15 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
12.00 «Magic English». (0+)
12.20 «Свинка Пеппа». (0+)
13.55 «Доктор Малышкина». (0+)
14.00 O! Музыка. (0+)
14.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)
16.55 «Пластилиники». (0+)
17.00 O! Музыка. (0+)
17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
19.20 «Машинки». (0+)
21.40 «Весёлый алфавит». (0+)
21.45 «Новаторы». (6+)
00.20 «Алиса знает, что делать!». (6+)
02.15 «Magic English». (0+)
02.35 «Необыкновенные приключения Карика и Вали». (0+)
03.55 «Союзмультфильм». (0+)

O!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
16.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
16.20 «ДВОЕ И ОДНА». (0+)
18.00 Завет. (0+)
19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
21.30 До самой сутки. С Еленой Жосуп. (0+)
22.30 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 1. (0+)
23.55 Завет. (0+)
00.50 Возвращение Серафима. Цикл: Старцы и русская литература (0+)
11.40 «СТАЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (0+) СССР, 1972 г.
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.10 Чудотворец. (0+)
16.05 «Мир Винкс». (0+)
Феи Винкс отправляются на Землю, чтобы найти талантливых детей и помочь осуществить их самые заветные мечты! Но феи должны быть осторожными и скрывать свои волшебные силы, так как их ждёт очень опасная миссия: поимать таинственного и могущественного Похитителя Талантов, который уже украд у нескольких одаренных детей, и узнать, для чего он это делает.
16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». Девочка по имени Консуни пять лет, и ее жизнь - одно большое приключение! Даже когда она у себя дома или в школе, в самой обычной обстановке, девочка умеет превратить свой досуг в волшебную фантазию.
16.45 «Полли Покет». (0+)
17.10 «Маленьков королевство Бена и Холли». (0+)
18.00 «Робокоп Поли и его друзья». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Три кота». (0+)
22.05 «Черепашки-ниндзя». (6+)
22.50 «Ниндзяго». (6+)
00.00 «Энгри Бёрдс - сердитые птички». (6+)
01.05 «Викинг Вик». (6+)
02.05 «Пожарный Сэм». (0+)
03.20 «Ангел Бэби». (0+)
04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

Православный календарь

14 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Обрезание Господне.

Свт. Василия Великого, архип. Кесарии Каппадокийской. Мч. Василия Анкирского. Св. Емилии, матери свт. Василия Великого. Прмч. Иеремии. Сщмч. Платона, еп. Ревельского, и с ним Михаила и Николая пресвитеров. Сщмч. Александра, архип. Самарского, и с ним Иоанна, Александра, Иоанна, Александра, Вячеслава, Василия и Иакова пресвитеров.

Поста нет.

Все мы имеем нужду в помиловании и исправлении, потому что завтрашний день неверен для нас: многие, замыслив многое, не дожили до завтрашнего дня. Св. Василий Великий

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Прием жалоб от населения на коммерческие организации и государственные структуры.
- Помощь в составлении юридических документов.
- Бесплатный прием и консультация дежурного юриста по всем вопросам.

8 (499) 490-61-33

ДОГОВОР РЕНТЫ ВСЕМ ПЕНСИОНЕРАМ И людям с ограниченными возможностями МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

- Выплата один раз до 4 млн руб.
- Каждый месяц до 40 тыс. руб.
- Оплата ЖКХ
- Помощь по дому

ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ДОГОВОР РЕНТЫ НОТАРИАЛЬНО!

WWW.JIL-KOMITET.RF
(495) 784-90-20

Пожизненная рента может выплачиваться третьими лицами. 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»

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.15 «Сегодня 15 января. День начинается». (6+) 09.55 «Модный приговор». (6+) 10.55 «Жить здорово!». (16+) 12.00 Новости с субтитрами 12.15 «Время покажет». (16+) 15.00 Новости с субтитрами 15.15 «Давай поженимся!». (16+) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 «Время покажет». (16+) 18.00 Вечерние новости с субтитрами 18.25 «Время покажет». (16+) 18.50 «На самом деле». (16+) 19.50 «Пусть говорят». (16+) 21.00 Время 21.45 «СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА». (16+) На приеме у Эсмы Анна ревнует султана, а Эсма - Намыка. Анна обнаруживает пропажу письма, но Хошъяр никак не может найти переводчика и узнать тайну Анны. Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+) 00.35 «СЕКРЕТАРША». (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 11.40 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+) 12.50 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.40 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+) Убит Антон Путилин, добровольный помощник Ларисы в ее расследованиях. В городе появляется некая Виктория Блеквуд, объявившая себя невестой Павла Бестужева. Вести. Местное время 17.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+) 17.25 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «КРУГОВОРОТ». (12+) Варвара Гришина работает в медицинском центре своего дяди (Игорь Бочкин). Она детский врач, любит свою профессию, но сама не может иметь детей. Именно из-за этого разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном. «ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+) Конец 80-х. В маленьком городе Заводске живет Леся - красивая, одаренная, но очень своеенравная девушка. После смерти родителей ее растила старшая сестра Катя - ради Леси она оставила мечту о сцене. «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	06.00 «Настроение» 08.00 «Доктор И...» (16+) 08.30 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (0+)	05.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 06.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 07.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 07.30 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 08.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) Сегодня 10.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) Катер Южно-Сахалинского пограничного отряда задерживает японское рыболовецкое судно, производящее незаконный лов краба в российских территориальных водах.	06.30 Новости культуры 06.40 «Пешком...» Новости культуры 07.00 «Правила жизни» Новости культуры 07.30 «СИТА И РАМА» «ЭЙНШТЕЙН». (16+) Новости культуры 07.45 «Наблюдатель» XX век 11.10 «Подвесной паром в Португалии. Мост, качающий гондолу» «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским 12.25 «Ошибки фортуны» «Цивилизации» Новости культуры 15.40 «Пятое измерение» «Белая студия» 16.25 «Подвесной паром в Португалии. Мост, качающий гондолу» «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+)	06.00 Ералаш. (0+) «Драконы. Гонки по краю». (6+) 07.30 «Три кота». (0+) «Приключения Буди и его друзей». (0-) 08.30 «Том и Джерри». (0+) 09.30 «СЕТЬ». (16+)	
23.35 Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+)	01.20 03.20	01.40 02.00 03.30	01.40 02.00 03.30	01.40 02.00 03.30	01.40 02.00 03.30	01.40 02.00 03.30
00.35 «СЕКРЕТАРША». (16+)						
5	ЗВЕЗДА	ОТР	Москва 24	360°	МОСКВА. ДОВЕРИЕ	
05.00 «Известия» 05.20 «ДЕЛЬТА». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 13.00 «Известия» 13.25 «ДЕЛЬТА». (16+) 18.50 «СЛЕД». (16+) 22.00 «Известия» 22.25 «СЛЕД». (16+) 23.15 «СВОИ». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.25 «ЖЕННИХ». (16+)	06.00 Сегодня утром 13.00 18.00 23.00 Новости дня 09.00 10.05 13.15 «СПЕЦОТРЯД ШТОРМ». (16+) 10.00 14.00 Военные новости 14.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». (12+)	05.00 11.05 21.05 «Прав!Да?». (12+) 05.55 12.05 23.25 «Большая страна». (12+) 06.25 «Гора Самоцветов. Жихарка». (0+) 06.40 15.45 «Гора Самоцветов. Заяц-слуга». (0+) 06.55 10.50 16.05 22.00 23.50 «Активная среда». (12+) 07.25 22.35 «100 чудес света». (12+) 07.30 15.15 04.30 «Календарь». (12+) 09.00 10.05 16.10 17.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)	06.00 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 Утреннее вещание 06.30 10.30 14.30 21.30 Специальный репортаж. (12+) 07.45 08.45 09.45 01.45 Сеть. (12+) 10.00 11.00 12.00 12.30 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 17.30 18.00 20.00 21.00 22.00 22.30 23.00 00.00 01.00 02.00 Новости 10.15 12.45 21.15 23.15 02.15 Московский патруль. (16+) 11.15 15.15 18.15 01.30 03.30 «ГОСТ». (12+) 11.30 13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+) 11.45 19.15 01.15 03.45 Спорная территория. (12+) 12.15 14.15 16.15 «Прямо и сейчас». (12+) 13.30 18.30 00.30 «Звездный репортаж». (12+) 15.30 Строительство в деталях 16.30 Жизнь в большом городе 17.40 Интервью. (12+) 19.00 Москва сегодня. (12+) 19.30 Вечер 20.30 23.30 «Дорожные сводки»	06.00 «Самое яркое». (16+) 06.30 «Самое вкусное». (12+) 07.00 Новости 360 08.00 «Самое яркое». (16+) 09.00 Новости 360 09.30 «Вкусно 360». (12+) 11.10 «Все просто!» (12+) 11.30 «Зима в Подмосковье». (12+) 12.00 Дневные новости 12.30 «Все просто!» (12+) 13.00 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (12+)	06.00 «Тайны кино». (12+) 06.50 04.10 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 07.40 08.10 «Песни нашего кино». (12+) 09.40 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (0+) 11.10 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ». (12+) 11.40 «Песни нашего кино». (12+) 12.35 «Тайны кино». (12+) 14.30 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+) 16.15 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+) 17.55 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (0+) 20.00 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+) 21.30 «ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ». (12+) 23.10 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+) 00.50 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 02.40 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+) 05.40 «Тайны кино». (12+) 05.40 «Вспомнить все». (12+)	
03.45 «ДЕЛЬТА». (16+)	04.50 «Хроника Победы». (12+)					
03.50 «ДЕЛЬТА». (16+)						

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма предоставлена 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



The logo consists of the word "TAO" in a bold, black, sans-serif font. The letters are partially enclosed within a circular emblem featuring a traditional Chinese or Taoist geometric pattern.

Клиника традиционной китайской медицины «ТАО»
Высокие профессиональные стандарты. Многолетняя успешная практика.



**«Если внутри есть истинная
энергия – недугу не бывать!»**

Врач клиники «ТАО» Цинь Циой

Боль для человека - жизненно важный защитный механизм. Наличие или отсутствие болевых сигналов дает мозгу цennую информацию о состоянии организма. Чаще мы не разбираем, что есть боль — крик организма о помощи, или уже его белый флаг перед серьезной болезнью. В последнее время во всем мире стал очень популярным китайский подход к здоровью и способам его сохранения — попробуем понять, почему.

«Счастье - это чувство свободы от боли»

А. Шопенгауэр

круги по воде. Специалисты, приглашенные по контракту в Москву из самой Поднебесной, лечат больного происхождения. «Если внутри есть истинная энергия — недугу не бывать!», — поясняет специалист клиники «ТАО» Цинь Циуэй. — В данном случае мы говорим о преграде на пути движения энергии «Ци». Для ее свободного течения необходимо расчистить меридианы, по которым движется энергия. Для решения этой задачи китайская медицина прибегает к иглорефлексотерапии, массажу и траволечению. Эти способы не просто лечат заболевание, а воздействуют на его причину.

Болит позвоночник? Тревожный звоночек!

Каждый третий посетитель Клиники «ТАО» мучается тем или иным видом боли в спине. Боли могут носить периодический, непостоянный характер, и быть очень разными - от незначительных, до нестерпимых. Появление первых болевых ощущений сигнализирует о том, чтобы вы обратили на себя внимание, и постарались вспомнить при-

чину, которая вызвала боль. Этой причиной может быть поднятие тяжестей, неловкое движение, падение и т.д. Врачи клиники «ТАО» прекрасно зарекомендовали себя в лечении различных заболеваний позвоночника. Лечение направлено на улучшение циркуляции крови, кровоснабжения тканей, активизацию обменных процессов, и остановку разрушения межпозвонковых дисков. Обратное развитие структурных изменений в позвоночнике практически невозможно. Но сведение их к минимуму является вполне реальной задачей. Терапия, проводимая в клинике «ТАО», позволяет лечить заболевание, и возвращать вам здоровье, молодость и активность. В клинике «ТАО» вы обретете свой источник здоровья!

Запишитесь на бесплатную
консультацию по телефону:**

8 (495) 104-91-37

www.taomed.ru

ст. м. «Кропоткинская»

*При условии подписки на e-mail рассылку клиники.

Новогодняя акция! Скидка 20%

До 14 января 2019 г.
На все услуги клиники
при оплате курса лечения



Заболевания, которые мы лечим:

- **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ:** артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночного диска, сколиоз, радикулит и др.
 - **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА:** постинфарктный кардиосклероз, ИБС, гипотония, гипертония, атеросклероз и др.
 - **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ:** гастрит, диарея, дисбактериоз, запоры, метеоризм, панкреатит, холецистит, язвенная болезнь и др.
 - **ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА:** гипertiреоз, гипотиреоз, ожирение, сахарный диабет, тиреоидит и др.
 - **ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:** бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмосклероз и др.
 - **НЕРВНАЯ СИСТЕМА:** мигрень, невроз, депрессия, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.
 - **ГИНЕКОЛОГИЯ:** бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.
 - **УРОЛОГИЯ:** аденома простаты, мочекаменная болезнь, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез, эректильная дисфункция и др.

Доверьте свое здоровье профессионалам!

*Акция с 09.01.2019 г. по 14.01.2019 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по тел.: 8 (495) 104-91-37.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ЭРИН БРОКОВИЧ - КРАСИВАЯ И РЕШИТЕЛЬНАЯ». (16+)	06.20 «НА КРАЮ СТОЮ». (16+)	08.10 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
08.45 «СФЕРА». (16+)	10.00 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (12+)	10.15 «ГИТЛЕР КАПУТ!». (16+)	10.00, 07.15, 07.40, 08.10, 08.35, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)	06.50, 07.15, 07.40, 08.10, 08.35, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)
11.05 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)	12.15 «ВИЙ». (12+)	14.45 «ПОМНО - НЕ ПОМНО!». (12+)	11.25 «ДВЕНДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (0+)	09.05, 09.50, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯИКИ». (16+)
13.30 «Рок Дог». Мультфильм. (6+)	16.20, 17.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)	18.15 «ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ БОГА». (16+)	14.25 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)	10.35, 21.30, 01.30 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)
15.30 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)	Россия, 2017 г. В ролях: Наиль Абдрахманов, Алина Ланина, Евгений Ткачук, Валерий Баринов	20.20 «ПЕРВЫЕ!». (12+)	СССР, 1989 г. В ролях: Елена Яковleva, Томас Лаустиola	1 сезона. Сериал. США, 2018 г. В ролях: Рэйчел Билсон, Эдди Сибиран
17.30 «ЭРИН БРОКОВИЧ - КРАСИВАЯ И РЕШИТЕЛЬНАЯ». (16+)	22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)	17.10 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	11.25 «Правила моей кухни». (16+)	11.25 «Правила моей кухни». (16+)
20.10 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)	00.20 «ВУРДАЛАКИ». (16+)	19.00 «БУДЬОНА СИЛА». (16+)	12.40, 22.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)	12.40, 22.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)
США, 1989 г. В ролях: Салли Файл, Джулия Робертс, Дорли Парсон, Ширли МакЛейн	02.10 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)	23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	13.55 «ПРИВОРОСИС МОИМ ПАРНЕМ». (16+)	13.55 «ПРИВОРОСИС МОИМ ПАРНЕМ». (16+)
22.25 «13-Й РАЙОН». (16+)	04.20, 05.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)	02.25 «БУДИСТВО НА УЛИЦЕ ДАНТЕ». (12+)	15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)	15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)
00.00 «БРАТЬЯ БЛЮЗ 2000». (12+)	04.20, 05.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)	04.05 «ПРИЕЗДЖАЯ». (12+)	23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
02.15 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (18+)				
04.15 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)				

Иллюзион+	ИЛЛЮЗИОН	Русский иллюзион	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife FOX LIFE
00.00 «ГОСТЬЯ». (12+)	00.20 «ЧАС ПИК». (16+)	02.10 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!». (16+)	00.45 «ЕЛКИ ЛОХМАТИЕ». (6+)	08.00, 18.10, 18.50, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)
02.10 «РИО, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)	03.50, 04.10, 07.40 Крупным планом. (16+)	04.25 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)	02.20 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	08.40, 09.20, 14.30, 15.15, 00.45, 01.30 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
04.05 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ». (16+)	06.10 «СЕМЕЙКА Адыя». (16+)	06.10 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (18+)	04.30 «БЕЗУМНЫЕ СОСЕДИ». (16+)	10.00, 10.20, 05.55, 06.15 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)
05.35 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)	08.00 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ». (16+)	08.10 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)	08.10 «КРУТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)	10.10 «ДРУГОЕ ЛИЦО». (16+)
07.10 «ГОНКА». (16+)	10.00, 10.50 «АКАДЕМИЯ». (16+)	10.20 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТИК». (16+)	10.45 Джо Уикс: фитнес-тренер. (12+)	23.30 Битва за волю. (12+)
09.05 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)	11.45 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)	12.05 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)	Джо Уикс: фитнес-тренер. (12+)	00.00 Новости
10.45 «33 ОТКРЫТИИ». (16+)	13.25 «ДУРАК». (16+)	13.55 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (12+)	Джо Уикс предлагает своим зрителям уникальную программу питания и физических упражнений, призывающая всех присоединиться к его фитнес-революции.	00.10 Телепередача «Игра в кино». (12+)
12.15 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)	15.30 «МОРЕ». (16+)	15.50 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)	11.30, 23.15, 03.40 «СКАНДАЛ». (16+)	01.00 Дела семейные.
13.50 «ГЕННИЙ». (16+)	17.00 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)	17.45 «КЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК». (18+)	12.15, 17.25, 21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309». (16+)	Битва за будущее. (16+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)	19.00, 19.50 «АКАДЕМИЯ». (16+)	19.30 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)	13.05, 13.45, 19.30, 20.15, 06.35 «КАСЛ». (16+)	01.55 Дела семейные.
17.10 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)	20.45 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)	21.45 «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА». (16+)	15.55, 16.40, 21.45, 22.30, 02.10, 02.55, 05.10 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)	Новые истории. (16+)
19.10 «ВСЕ МОГУ». (16+)	22.35 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)	23.55 «МАЛЕНЬКАЯ ЧЕРНАЯ КНИЖКА». (16+)	05.30 Такие разные. (16+)	02.50 Зал суда.
20.30 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)				03.40 «СУПРУГИ». (16+)
Драма, триллер, криминал, боевик, США, 2013 г.				04.50 «БОЛЬШЕ ЧУВСТВА». (16+)
22.25 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)				Этот скетчник никогда не покажет вам историю, окончание которой вы знаете. Безумные обстоятельства меняют жизнь героев в коротких и ярких новеллах, смотреть которые можно бесконечно.

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК
08.00, 16.00, 00.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)	10.00, 18.00 «РИВЬЕРА». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)	10.50, 18.50 «МИСТЕР ШТАЙН ИДЕТ В ОНЛАЙН». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	Комедия, Австрия, Бельгия, Франция, 2017 г.
13.00, 21.00, 05.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)	12.35, 20.35 «В БЕЛОМ ПЛЕНЮ». (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	Военная драма, Норвегия, Швеция, Франция, 2012 г.
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ». (12+)	14.20, 22.20 «ОНА». (16+)
02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	16.30, 00.30 «НИЧЕГО ЛИЧНОГО». (12+)

РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
00.35 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)	00.30, 01.30, 02.25 «КЛЕТКА». (16+)
02.35 «ВОР». (16+)	1 сезона. Сериал. Детектив, криминал, драма, Нидерланды, 2013 г. В ролях: Дан Норманс, Тим Мурк, Анник Прайсер, Хюбб Стапл
04.30 «КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (0+)	04.30 «КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (0+)
05.45 «ЧАРОДЕЙ». (0+)	05.45 «ЧАРОДЕЙ». (0+)
08.50 «ДЕЖА ВЮ». (12+)	10.55 «И ДРУГИЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА». (16+)
10.55 «И ДРУГИЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА». (16+)	10.35, 04.00, 04.40, 05.35, 06.30, 11.55, 12.50, 18.10, 19.05 «ЗВЕРЬ». (16+)
12.35, 15.30 «В БЕЛОМ ПЛЕНЮ». (12+)	12.35 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)
Военная драма, Норвегия, Швеция, Франция, 2012 г.	14.15 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (16+)
14.20, 22.20 «ОНА». (16+)	16.30 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)
16.30, 00.30 «НИЧЕГО ЛИЧНОГО». (12+)	19.00 «КЛАССИК». (16+)
Драма, Нидерланды, Ирландия, 2009 г.	21.00 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 10.00	

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.45 Огород круглый год. (12+)	07.00 На рыбалку вместе с папой. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
09.10, 09.30 Чай вдвоем. (12+)	07.30 Планета охотника. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
09.45 Паштеты. (12+)	07.55 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
10.00 заСАДа. (12+)	08.30 На халык на разных широтах. (12+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
10.30 101 ответ о садоводстве. (12+)	09.00, 14.30 Морская охота. (16+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американка еда с Наташой Лионом. (6+)
11.00 Бескрайнее хозяйство. (12+)	09.30, 15.00 Сомы Европы. (12+)	02.30, 15.30, 21.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
11.35 Мастер. (12+)	10.05, 15.35 Рыбалка без границ. (12+)	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)
12.05 Забытые ремесла. (12+)	10.35, 16.05 Горная охота. (16+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
12.20 Частный сектор. (12+)	11.00, 22.30 Поплавочный практикум. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
12.50, 16.50, 20.55 Лавки чудес. (12+)	11.35 Карпифишинг. (12+)</td	

СПОРТ

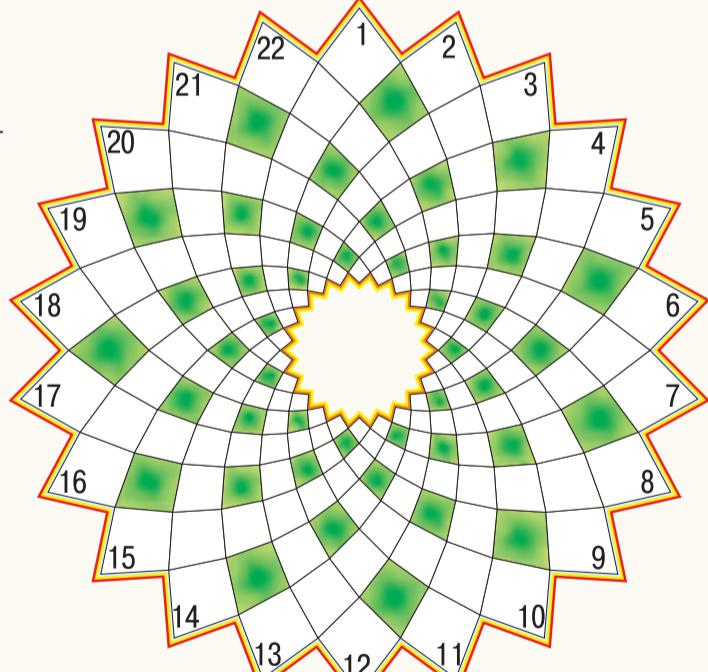
МАТЧ! НАШ СПОРТ	EUROSPORT 1
06.00 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты». Мемориал Э. С. Ялмова». (0+)	01.30 Ралли-рейд. «Дакар». 7-й этап. (0+)
08.15 Русский бильярд. Итоги 2018 года. (0+)	02.00, 19.05 Теннис. Australian Open. (0+)
09.00, 18.00, 23.55 Новости. (0+)	02.30 Теннис. Гейм, Штетт и Матс. (0+)
09.05 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)	07.25, 11.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
11.05, 00.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	07.55 «Машинки страшилки». (0+)
13.05 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+)	08.00, 13.00, 17.20, 22.25 «Фиксики». (0+)
15.20, 19.30 Мини-футбол в России. (0+)	08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
15.45 Специальный репортаж. (12+)	09.00 «Четверо в кубе». (0+)
16.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)	09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+)
18.05 Мас-рестлинг. Чемпионат мира 2018. (0+)	09.50, 14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
19.10 Десятка! (16+)	10.25, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Зенит» (Россия) - «Андорра» (Испания). Прямая трансляция	11.25 «Бобёр добр». (0+)
21.55 Мини-футбол. Чемпионат России. «Синара» (Екатеринбург) - «Юмень». (0+)	12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 10.00	12.35, 17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)

МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ-TV
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	10.30 Check-IN на MUZ-TV. (16+)
06.00 Ждите ответа. (16+)	11.40, 20.00 10 самых. (16+)
06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	12.55, 18.15 Караокинг. (16+)
07.05, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	14.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
07.55, 17.00, 00.10 PRO-клип. (16+)	15.00 Битва фанклубов. (16+)
08.00, 16.00 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)	19.00 MUZ-TV чарт. (16+)
09.00 R'n'B чарт. (16+)	20.35 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	21.35 Топ 30 - Русский кругляк недели. (16+)

ЦВЕТОК

1. Босс сказал, насупив брови: «Выходной – рабочий день!» Вот те на! А как же дача? Взять мне, что ли ... 2. Антоним блаженства. 3. Бурный участок реки. 4. Созвучие, ухо режущее. 5. Страсть к почтовым маркам. 6. Истребляющий посадки короед. 7. Шутка-затравка в тексте «Конька-Горбунка». 8. Раздел медицины, знающий всё о болезнях стариков. 9. Направление развития мысли, идеи, событий. 10. Звездный пилот под американским флагом. 11. Доктор Борменталь при профессоре Преображенском. 12. Примитивная врачебная «прослушка». 13. Может золото на приске. 14. Как называется принадлежность книги перу писателя?



15. Расписка, полученная дамой, сдавшей вещи в багаж. 16. Возрождение на смену Средневековью. 17. Поведение готового на подвиг. 18. Мясо русака как пища. 19. ОБРЕПИ. 20. Дюнишер, 21. Зофиечка. 22. Тогефира. 23. Актюбарт. 24. Акнечерт. 25. Терракот. 26. Генетина. 27. Акнитерн. 28. Генетина. 29. Технегина. 30. Актюбарт. 31. Акнечерт. 32. Терракот. 33. Генетина. 34. Актюбарт. 35. Акнитерн. 36. Генетина. 37. Акнитерн. 38. Занинтина. 39. Генетина. 40. Актюбарт. 41. Акнечерт. 42. Терракот. 43. Генетина. 44. Актюбарт. 45. Акнитерн.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.50 «Домики». (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Пес Пэт». (6+)	05.00 «Ранние птички». «Паровозик Тишка», «Гулли и пузырики». (0+)
07.00, 10.00, 15.00, 19.20 «Барбоскины». (0+)	05.25 «Жужики». (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.25, 11.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)
07.55 «Машинки страшилки». (0+)	06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)	07.40 «Мончики». (0+)
08.00, 13.00, 17.20, 22.25 «Фиксики». (0+)	08.00, 11.00 «Герой в масках». (0+)	08.15 «Поезд динозавров». (0+)
08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)	09.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
09.00 «Четверо в кубе». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	Зоя Канарейкина - профессор звер наук. Но она не обычный профессор, который всю жизнь kopается в толстых книгах и пишет нудные теоретические доклады. Все, что Зоя знает, она испробовала на практике. Девушка обхеяла весь мир и лично познакомилась с каждым видом животных. И теперь она готова поделиться своими знаниями с ребятами, которые мечтают стать питомцами у себя дома.
09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
09.50, 14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
10.25, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	14.20 «Утиные истории». (6+)	12.15 «Монкарт». (6+)
11.25 «Бобёр добр». (0+)	19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	13.00 «Маша и Медведь». (0+)
12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)	19.30 «Оз: Возвращение в Изумрудный город». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
12.35, 17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)	21.25 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	14.10 «Бэйби Луи Тонз». (0+)
14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)	15.10 «Свинка Пеппа». (0+)
16.30 «Смешарики». (0+)	23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (6+)	16.05 «Мир Винкс». (6+)
18.00 Конный спорт. Кубок мира. Базель. (0+)	00.10 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ». (6+)	16.30 «Конусы. Чудеса каждый день». (0+)
19.00 Волейбол. Тайм-аут. (0+)	02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 05.00	16.45 «Полли Покет». (0+)
20.00 Автогонки. Формула Е. Марракеш. Обзор. (0+)		17.10 «Маленькие королевство Бена и Холли». (0+)
21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 3-й день. (0+)		18.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 3-й день. Прямая трансляция. (0+)		19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Три кота». (0+)
		22.05 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		22.50 «Ниндзяго». (6+)
		Добро пожаловать в Ниндзяго - дальнюю волшебную страну, полную тайн и секретов! Среди здешних величественных городов и тёмных островов вам могут повстречаться искусственный ниндзя Сенсей Ву и четверо его учеников - Джей, Кай, Зейн и Коул, которые постигают древнее искусство и готовятся стать настоящими ниндзя.
		00.00 «Энгри Бёрдс - сердитые птички». (6+)
		01.05 «Викинг Вик». (6+)
		02.05 «Пожарный Сэм». (0+)
		03.20 «Ангел Бэби». (0+)
		04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

ДЕТСКИЙ

O!

06.13, 11.34 «Раскраска». (0+)	05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)
06.22, 10.00, 13.57, 17.22 «Вик, маленький викинг». (6+)	07.00 «Если бы я был...» (0+)
06.47, 10.28, 14.21, 17.50 «ТАЙНА АРМАНА». (12+)	07.15 «В мире малышей». (0+)
07.21, 11.07, 15.04, 18.29 «ПАРК ГАЛАКТИКА». (12+)	Приоединяйтесь к компании пяти-хропаленных друзей и развивайтесь вместе с ними!
07.57 «БиБау». (0+)	08.55 «Пластилиники». (0+)
08.05 «Летающие звери». (6+)	09.00 O! Музыка. (0+)
08.19 «Облачата». (0+)	09.30 «Диколесье». (0+)
08.33 «Мария Мирабелла». (6+)	10.10 «Роботы». (0+)
09.38 «Дедушка и внучек». (0+)	10.15 «Машинки». (0+)
10.53 «Черттик на заборе». (0+)	12.00 «Magic English». (0+)
11.38, 20.23, 23.03 «Йоко». (6+)	12.20 «Свинка Пеппа». (0+)
12.05, 17.01, 22.39 «Смешарики». (0+)	13.35 «Доктор Малышкина». (0+)
12.29, 19.00, 23.34 «Почемучка». (6+)	14.00 O! Музыка. (0+)
12.42, 19.13, 23.47 «Почемучка. Астрономия». (6+)	14.30 «Новаторы». (6+)
12.56, 19.30 Girls only. (6+)	16.55 «Пластилиники». (0+)
13.25, 20.03 Готовим с папой. (6+)	17.00 O! Музыка. (0+)
13.44 «Карусельный лев». (0+)	17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
14.46, 15.32, 16.01, 16.31, 18.15, 21.45, 22.30 Мультифильмы. (0+)	19.20 «Ангел Бэби». (0+)
15.42, 16.11, 16.51, 20.53, 22.04 Мультифильмы. (0+)	21.40 «Весёлый алфавит». (0+)
	00.20 «Алиса знает, что делать!» (6+)
	02.15 «Magic English». (0+)
	02.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 Встреча. (0+)
06.00 Завет. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
08.00 Святыни России. (0+)
09.00 Монастырская кухня. (0+)
10.00 Возвращение Серафима. Цикл: Русские праведники. (0+)
11.00 Монастырская кухня. (0+)
12.00 Православная линия. Ответ священника. (0+)
13.00 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
14.00 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Надеющиеся на Тя, да не погибнем. (0+)
16.20 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
16.40 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 1. (0+)
18.00 Завет. (0+)
19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
20.00 Православная линия.
21.30 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
22.30 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 2. (0+

18

СРЕДА, 16 ЯНВАРЯ

ТЕЛЕК



ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ



ТВЦ



НТВ

РОССИЯ К

Культура



СТС

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.15	«Сегодня 16 января. День начинается». (6+)
09.55	«Модный приговор». (6+)
10.55	«Жить здорово!» (16+)
12.00	Новости с субтитрами
12.15	«Время покажет». (16+)
15.00	Новости с субтитрами
15.15	«Давай поженимся!» (16+)
16.00	«Мужское / Женское». (16+)
17.00	«Время покажет». (16+)
18.00	Вечерние новости с субтитрами
18.25	«Время покажет». (16+)
18.50	«На самом деле». (16+)
19.50	«Пусть говорят». (16+)
21.00	Время
21.45	«СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА». (16+)
23.35	Выясняется, что Дмитрий успел подменить письмо, и Анна вновь у него в долгу. Эсма встает перед выбором, как избавиться от своих бывших «соратников», и поступает с коварством будущего правителя.
00.35	Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+)
00.35	«СЕКРЕТАРША». (16+)
02.35	Жизнь с Аристовым тяготит Катю, она тоскует по работе.
03.00	«На самом деле». (16+)
03.05	Новости
03.45	«На самом деле». (16+)
03.45	«Мужское / Женское». (16+)

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА



05.00	«Известия»
05.20	«ДЕЛЬТА». (16+)
09.00	«Известия»
09.25	«УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
13.00	«Известия»
13.25	«ДЕЛЬТА». (16+)
18.50	«СЛЕД». (16+)
22.00	«Известия»
22.25	«СЛЕД». (16+)
23.15	«СВОИ». (16+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»
00.25	«КЛАССИК». (16+)
02.20	Россия, 1998 г Криминальный. «Страх в твоем доме». (16+)
03.45	«Известия»
03.55	«ДЕЛЬТА». (16+)

ОТР

ОТР



06.00	Сегодня утром
09.00	13.00 18.00 23.00 Новости дня
09.15	10.05 13.15 «СПЕЦОТРЯД «ШТОРМ». (16+)
10.00	14.00 Военные новости
14.05	«ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ-2». (16+)
18.40	«Границы. Особые условия службы». (12+) Против СССР ведется необъявленная война – холодная. Линия фронта – советская граница. Главный символ – Берлинская стена – 155 километров самой охраняемой границы в мире.
19.35	«Последний день». (12+)
20.20	«Секретная папка». (12+)
21.10	«Специальный репортаж». (12+)
21.35	«Открытый эфир». (12+)
23.15	«Междуд тем» с Наталией Метлинской. (12+)
23.45	«ДАУРИЯ». (6+)
03.25	«НАЧАЛО». (6+)
05.00	«Зафронтовые разведчики». (12+)

Москва 24

МОСКВА 24



05.00	11.05 21.05 «Прав!Да?». (12+)
05.55	12.05 23.25 «Большая страна». (12+)
06.25	15.45 «Гора Самоцветов. Злыдни». (0+)
06.40	«Гора Самоцветов. Зубы, хвост и уши». (0+)
06.55	Мультифильм по эстонской, китайской и русской сказкам о зайце.
07.25	«Служу отчизне». (12+)
07.30	10.50 16.05 22.00 23.50 «Активная среда». (12+)
08.30	22.35 «100 чудес света». (12+)
09.00	15.15 04.30 «Календарь». (12+)
10.00	10.05 16.10 17.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
12.30	11.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00 21.00 Новости. «Пешком в историю». (12+)
13.20	18.00 00.00 ОТРажение. «Моя история». (12+)
04.05	04.05 «Гамбургский счёт». (12+)

360°

ПОДМОСКОВЬЕ



06.00	07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 Утреннее вещание
06.30	10.30 14.30 21.30 Специальный репортаж. (12+)
07.45	08.45 09.45 01.45 04.15 Сеть. (12+)
10.00	11.00 12.00 12.30 13.00 14.00 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 20.00 21.00 22.00 22.30 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости
10.15	12.45 21.15 23.15 02.15 Московский патруль. (16+)
11.15	15.15 18.15 01.30 «ГОСТ» 13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)
11.45	19.15 01.15 03.45 Спорная территория. (12+)
12.15	14.15 16.15 «Прямо и сейчас». (12+)
13.30	18.30 00.30 «Звёздный репортаж». (12+)
16.30	Жизнь в большом городе Интервью. (12+)
17.40	19.00 Москва сегодня. (12+)
19.30	23.30 «Дорожные сводки». (16+)
19.00	Большие новости 00.40 «Самое яркое». (16+)
19.30	Новости 360
22.30	23.00 «ЛУНА». (16+)

МОСКАВА. ДОВЕРИЕ



06.00	«Тайны кино». (12+)
06.50	04.30 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
07.40	«Вспомнить все». (12+)
07.55	«АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (6+)
09.35	«АННА И КОМАНДОР». (12+)
11.10	«Песни нашего кино». (12+)
11.35	«Тайны кино». (12+)
12.30	«ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)
14.15	«ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)
16.00	«АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (6+)
17.50	«МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+)
20.00	«АННА И КОМАНДОР». (12+)
21.25	«ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)
23.05	«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
01.05	«МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+)
03.00	«Тайны кино». (12+)
05.15	«Песни нашего кино». (12+)
05.40	«Вспомнить все». (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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма предоставлена 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	ТВ3	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
05.00	10.00 04.50 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 Где логика? (16+) Дом-2. Lite. (16+) Дом-2. Остров любви. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) «Слепая». (12+) «Гадалка». (12+) «Не ври мне». (12+) «Мистические истории». (16+) «Гадалка». (12+) «Слепая». (12+) «Всё, кроме обычного». (16+) «КАСЛ». (12+)	06.00 «ДИКИЙ». (16+) «Улетное видео». (16+) «Дорожные войны». (16+) «Дорожные войны 2.0». (16+) «Решала». (16+) «Идеальный ужин». (16+) «ДИКИЙ». (16+)	06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00 10.35, 14.00, 18.20, 19.30 Новости 10.05 13.50 «Дакар-2019». (12+) 10.40 14.05, 18.25, 00.40 Все на Матч! Смешанные единоборства. UFC. В. Оздемир - Э. Смит. Трансляция из Канады. (16+) 14.35 Профессиональный бокс. (16+) 16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Пр.тр. 19.00 Италия. Суперфутбол. Специальный обзор. (12+) 19.35 20.25 22.25 Все на футбол! Футбол. «Ювентус» - «Милан». Суперкубок Италии. Пр.тр. 22.40 01.15 Волейбол. «Халкбанк» (Турция) - «Зенит-Казань» (Россия). Лига чемпионов. Мужчины. (0+) Волейбол. «Фридрихсхафен» (Германия) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Лига чемпионов. Мужчины. (0+) Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал. Дж. Гроувс - К. Смит. Трансляция из Саудовской Аравии. (16+)	06.30 18.00 00.00 05.20 «6 кадров». (16+) 12.35 02.30 «Понять. Простить». (16+) 04.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.35 «Давай разведёмся!». (16+) 10.35 03.45 «Тест на отцовство». (16+) 11.35 02.55 «Реальная мистика». (16+) 14.15 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+) 19.00 «НАСЛЕДНИЦА». (16+)	
07.00	«С добрым утром!» (16+)	11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) «ОЛЬГА». (16+) «САШАТАНЯ». (16+)	12.30 Таня постоянно просит Катю сидеть с Алешией, но та приехала в Москву не для того, чтобы работать нянькой. Катя решается на отчаянный шаг и учит Алешу не-приличному стихотворению, который тот должен рассказать Тане, а та, в свою очередь, должна уволить Катю с должности сиделки. Однажды в России. (16+)	18.40 20.15 После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки. «ОБОРОТЕНЬ». (16+)	23.00 США, 2005 г. Боевик. Юэн МакГрегор, Скарлетт Йоханссон, Джимон Хонс, Шон Бин. Глобальная катастрофа уничтожила большую часть населения и сделала Землю непригодной для жизни. «Смотреть всем!» (16+) «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)	Россия, 2009 г. Боевик. Игорь Лифанов, Мария Баева, Артём Мазунов. Бескомпромиссный и беспощадный к преступникам капитан милиции Александр Диченко давно завоевал себе репутацию героя-одиночки. За свой крутой нрав он получил прозвище «Дикий». 18.00 19.30 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.05 02.05 03.00 «КВН на бис». (16+) «Дорожные войны. Лучшее». (16+) «Дорожные войны 2.0». (16+) «Решала». (16+) «Дорожные войны. Лучшее». (16+) «+100500». (18+) «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+) «ДИКИЙ». (16+)	Россия, 2011 г. Мелодрама. Юлия Зимина, Александр Дыченко. Журналистка Марина унаследовала от деда лесопилку и старый дом с участком земли. Получив на работе отпуск на неопределенный срок, Марина отправляется в деревню разобраться с имуществом. «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+) «Домашняя кухня». (16+)
08.30	12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	09.00 10.15 12.30 19.00 Таня постоянно просит Катю сидеть с Алешией, но та приехала в Москву не для того, чтобы работать нянькой. Катя решается на отчаянный шаг и учит Алешу не-приличному стихотворению, который тот должен рассказать Тане, а та, в свою очередь, должна уволить Катю с должности сиделки. Однажды в России. (16+)	11.00 12.00 15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки. «ОБОРОТЕНЬ». (16+)	10.00 11.00 13.00 15.00 После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки. «ОБОРОТЕНЬ». (16+)	10.00 11.00 13.00 15.00 После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки. «ОБОРОТЕНЬ». (16+)	10.00 11.00 13.00 15.00 После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки. «ОБОРОТЕНЬ». (16+)	10.00 11.00 13.00 15.00 После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки. «ОБОРОТЕНЬ». (16+)
09.00	«Документальный проект». (16+)	13.00 21.00 Таня постоянно просит Катю сидеть с Алешией, но та приехала в Москву не для того, чтобы работать нянькой. Катя решается на отчаянный шаг и учит Алешу не-приличному стихотворению, который тот должен рассказать Тане, а та, в свою очередь, должна уволить Катю с должности сиделки. Однажды в России. (16+)	14.00 22.00 23.00 00.00 01.05 02.05 03.00 «Засекреченные списки». (16+) «Где логика?» (16+) «Дом-2. Город любви». (16+) «Дом-2. После заката». (16+) «Бородина против Бузовой». (16+) «Stand Up». (16+) Импровизация. (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «ОНА ИСПЕКЛА УБИЙСТВО: ЗАГАДКА ШОКОЛАДНОГО ПЕЧЕНЬЯ». (12+) «СКОРПИОН». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «ОНА ИСПЕКЛА УБИЙСТВО: ЗАГАДКА ШОКОЛАДНОГО ПЕЧЕНЬЯ». (12+) «СКОРПИОН». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «ОНА ИСПЕКЛА УБИЙСТВО: ЗАГАДКА ШОКОЛАДНОГО ПЕЧЕНЬЯ». (12+) «СКОРПИОН». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «ОНА ИСПЕКЛА УБИЙСТВО: ЗАГАДКА ШОКОЛАДНОГО ПЕЧЕНЬЯ». (12+) «СКОРПИОН». (16+)
12.00	16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	14.00 22.00 23.00 00.00 01.05 02.05 03.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)
13.00	23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)
14.00	«Засекреченные списки». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)
17.00	03.10 «Тайны Чапман». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)
18.00	02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)
20.00	«ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (12+)	15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 23.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкным». (16+) «Тайны Чапман». (16+) 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) «ОСТРОВ». (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.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ», (12+)	06.20 «БЕГЛЯНКИ», (12+)	08.20 «ПЕРВЫЕ», (12+)	10.20 «ВУРДАЛАКИ», (16+)	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА», (16+)
08.30 «13-Й РАЙОН», (16+)	12.05 «ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ БОГА», (16+)	10.00 «КАЛИНА КРАСНАЯ», (12+)	12.00 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ», (12+)	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ», (12+)
10.30 «БРАТЬЯ БЛЮЗ 2000», (12+)	14.10 «ПИРАММИДА», (16+)	13.45 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ», (0+)	13.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ», (12+)	06.50, 07.15, 07.40, 08.05, 08.30, 08.55, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30
13.00 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ», (0+)	16.20, 17.15 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2», (12+)	15.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ», (12+)	12.00 «УКХНЯ В ПАРИЖЕ», (12+)	«КУХНЯ», (16+)
15.20 «ПРИСЯЖНАЯ», (16+)	18.15 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ», (12+)	СССР, 1970 г.	20.20 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛICKАЙ УДАЧУ», (12+)	09.20, 10.05, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45
17.40 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ», (12+)	22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА», (16+)	Россия, 2012 г. В ролях: Пётр Фёдоров, Фёдор Бондарчук	17.20 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА», (6+)	11.40 «Правила моей кухни», (16+)
20.10 «АННА КАРЕННИНА», (16+)	00.20 «НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР», (16+)	Всеволод Санеев, Петр Вельяминов, Елена Драпеко	12.40, 22.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН», (16+)	12.40, 22.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН», (16+)
Великобритания, 2012 г. В ролях: Кира Найтил, Джуди Лоу, Аарон Тейлор-Джонсон, Мэттью Макфейден	02.10 «КУХНЯ ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА», (12+)	19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА», (16+)	13.35 «ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН», (16+)	13.35 «ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН», (16+)
22.50 «ОТЧАЯННЫЙ», (16+)	04.20, 05.10 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2», (12+)	23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ», (16+)	15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА, ТАЕЖНЫЙ РОМАН», (16+)	15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА, ТАЕЖНЫЙ РОМАН», (16+)
США, 1995 г. В ролях: Антонио Бандерас, Сальма Хайек, Чич Марин, Стив Бушеми, Кевин Тарантино	05.05 «ДВОЙНИК», (18+)	02.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ», (0+)	Сериал. Россия, 2001 г.	23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК», (16+)
01.05 «АЛЕКСАНДР», (16+)	02.55 «АЛЕКСАНДР», (16+)	03.55 «ПОД СЕВЕРНЫМ СИЯНИЕМ», (16+)		

Иллюзион+	ИЛЛЮЗИОН	Русский иллюзион	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife FOX LIFE
00.00 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ», (16+)	00.20 «КАМЕННАЯ БАШКА», (16+)	01.50 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА», (12+)	08.00, 18.10, 18.50, 07.15 «СКОРПИОН», (16+)	01.00 «ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ. БИТВА ЗА ДЕНЬГИ», (16+)
01.35 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ», (16+)	02.00 «ЧУДО», (16+)	03.40 «НЕ УСТУПИТЬ ШТЕЙНАМ», (16+)	08.40, 09.15, 14.25, 15.10, 00.45, 01.25 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ», (16+)	01.55 «ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ. НОВЫЕ ИСТОРИИ», (16+)
03.20 «РОВЕР», (16+)	03.50, 04.05, 05.55, 06.10 Крупным планом. (16+)	05.15 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ», (12+)	10.00, 10.20, 05.50, 06.10 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ», (16+)	02.50 «ЗАЛ СУДА. БИТВА ЗА ДЕНЬГИ», (16+)
05.10 «БОЛЬШОЙ СТЭН», (16+)	04.25 «СЕМЕЙКА АДЫ», (16+)	06.50 «БЕЗ ТОРМОЗОВ», (16+)	10.15 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИКИ», (18+)	10.40 «Лучшая в мире диета», (12+)
07.10 «ГЕННИЙ», (16+)	06.30 «ДЕВУШКА С КОСОЙ», (16+)	08.35 «СУПЕРНЯНЬ», (16+)	11.55 «СУПЕРСТЮАРД», (16+)	Джимми Дээрти и Кейт Куилтон путешествуют по всему миру, изучая кулинарные предпочтения разных стран, племён и сообществ.
09.00 «ВСЕ МОГУ», (16+)	08.10 «ДУРАК», (16+)	10.15, 11.05 «АКАДЕМИЯ», (16+)	13.30 «МАМА ДАРАГАЙ!», (12+)	11.30, 23.10, 03.35 «СКАНДАЛ», (16+)
10.25 «ОДНИМ МЕНЬШЕ», (16+)	12.00 «МОРЕ», (16+)	15.30 «СУНДУК ПРЕДКОВ», (16+)	15.35 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТИКИ», (16+)	12.15, 17.20, 21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309», (16+)
12.15 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ», (16+)	13.30 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ», (16+)	17.20 «БУБЕН, БАРАБАН», (16+)	17.20 «БЫЛАЯ ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА», (16+)	13.00, 13.45, 19.30, 20.15, 06.35 «КАСЛ», (16+)
13.50 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ», (16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ», (16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ», (16+)	21.20 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА», (12+)	15.55, 16.35, 21.45, 22.30, 02.10, 02.55, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК», (16+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)	20.50 «МНЕ НЕ БОЛЬНО», (16+)	22.45 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА», (12+)	23.35 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ», (16+)	10.00, 10.30 По ту сторону Атлантики. (12+)
17.15 «33 ОТКРЫТКИ». (16+)				11.00, 11.30 Революция 1917 года. (12+)
18.55 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)				12.00, 12.35 Тайны великих картин. (12+)
20.30 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК», (16+)				13.10 Искатели сокровищ искусства. (12+)
22.10 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ», (16+)				14.20 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)

Феникс+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ», (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «РИВЬЕРА», (16+)	00.25 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ», (6+)	00.20, 01.30, 07.35, 08.35, 20.00, 21.00 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК», (16+)
09.00, 17.00 «ШИРОКА РЕКА», (16+)	Сериал. Триллер, драма, Великобритания, 2016 г.	Сериал. Триллер, драма, Великобритания, 2016 г.	1 сезон. Сериал. Драма, США, 2013 г. В ролях: Робин Райт, Кевин Спейси
10.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ», (16+)	10.50, 18.50, 02.50 «ЦЕНА СТРАСТИ», (16+)	02.00 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ», (12+)	02.30, 09.30, 10.45, 22.00, 23.10 «МОСТ», (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ», (12+)	12.35, 20.35, 04.35 «ПРИЗРАКИ ИСМАЭЛЯ», (18+)	09.00 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА», (0+)	Сериал. Детектив, драма, криминал, триллер, Дания, Швеция, 2011 г. В ролях: София Хелин, Ким Бодниа, Даг Мальмберг
13.00, 21.00, 05.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ», (16+)	14.30, 22.30, 06.30 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ», (16+)	14.10 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО», (12+)	04.00, 04.50, 13.45, 14.50, 16.00, 17.00
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3», (16+)	19.00 «КУКУШКА», (16+)	19.00 «КУКУШКА», (16+)	05.40, 06.40, 11.55, 12.50, 18.10, 19.05
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ», (12+)	20.55 «КРУЖОВНИК», (16+)	22.50 «ЧЕЛОВЕКОРКЕСТР», (12+)	«ЗВЕРЬ», (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.55, 12.50, 16.45 Лавки чудес. (12+)	06.30 Технология зимнего клева. (12+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
09.25 Умный дом. (12+)	07.00 Поймай и сними. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
09.50 Свежий заводик. (12+)	07.30, 21.00 Фишермания. (12+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
10.05 Прогулка по саду. (12+)	08.00 Планета рыбака. (12+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
10.40 Правила огородника. (12+)	08.30 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Наташой Лионом. (6+)
10.50 Академия огородника. (12+)	09.00, 14.35 Морская охота. (16+)	02.30, 15.30, 21.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
11.05 Мегабанщики. (16+)	09.30, 15.05 Сомы Европы. (12+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
11.40, 15.30 Лучшие дома. (12+)	10.05, 15.35 Рыбалка без границ. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
12.05 Профи пригодность. (12+)	10.35, 16.05 Горная охота. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
12.35 Букварь дачника. (12+)	11.05, 22.30 Поплавковый практикум. (12+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
12.50 Безопасность. (12+)	11.35 Красная птица и зеленый дуб. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)
13.45 Готовим на Майорке. (12+)	12.35 Охота в Восточной Пруссии. (16+)	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
14.00 Урожай на столе. (12+)	13.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)
14.35 История усадеб. (12+)	13.30 Секреты «трудных» водоемов. (12+)	10.00, 18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
15.00 Старинные русские усадьбы. (12+)	14.00 Сам себе охотник. (16+)	10.15, 18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)
16.00 Сам себе дизайнер. (12+)	14.30 На зарубежных водоемах. (16+)	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.10 Домашняя косметика! (12+)	15.00 Охота и рыбака в... (12+)	12.00 FIT BO. (6+)
16.30 Баня - женского рода. (12+)	15.35 Рыбалка сегодня XL. (16+)	
17.15 Сравнительный анализ. (16+)	20.00 Подводная охота. (16+)	
17.40 Чужеземцы. (12+)	20.30 Спин	

СПОРТ

MATCH!	НАШ СПОРТ	EUROSPORT 1
10.00, 20.55 Самые сильные. (12+)	01.30 Ралли-рейд. «Дакар». 8-й этап. (0+)	06.50, 09.55, 14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
10.30, 17.40 Мини-футбол в России. (0+)	02.00 Теннис. Australian Open. 2-й день. (0+)	07.00, 10.00, 15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)
10.55, 02.00, 04.00 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+)	02.30 Теннис. Гейм, Штетт и Матс. (0+)	07.25, 11.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
12.55 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты - Мемориал Э. С. Яламова». (0+)	03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 3-й день. Прямая трансляция. (0+)	07.55 «Машинки страшилки». (0+)
15.10 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Енисей» (Красноярск). (0+)	11.00 Теннис. Гейм, Штетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)	08.00, 13.00, 17.25, 22.25 «Фиксики». (0+)
17.10, 21.25 Вид сверху. (0+)	11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. 3-й день. Прямая трансляция. (0+)	08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
18.00, 23.55 Новости. (0+)	16.15 Теннис. Гейм, Штетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)	09.00 «Четверо в кубе». (0+)
18.05 Русский бильярд. Итоги 2018 года. (0+)	16.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (0+)	09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Ти». (0+)
18.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. УНИКС (Россия) - «Цедевита» (Хорватия). Прямая трансляция	20.00 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. (0+)	10.25, 15.25, 21.00 «Ми-Мишки». (0+)
21.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Ратиофарм Ульм» (Германия) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция	21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 4-й день. (0+)	11.25 «Бобёр добр». (0+)
00.00 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Динамо» (Москва). (0+)	21.15 Снукер. «Мастерс». Лондон. 4-й день. Прямая трансляция. (0+)	12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)

МУЗЫКА

MUZ-TV	MUZ-TV
05.00 Профилактика на канале с 02.00 до 07.00	11.05, 20.30 Check-IN на MUZ-TV. (16+)
07.00, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	12.55 Русские хиты. Чемпионы среди. (16+)
07.15, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	14.00 Золотая дюжина. (16+)
08.05, 22.00 Караконик. (16+)	15.00 Битва фанклубов. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)	16.00 Сделано в 90-х. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	18.15 #YANAMUZTV. (16+)
10.25, 17.00, 00.00 PRO-клип. (16+)	19.00 R'n'B чарт. (16+)
10.30 Неформат чарт. (16+)	20.00 10 самых. (16+)

ПОХУДЕЙКА

Многие и многие дамы, читая в детстве сказки, представляли себя принцессами.

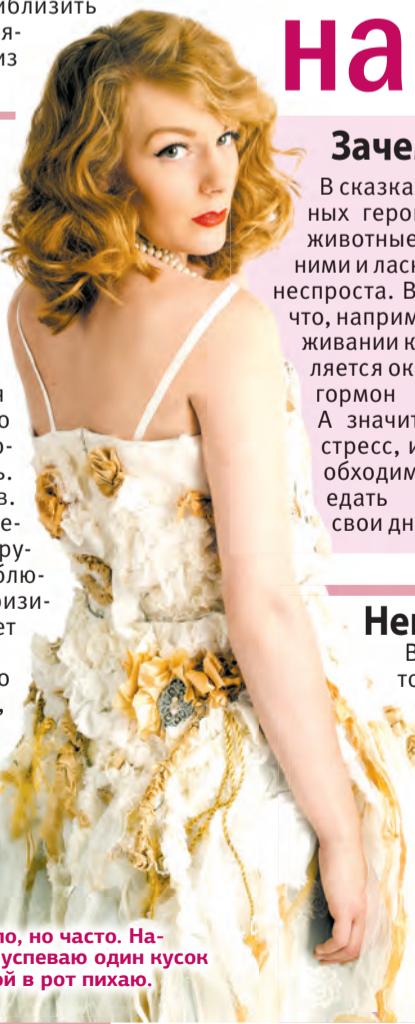
A можно ли сейчас приблизить себя к красоте и обаянию сказочных див из нашего детства?

Принцессам нужен сон

Помните сказку про принцессу на горошине? Какой разбитой проснулась девушка после сна повышенный уровень кортизола. А это обстоятельство дарит постоянное желание перекусить. Ухудшается обмен веществ. Снижается уровень коллагена, а значит, теряется упругость кожи. Даже при соблюдении диет и регулярных физических тренировках может набираться лишний вес.

Кстати, для правильного качественного сна также, как и в тренировках, важна регулярность и продолжительность: ложиться нужно в одно время. Вставать можно в разное, но все-таки спать желательно порядка 7-8 часов.

Села на диету. Ем мало, но часто. На-столько часто, что не успеваю один кусок проглотить, как второй в рот пихаю.



ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

- 06.50, 09.55, 14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
- 07.00, 10.00, 15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)
- 07.25, 11.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.55 «Машинки страшилки». (0+)
- 08.00, 13.00, 17.25, 22.25 «Фиксики». (0+)
- 08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 09.00 «Четверо в кубе». (0+)
- 09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Ти». (0+)
- 10.25, 15.25, 21.00 «Ми-Мишки». (0+)
- 11.25 «Бобёр добр». (0+)
- 12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)
- 12.35, 17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
- 14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 15.55 «Домики». (0+)
- 16.25 «Смешарики». (0+)
- 18.30 «Малышарики». (0+)
- 20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «В Муми-дол приходит осень», «Кольбельные миры». (0+)
- 21.30 «Сказочный патруль». (0+)

КАНАЛ DISNEY

- 05.00, 07.35, 12.00 «Пес Пэт». (6+)
- 05.25 «Жукики». (6+)
- 05.45 «Мини-Магнеты». (0+)
- 06.15, 10.30 «Дружные мысы». (0+)
- 06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)
- 08.00, 11.00 «Герой в масках». (0+)
- 08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)
- 09.00 «София Прекрасная». (0+)
- 09.30 «Елена - принцесса Авала». (0+)
- 10.00 «Хранитель Лев». (0+)
- 14.20 «Город героев: Новая история». (6+)
- 19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 19.30 «Мулан». (0+)
- 21.25 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
- 22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙ». (6+)
- 23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)
- 00.10 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ-2». (6+)
- 01.45 «ШКОЛА АВАЛОНА». (6+)
- 03.15 «Закон Мерфи». (12+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

ДЕТСКИЙ

ДЕТСКИЙ

- 06.01, 13.27, 20.03 Готовим с папой. (6+)
- 06.22, 10.00, 13.57, 17.22 «Бик, маленький викинг». (6+)
- 06.47, 10.28, 14.21, 17.50 «ТАЙНА АРМАНА». (12+)
- 07.12, 08.54, 09.33, 13.45, 14.46, 16.36, 18.15, 20.53 Мультифильмы. (0+)
- 07.26, 11.07, 15.04, 18.29 «ПАРК ГАЛАКТИКА». (12+)
- 07.56 «БиБауз». (0+)
- 08.04 «Летающие звери». (6+)
- 08.18 «Облачата». (0+)
- 08.32 «Машинка времени». (12+)
- 09.23 «Веселая карусель». (6+)
- 09.43, 21.03, 21.32, 22.16 Мультифильмы. (6+)
- 10.53 «Хочу жить в зоопарке». (6+)
- 11.35 «Раскраска». (0+)
- 11.38, 20.23, 23.03 «Йоко». (6+)
- 12.05, 17.01, 22.39 «Смешарики». (0+)
- 12.29, 19.00, 23.33 «Почемучка». (6+)
- 12.42, 19.13, 23.46 Почемучка. Астрономия. (6+)
- 12.56, 19.30 Girls only. (6+)
- 15.31 «Мария Мирабелла». (6+)
- 21.22 «Пирожок». (0+)
- 21.56 «В яранге горит огонь». (0+)

O!

- 05.00 «Новаторы». (6+)
- 07.00 «Если бы я был...». (0+)
- 07.15 «В мире малышей». (0+)
- 08.55 «Пластилиники». (0+)
- 09.00 O! Музыка. (0+) Музыкальный блок.
- 09.30 «Дикопесье». (0+)
- 10.10 «Роботы». (0+)
- 10.15 «Ангел Бэй». (0+)
- 12.00 «Magic English». (0+)
- 12.20 «Свинка Пеппа». (0+)
- 13.55 «Доктор Малышкина». (0+)
- 14.00 O! Музыка. (0+)
- 14.35 «Йоко». (0+)
- 16.55 «Пластилиники». (0+)
- 17.00 O! Музыка. (0+)
- 17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
- 19.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 21.40 «Весёлый алфавит». (0+)
- 21.45 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)
- 21.55 «Доктор Малышкина». (0+)
- 22.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
- 20.45 «Три кота». (0+)
- 22.05 «Черепашки-ниндзя». (6+)
- 22.50 «Ниндзяго». (6+)
- 00.00 «Энгри Бёрдс - сердитые птички». (6+)
- 01.05 «Рыцарь Майк». (0+)
- 02.05 «Пожарный Сэм». (0+)
- 03.20 «Ангел Бэй». (0+)
- 04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 15.30 Противостояние «Белой розы». (0+)
- 16.00 «Белая роза». Последователи. (0+)
- 16.35 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 2. (0+)
- 18.00 Завет. (0+)
- 19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 20.00, 03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
- 21.30 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
- 22.30 «СЫН ПОЛКА». Фильм 1. (0+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Завет. (0+)
- 00.55 Преподобный Лаврентий Черниговский. Цикл: Святые и праведники ХХ века. (0+)
- 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 02.45 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)

Православный календарь

16 января

Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8. Прор. Малахии.



Мч. Гордия. Сщмч. Василия пресвитера.

Постный день.

Любовь есть не имя, но божественная сущность, сообщаемая и непостижимая и совершенна Божеская». Прп. Симеон Новый Богослов

Как стать похожей на принцессу из сказки

Зачем гладить кошек

В сказках довольно часто главных героинь окружают милые животные. Принцессы дружат с ними и ласкают их. И это, видимо, неспроста. Ведь научно доказано, что, например, при поглаживании кошки выделяется окситоцин – гормон радости. А значит, прочь стресс, и нет необходимости заедать вечером свои дневные перегрузки. Окситоцин буквально делает людей добре и окрашивает мир более яркими красками. Ничуть не меньшим воздействием для человека обладают птицы. Птичье пение поможет расслабиться, снять бессонницу, поднять настроение. Ученые утверждают, что птичьим пением можно даже уравновесить все процессы, протекающие в организме. А это в свою очередь отразится на нашей внешности и красоте.



Непоседы Золушка и Белоснежка

В сказках зачастую главные героини не сидят без дела – будь то Золушка, Белоснежка, Василиса Прекрасная и другие. И суть не в том, что кто-то обед готовит, кто-то розы сажает или вышивает. Активный отдых, занятия, хобби не дают расти килограммам. А вот чрезмерный просмотр сериалов, да еще с чашечкой чая и печенью – прямая угроза вашей талии. В качестве альтернативы домашнему просмотру можно пройтись до ближайшего кинотеатра и получить удовольствие от фильма. Согласитесь, гораздо приятнее потратить порядка 100 ккал за 30 минут неспешной прогулки, чем почавничать с парой-тройкой конфет: а это уже, наоборот, поступление в организм порядка 300 ккал. А разница между прогулкой и чаепитием с конфетами составляет уже 400 ккал!

Мнение специалиста

Психолог Галина Никишина: – В психологии есть понятие сказкотерапии. Может ли она помочь стать женщине увереннее, счастливее? – Сказкотерапия – один из психологических приемов для решения трудных жизненных ситуаций. Сказка – это иносказание, это путь героя, где он попадает в сложную ситуацию, преодолевает препятствия, а потом побеждает. Сказка позволяет обратиться к своему внутреннему миру и найти там подсказки для решения проблем.

Написание своей сказки – это творчество. Мы перестаем рассуждать рационально и смотрим на ситуацию метафорически, подключая правое, творческое полушарие мозга. Это помогает увидеть свою сложность со стороны и найти решение. Попробуйте написать сказку про принцессу, которая была недовольна своим видом, опишите ее трудности и препятствия, а также придумайте позитивное окон



ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ

ТВЦ



НТВ

РОССИЯ К

Культура

СТС

СТС

05.00	Телеканал «Доброе утро»
09.00	Новости
09.15	«Сегодня 17 января. День начинается». (6+)
09.55	«Модный приговор». (6+)
10.55	«Жить здорово!». (16+)
12.00	Новости с субтитрами
12.15	«Время покажет». (16+)
15.00	Новости с субтитрами
15.15	«Давай поженимся!». (16+)
16.00	«Мужское / Женское». (16+)
17.00	«Время покажет». (16+)
18.00	Вечерние новости с субтитрами
18.25	«Время покажет». (16+)
18.50	«На самом деле». (16+)
19.50	«Пусть говорят». (16+)
21.00	Время
21.45	«СУЛТАН МОЕГО СЕРДЦА». (16+)
	Карета отца Анны ломается на полном ходу. Аркадий Васильев жив, но Дмитрий, «чтобы это не повторилось», вынуждает Анну выполнить новое шпионское задание.
23.35	Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+)
00.35	«СЕКРЕТАРША». (16+)
	В заброшенном здании найдено тело молодой девушки, погибшей около года назад.
02.35	«На самом деле». (16+)
03.00	Новости
03.05	«На самом деле». (16+)
03.45	«Мужское / Женское». (16+)

05.00	Утро России
09.00	Вести
09.25	Утро России
09.55	«О самом главном». (12+)
11.00	Вести
11.25	Вести.
11.40	Местное время
	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.50	«60 минут». (12+)
14.00	Вести
14.25	Вести.
14.40	Местное время
	«ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
	Похищена воспитанница Ларисы - Ася Семибрата. Чтобы спасти девочку, Ларисе приходится обратиться к старому делу об убийстве поручика Семибрата, отца девочки.
17.00	Вести.
17.25	Местное время
	«Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.50	«60 минут». (12+)
20.00	Вести
20.45	Вести. Местное время
21.00	«КРУГОВОРОТ». (12+)
	Варвара Гришина работает в медицинском центре своего дяди (Игорь Бочкин). Она детский врач, любит свою профессию, но сама не может иметь детей. Именно из-за этого разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном.
01.20	«ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+)
	Конец 80-х. В маленьком городе Заводске живет Леся - одаренная, но очень своеобразная девушка. После смерти родителей ее растила старшая сестра Катя.
03.20	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)

06.00	«Настроение»
08.10	«Доктор И...» (16+)
08.45	«ОСТОРОЖНО, БА-БУШКА!» (12+)
10.30	«Евгений Евстигнеев. Мужчины не плачут». (12+)
11.30	События
11.50	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
	Инспектор Барнаби отправляется в поместье Элленби, которое секретная служба Ее Величества использует как спецостанцию для своих агентов.
13.40	Мой герой. (12+)
14.30	События
14.50	Город новостей
15.05	«МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
17.00	«Естественный отбор». (12+)
17.50	«ЗАВЕЩАНИЕ ПРИЦЕССЫ». (12+)
19.40	События
20.00	Петровка, 38. (16+)
20.20	«Право голоса». (16+)
22.00	События
22.35	«Обложка». (16+)
23.05	«Конечная остановка. Как умирали советские актёры». (12+)
00.00	События. 25-й час
00.35	«90-е. Ликвидация шайтанов». (16+)
01.25	«Элеонора Рузельт. Жена умирающего президента». (12+)
02.20	«МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.15	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
05.45	Петровка, 38. (16+)

05.00	«ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)
06.00	Сегодня
06.05	«ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)
07.00	Сегодня
07.05	«ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)
08.00	Сегодня
08.05	«МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
10.00	Сегодня
10.20	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
13.00	Затонула украинская подводная лодка, шедшая своим ходом на утилизацию. На ее борту пять человек, один из них ранен.
13.25	Сегодня
14.00	Чрезвычайное происшествие
14.00	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)
16.00	Сегодня
16.25	«НЕВСКИЙ». (16+)
	Семенов от своего информатора узнает, что заключенный Попов когда-то прибегал к услугам Архитектора. Однако Попов отказывается выдать киллера - взамен за наводку он требует устроить ему побег из тюрьмы.
19.00	Сегодня
19.40	«ПАУТИНА». (16+)
	В собственной квартире обнаружена труп владельца компании «Наше добро» Игоря Лугового. Его находит детдомовка Катя. Во время осмотра места преступления неожиданно появляется ... сам Игорь Луговой, живой и невредимый.
23.50	Сегодня
00.00	«ЭТАЖ». (18+)
01.35	«ОМУТ». (16+)
03.25	«ШЕРИФ». (16+)

06.30	Новости культуры
06.35	«Пешком...»
07.00	Новости культуры
07.05	«Правила жизни»
07.30	Новости культуры
07.35	«СИТА И РАМА»
08.20	«Владлен Давыдов. Ни о чем не жалею»
09.05	«ЭЙНШТЕЙН». (16+)
10.00	Новости культуры
10.15	«Наблюдатель»
11.10	XX век
12.10	«Дороги старых мастеров»
12.25	«Игра в бисер» с Игорем Волгинным
13.05	Цвет времени
13.15	«Наука верующих или вера ученых»
14.00	«Цивилизации»
15.00	Новости культуры
15.10	«Пряничный домик»
15.40	«2 Верник 2»
16.25	«Форд Илуиссат. Там, где рождаются айсберги»
16.40	«ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+)
17.50	Камерная музыка. Государственный квартет имени А. П. Бородина
18.25	«Первые в мире»
18.45	«Игра в бисер» с Игорем Волгинным
19.30	Новости культуры
19.45	«Главная роль»
20.05	«Правила жизни»
20.30	«Спокойной ночи, малыши!»
20.45	«Цивилизации»
21.45	«Энigma»
22.25	«Рассекреченная история»
22.55	«ЭЙНШТЕЙН». (16+)
	Эйнштейн работает клерком в патентном бюро.
23.10	«Шоу «Уральских пельменей». (16+)
01.10	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
02.00	«ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
03.40	«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+)
04.25	«КРЫША МИРА». (16+)
05.15	«6 кадров». (16+)
05.40	Музыка на СТС. (16+)

06.00	Ералаш. (0+)
06.40	«Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.30	«Три кота». (0+)
07.45	«Приключения Вуди и его друзей». (0+)
08.30	«Том и Джерри». (0+)
09.30	«Уральские пельмени». (16+)
09.50	«ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
11.55	США, 2000 г. Комедия. Брюс Уиллис, Мэттью Перри, Розанна Аркетт. Николас Озерански - мирный дантист с кучей долгов. Неожиданно у семейства появляется новый сосед...
14.00	«ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ: ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
20.00	«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
21.00	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
23.10	США, 2009 г. Боевик. Вин Дизель, Пол Уокер, Мишель Родригес. Когда кровавая дорожка заставляет скрывающегося от правосудия Доминика Торетто вернуться в Лос-Анджелес, врага между преступившим закон гонщиком и агентом Брайаном О'Коннером вспыхивает с новой силой.
01.10	«Шоу «Уральских пельменей». (16+)
02.00	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
03.40	«ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
04.25	«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+)
05.15	«КРЫША МИРА». (16+)
05.40	«6 кадров». (16+)

05.00	«Известия»
05.20	«ДЕЛЬТА». (16+)
08.35	«День ангела». (0+)
09.00	«Известия»
09.25	«ПОСРЕДНИК». (16+)
13.00	«Известия»
18.50	«СЛЕД». (16+)
22.00	«Известия»
22.25	«СЛЕД». (16+)
23.15	«СВОИ». (16+)
00.00	«Известия. Итог

РЕН	ТНТ	ТВ3	ТВ-З	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.45 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкенным». (16+) 14.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «Воздушная тюрьма». (16+)	07.00 Где логика? (16+) Дом-2. Lite. (16+) Дом-2. Остров любви. (16+) 10.15 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) «ОЛЬГА». (16+) «САШАТАНЯ». (16+) Лиля решает, что будет рожать дома, Миша подготавливает ванную для родов, но пришедшая хозяйка квартиры выгоняет Мишу и Лилю на улицу. Миша и Лия переезжают жить к Саше и Тане, но и те тоже не хотят, чтобы их квартира превратилась в родом. Студия Союз. (16+) В новых выпусках звездным гостям опять придется соревноваться в музыкальности, участвуя в самых необычных экспериментах. В этом выпуске своими ушами рискнут Юлиана Карапурова и Тимур Родригес. 21.00 22.00 Импровизация. (16+) Дом-2. Город любви. (16+) 23.00 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Бородина против Бузовой». (16+) 02.05 THT-Club. (16+) 02.10 «Stand Up». (16+) 05.10 Импровизация. (16+)	06.00 09.20 11.00 12.00 15.00 16.00 17.35 18.40 20.15 «Мультифильмы». (0+) «Слепая». (12+) «Гадалка». (12+) «Не ври мне». (12+) «Мистические истории». (16+) «Гадалка». (12+) «Слепая». (12+) «Всё, кроме обычного». (16+) «КАСПЛ». (12+) Пока Касл скучает дома со сломанной ногой, Беккет занимается расследованием гибели молодой женщины, работавшей налоговым агентом. Но сидя дома, Касл не бездействует... «САХАРА». (12+)	06.00 06.50 07.50 08.10 10.00 11.00 13.00 15.00 18.00 19.30 20.00 21.00 23.00 00.00 01.05 02.00 «ДИКИЙ». (16+) «Улетное видео». (16+) «Удачная покупка». (16+) «Дорожные войны». (16+) «Дорожные войны 2.0». (16+) «Решала». (16+) «Идеальный ужин». (16+) «ДИКИЙ». (16+) «КВН на бис». (16+) «Дорожные войны. Лучшее». (16+) «Дорожные войны 2.0». (16+) «Решала». (16+) «Дорожные войны. Лучшее». (16+) «+100500». (18+) «Дорожные войны». (16+) «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+)	06.00 06.30 07.00 07.05 07.05 09.00 09.30 11.10 13.00 13.30 16.10 18.25 19.55 22.25 01.00 03.00 05.00 05.30 «Вся правда про...» (12+) «ФутБОЛЬНО». (12+) 08.55, 12.10, 12.55, 15.35, 18.20, 18.55 Новости 12.15, 15.40, 19.00, 21.55, 00.15 Все на Матч! 12.45 «Дакар-2019». (12+) Биатлон. Кубок мира. Спринт.. (0+) «Продам медали». (16+) Италия. Суперфутбол. Специальный обзор. Футбол. «Ювентус» - «Милан». Суперкубок Италии. (0+) Биатлон. Кубок мира. Спринт. Пр.тр. «Самые сильные». (12+) Баскетбол. ЦСКА (Россия) - «Бавария» (Германия). Евролига. Мужчины. Пр.тр. Гандбол. Россия - Франция. Чемпионат мира. Мужчины. Пр.тр. Баскетбол. «Олимпиакос» (Греция) - «Химки» (Россия). Евролига. Мужчины. (0+) Волейбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Тур» (Франция). Лига чемпионов. (0+) «Деньги большого спорта». (16+) «Команда мечты». (12+)	06.30 06.50 07.00 07.40 09.45 10.45 11.45 13.55 19.00 07.30 18.00 00.00 05.25 «6 кадров». (16+) «Удачная покупка». (16+) 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+) 04.35 «По делам несовершеннолетних». (16+) «Давай разведёмся!». (16+) 03.50 «Тест на отцовство». (16+) 03.00 «Реальная мистика». (16+) «НАСЛЕДНИЦА». (16+) «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+)	07.00 07.40 09.45 10.45 11.45 13.55 19.00 07.30 18.00 00.00 05.25 «6 кадров». (16+) «Удачная покупка». (16+) 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+) 04.35 «По делам несовершеннолетних». (16+) «Давай разведёмся!». (16+) 03.50 «Тест на отцовство». (16+) 03.00 «Реальная мистика». (16+) «НАСЛЕДНИЦА». (16+) «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+)	
США, 1997 г. Боевик. Николас Кейдж, Джон Кьюсак, Джон Малкович, Винг Реймз. Восемь лет назад Кэмерон По попал в тюрьму за непредумышленное убийство человека. «Смотреть всем!» (16+) «Воздушный мартышка». (16+)	США, Великобритания, Испания, Германия, 2005 г. Боевик. Мэттью МакКонахи, Стив Зан. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки. «ОНА ИСПЕКЛА, УБИЙСТВО: ТАЙНА СЛИВОВОГО ПУДИНГА». (12+) «С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)	США, Великобритания, Испания, Германия, 2005 г. Боевик. Мэттью МакКонахи, Стив Зан. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки. «ОНА ИСПЕКЛА, УБИЙСТВО: ТАЙНА СЛИВОВОГО ПУДИНГА». (12+) «С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)	США, 2014 г. Драматический сериал. Клайв Оуэн, Стив Гарфант. В начале XX века работает нью-йоркского госпиталя «Никербокер» была совсем не такой, как сейчас. «ДИКИЙ». (16+)	США, Великобритания, Испания, Германия, 2005 г. Боевик. Мэттью МакКонахи, Стив Зан. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки. «ОНА ИСПЕКЛА, УБИЙСТВО: ТАЙНА СЛИВОВОГО ПУДИНГА». (12+) «С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)	США, Великобритания, Испания, Германия, 2005 г. Боевик. Мэттью МакКонахи, Стив Зан. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки. «ОНА ИСПЕКЛА, УБИЙСТВО: ТАЙНА СЛИВОВОГО ПУДИНГА». (12+) «С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)	США, Великобритания, Испания, Германия, 2005 г. Боевик. Мэттью МакКонахи, Стив Зан. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки. «ОНА ИСПЕКЛА, УБИЙСТВО: ТАЙНА СЛИВОВОГО ПУДИНГА». (12+) «С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)	Россия, 2011 г. Мелодрама. Любовь Толкалина, Никита Зверев. Подозревая мужа в любовной связи с коллегой, Вера заводит роман. Спустя какое-то время она начинает понимать, что Костя ей не изменял. «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+) «Домашняя кухня». (16+)

Здоровые сосуды – рецепт долголетия

– Сегодня речь пойдет о том, что может нашу жизнь сохранить, поддержать организм, поддержать и укрепить сосуды – о здоровье системы кровоснабжения! А поможет нам найти правильный путь Вера Алексеевна Богданова, эксперт ООО «МОНОПОЛИЯ ЗДОРОВЬЯ». Что же больше всего угрожает сердечно-сосудистой системе, почему она страдает?

– Сегодня наши сосуды находятся под прессом цивилизации. Именно она приносит большинство тех факторов, которые наносят сокрушительный удар: это и гиподинамика, и стрессы, и ухудшающаяся экология, и питание неправильное – обедненное витаминами и несбалансированное и многое-многое другое. Сегодня этих факторов насчитывается около 200, а завтра их будет 300 – прогресс-то на месте, как известно, не стоит! Но сразу хочу и порадовать наших слушателей!

Мы познакомимся с удивительным изобретением, способным дать, наконец, вздохнуть свободно и сердцу, и сосудам!

Оно создана для продления жизни сердца, а значит, и жизни человека!

– Какие факторы должны насторожить?

– Очень хороший вопрос. Первые сигналы поступают от головного мозга. Ведь его нервные клетки – наиболее чувствительны к недостаточному кровоснабжению. Как? Нарушением сна, внезапным головокружением, шумом и звоном в ушах, метеозависимостью, высокой утомляемостью. Дальше – больше. Появляются головные боли. Затем нарушения памяти и движений. Кому-то эти факторы и симпто-

мы могут показаться безобидными, а ведь все это – предвестники гораздо более серьезных проблем. Ну а потом появляется сердечная одышка, сердцебиение, загрудинные боли, боли в области сердца или радиющие, отеки и боли в почках – это в общий патологический процесс включаются сердце и почки... Хорошее кровоснабжение – главное условие здоровья любого органа. Нет его – начинается разрушение, и это, увы, неизбежно....

– Как помочь своему организму и сосудам справиться с негативными явлениями?

– Необходимо изменить сам подход к своему здоровью! Пришло время каждому из нас систематически и грамотно помогать своим сосудам, без этого сегодня здоровья, да и самой жизни, не сохранин...

Сегодня мы говорим о Веге, которая способна воздействовать на все аспекты сосудистой системы, а значит, и создать условия для положительной динамики по многим заболеваниям, помочь организму справиться с вызовами цивилизации, поддержать здоровье.

– Как действует Вега, в чем ее особенности?

– В первую очередь, конечно же, – максимум безопасности. Главный принцип – «не навреди» – в Веге реализован на все 100 %.*

Вега обеспечивает поддержку сосудам, всем звеньям сосудистой системы:

- улучшается состав крови, она насыщается атомарным кислородом, снижается ее вязкость;

• укрепляется сосудистая ткань, она становится спазмоустойчивой;

- полноценную поддержку получают клетки головного мозга.

Современные технологии обеспечивают 100%* биодоступность вне зависимости от возраста и букета сопутствующих заболеваний.

Все это может позволить Веге не только поддерживать наши сосуды в здоровом состоянии, но и бороться с тяжелейшими патологиями.

Как только кровь начинает полноценно поступать к головному мозгу, повышается работоспособность, улучшается настроение и сон, уходят головные боли. Мозг не только первым страдает, но и первым благодарно отзыется на улучшение кровоснабжения! Ведь он состоит из очень чувствительных нервных клеток. Улучшение кровоснабжения может помочь избавиться и от других неприятных симптомов нарушения кровоснабжения.

А в ходе систематического воздействия Вега может способствовать нормализации давления, снижению вязкости крови, предотвращая образование тромбов, что в свою очередь способствует улучшению кровообращения и обменных процессов, устранению застойных явлений, уменьшению боли и спазмов. Поэтому Вега применяется при лечении ИБС, стенокардии, миокардитов, аритмий и гипертонии, и даже при восстановлении после инсультов и инфарктов!

И это достигается без малейшего вреда для здоровья в целом!

– Действительно, система кровоснабжения – главная система жизнеобеспечения организма, и от нее зависит буквально все. Заботясь о ней, мы продлеваем и жизнь, и активность, и здоровье....

– Вы совершенно правы! С помощью кровоснабжения каждая клетка нашего организма дышит, получает необходимое ей питание, освобождается от шлаков. А это главные функции, без выполнения которых не может существовать ни один живой организм! Как только эти функции перестают выполнятся – начинается деградация и разрушение, то, что принято называть «возрастными заболеваниями». Возраст должен приносить мудрость и опыт, а не букиет болезней! Ведь так здорово играть с внуками, иметь возможность путешествовать и работать на даче! Для этого важно в первую очередь улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, помочь ей справиться с тем, что ее разрушает. Ведь современная действительность создает огромное количество рисков именно для нее. В этом может помочь именно Вега!

– Спасибо вам, Вера Алексеевна, за интересную и познавательную беседу! А нашим читателям я желаю здоровья!

– Узнать все подробности о Веге, получить бесплатную и индивидуальную консультацию специалиста и, конечно же, заказать ее, Вы можете по телефону 8 (495) 500-03-16.

Не откладывайте звонок в долгий ящик! Промедление в этом самом главном вопросе недопустимо!

* из открытых источников. ОГРН 1187746935375. ООО «МОНОПОЛИЯ ЗДОРОВЬЯ». 115230, Москва, Каширское ш., д. 3, корп. 2. РУ № РЗН 2014/2014. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)	06.20 «РУСАЛКА». (16+)	08.25 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛИКАЙ УДАЧУ».	(12+)	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА».
08.05 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)	08.25 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛИКАЙ УДАЧУ».	(12+)	09.55 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ».	(12+)
10.10 «АННА КАРЕНИНА».	10.25 «НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР».	(16+)	12.15 «МАЧЕХА».	(0+)
(16+)	12.20 «ОЛИМПИУС ИНФЕРНО».	(16+)	13.55 «СУЕТА СУЕТ».	(12+)
12.50 «АЛЕКСАНДР».	14.20 «СТАТУС: СВОБОДЕН».	(16+)	15.35 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ».	(6+)
(16+)	16.20, 17.05 «ВТОРОЙ БРАК».	(12+)	17.05 «ПЁС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС».	(6+)
16.10 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!».	18.05 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА».	(12+)	17.15 «ОГЛОСО ДЛЯ ЖИЗНИ!».	(12+)
(16+)	Россия, 2017 г.	СССР, 1985 г. В ролях:	СССР, 1985 г. В ролях:	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ».
18.10 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА!».	20.20 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ?».	(12+)	Леонид Куравлев, Борислав Брондуков, Лариса Удовиченко, Георгий Вицин	(12+)
(16+)	Россия, 2013 г.	19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА».	(16+)	06.50, 07.15, 07.45, 08.15,
20.10 «МАЛАВИТА».	22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА».	(16+)	08.40, 18.10, 18.35, 19.05,	19.30 «КУХНЯ».
(16+)	00.20 «СВИДЕТЕЛИ».	(16+)	09.10, 09.55, 20.00, 20.45,	(16+)
США, Франция, 2013 г.	02.25 «МИНЕ НЕ БОЛЬНО».	(16+)	00.00, 04.45	«ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ».
В ролях: Роберт Де Ниро, Мишель Пфайффер, Дианна Агрон, Джон Д'Лео, Томми Ли Джонс	04.20, 05.05 «ВТОРОЙ БРАК».	(12+)	10.40, 21.30, 01.30	(16+)
22.25 «КОЛДОВСТВО».			«ДУБЛЬ ДВА».	
(16+)			11.30 «Правила моей кухни.	(16+)
США, 1996 г. В ролях: Робин Танин, Фаузица Балки, Нив Кэмпбелл			12.30, 22.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН».	(16+)
00.25 «ДЖУЛЬЕТТА».			13.25 «ОПУСТЕВШИЙ ГОРОД».	(16+)
(18+)			17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2».	(16+)
02.25 «ВЕЧНОСТЬ».			19.00 «Новости».	
(16+)			21.20 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ».	(16+)
04.20 «СФЕРА».			Мелодрама, Россия, 2012 г.	
(16+)			23.30 «Битва за волю».	(12+)



00.00 «РОВЕР».

00.30 «ШУЛЬТЕС».

02.00 Профилактика

08.00, 18.05, 18.50, 07.15

01.50 «БОЛЬШОЙ СТЭН».

02.15 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД».

10.00 «ИЗМЕНЬ НЕ СЧИТАЕСЯ».

«СКОРПИОН».

03.50 «ГОНКА».

03.55 «ДУРАК».

12.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ».

(16+)

05.45 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ».

05.55, 06.10 Крупным планом.

13.55 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА».

(16+)

07.25 «33 ОТКРЫТИКИ».

08.00 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ».

16.05 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИДЦАТЬ».

(16+)

09.00 «ДЕТОРОДНЫЕ».

10.00, 10.55 «АКАДЕМИЯ».

18.00, 18.30 «СУНДУК ПРЕДКОВ».

(16+)

10.30 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК».

11.50 «БУБЕН, БАРАБАН».

13.40 «БУБЕН, БАРАБАН».

(16+)

12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ».

15.25 «МИНЕ НЕ БОЛЬНО».

17.20 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА».

(16+)

13.50 «ГЕННИЙ».

19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ».

21.15 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЙ-2».

(16+)

15.30 Интерактивная викторина.

20.50 «КОШЕЧКА».

22.40 «ДОМ СОЛНЦА».

(16+)

22.00 «ХОЛОД В ИЮЛЕ».

Драма, Россия, 2010 г.

23.15 «ЛАПАШИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК».

(16+)

00.00 «ФЕНИКС+ КИНО».

10.00, 18.00, 02.00 «СУМАСШЕДШИЙ ВИД ЛЮБВИ».

00.30 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЕ СИДЕЛИ».

(16+)

09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».

02.00 Профилактика на канале с 0.00 до 10.00

10.00 «ЧАРОДЕЙ».

(0+)

11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

11.35, 19.35, 03.35 «ВОЛКИ».

13.25, 21.25, 05.25 «БОГОМОЛ».

(16+)

13.00, 21.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ».

14.35, 22.35, 06.35 «ДОМОВОЙ».

18.00 «ПЛАНЕТА БУРЬ».

(6+)

14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3».

14.35, 21.25, 05.25 «СЕРИАЛ. КРИМИНАЛЬНАЯ ТРИЛЛЕР».

19.00 «СЕКРЕТЫ ДИК И ДЖЕЙН».

(12+)

15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ».

16.25, 05.25, 08.25 «ХРОНИК».

20.35 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА».

(16+)

00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ».

16.25, 05.25, 08.25 «ХРОНИК».

22.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО».

(16+)

05.00 «ВЕРЬ МНЕ».

16.25, 05.25, 08.25 «ХРОНИК».

18.10, 19.05 «ЗВЕРЬ».

(16+)

05.00 «ЛИКВИДАЦИЯ».

16.25, 05.25, 08.25 «ХРОНИК».

20.30 «ЛИКВИДАЦИЯ».

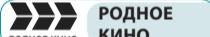
(16+)

05.00 «ВЕРЬ МНЕ».

16.25, 05.25, 08.25 «ХРОНИК».

22.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО».

(16+)



08.00, 16.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ».

09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».

11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

00.30, 13.00, 19.00 Табата-Хард.

12.00, 20.05 Сам себе дизайнер.

13.00, 19.30, 03.35 «ВОЛКИ».

14.00, 19.35, 03.35 «ДЕЖА ВЮ».

(12+)

12.15 Домашняя косметика!

14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3».

15.00, 23.00, 06.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ».

(12+)

12.20 Приглашайтесь в гости.

14.00, 22.00, 06.00 «Приглашайтесь в гости».

15.00, 23.00, 06.00 «Приглашайтесь в гости».

(12+)

12.20 Справительный анализ.

13.45 Чужеземцы.

14.00 Сельские профессии.

(12+)

12.35 Усадьбы - женского рода.

14.35 Усадьбы будущего.

15.00 Проект мечты.

(12+)

12.30 Сравнительный анализ.

13.45 Цветки семицветик.

14.00 История усадеб.

(12+)

12.35 Старинные русские усадьбы.

13.45 Лучшие дома.

СПОРТ

- | | | |
|--------------|------------------|--------------------|
| МАТЧ! | НАШ СПОРТ | EUROSPORT 1 |
|--------------|------------------|--------------------|
- 06.00 Кёрлинг. Кубок России. Женщины. (0+)
 - 08.00, 17.30 Автоспорт. Чемпионат России по классическому ралли. Финал. (0+)
 - 08.30, 15.05, 01.15 Вид сверху. (0+)
 - 09.00, 18.00, 23.00 Новости. (0+)
 - 09.05, 11.05, 15.35, 01.45 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+)
 - 13.05 Хоккей. «Кубок легенд-2018». (0+)
 - 18.05 I Международные детские игры. «Кубок Александра Попова». Водное поло. Матч звезд. (0+)
 - 18.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Динамо» (Москва, Россия) – «Тур» (Франция). Прямая трансляция
 - 21.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА – «Химки». (0+)
 - 23.05 Бильярд. Пул. Евротур. Мужчины. 1/2 финала. (0+)
 - 00.35 Парусный спорт. Сезон 2018. (0+)
 - 03.45 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+)

МУЗЫКА

- | |
|---------------|
| МУЗ-ТВ |
|---------------|
- 06.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
 - 06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 07.05, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
 - 07.55, 17.00 PRO-клип. (16+)
 - 08.00, 12.55, 22.45 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
 - 09.00 Русский чарт. (16+)
 - 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
 - 10.35 Хиты планеты. Топ 5. (16+)
- 11.00 Ждите ответа. (16+)
 - 14.00 R'n'B чарт. (16+)
 - 15.00 Битва фанклубов. (16+)
 - 16.00, 01.50 Каравокинг. (16+)
 - 18.15 Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+)
 - 19.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
 - 20.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
 - 20.30 Ева Польна. Сольный концерт «Глубокое синее море». (16+)
 - 23.30 МузРаскрытия. (16+)
 - 00.00 Неспринер. (16+)
 - 01.00 10 sexy. (16+)
 - 03.00 Наше. (16+)

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Работа интересная, платят хорошо, отличная перспектива роста... Так почему же я всё ещё думаю? Ведь так и просижу в своём холодном маленьком кабинетике на складе.

A мне предлагаю работу по специальности в крупной фирме. Все так, но тогда я совсем не буду видеть Алексея...

Пора взрослеть

Алексей появлялся у нас на складе два раза в неделю. Забирал товар для торгового центра и шел ко мне за накладными. В его присутствии я таяла, мгнала и теряла голову.

– Опять Лёшка, что ли, приезжал? – хохотнула Валентина, увидев мечтательное выражение на моем лице. – Документы не передутай, барышня, а то этот экспедитор на тебя расхваливающе действует.

Я встрепенулась и перелисталась пачку бумаг, которые держала в руках. кажется, все верно. Никаких ошибок нет. Я задумалась: и все-таки, что мне делать с работой? Здесь меня ничто не держит... кроме Алексея. Но что Алексей? Просто заезжий экспеди-

Это счастье, когда тебя ждут дома



тор, который даже не сделал мне ни одного комплимента.

Поражить реальностью. В конце концов, Алексей может оказаться вполне себе счастливым мужем, а быть может, даже много-детным отцом. Мы даже ни разу не разговаривали.

Твердо решив изменить свою жизнь, я отправи-

лась в отдел кадров и все-таки написала заявление на увольнение. Все, мосты сожжены, пора взрослеть.

«Всё у нас с вами хорошо»

Мы сидели с подругами в ресторанчике и прекрасно проводили время.

– Девочонки, как же хорошо! – воскликнула я. – Так надоело: дом-работодом. Так редко видимся.

– А по-моему, печально это все, – скисла Антонина. – Три сорокалетних тетки пошли в отрыв. Это все от одиночества. Были бы мы замужем, проводили бы время с семьей, а не тут деньги тратили.

Валюшка – вторая моя подруга – закатила глаза:

– Да я заплачу за тебя, – ответила она. – А про семью я тебе так скажу. Я вот два раза замужем была, детей четверо, а одной мне комфортнее.

– Эх, девочки, – вздохнула я, – все у нас с вами хорошо. Живы, здоровы, при работе. У Валюшки вон дети, у тебя, Тонечка, фирма своя. Да и у меня все нормально. Замдиректора крупной фирмы, квартира, машина. Хорошо же все, чего кукситься?

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

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|-------------|-------------|
| СИАС | СПАС |
|-------------|-------------|
- 05.00 «Ранние пташки». «Паровозик Тишка», «Гуппи и пузырики». (0+)
 - 06.00 Завет. (0+)
 - 07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
 - 08.00 Святыни России. (0+)
 - 09.00, 09.30 Монастырская кухня. (0+)
 - 10.00 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
 - 11.00 Противостояние «Белой розы». (0+)
 - 11.30 «Белая роза». Последователи. (0+)
 - 12.00 Я тебе люблю. (0+)
 - 13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
 - 14.30 Монастырская кухня. (0+)
 - 15.00 Вечный Человек, или Повесть Туринской Плащаницы. (0+)
 - 15.50 Жизнь как чудо. Цикл «Встреча». (0+)
 - 16.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 16.35 «Сын ПОЛКА». Фильм 1. (0+)
 - 18.00 Завет. (0+)
 - 19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
 - 20.00, 03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
 - 21.30 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
 - 22.30 «Сын ПОЛКА». Фильм 2. (0+)
 - 23.40 День Патриарха. (0+)
 - 23.55 Завет. (0+)
 - 00.50 Противостояние «Белой розы». (0+)
 - 01.20 «Белая роза». Последователи. (0+)
 - 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
 - 02.45 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)

Православный календарь

17 января

Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8. Собор 70 апостолов.

Прп. Феоктиста, игумена Кукума Сикелийского. Свт. Евстафия I, архиеп. Сербского. Прмч. Зосими, пустынника Киликийского, и мч. Афанасия комментариса. Прп. Ахилия, диакона Печерского. Сщмч. Александра, Стефана и Филиппа пресвитеров. Сщмч. Николая пресвитера. Сщмч. Павла пресвитера.

Поста нет.

К Веровать во Христа значит веровать в «любовь», через Него получившую свое высшее оправдание, признавать именно любовь за высший закон жизни и руководиться ею.

Еп. Антоний Храповицкий

Настоящая близость обычно начинается издалека.

Владимир Жемчужников

Директор все удивлялся. Мол, экспедиторы же есть, зачем его зам зам за товаром ездит? – Алексей засмеялся. – Я тогда говорил, что важно самому отслеживать поступления. Не мог же признаться, что влюбился как мальчишка.

– А почему не сказал? – посмотрела я на мужчину. – Я так мечтала, чтобы ты со мной заговорил.

– Молодой был, – улыбнулся Алексей, – никак решиться не мог. А теперь... – он испытующе посмотрел на меня, – теперь ты на верняка замужем.

...Спустя два года я вспомнила наши посиделки с подругами в ресторане. Нет, Тоня все-таки была права: возвращаться домой, когда тебя там ждет семья, куда приятнее. Я подхватила на руки подбежавшего ко мне сынишку и поцеловала любимого мужа.

ГАЛИНА

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС																									
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.15 «Сегодня 18 января. День начинается». (6+) 09.55 «Модный приговор». (6+) 10.55 «Жить здорово!». (16+) 12.00 Новости с субтитрами 12.15 «Время покажет». (16+) 15.00 Новости с субтитрами 15.15 «Давай поженимся!». (16+) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 «Время покажет». (16+) 18.00 Вечерние новости с субтитрами 18.25 «Время покажет». (16+) 18.50 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.55 «Поле чудес». (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 «О самом главном». (12+)	05.00 «Настроение» 08.05 Большое кино. (12+) 08.40 «ВИОЛЕТТА ИЗ АТАМАНОВКИ». (12+)	05.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)	05.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)	06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 «Правила жизни» 07.30 Новости культуры 07.35 «СИТА И РАМА» 08.15 Цвет времени 08.20 «ЭЙНШТЕЙН». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.40 «Драконы. Гонки по краю». (6+)	06.00 «Драконы. Гонки по краю». (6+)	07.30 «Три кота». (0+)	07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)																									
21.00 Время «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+) 21.30 Россия, 2018. В ролях: Ольга Погодина, Андрей Чернышов. В основе фильма история подвига экипажа танка «КВ-1». Приняв неравный бой, экипаж Семена Коновалова сумел уничтожить 16 танков противника, 2 бронемашины и 8 автомашин с живой силой. 23.20 «СВЕТ В ОКЕАНЕ». (16+) 23.30 Великобритания-Новая Зеландия-США, 2016 г.	21.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+) 21.30 Варвара Гришина работает в медицинском центре своего дяди (Игорь Бочкин). Она детский врач, любит свою профессию, но сама не может иметь детей. Именно из-за этого разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном. «Выход в люди». (12+)	21.00 «КРУГОВОРОТ». (12+) 21.30 «СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ». (12+) 22.00 Россия, 2015 г. В ролях: Артем Федотов, Анна Проскурина, Максим Радугин. Маша - единственная дочь влиятельного чиновника Федора Михайловича Вишневского. Она живет в роскошной квартире вместе с отцом и тетей, которые в ней души не чают.	21.00 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+) 21.30 «СОБЫТИЯ» 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.10 «Жена. История любви». (16+) 00.40 «УКОЛ ЗОНТИКОМ». (12+) 02.35 Петровка, 38. (16+) 02.50 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+) 04.45 «Обложка». (16+)	21.00 «СОБЫТИЯ» 21.30 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+) 22.00 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (6+) 23.10 «СОБЫТИЯ» 23.45 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ». (16+) 01.35 «ОЧКАРИК». (16+) 03.25 «ШЕРИФ». (16+)	21.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+) 21.30 «СОБЫТИЯ» 22.00 «ВЕСНА». (16+) 22.30 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ». (16+) 23.45 «ОЧКАРИК». (16+) 01.35 «ШЕРИФ». (16+)	21.00 «СОБЫТИЯ» 21.30 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+) 22.00 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (6+) 23.10 «СОБЫТИЯ» 23.45 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ». (16+) 01.35 «ОЧКАРИК». (16+) 03.25 «ШЕРИФ». (16+)	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 23.45 «МОТЬЛЕК». (18+) 01.15 «Планета Земля» 02.40 «Мультифильмы для взрослых»	21.00 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+) 21.30 Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко 22.00 «Линия жизни» 22.30 «АКТРИСА». (0+) 23.00 «ПЛИТВИЦКИЕ ОЗЁРА. Водный край и национальный парк Хорватии» 23.30 Новости культуры 2

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
05.00 04.15 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 03.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 21.00 Документальный спецпроект. (16+) 23.10 «НЕВЕРОЯТНАЯ ЖИЗНЬ УОРТЕРА МИТТИ». (12+)	07.00 Где логика? (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) 12.30 «Комеди Клаб». (16+) 20.00 Comedy Woman. (16+) 21.00 «Комеди Клаб». (16+) 22.00 Открытый микрофон. (16+) Монологи стендап-комиков основаны на реальной жизни и переживаниях. В этом шоу нет запретных тем и цензуры - только правда, только юмор, только стендап. Дом-2. Город любви. (16+) Дом-2. После заката. (16+) 00.00 «Такое кино!» (16+) 01.40 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-4: КРОВАВОЕ НАЧАЛО». (18+) Германия - США, 2011 г. Ужасы. Дженифер Пудавик, Теника Дэвис, Кейтлин Либ. Студенты, отправляясь в леса Западной Вирджинии, слгупили дважды: сперва остались на ночлег в заброшенной больнице, а потом начали там халюновой выпивкой. «Stand Up». (16+) Импровизация. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (12+) 17.30 «Слепая». (12+) 18.30 «Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной». (16+) 19.30 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+) Великобритания, США, Канада, Венгрия, 2017 г. Фантастика. Райан Гослинг, Харрисон Форд. Прошло тридцать лет после того, как исчез «бегущий по лезвию» - охотник на репликантов Рик Декард. 22.45 «СОЛДАТ». (16+) США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Todd был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны. 00.45 «ХРОНИКА». (12+) 02.30 «Тайные знаки». (12+)	06.00 «ДИКИЙ». (16+) 06.50 «Улетное видео». (16+) 07.50 «Удачная покупка». (16+) 08.10 «Дорожные войны». (16+) 09.50 «Дорожные войны 2.0». (16+) 10.50 «Решала». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 14.00 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+) Россия, 2011 г. Приключения. В ноябре 1980-го происходит ограбление вдовы А. Толстого. 18.30 «КВН на бис». (16+) 19.30 «СХВАТКА». (16+) США, 2011 г. Триллер. Л. Нисон, Ф. Грилло. На Аляске потерпел крушение самолёт. Оставшиеся в живых пассажиры оказались в плена безлюдной снежной пустыни... 21.45 «ПОЛЁТ ФЕНИКСА». (12+) 00.00 «ЭКИПАЖ». (18+) 02.40 «КРАСНЫЕ ОГНИ». (16+) 04.10 «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (16+)	06.00 «Вся правда про...» (12+) 06.30 «ФутБОЛЬНО» (12+) 07.00 08.55, 11.10, 15.05, 19.25, 22.20 Новости (16+) 07.05 11.15, 15.10, 19.30, 00.55 Все на Матч! 09.00 14.25 «Дакар-2019». (12+) 09.30 16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. (0+) 11.45 Смешанные единоборства. UFC. (16+) 13.10 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон. Мужчины. Пр.тр. 13.55 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+) 14.35 «Самые сильные». (12+) 18.05 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон. Женщины. 2-я попытка. Пр.тр. 18.55 Спецрепортаж. (12+) 20.30 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Африка-2019. (16+) 21.00 «Роналду против Месси». (16+) 22.25 Все на футбол! (12+) 22.55 Футбол. Чемпионат Испании. Пр.тр. 01.30 Футбол. Чемпионат Германии. «Хоффенхайм» - «Бавария». (0+) 03.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+) 05.30 «Деньги большого спорта» (16+)	06.30 07.30 18.00 00.00 05.20 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.55 02.25 «Понять. Простить». (16+) 04.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.55 «Давай разведёмся!». (16+) 10.55 03.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.55 02.55 «Реальная мистика». (16+) 14.05 «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+) 19.00 «МЕДОВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) Россия - Украина, 2011 г. Мелодрама. Елена Шилова, Юрий Назаров, Мария Козакова. Люблю Кремневу воспитывал дед Родион, человек прямой и принципиальный, потомственный пчеловод. 22.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) 00.30 «ЧУДЕСА В РЕШЕТОВЕ». (16+) 05.35 «Домашняя кухня». (16+)
США - Великобритания, 2013 г. Приключенческая трагикомедия. Бен Стиллер, Кристен Уиг, Адам Скотт, Ширли МакЛейн, Кэтрин Хан. Уолтер Митти - рядовой сотрудник журнала Life. 01.20 «ИДАЛЬГО». (16+)	США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Todd был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны.	США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Todd был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны.	США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Todd был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны.	США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Todd был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны.	США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Todd был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны.

ЦВЕТОВОДСТВО

Образ какого растения у вас возникает при слове «каланхоэ»?

На самом деле семейство каланхоевых велика и разнообразна. Представляем вашему вниманию тех ее представителей, что наиболее популярны у цветоводов.

Блоссфельда

Это небольшое растение высотой до 30 см. В дальнейшем путем селекции из него получили много других декоративных форм, отличающихся между собой высотой и цветом (желтые, оранжевые, красные, розовые и белые). Цветет продолжительный период, начиная с февраля и практически до начала лета.



Каланхоэ, ты ли это?

Бриофиллум

Знаком многим по народному названию – чихунчик. Его листья имеют форму треугольника с расположенным по краям зазубреными. На каждой таковой зазубренке находится детка – малюсенькая копия взрослого растения с корнями, листьями и стеблями. Со временем подросшие детки отпадают и, попадая на грунт, укореняются и живут как отдельные растения.



Лациниата

Для нее характерна перистая, заостренная форма листьев, за которые она получила еще другое имя – олены рожки. Побеги сначала растут прямо до 45-50 см, а с возрастом прилегают к земле. Чтобы сохранить красивую форму, лациниату довольно часто подрезают. Цветет обильно. Сами цветочки простые и незамысловатые, размером до 2 см, нежно-желтого или оранжевого цвета.



Каланхоэ войлочное

Этакий милый пушистик, который в народе еще называют кошачьими ушками. Его продолговатые мясистые листья покрыты белым нежным пушком. Вырастает прямостоячим, немного поникающим кустиком, высотой не более 30 см. В естественной среде цветет красно-фиолетовыми цветами, в домашних условиях зацветает редко.

КСТАТИ

Каланхоэ – очень неприхотливое растение. Угодить ему проще некуда. Достаточно хорошего освещения без попадания прямых солнечных лучей, из-за которых на листьях могут появиться ожоги. Температурный режим несильно принципиален: каланхоэ согласно проживать с вами в одинаковых температурных условиях. Нельзя допускать понижение менее 10 градусов, а для цветущего растения для лучшего закладывания цветочных почек идеально нахождение в температурном режиме от 14 до 18 градусов. Когда подсохнет верхний слой грунта, каланхоэ уже ждет очередного полива. Это растение лучше недолить, чем перелить. Но при этом важно помнить, что полное пересыхание грунта грозит активным опаданием листьев и

Чего желает каланхоэ?

потерей декоративности. Поливать мягкой отстоянной водой комнатной температуры. Летом чаще, зимой реже. Но если в помещении слишком жарко, а тем более если рядом находятся отопительные приборы, полив увеличивается. К уровню влажности воздуха растение, в принципе, равнодушно. Но если цветок время от времени опрыскивать из пульверизатора – он будет за это благодарен. В период роста и цветения каланхоэ не против завитами-нанизироваться удобрениями для кактусов.

ЗРЯ НЕ НАЗОВУТ

В переводе с португальского «каланхоэ» означает «трава жизни». Это связано с лечебными свойствами растения.

Детали

Опадают листья

Каланхоэ может терять листья в процессе роста и взросления. И это нормально. В естественной среде листья опадают и укореняются. Некоторые разновидности выпускают длинные побеги, которые свисают с горшка. Если вам это не нравится, можно их обрезать и посадить вновь, таким образом получив новое растение.

Собрались купить своей девушке цветы? Имейте в виду, что конфеты вкуснее цветов, колбаса дешевле, а деньги не вянут.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000 TV 1000

TV 1000 РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

- 06.10 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)
08.00 «КОЛДОВСТВО». (16+)
10.00 «Хранитель Луны». Мультфильм. (0+)
11.45 «МАЛАВИТА». (16+)
13.55 «СФЕРА». (16+)
16.05 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)
18.20 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)
20.10 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)
Китай, Индия, Непал, 2017 г.
22.25 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
00.55 «АФЕРА ПО-АНГЛИЙСКИ». (18+)
02.45 «БРАТЬЯ БЛЮЗ 2000». (12+)
04.45 «13-Й РАЙОН». (16+)

- 06.20 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)
08.20 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
10.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
12.20 «НА КРАЮ СТОЮ». (16+)
14.15 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
16.20, 17.05 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)
18.20 «ГИЛТЕР КАПУТ!». (16+)
20.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
Россия, 2010 г. В ролях: Денис Никифоров, Ольга Краско, Игорь Савочкин, Елена Дубровская
22.20 «ОСТРОВ». (16+)
00.30 «АПЕЛЬСИННЫЙ СОК». (16+)
02.30 «БЕГЛЯНКИ». (12+)
04.20, 05.05 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)

- 06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
09.55 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (12+)
11.40 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (0+)
14.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
16.20, 17.05 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)
18.20 «ГИЛТЕР КАПУТ!». (16+)
20.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
Россия, 2002 г. В ролях: Владимир Волга, Ольга Чурсина, Евгений Косырев, Александр Балуев, Сергей Гармаш
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
02.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ». (12+)
04.05 «СПОРТИВНАЯ ЧЕСТЬ». (0+)

- 06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
06.50, 07.15, 07.45, 08.15, 08.45, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)
09.15, 10.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
10.45 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)
11.35 Правила моей кухни. (16+)
12.35 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)
13.30, 02.05 «КАК ЗНАТЬ...». (16+)
15.30, 16.25, 04.05, 05.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (16+)
20.00 «ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН». (16+)
Великобритания, 2015 г.
22.00, 23.00 «ЧУЖЕСТРАНКА». (16+)
00.00 «ОПУСТЕВШИЙ ГОРОД». (16+)

ИЛЛЮЗИОН

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

FOXlife FOX LIFE

- 00.00 «ГОНКА». (16+)
02.10 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)
03.55 «ГЕНЬЙ». (16+)
05.50 «ВСЕ МОГУ». (16+)
07.10 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
09.05 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
10.40 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)
12.10 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)
13.55 «33 ОТКРЫТКИ». (16+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)
17.10 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
18.50 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)
20.30 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+)
22.10 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)

- 00.20 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)
01.55, 02.10, 04.15 Крупным планом. (16+)
02.25 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ». (16+)
04.30 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
06.30 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)
08.15 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)
10.00, 10.50, 19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)
11.45 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
13.40 «КОСТЯНКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)
15.30 «КОШЕЧКА». (16+)
17.20 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)
20.50 «ДАУН ХАУС». (16+)
22.20 «ХОТАБЫЧ». (16+)
00.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (18+)

- 01.10 «1+1». (16+)
03.30 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (12+)
05.15 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)
06.55 «МАЛЕНЬКАЯ ЧЕРНАЯ КНИЖКА». (16+)
08.55 «НЕ УСТУПИТЬ ШТЕЙНАМ». (16+)
10.35 «СУПЕРНЯНЬ». (16+)
12.15 «КЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК». (18+)
14.00 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
16.15 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)
Комедия, Россия, 2016 г.
17.50 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИжды». (18+)
19.30 «МОЕ БОЛЬШОЕ ГРЕЧЕСКОЕ ЛЕТО». (16+)
21.15 «ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФРАНЦИЯ!». (16+)
23.10 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (12+)

- 08.00, 18.05, 18.50, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)
08.45, 09.30, 14.25, 15.10, 00.15, 00.55 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
10.15, 05.55, 06.20 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)
10.40 Путешествие в мир специй. (12+)
11.30, 23.05, 03.05 «СКАНДАЛ». (16+)
12.10, 17.20 «НОМЕР 309». (16+)
13.00, 13.45, 19.30, 20.15, 05.15, 06.40 «КАСИ». (16+)
15.50, 16.35, 01.40, 02.20 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)
21.00, 23.50 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ». (16+)
21.25, 22.15 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)
03.50 «СНЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

- ФЕНИКС+ КИНО
- 08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г.
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ». (12+)

- ТВ XXI ВЕК
- 10.00, 18.00, 02.00 «ГАЗЕЛИ». (16+)
Комедия, Франция, 2013 г.
11.40, 19.40, 03.40 «ГОЛОС ИЗ КАМНЯ». (16+)
Триллер, детектив, США, Италия, 2017 г.
13.15, 21.15, 05.15 «БОГОМОЛ». (16+)
14.15, 22.15, 06.15 «ДАВИД И ЛИЛЯ: БЕЗЗАВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Мелодрама, комедия, США, 2005 г.
16.05, 00.05, 08.05 «ДНЕВНОЙ СВЕТ». (16+)
Триллер, драма, Нидерланды, 2013 г.

- РОДНОЕ КИНО
- 04.05 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+)
02.15 «...И ДРУГИЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА». (16+)
04.30 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (6+)
06.05 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)
08.00 «УКУШКА». (16+)
10.00 «КРУЖОВНИК». (16+)
11.55 «ДУЭНЬЯ». (16+)
13.45 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)
19.00 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)
21.35 «НОС». (0+)
История, драма, СССР, 1977 г.
23.30 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)

- РОДНОЕ КИНО
- 00.20, 01.15, 07.30, 08.30 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)
02.25, 09.30, 10.40, 22.00, 23.10 «МОСТ». (16+)
03.25, 04.30, 13.40, 14.50, 15.55 «ИСТОКИ». (16+)
05.40, 06.35, 11.55, 12.50 «ЗВЕРЬ». (16+)
17.00 «ШЕРЛОК: ПУСТОЙ КАТАФАЛК». (16+)
3 сезон. Сериал. Детектив, криминал, триллер, Великобритания, 2013 г.
11.50 Семь дней истории. (12+)
12.00 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)
13.00 Расцвет великих империй. (12+)
13.45 Обыкновенная история. (6+)
14.00 Принц Евгений Савойский и Османская империя. (12+)
15.00 Таинственная Франция. (12+)
16.00 Историада. (12+)
17.00 Страна Советов. Забытые воожи. (12+)
18.00 Кимоно Итику Куботы. История на шёлке. (16+)
19.00 Первая мировая. (12+)
20.00 «ДЕЗЕРТИРЫ». (16+)
21.40 История Отечества в портретах. (12+)
22.00 Метрополис: сила городов. (12+)
23.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

- Усадьб
- 08.50, 20.50 Лавки чудес. (12+)
09.20 Сравнительный анализ. (16+)
09.50 Чужеземцы. (12+)
10.05 Сельские профессии. (12+)
10.35 Усадьбы будущего. (12+)
11.00 Проект мечты. (12+)
11.30 Идеальный сад. (12+)
12.00 Битва огородов. (12+)
12.30 Приглашайте в гости. (12+)
12.45, 16.40 Огород круглый год. (12+)
13.20 Да здравствует мыло душистое! (12+)
13.35 Флористика. (12+)
13.50 Цветик-семицветик. (12+)
14.00 Дачная энциклопедия. (12+)
14.35 Легендарные братя-лекари. (16+)
15.00 Придворный дизайн. (12+)
15.30 Школа дизайна. (12+)
15.55 Сам себе дизайнер. (12+)
16.15 Дачных дел мастер. (12+)
17.10, 17.30 Чай вдвоем. (12+)
17.40 Паштеты. (12+)
18.00 засада. (12+)
18.30 101 ответ о садоводстве. (12+)
19.00 Беспокойное хозяйство. (12+)
19.30 Мастер. (12+)
20.05 Полное лукошко. (12+)
20.20 Частный сектор. (12+)
21.20 Умный дом. (12+)
21.50 Свечной заводик. (12+)
22.05 Прогулка по саду. (12+)
22.35 Правила огорода. (12+)
22.50 Академия огорода. (12+)
23.05 Мегабанщики. (16+)

ХОДА

И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

- 05.00, 09.00, 14.30 Морская охота. (16+)
05.30, 09.35, 15.00 Сомы Европы. (12+)
06.00 Зимняя рыбалка в Приолье. (12+)
06.15 Две на одного. Снаряжение. (16+)
06.30 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)
06.55 Сезон охоты. (16+)
07.30 Рыбалка в России. (16+)
07.55 Смертельный улов. (16+)
08.40 Охотничьи оружие. Вопросы эксперту. (16+)
10.05, 15.35 Рыбалка без границ. (12+)
10.35, 16.05 Следопыт. (12+)
11.00, 22.30 Охотничьи собаки. (16+)
11.35 Рыбалка сегодня XL. (16+)
12.00 Подводная охота. (16+)
12.30 Спиннинг на камских пристроях. (12+)
13.00, 21.00 Фишермания. (12+)
13.30 Охота по-фински. (12+)
14.00 На зарубежных водоемах. (16+)
16.35 Охота и рыбалька в... (12+)
17.05 Кодекс охотника. (16+)
18.00 Планета охотника. (16+)
18.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
19.00 Нахлысты на разных широтах. (12+)
19.30 Карпфишинг. (12+)
20.00 Технология зимнего клева. (12+)
20.50 Поймай и сними. (16+)
21.30 Планета рыбака. (12+)
22.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)
23.00 Красная птица и зеленый дуб. (16+)
- 00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Натаном Лионом. (6+)
02.30, 15.30, 21.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес. (6+)
03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)
05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)
10.00, 18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
10.15, 18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)
10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
12.00 FIT BO. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

ПЯТНИЦА

Ю

РЕТРО

- 06.00 Кулинарное шоу «Как в ресторане». (12+)
06.30 «ОСА». (16+)
08.40 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ». (16+)
10.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
11.00 Хулиганы-2. (16+)
15.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)
13.00 Новости
13.15 Зап суда. Битва за деньги. (16+)
14.10 Дела семейные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела семейные. Новые истории. (16+)
16.15 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИ

СПОРТ

- | МАТЧ!
НАШ СПОРТ | EUROSPORT 1 |
|--|--|
| 06.00, 23.05 Бильярд. Пул. Евротур. Мужчины. (0+) | 01.30 Ралли-рейд. «Дакар». 10-й этап. (0+) |
| 07.30 Хоккей. Благотворительный матч «Связь по-коленей». (0+) | 02.00 Теннис. Australian Open. 4-й день. (0+) |
| 09.00, 18.00, 23.00 Новости. (0+) | 02.45 Теннис. Гейм, Штетт и Матс-экстра. (0+) |
| 09.05, 21.00, 01.45 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+) | 03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00, 11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. Прямая трансляция. (0+) |
| 11.05, 03.45 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты - Мемориал Э. С. Яламова». (0+) | 11.00, 16.15 Теннис. Гейм, Штетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+) |
| 13.20 Плавание. Международные соревнования «Кубок Владимира Сальникова». (0+) | 16.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Эстафета. Прямая трансляция. (0+) |
| 15.40 Спортивные танцы. Международный фестиваль «Золотые ворота Сибири». (0+) | 18.00 Горные лыжи. Кубок мира. Венген. Мужчины. Комбинация. Слалом. (0+) |
| 17.05 Скайбординг. Кубок мира. (0+) | 18.45 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Шо-Нёв. (0+) |
| 18.05 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Ратиофарм Ульм» (Германия) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (0+) | 19.15 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Квалификация. Прямая трансляция. (0+) |
| 20.00 Спортивные танцы. Кубок Кремля по латиноамериканским танцам среди любителей. (0+) | 21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. (0+) |
| 00.50 Анатолий Тарасов. Век хоккея. (12+) | 21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+) |

МУЗЫКА

- | МУЗ-ТВ |
|---|
| 05.00 Сделано в 00-х. (16+) |
| 06.00, 12.35 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) |
| 06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+) |
| 07.05, 10.45, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+) |
| 07.55, 17.00 PRO-клип. (16+) |
| 08.00, 16.10 Русские хиты. Чемпионы пятины. (16+) |
| 09.00 Золотая дюжина. (16+) |
| 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+) |
| 10.35, 16.00 Засеки звезды. (16+) |
| 11.40 Отпуск без путевки. (16+) |
| 14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+) |
| 15.00 Битва фанклубов. (16+) |
| 18.15, 22.40 Золотая лихорадка. (16+) |
| 19.00 Русский чарт. (16+) |
| 20.00 «Новая волна-2017». Лучшие выступления. (16+) |
| 20.00 «Новая волна-2017». Лучшие выступления сальных топовых звёзд российской сцены. (0+) |
| 00.00 Несприндер. (16+) |
| 03.00 Сделано в 90-х. (16+) |

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | МУЛЬТ | КАНАЛ DISNEY |
|--|--|
| 06.25 «Волшебный фонарь». (0+) | 05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+) |
| 06.50, 19.55 «Домики». (0+) | 05.25 «Жукики». (6+) |
| 07.00, 10.00, 15.00, 19.20 «Барбоскины». (0+) | 05.45 «Мини-Магпеты». (0+) |
| 07.30, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+) | 06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+) |
| 08.00, 13.00, 17.20, 22.25 «Фиксики». (0+) | 06.40 «Зак Шторп - Суперпризант». (6+) |
| 08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+) | 08.00, 11.30 «Герой в масках». (0+) |
| 09.00, 11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. Прямая трансляция. (0+) | 08.30, 11.30 «Удивительная Виш». (6+) |
| 10.00, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+) | 09.00 «София Прекрасная». (0+) |
| 10.50, 14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) | 09.30 «Елена - принцесса Авала». (0+) |
| 11.25 «Бобёр добр». (0+) | 10.00 «Хранитель Лев». (0+) |
| 12.00, 22.00 «Бумажки». (0+) | 12.20 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+) |
| 12.35, 17.00 Друзья на все времена. «Бюро находок». (0+) | 14.25 «Отель Трансильвания». (12+) |
| 14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) | 17.45 «Оз: Возрождение в Изумрудный город». (6+) |
| 16.25 «Смешарики». (0+) | 19.30 «Холодное сердце». (6+) |
| 18.30 «Малышарики». (0+) | 21.35 «Олаф и холодное приключение». (0+) |
| 20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Чертенок с пушистым хвостом». (0+) | 22.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) |
| 21.30 «Сказочный патруль». (0+) | Во втором сезоне приключеческого мультсериала зрители вновь встречаются с храбрым Леди Баг и ее верным другом Супер-Котом. |
| 21.45 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) | 23.20 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+) |
| 21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+) | 02.40 «Гравити Фолз». (12+) |
| 21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+) | 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+) |

ДЕТСКИЙ

О!

- | | |
|---|---|
| 06.02, 13.25 Готовим с папой. (6+) | 05.00 «Три кота». (0+) |
| 06.23, 10.01, 13.57, 17.22 «Вик, маленький викинг». (6+) | Увлекательные истории из жизни трёх маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки. |
| 06.48, 10.28, 14.21, 17.50 «ТАЙНА АРМАНА». (12+) | 07.00 «Если бы я был...». (0+) |
| 07.12 «Джони-бони-бо». (12+) | 07.15 «В мире малышей». (0+) |
| 07.26, 11.07, 15.04, 18.29 «ПАРК ГЛАКТИКА». (12+) | 08.55 «Пластилиники». (0+) |
| 07.56 «БыБабу». (0+) | 09.00 O! Музыка. (0+) |
| 08.05 «Летающие звери». (6+) | 09.30 «Диколесье». (0+) |
| 08.19 «Облачата». (0+) | 10.10 «Роботы». (0+) |
| 08.32, 08.52, 09.40, 15.30, 16.02, 18.15, 20.02, 22.06 Мультифильмы. (6+) | 10.15 «Летающие звери». (0+) |
| 08.42, 09.31, 10.53, 13.44, 15.46, 16.28, 21.15, 21.25 Мультифильмы. (0+) | 11.55 «Давайте рисовать». (0+) |
| 11.34, 20.18 «Раскраска». (0+) | 12.20 «Свинка Пеппа». (0+) |
| 11.38, 20.23, 23.03 «Йоко». (6+) | 13.55 «Доктор Малышкина». (0+) |
| 12.05, 17.01, 22.40 «Смешарики». (0+) | 14.00 O! Музыка. (0+) |
| 12.29, 19.00, 23.32 «Почемучка». (6+) | 14.30 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+) |
| 12.42, 19.13, 23.46 Почемучка. Астрономия. (6+) | 16.55 «Пластилиники». (0+) |
| 12.56, 19.30 Girls only. (6+) | 17.00 O! Музыка. (0+) |
| 14.46 «Веселая карусель». (0+) | 17.35 «Свинка Пеппа». (0+) |
| 20.52 «Машинка времени». (12+) | 19.20 «Ангел Бэби». (0+) |
| 21.43 «Веселая карусель». (6+) | 21.40 «Весёлый алфавит». (0+) |
| 21.56 «Глаша и Кикимора». (0+) | 21.45 «Йоко». (0+) |
| 22.30 «Просто так». (0+) | 00.20 «Алиса знает, что делать!». (6+) |
| | 02.15 «Magic English». (0+) |
| | 02.35 «Смешарики. Пин-код». (6+) |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС |
|--|
| 13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+) |
| 14.30 Монастырская кухня. (0+) |
| 15.00 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+) |
| 15.30 Видимое и скровенное. Кино и церковь. (0+) |
| 16.40 «СЫН ПОЛКА». Фильм 2. (0+) |
| 18.00 Завет. (0+) |
| 19.00, 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) |
| 20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+) |
| 21.30 Следы Империи. (0+) |
| 23.00 Res Publica. (0+) |
| 00.00 Завет. (0+) |
| 00.55 Святыни России. (0+) |
| 02.45 Следы Империи. (0+) |
| 04.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+) |
| 12.30 Я хочу ребенка. (0+) |
| 04.45 День Патриарха. (0+) |

Православный календарь

18 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8. Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва.

Прп. Синклитики Александрийской. Прп. Симеона Псково-Печерского. Прор. Михея. Прп. Аполлинарии. Прп. Фостирия. Прп. Мины. Прп. Григория Акритского. Мч. Иосифа и с ним 37 мучеников. Мч. Евгении. Сщмч. Сергия пресвитера. Мч. Матфея.

По заамвонной молитве – величое освящение воды.

Строгий пост.

Что мне за дело до пламени, до ада! Туда ввергнут образ Божий по суду Божию: мое дело сохранить почитение к образу Божию, и тем сохранить себя от ада».

Свт. Игнатий Брянчанинов

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 14 ПО 20 ЯНВАРЯ



Рыбы 19.02 – 20.03

Звезды будут благоволить влюбленным Рыbam. Романтические свидания пройдут просто превосходно. Даже если вы с любимым в ссоре, не отчайвайтесь: приложив немного усилий, вы сумеете выйти из кризиса и внешне в отношения больше искренности.



Рак 22.06 – 22.07

Очень перспективная с точки зрения карьеры неделя впереди у Раков. Удачными окажутся любые командировки. Все они принесут массу пользы и море позитива. Страйтесь не «тянуть на себя одеяло» в отношениях с любимым, это чревато ссорами.



Скорпион 24.10 – 22.11

В профессиональных делах будет везти тем Скорпионам, кто умеет работать в коллективе. Неплохое время для проведения общественных мероприятий, заведения новых полезных знакомств. В личной жизни наметился некоторый застой, но явление это временное.



Козерог 22.12 – 20.01

Есть риск совершить ошибку в межличностных отношениях, и исправить ее будет ох как не просто. Страйтесь держать в узде эмоции и не говорить первое, что придет в голову. Зато в отношениях с любимым человеком будет царить полная гармония и счастье.



Овен 21.03 – 20.04

Овен ждет не самая подходящая неделя для тяжелой физической работы. А вот интеллектуальной деятельности звезды станут содействовать. Отлично пройдут в эти дни душевые встречи с родственниками и друзьями. Влюбленные смогут наладить взаимопонимание.



Лев 23.07 – 22.08

Благоприятная неделя для внесения в жизнь каких-либо изменений. Можно записаться в спортзал, скорректировать рабочие проекты, сменить место жительства или оформить отношения с любимым человеком. Если вы еще одиноки, страйтесь бывать в свете.



Телец 21.04 – 20.05

Непредсказуемая неделя впереди у Тельцов. Строить планы сейчас стоит с большой осторожностью. Зато для спонтанных действий и идей время самое подходящее. На личном фронте возможны неожиданности, самые разные. Будьте готовы.



Дева 23.08 – 23.09

Девам звезды советуют помнить: счастье любит тишину. Не самое подходящее время для коллективных дел, а вот индивидуальные проекты окажутся удачными. Не исключены конфликты с любимым человеком. Умение попросить прощения поможет все исправить.



Стрелец 23.11 – 21.12

Для Стрельцов наступает время обостренной конкурентной борьбы. Если вы готовы отстаивать свои интересы и демонстрировать миру свои таланты, вам непременно повезет. Чтобы вывести отношения с любимым на новый уровень, съездите куда-нибудь вдвоем.



Близнецы 22.05 – 21.06

Всю неделю Близнецам стоит налаживать отношения с людьми. Если вы с кем-то в ссоре, время помириться. Если вы давно мечтали сблизиться с человеком, который вам очень н

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС	
06.00 Новости 06.10 «ТРЕМБИТА». (6+) 07.55 «Играй, гармонь люби- мая!» (12+) 08.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+) 09.00 Умницы и умники. (12+) 09.45 «Слово пастыря». (0+) 10.00 Новости с субтитрами «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС». (12+) 10.15 СССР, 1961. Комедия. В ролях: Иван Дмитриев, Маргарита Назарова. Новости с субтитрами Премьера. «Другого такого нет!» К юбилею Василия Ланового. (12+) 13.20 «АЛЫЕ ПАРУСА». (0+) 15.00 К юбилею Василия Лано- вого. (16+) 15.50 «ОФИЦЕРЫ». (6+)	05.00 Утро России. Суббота 08.40 Местное время. Суббо- та. (12+) 09.20 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.10 Вести. Местное время 11.30 «Далекие близкие» с Борисом Корчевни- ковым. (12+) 13.10 «ДОЧКИ-МАЧЕХИ». (12+) 17.30 Россия, 2017 г. Мелодра- ма. В ролях: Анна Кошмал, Анастасия Чепелюк. Ира Галкина- экономист с красивым дипломом, которая никак не может устроиться на работу на специальности. Везде нужны сотрудники с опытом. «Привет, Андрей!». (12+) 20.00 «Вести в субботу «РАДУГА ЖИЗНИ». (12+) 20.45 Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Михайлова, Степан Бекетов. Молодая скромная учительница Наталья на улице случайно знакомится с бизнесменом Андреем. Неужели терпеливая золушка дожда- лась принца и теперь ее ждет безоблачная се- мейная жизнь? «ЦЕНА ИЗМЕНЫ». (12+)	05.15 Марш-брюсок. (12+) 05.40 АБВГДейка. (0+) 06.10 «ОСТОРОЖНО, БА- БУШКА!» (12+) 07.50 Православная энци- клопедия. (6+) 08.20 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+) 10.30 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+) 11.30 События 11.45 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+) 12.45 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+) 14.30 Россия, 2017 г. Мело- драма. В ролях: Антонина Дивина, Кирилл Гре- бенщиков. Владимир - человек, «сделавший себя сам». Будучи совсем моло- дым, он попал в авто- мобильную аварию и оказался прикован к по- стели. События 14.45 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+) 17.05 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)	05.00 «Остаться людьми». (16+) 06.10 «ПЕТРОВКА, 38». (0+) 08.00 Сегодня 08.20 «Зарядись удачей!» (12+) 09.25 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+) 10.00 Сегодня 10.20 Главная дорога. (16+) 11.00 «Еда живая и мёрт- вая». (12+) 12.00 Квартирный вопрос. (0+) 13.05 «НашПотребНадзор». (16+) 14.05 «Поедем, поедим!» (0+) 15.00 «Брейн ринг». (12+) 16.00 Сегодня 16.20 Следствие вели... (16+) 18.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+)	06.30 «Лето Господне» 07.05 «Мультифильмы» 08.15 «СИТА И РАМА» 09.45 «Судьбы скрещенья» 10.15 Телескоп 10.40 «АКТРИСА». (0+) 11.55 «Планета Земля» 12.50 «Андреевский крест» 13.30 «ПРОДЛИСЬ, ПРОД- ЛИСЬ, ОЧАРОВА- НЬЕ...» (0+) 14.55 «Мальта» 15.25 «Чечилия Бартоли. Дива» 16.20 Чечилия Бартоли. Концерт в Барселоне 17.25 «Вася высочество» 18.05 Творчество В. Ланово- го едва ли нуждается в представлении. Фильмы с его участием давно стали «культовыми», на них выросло не одно поколение людей. «ПАВЕЛ КОРЧАГИН». (12+) 19.45 «КРЕСТЬЯНСКАЯ ИСТОРИЯ»	06.00 Ералаш. (0+) 06.25 «Приключения Кота в сапогах». (6+) 07.40 «Три кота». (0+) 08.05 «Том и Джерри». (0+) 08.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.30 «ПроСТО кухня». (12+) 10.30 «Рогов. Студия 24». (16+) 11.30 «СМУРФИКИ». (0+) 13.30 «СМУРФИКИ-2». (6+) 15.35 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 16.35 «МОНСТР ТРАКИ». (6+) США - Канада, 2016 г. Фантастическая комедия. Лукас Тилл, Джейн Леви. Старшеклассник Трипп мечтает сбежать из скучного городка, где родился и вырос, и ув- личенно собирает вне- дорожники из обломков старых авто.					
12.00 12.15 13.20 15.00 15.50	13.10 Россия, 2017 г. Мело- драма. В ролях: Анна Кошмал, Анастасия Чепелюк. Владимир - человек, «сделавший себя сам». Будучи совсем моло- дым, он попал в авто- мобильную аварию и оказался прикован к по- стели. События 14.45 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+) 17.05 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)	14.30 Россия, 2017 г. Мело- драма. В ролях: Мария Куликова, Лариса Удовиченко. Вера - красавица, умница, самостоятельная женщина, строгая мать двух взрослых дочерей. «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным	19.00 19.20 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	19.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	19.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	19.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	19.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	19.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	19.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 22.15 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)	
17.40 19.30 21.00 21.20 23.00 00.55	20.00 «Время «Сегодня вечером». (16+) 23.00 «МИСТЕР ШТАЙН ИДЕТ В ОНЛАЙН». (16+) 00.55 «БОЛЬШОЙ ПЕРЕПО- ЛОХ В МАЛЕНЬКОМ КИТАЕ». (12+)	20.45 Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Михайлова, Степан Бекетов. Молодая скромная учительница Наталья на улице случайно знакомится с бизнесменом Андреем. Неужели терпеливая золушка дожда- лась принца и теперь ее ждет безоблачная се- мейная жизнь? «ЦЕНА ИЗМЕНЫ». (12+)	21.00 Россия, 2017 г. Мело- драма. В ролях: Мария Куликова, Лариса Удовиченко. Вера - красавица, умница, самостоятельная женщина, строгая мать двух взрослых дочерей. «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным	21.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 03.05 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)	21.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 03.05 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)	21.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 03.05 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)	21.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 03.05 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)	21.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 03.05 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)	21.00 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕ- ЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) 03.05 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)	
02.45 03.40 04.30	04.45 «Модный приговор». (6+) 03.40 «Мужское / Женское». (16+) 04.30 «Давай поженимся!». (16+)	02.55 «Выход в люди». (12+)	05.05 Линия защиты. (16+)	05.05 Линия защиты. (16+)	05.05 Линия защиты. (16+)	05.05 Линия защиты. (16+)	05.05 Линия защиты. (16+)	05.05 Линия защиты. (16+)	05.05 Линия защиты. (16+)	
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	Москва 24	Москва 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ		
05.00 10.40 17.20	05.40 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 10.40 «СЛЕД». (16+) 17.20 «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)	05.40 «КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (0+) 07.25 «ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕ- СКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕ- СЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...» (12+)	04.50 11.10 19.20 «Культурный обмен». (12+) 05.40 17.25 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛО- СТИ». (12+)	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости	06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости
00.00 00.55	00.00 Известия. Главное «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (12+)	00.45 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+) 00.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬ- СЯ ЖИВЫМ». (12+) 01.45 «СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+) 03.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+) 04.45 «Зафронтовые разведчики» 05.35 «Москва фронту». (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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продук

РЕН	ТНТ	ТВ3	ЧЕ	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
05.00 16.20 02.40 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА! (12+) 09.15 «Минтранс». (16+) 10.15 «Самая полезная программа». (16+) 11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 18.30 «Засекреченные списки». (16+) «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)	07.00 Где логика? (16+) 08.00 ТНТ Music. (16+) 08.30 Импровизация. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.00 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 12.30 Comedy Woman. (16+) 19.30 «Битва экстрасенсов». (16+) 19.00 19-й сезон. Люди, которые называют себя ясновидящими, вновь будут доказывать зрителям ТНТ наличие у себя необычных способностей. Кто из них станет сильнейшим, покажет время. «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 11.15 «САХАРА». (12+) 13.45 «СОЛДАТ». (16+) 15.45 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+) 19.00 «5-Я ВОЛНА». (16+)	06.00 «МЫ БЫЛИ СОЛДАТЫ». (16+) 08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 10.10 «КИКБОКСЁР-2. ДОРОГА НАЗАД». (16+) 12.10 «КИКБОКСЁР-3. ИСКУССТВО ВОЙНЫ». (16+) 14.10 «ЛИВЕНЬ». (16+)	06.00 «Команда мечты». (12+) 08.15 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона WBO в полу-среднем весе. М. Пакьяо - Дж. Варгас. (16+) 08.00 «Мэнни». (16+) 09.40, 13.20, 15.00 Новости 09.50, 15.05, 22.25, 00.40 Все на Матч! 10.20 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины. (0+) 12.00 Все на футбол! (12+) 12.30 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. Женщины. 2-я попытка. Прямая трансляция из Австрии 13.30 Профессиональный бокс. (16+) 14.30 04.00 Специальный репортаж. (12+) 16.10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины. Пр.тр. 18.00 Хоккей. Матч звёзд КХЛ-2019. Мастер-шоу. (0+) 20.25 Футбол. «Арсенал» - «Челси». Чемпионат Англии. Пр.тр. 22.40 Футбол. Чемпионат Испании. Пр.тр. 01.10 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+) 01.40 Футбол. Чемпионат Германии. (0+) 03.40 «Детский вопрос». (12+) 05.00 Профессиональный бокс. Пр.тр.	06.30 18.00 00.00 05.40 06.25 «6 кадров». (16+) «ОТ ТОРЬМЫ И ОТ СУМЫ...» (16+) 10.15 «ДАША». (16+) 14.20 «ЛЮБКА». (16+) Россия, 2009 г. Мелодрама. Елена Лядова, Анастасия Городенцева. Любка выросла в среде уличных воров. У неё никогда не было ни друзей, ни близких людей. «ОДИНОКИЕ СЕРДЦА». (16+)
Австралия, 1986 г. Приключенческая комедия. Пол Хоган, Линда Козловски, Джон Майллон. Очаровательная американская журналистка отправляется в австралийские джунгли. Цель ее репортажа - охотник Мик Данди, местная знаменитость по прозвищу «Крокодил». «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)	Россия, 2017 г. Комедия. Александр Ревва, Глюкоза, Филипп Киркоров, Елена Валюшкина. В дом престарелых аферист Саша попал не по добрую воле: после очередной аферы ему пришлось стать Александрой Павловной Фишман... Дом-2. Город любви. (16+)	США, 2016 г. Фантастика. Хлоя Грейс Морец, Ник Дж. Робинсон. Однажды над штатом Огайо появился огромный инопланетный корабль. Десять дней прошли для землян в томительном ожидании, а потом пришельцы показали себя. «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)	США - Великобритания - Дания, 1997 г. Боевик. М. Фриман, К. Слэйттер. Вышедшая из берегов река становится причиной крупного наводнения в провинциальном американском городке. «ПОЛЁТ ФЕНИКСА». (12+)	США, 2004 г. Боевик. Д. Куйзид, Д. Рибизи. Действие фильма разворачивается в монгольской пустыне. «Утилизатор». (16+)	США, 2004 г. Боевик. Д. Куйзид, Д. Рибизи. Действие фильма разворачивается в монгольской пустыне. «Утилизатор». (16+)
Австралия - США, 1988 г. Приключенческая комедия. «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)	00.00 01.05 03.05 03.30 05.10 Дом-2. После заката. «ВСЕ О СТИВЕ». (16+) THT Music. (16+) «Stand Up». (16+) Импровизация. (16+)	21.00 21.15 23.00 00.00 01.05 03.05 03.30 05.10 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».	16.10 18.30 20.30 23.00 23.40 03.00 05.40 23.15 01.30 03.15 «ВТОРЖЕНИЕ».	16.10 18.00 20.25 22.40 01.10 01.40 03.40 05.00 «КРИКУНЫ». (16+) «НАКАЗАНИЕ». (16+) «Тайные знаки». (12+)	16.10 18.00 20.25 22.40 01.10 01.40 03.40 05.00 «ПОБЕГ».

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

Ответы

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

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

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

Судоку

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
СКИДКА*
25%
на лечение
11%
на протезирование



РАБОТАЕМ
БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют
при оплате наличными!

- м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
- м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
- м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

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



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

1 ★

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

2 ★★

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

3 ★★★

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)	06.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)	05.50 «ПРИЗРАК». (6+)	06.00 «Эрнест и Селестина: Приключения мышки и медведя». Мультфильм. (6+)	05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)
08.35 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)	08.20 «ОСТРОВ». (16+)	08.00 «Два хвоста». Мультифильм. (6+)	06.15 Миллион вопросов о природе. (6+)	06.15 Мастершеф. (16+)
11.15 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)	10.30 «АПЕЛЬСИННЫЙ СОК». (16+)	09.25 «СПОРТЛОТО-82». (0+)	06.30 Союзники. (12+)	Легендарное кулинарное реалити.
13.30 «13-Й РАЙОН». (16+)	12.30 Старое доброе кино. «ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ». (16+)	11.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)	07.05 Такие разные. (16+)	22.30 Ю-кино. «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (16+)
15.15 «БРАТЬЯ БЛЮЗ 2000». (12+)	14.30 «УРА! КАНИКУЛЫ!» (6+)	19.00 Вечер вместе. «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (0+)	07.35 Секретные материалы. (16+)	США, 2009 г. в ролях: Линдси Лохан, Люк Кирби, Крис Парнелл, Аарон Иу.
17.40 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)	16.35 «ВУРДАЛАКИ». (16+)	СССР, 1963 г. В ролях: Надежда Румянцева, Алексей Кожевников, Юрий Белов, Владимир Белокуров	08.05 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)	Занимая должность референта в престижном издательстве сложно оставаться невозмутимой, когда среди прочих нелепых поручений - ежедневное мытье собачки шефа. Естественное желание «спустить пары» выливается для герояни Теса в увольнение. Однако она заявляет, что беременна. Теперь рабочие будни перемешиваются с мимишными схватками, а «невинная» ложь создает все больше курьезных ситуаций. Статус беременной приносит свои плоды и привносит что-то новое в смысл жизни Тесы.
20.10 «1+1». (16+)	18.20 «ПЕРВЫЕ». (12+)	20.20 «9 РОТА». (16+)	10.40, 11.10, 11.40, 12.05, 12.35, 13.00, 13.30, 13.55, 14.25, 14.50, 15.20, 15.45, 16.15, 16.45, 17.15, 17.40, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)	07.30 Школа доктора Комаровского. Классный журнал. (16+)
Франция, 2011 г. В ролях: Франсуа Клюзе, Омар Си, Анн Ле Ни, Оди Флеро, Клотильд Молле	Россия, Финляндия, Украина, 2005 г. В ролях: Федор Бондарчук, Алексей Чадов, Иван Корокин	20.25 Вечер вместе. «ВЫСОТА». (0+)	20.00 «ПОЛОВЬЮ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ». (16+)	08.25 Наше кино. История большой любви. (12+)
22.30 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)	23.00 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)	22.10 Вечер вместе. «АФОНА». (12+)	Франция, 2014 г. В ролях: Дэнни Бун, Кад Мерад	10.00 Новости
США, 2002 г.	00.40 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ!». (16+)	23.55 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)	21.50 «КАК ЗНАТЬ...». (16+)	10.15 Кулинарное шоу «Как в ресторане». (12+)
00.50 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	02.35 «РУСАЛКА». (16+)	01.20 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (6+)	США, 2010 г.	10.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
03.25 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)	04.25 «ОДНОКЛАССНИКИ». RU: НАСЛICKАЙ УДАЧУ!.	03.00 «ТРИ ДНЯ В МОСКВЕ». (0+)	12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)	13.50 «КУРАЖ». (16+)
05.35 «АННА КАРЕНINA». (16+)			Сериал. Россия, 2015 г.	Сериал. Мелодрама, музикальный фильм, Россия, 2014 г. В ролях: Александра Волкова, Владимир Фекленко, Аглена Шиловская, Александр Стефанович, Анастасия Лукьянова

Иллюзион+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.00 «ГЕНИЙ». (16+)	02.00 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)
01.50 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (18+)	03.30 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)
03.55 «33 ОТКРЫТИИ». (16+)	05.00 «ДУРАК». (16+)
05.35 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)	07.00 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)
07.15 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)	08.40 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
08.55 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)	10.30, 11.25 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)
10.35 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+)	12.25 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)
12.10 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)	14.10 «КОШЕЧКА». (16+)
13.40 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)	16.00 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)
15.15 Интерактивная викторина. (16+)	17.40 «ДАУН ХАУС». (16+)
17.15 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)	Комедия, Россия, 2001 г.
18.45 «ХОЛОД В ИОЛЕ». (16+)	19.10 «ХОТТАБЫ!». (16+)
20.30 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (16+)	20.50, 21.35 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)
22.30 «БУРЯ». (16+)	22.25 «ЖМУРКИ». (16+)

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС». (12+)	02.20 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)	00.05, 01.05, 02.10, 03.05, 04.00, 04.55, 05.55, 06.50 «ЗВЕРЬ». (16+)	08.00, 08.20, 08.40 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	10.55, 18.55, 02.55 «УСТАМИ ХУДОЖНИКА (ИЗ ПЕРВЫХ РУК)». (12+)	04.10 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЕ СИДЕЛИ». (12+)	09.00, 09.50 Джо Уикс: фитнес-тренер. (12+)	09.00, 09.50, 09.55, 09.55 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)
Сериал. Приключенческая драма, Украина, Россия, Таиланд, 2011 г.	12.35, 20.35, 04.35 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)	05.35 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+)	10.35, 11.25 Лучшая в мире диета. (12+)	10.35, 11.25, 12.25 «БЕЗУМНЫЕ СОСЕДИ». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	14.15, 22.15, 06.15 «СПАСИ-БО ЗА ОБМЕН». (16+)	07.05 «КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (0+)	13.50 «ПОМОГИТЕ СТАТЬ ОТЦОМ». (16+)	11.00, 12.00, 13.10, 14.25, 15.35 «МАЛЕНЬКАЯ ЧЕРНАЯ КНИЖКА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)	Мелодрама, комедия, США, 2012 г.	08.20 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)	14.20 «ДУЭНЬЯ». (16+)	13.00 «ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ с Джейми Оливером». (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	16.10, 20.10, 08.10 «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ». (16+)	09.40 «ДУЭНЬЯ». (16+)	15.40 «ИЗМЕНЯЕТСЯ НЕ СЧИТАЕТСЯ». (16+)	13.50, 14.30, 15.15, 16.00, 16.40 «КАСЛ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ». (12+)	Триллер, драма, Франция, Германия, Чехия, 2016 г.	11.30 «ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ». (12+)	17.45 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (12+)	17.25 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
00.50, 04.45 Лавки чудес. (12+)	04.55 Морская охота. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
01.15 Безопасность. (12+)	05.30 Сомы Европы. (12+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
01.45 Готовим на Майорке. (12+)	06.00 На рыбалку с охотой. (12+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
02.00, 12.45 Урожай на столе. (12+)	06.35, 23.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
02.30 История усадеб. (12+)	07.00, 12.00, 18.00 Кухня с Сережем Марковичем. (12+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Наталион Лионом. (6+)
03.00 Старинные русские усадьбы. (12+)	07.15, 12.15, 18.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)	02.30, 15.30, 21.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
03.30 Лучшие дома. (12+)	07.45, 12.45, 18.45 Дело вкуса. (12+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
04.00, 12.00 Сам себе дизайнер. (12+)	08.00, 19.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
04.15 Домашняя косметика! (12+)	08.25, 20.00 Охота: собака-работа. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
04.35 Баня - женского рода. (12+)	09.00, 15.30, 20.30 На рыбалку вместе с папой. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
05.20 Сравнительный анализ. (16+)	09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)
05.45 Чужеземцы. (12+)	10.00, 21.30 Рыбалка сегодня. (16+)	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
06.00, 14.25, 18.00, 22.10 Большие идеи для маленького сада. (12+)	10.15, 21.45 Донская рыбалька. (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)
07.05, 19.05, 23.10 Варенье. (12+)	10.45, 22.10 Нож-помощник. (16+)	10.00, 18.30, 22.30 Пилатес изнутри. (16+)
07.20, 19.15, 23.25 Лучки-пучки. (12+)	11.00, 17.35 Практическая школа нахлыста. (12+)	10.15, 18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)
07.40, 15.30, 19.35, 23.45 Деревенская Россия. (12+)	11.30 В поисках лосося. (16+)	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (16+)
08.10, 16.00, 20.00 Осторожно - злая собака. (12+)	12.00 Охотник. (16+)	10.45, 18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)
08.40, 16.30, 20.30 Старые дачи. (12+)	22.30 Рыбалка сегодня XL. (16+)	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (16+)
09.10, 17.00, 21.00 Дачные хитрости. (12+)	23.25 Советы бывальных. (12+)	10.40 FIT BO. (6+)
09.25, 17.10, 21.15 Занимательная физристика. (12+)	23.40 Сам себе охотник. (16+)	12.00 FIT BO. (6+)
09.40, 17.30, 21.35 Побег из города. (12+)		
10.05 Дачная энциклопедия. (12+)		
10.35 Легендарные братя-лекари. (16+)		
11.05 Придворный дизайн. (12+)		
11.30 Школа диз		

СПОРТ

- | | |
|---|------------------|
| МАТЧ! | НАШ СПОРТ |
| EUROSPORT 1 | |
| 06.00, 23.05. 00.15 Бильярд. Пул. Евротур. (0+) | |
| 07.40 Специальный репортаж. (12+) | |
| 07.55 Всероссийский турнир «Самбо в школу». (0+) | |
| 09.00, 17.50, 23.00 Новости. (0+) | |
| 09.05 Кёрлинг. (0+) | |
| 11.05 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+) | |
| 13.25 Плавание. Международные соревнования «Кубок Владимира Сальникова». (0+) | |
| 15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция | |
| 17.55 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция | |
| 19.55 Спортивные танцы. «Осенняя Москва-2018». (0+) | |
| 20.55 Мини-футбол в России. (0+) | |
| 21.20 Гандбол. Чемпионат России. Женщины. (0+) | |
| 01.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+) | |
| 03.10 Волейбол. (0+) | |
| 05.10 I Международные детские игры. «Кубок Александра Попова». (0+) | |

МУЗЫКА

- | | |
|---|--|
| МУЗ-ТВ | |
| 05.00, 08.40 PRO-новости. (16+) | |
| 05.15, 13.00 Топ 30 - Русский кругляк недели. (16+) | |
| 07.20 Засеки звезду. (16+) | |
| 07.30 Караокинг. (16+) | |
| 09.00 Золото. (16+) | |
| 10.20 Торчт Европы плюс. (16+) | |
| 11.20 PRO-обзор. (16+) | |
| 12.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) | |
| 15.30 Юбилейное шоу Валерии «К Солнцу». (16+) | |

- 18.00 Сделано в 90-х. (16+)
19.00 День Рождения в Кремле. МУЗ-ТВ 22 года в эфире. (16+)
Многочасовая марафон с самыми популярными песнями двух десятилетий!
21.30 Танцпол. (16+)
Делай громче и слушай отборные танцевальные хиты: модные клубные новинки и треки, прозванные временем. Начни свой уикенд позитивно с МУЗ-ТВ!
23.00 Несприннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | | |
|---------------------|--------------|
| МУЛЬ | МУЛЬТ |
| КАНАЛ DISNEY | |
| КАРУСЕЛЬ | |
- 01.30 Ралли-рейд. «Дакар». Обзор. (0+)
02.00 Теннис. Australian Open. 5-й день. (0+)
02.45 Теннис. Гейм, Штетт и Матс-экстра. (0+)
03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 6-й день. Прямая трансляция. (0+)
11.00, 16.15 Теннис. Гейм, Штетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)
11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. 6-й день. Прямая трансляция. (0+)
16.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Эстафета. Прямая трансляция. (0+)
18.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Закопане. Команды. Прямая трансляция. (0+)
20.15 Хоккей. Регулярный сезон. «Коламбус» - «Монреаль». (0+)
21.00 Хоккей. Регулярный сезон. «Нью-Джерси» - «Анахайм». Прямая трансляция. (0+)
23.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/2 финала. Прямая трансляция. (0+)
- 06.25 «Волшебный фонарь». (0+)
06.50 «Домики». (0+)
07.00, 10.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)
07.25, 11.00, 20.35 «Маша и Медведь». (0+)
07.55 «Машинки страшилки». (0+)
08.00 «Фиксики». (0+)
08.30, 13.30, 18.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
09.00 «Четверо в кубе». (0+)
09.20 МульТпремьера! «Джинглики», «Бобёр добр», «Домики», «Лео и Тиг». (0+)
10.25, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)
13.00 МульТпремьера! «Малышарики», «Ми-Ми-Мишки», «Домики», «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
14.00, 22.00 МульТприз. (0+)
18.25 «Малышарики». (0+)
19.00 МульТпремьера! «Малышарики». (0+)
20.00 Сказка на ночь. «Машины скаки», «Простоквашино». (0+)
21.30 «Сказочный патруль». (0+)
- 05.00 «Пёс Пэт». (6+)
05.25 «Жужики». (6+)
05.45, 07.35 «Мини-Малпеты». (0+)
06.15, 11.00 «Хранитель Лев». (0+)
06.40, 09.00 «Микки и весёлые гонки». (0+)
07.05, 09.30 «Дружные мопсы». (0+)
08.00 «Доктор Плюшева: Клиника для игрушек». (0+)
08.30 «Герои в масках». (0+)
10.00 «София Прекрасная». (0+)
10.30 «Елена - принцесса Авала». (0+)
11.30 «Удивительная Ви». (6+)
12.00 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)
13.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.50 «Мултан». (0+)
16.35 «Мултан-2». (0+)
18.05 «Фей: Тайна зимнего леса». (0+)
19.30 «ЗОЛУШКА». (6+)
21.40 «ТАЙНА МУНАКРА». (6+)
23.45 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)
01.40 «МЭРИЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (12+)
03.15 «Отель Трансильвания». (12+)
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

Детский

ДЕТСКИЙ

О!

О!

- 06.10 «Йоко». (6+)
07.44, 23.52 «Раскраска». (0+)
07.56 «БиоБи». (0+)
08.03 «Летающие звери». (6+)
08.17 «Облачата». (0+)
08.30, 09.02, 21.57 Мультифильмы. (0+)
08.49 «Весёлая карусель». (6+)
09.41 «Бобры идут по следу». (6+)
10.00, 10.26, 10.56, 11.22, 22.39, 23.09 «Почемучка». (6+)
10.13, 10.42, 11.09, 22.52, 23.22 «Почемучка. Астрономия». (6+)
11.38 «Вик, маленький викинг». (6+)
14.08 «Гномео и Джульетта». (6+)
15.32 «Дереза». (6+)
15.42 «Самый большой друг». (0+)
15.52, 16.43, 21.28 Мультифильмы. (6+)
16.34 «Большая эстафета». (0+)
17.04 «Алеша Попович и Тугарин Змей». (12+)
18.23 «Джок». (0+)
19.43 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+)
20.56 «Кто поедет на выставку?». (6+)
21.12 «Две сказки». (0+)
22.26 «Ну, погоди!». (12+)
23.36 «Сладкоежкина». (6+)

- 05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)
07.05 «Magic Songs». (0+)
07.10 «Кот Кот». (0+)
08.40 «Союзмультфильм». (0+)
09.30 «Оранжевая корова». (0+)
09.40 «ТриО!». (0+)
10.00 O! Кино! «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
11.10 «Йоко». (0+)
13.30 «Magic Songs». (0+)
13.35 «Летающие звери». (0+)
14.30 «Мой музей». (0+)
14.35 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
16.40 «Играем вместе». (0+)
16.45 «Облачный хлеб». (0+)
18.00 O! Кино! «Чудо-Йода». (6+)
19.15 «Оранжевая корова». (0+)
19.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
22.40 «Пег + Кот». (0+)
Музыкальные приключения Пег и её кота.
00.00 «Три кота». (0+)
01.45 «ТриО!». (0+)
02.00 O! Кино! «Два хвоста». (6+)
03.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | |
|-------------|
| СПАС |
|-------------|
- 15.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+)
16.00 Я тебя люблю. (0+)
17.00 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+)
17.30 «ФРАНЦУЗ». (0+)
19.00 Завет. (0+)
20.00 Встреча. (0+)
21.00 Не верю! Разговор с атеистом. (0+)
22.00 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 1 серия. (0+)
23.10 Светлая память. (0+)
00.10 День Патриарха. (0+)
00.25 Вечность и Время. (0+)
01.10 Я хочу ребенка. (0+)
01.40 Паруса. С Владимиром Легойдой. (0+)
02.30 Res Publica. (0+)
03.25 Завет. (0+)
04.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 День Патриарха. (0+)

Православный календарь

19 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.



Преставление свт. Феофана, Затворника Вышенского.

По заамвонной молитве – величое освящение воды.

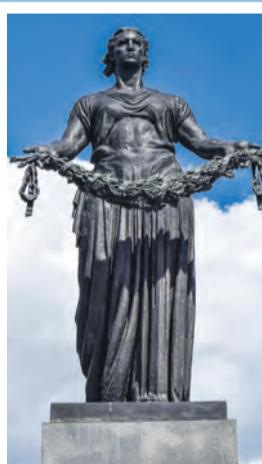
Поста нет.

Любовь есть подательница пророчества; любовь – виновница чудотворений; любовь – бездна осияния; любовь – источник огня в сердце, который, чем более истекает, тем более распалияет жаждущего. Любовь – утверждение Ангелов, вечное преиспяние». Прп. Иоанн Лествичник

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

14 января	Восход: 8 ч. 50 м. Заход: 16 ч. 27 м. Долгота дня: 7 ч. 37 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца	
15 января	Восход: 8 ч. 49 м. Заход: 16 ч. 28 м. Долгота дня: 7 ч. 39 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца	
16 января	Восход: 8 ч. 47 м. Заход: 16 ч. 30 м. Долгота дня: 7 ч. 43 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца	
17 января	Восход: 8 ч. 46 м. Заход: 16 ч. 32 м. Долгота дня: 7 ч. 46 мин.
Растущая Луна в знаке Близнецсов	
18 января	Восход: 8 ч. 45 м. Заход: 16 ч. 34 м. Долгота дня: 7 ч. 49 мин.
Растущая Луна в знаке Близнецсов	
19 января	Восход: 8 ч. 44 м. Заход: 16 ч. 36 м. Долгота дня: 7 ч. 52 мин.
Растущая Луна в знаке Рака	
20 января	Восход: 8 ч. 42 м. Заход: 16 ч. 38 м. Долгота дня: 7 ч. 56 мин.
Растущая Луна в знаке Рака	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 14 ПО 20 ЯНВАРЯ



ЭТОД ДЕНЬ В ИСТОРИИ

14 ЯНВАРЯ

В 1700 году Пётр I повелел дворянам носить европейские костюмы. В 1814 году открылась для общего посещения Императорская Публичная библиотека в Санкт-Петербурге.

15 ЯНВАРЯ

В 1795 году родился русский поэт и драматург Александр Грибоедов.

16 ЯНВАРЯ

В 1909 году открыт южный магнитный полюс Земли.

17 ЯНВАРЯ

В 1773 году мореплаватель Джеймс Кук первым пересек Южный полярный круг.

18 ЯНВАРЯ

В 1943 году произошел прорыв блокады Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

В 1963 году состоялось сенсационное выступление «Битлз» на сцене театра «Палладиум» в Лондоне.

20 ЯНВАРЯ

В 1925 году запатентована консервная банка для хранения продуктов.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

14 ЯНВАРЯ ■ Александр, Василий, Вячеслав, Григорий, Иван, Михаил, Николай, Трофим, Федот.

15 ЯНВАРЯ ■ Борис, Пётр, Сергей.

16 ЯНВАРЯ ■ Ирина, Павел.

17 ЯНВАРЯ ■ Афанасий, Денис, Зинаида, Никанор, Николай, Павел, Прохор, Степан, Тимофей, Яков.

18 ЯНВАРЯ ■ Полина, Григорий, Евгения, Нонна, Роман.

19 ЯНВАРЯ ■ Именини не празднуют.

20 ЯНВАРЯ ■ Василий, Иван.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
<p>05.30 «РАБА ЛЮБВИ». (12+) 06.00 Новости 06.10 «РАБА ЛЮБВИ». (12+) 07.30 «Смешарики. Пин-код». (0+) 07.45 «Часовой». (12+) 08.15 «Здоровье». (16+) 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+) 10.00 Новости с субтитрами 10.15 Премьера. «Русский в городе ангелов». К 75-летию Родиона Нахапетова. (16+) 11.10 «Наедине со всеми». (16+) 12.00 Новости с субтитрами «Наедине со всеми». (16+) 13.00 «Инна Макарова. Судьба человека». (12+) 14.00 «ЖЕНЩИНЫ». (6+) СССР, 1965. Мелодрама. В ролях: Нина Сазонова, Галина Яцкина. 16.00 «Виталий Соломин. ...И вагон любви не-растраченной!» (12+) 17.10 «Три аккорда» в Государственном Кремлевском дворце. (16+) 19.10 «Лучше всех!» Новогодний выпуск. (0+) 21.00 «Толстой. Воскресенье» 22.30 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+) 00.50 «СУМАСШЕДШЕЕ СЕРДЦЕ». (16+)</p> 	<p>04.30 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ». (12+) Россия, 2009 г. Мелодрама. В ролях: Елена Сафонова, Наталья Терехова.</p> <p>06.40 «Сам себе режиссёр» «Смехопанорама» Евгения Петросяна 08.00 Утренняя почта 08.40 Местное время. Воскресенье 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» Сто к одному 11.00 Вести 11.20 «ВРЕМЯ ДОЧЕРЕЙ». (12+) Вероника Рыжкова - красивая молодая девушка, только что окончила университет по специальности экономист. На первый взгляд она ничем не отличается от сотен провинциалов, приезжающих в Москву, чтобы сделать карьеру, реализовать амбиции и найти свое счастье.</p> <p>20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 23.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)</p> <p>01.30 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+) Краснодольский светский лев Марков убит в собственной квартире, откуда пропали фамильные украшения его недавно умершей жены Марини. Оперативники находят украденное у зазеких барсеточников, но те оказываются не причастны к убийству. Следствие выходит на первого мужа Марини, Зуева, признающегося в совершении преступления.</p> <p>03.25 «Далекие близкие» с Борисом Корчевниковым. (12+)</p>	<p>05.30 «БЕСТСЕЛЛЕР ПО ЛЮБВИ». (12+) 07.20 «Фактор жизни». (12+) 07.55 «Короли эпизода». (12+) 08.45 «УКОЛ ЗОНТИКОМ». (12+) 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+) 11.30 События 11.45 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+) 13.55 «Смех с доставкой на дом». (12+) 14.30 Московская неделя 15.05 «Хроники московского быта. Сталин и чужие жены». (12+) 15.55 «Хроники московского быта. Рюмка от генсека». (12+) 16.45 «Прощание. Жанна Фриске». (16+) 17.40 «ЮРОЧКА». (12+) Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Ирина Лачина, Александр Арсентьев.</p> <p>21.40 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+)</p> 	<p>05.00 «Остаться людьми». (16+) 06.10 «ОГАРЕВА, 6». (12+) СССР, 1980 г. В ролях: Василий Лановой, Евгений Герасимов.</p> <p>08.00 События 08.20 «Их нравы». (0+) 08.35 «Кто в доме хозяин?». (16+) 09.25 Едим дома. (0+) 10.00 Сегодня 10.20 Первая передача. (16+) 11.00 Чудо техники. (12+) 11.50 Дачный ответ. (0+) 13.00 «НашПотребНадзор». (16+) 14.00 «У нас выигрывают!» (12+) 15.05 Своя игра. (0+) 16.00 Сегодня 16.20 Следствие вели... (16+) 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой</p> <p>20.10 «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР». (16+) Россия, 2014 г. В ролях: Сергей Горобченко, Никита Волков, Оксана Скакун.</p> <p>23.55 Россия, 2013 г. В ролях: Максим Щеголев, Татьяна Казючик. Николай помогает своей девушке Анне переехать в новую квартиру, куда вскоре тоже планирует перебраться.</p> <p>События 00.15 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+) 00.35 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+) 01.30 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+) 03.20 Петровка, 38. (16+) 03.30 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+) 05.05 «Список Лапина. Запрещенная эстрада». (12+)</p>	<p>05.00 «Остаться людьми». (16+) 06.10 «ОГАРЕВА, 6». (12+) СССР, 1980 г. В ролях: Василий Лановой, Евгений Герасимов.</p> <p>08.00 События 08.20 «Их нравы». (0+) 08.35 «Кто в доме хозяин?». (16+) 09.25 Едим дома. (0+) 10.00 Сегодня 10.20 Первая передача. (16+) 11.00 Чудо техники. (12+) 11.50 Дачный ответ. (0+) 13.00 «НашПотребНадзор». (16+) 14.00 «У нас выигрывают!» (12+) 15.05 Своя игра. (0+) 16.00 Сегодня 16.20 Следствие вели... (16+) 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой</p> <p>20.10 «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР». (16+) Россия, 2014 г. В ролях: Сергей Горобченко, Никита Волков, Оксана Скакун.</p> <p>23.55 Россия, 2013 г. В ролях: Максим Щеголев, Татьяна Казючик. Николай помогает своей девушке Анне переехать в новую квартиру, куда вскоре тоже планирует перебраться.</p> <p>События 00.15 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+) 00.35 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+) 01.30 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+) 03.20 Петровка, 38. (16+) 03.30 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+) 05.05 «Список Лапина. Запрещенная эстрада». (12+)</p>	<p>06.30 «Мультифильмы» 08.10 «СИТА И РАМА» «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым» 10.25 «ПАВЕЛ КОРЧАГИН». (12+) 10.55 «Первые в мире» «Письма из провинции» 12.30 «Планета Земля» «Николай Рерих. Алтай - Гималаи» 14.05 «МЕДВЕДЬ И КУКЛА». (16+) 15.00 Франция, 1969 г. Комедия. Брижит Бардо, Жан-Пьер Кассель. Виолончелист Гаспар живёт в большом сельском доме с сыном и тремя племянницами.</p> <p>16.35 «Пешком...» 17.05 «Искатели» 17.50 «Ближний круг Римаса Туминаса» 18.45 «Романтика романса» 19.30 «Новости культуры» с Владиславом Фляровским 20.10 «Ольга Берггольц. Голос» 21.05 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ...» (0+)</p> <p>США, 2013 г. Комедия. Сандро Буллок, Мелисса МакКарти, Демиан Бишир, Марлон Уайанс. Сара - доблестная сотрудница ФБР, которой поручают самые ответственные и сложные задания. Её отправляют в Бостон, чтобы раскрыть личность неуловимого наркобарона.</p> <p>«ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)</p> 	<p>06.00 Ералаш. (0+) 06.25 «Приключения Кота в сапогах». (6+) 07.40 «Три кота». (0+) 08.05 «Царевны». (0+) 09.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.30 «Смурфики: Затерянная деревня». (6+) 11.15 «МОНСТР ТРАКИ». (6+) 13.20 «ФОРСАЖ-5». (16+) 16.00 «ФОРСАЖ-6». (12+) 18.35 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОПЫ В ЮБКАХ». (16+)</p> <p>США, 2013 г. Комедия. Сандра Буллок, Мелисса МакКарти, Демиан Бишир, Марлон Уайанс. Сара - доблестная сотрудница ФБР, которой поручают самые ответственные и сложные задания. Её отправляют в Бостон, чтобы раскрыть личность неуловимого наркобарона.</p> <p>«ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)</p> 
5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	МОСКВА 24	МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ
<p>05.00 Возможна профилактика с 02.00 до 05.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) 07.20 «Моя правда». (12+) Светская хроника. (16+) 10.00 «Вся правда о... ЗОЖ». (16+) 12.00 «ЗНАХАРЬ». (12+) 14.40 «МАМОЧКА, Я КИЛЛЕРА ЛЮБЛЮ». (16+)</p> 	<p>06.20 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (0+) 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым 09.25 «Служу России» 09.55 «Военная приемка». (6+) 10.45 «Политический детектив» 11.10 «Код доступа». (12+) 12.00 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (12+) 13.00 Новости дня 13.15 «Москва фронту». (12+) 13.40 «Специальный репортаж». (12+) 14.05 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+) 18.00 Новости. Главное 18.45 «Легенды советского сыска». (16+) 23.00 «Фетисов». (12+) 23.45 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТИЦАМ». (12+) 01.35 «ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...» (12+) 03.10 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСOV». (0+) 05.00 «Зафронтовые разведчики». (12+)</p>	<p>05.05 «Гора Самоцветов. Кот и лиса». (0+) 05.15 «Гора Самоцветов. Как помирились солнце и луна» 00.00 Концерт Александра Морозова. (12+) 07.15 «ФАРА». (12+) 08.40 «БАНАЗАЙ». (0+) 10.30 «Гора Самоцветов. Крошечка-Хварошечка». (0+) 10.45 «Домашние животные с Григорием Манёвым». (12+) 11.15 «Моя история». (12+) 11.45 «Золотое Кольцо - в поисках настоящей России». (6+) 12.30 «Гамбургский счёт». (12+) 13.00 Новости. 13.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+) 16.35 «Фигура речи». (12+) 17.00 «САШКА». (6+) 18.30 «Вспомнить всё». (12+) 19.00 ОТРАЖение недели. 20.10 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-5». (16+) 21.45 «УТРЕННЕЕ ШОССЕ». (12+) 23.15 «ОТРАжение недели». (12+) 01.35 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (12+)</p>	<p>06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости</p> <p>07.15 09.15 10.15 12.15 13.15 15.15 16.15 18.30 19.15 20.15 21.15 20.05 01.15 01.30 04.15 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>02.25 Москва с акцентом. (12+) 18.15 23.15 03.15 Простые решения. (12+)</p> <p>07.15 09.30 03.00 «Профилятика». (12+) 11.15 14.15 17.15 22.15 02.15 05.15 Сеть. (12+) 14.30 19.30 «Большой куш». (12+)</p> <p>09.30 22.30 02.30 Фаниман. (12+) 10.30 16.30 03.30 «Наизнанку». (12+)</p> <p>11.30 «Афиша». (12+) 12.30 15.30 21.30 04.30 «ТОП-Сеть». (12+)</p> <p>13.30 20.30 05.30 Сделано в Москве. (12+) 17.30 23.30 «Без купюр». (12+)</p>	<p>06.00 «Самое яркое». (16+) 08.00 «Зима в Подмосковье». (12+) 08.30 План действий 09.00 Новости 360 09.20 «Вкусно 360». (12+) 11.00 Новости 360 12.00 Новости 360 12.30 «Агент ЖКХ». (12+) 13.20 «Индизайн». (12+) 14.15 «Все просто!». (12+) 14.30 20.30 План действий Новости 360 15.00 15.20 «Самое яркое». (16+) 15.50 «АКАДЕМИЯ». (12+) 19.30 «ДоброДел 360». (12+) 20.00 Новости 360 02.50 «Самое яркое». (16+) 23.00 «ДЖЕКИ». (18+)</p> <p>06.00 12.10 «Мультиуро». (0+) 13.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 15.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 17.15 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+) 18.55 «РОКИРОВКА В ДЛИННУЮ СТОРОНУ». (12+) 20.30 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 22.00 «ПЕРЕХВАТ». (12+) 06.00 12.10 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+) 13.00 19.00 «Мультиуро». (0+) 15.40 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 17.15 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 18.55 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 20.30 «ПЕРЕХВАТ». (12+) 22.00 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+) 06.00 12.10 «Мультиуро». (0+) 13.00 19.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 15.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 17.15 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 18.55 «ПЕРЕХВАТ». (12+) 20.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+) 22.00 «Мультиуро». (0+)</p>	<p>06.00 12.10 «Мультиуро». (0+) 13.00 19.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 15.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 17.15 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+) 18.55 «РОКИРОВКА В ДЛИННУЮ СТОРОНУ». (12+) 20.30 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 22.00 «ПЕРЕХВАТ». (12+) 06.00 12.10 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+) 13.00 19.00 «Мультиуро». (0+) 15.40 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 17.15 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 18.55 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 20.30 «ПЕРЕХВАТ». (12+) 22.00 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+) 06.00 12.10 «Мультиуро». (0+) 13.00 19.00 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 15.40 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 17.15 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+) 18.55 «ПЕРЕХВАТ». (12+) 20.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+) 22.00 «Мультиуро». (0+)</p>	
<p>02.05 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)</p>	<p>05.00 Россия, 2008 г. Детектив. Молодому следователю по экономическим преступлениям Анжелике Половинской поручают распутать дело по фирме «Лагуна».</p> <p>«ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)</p>	<p>05.00 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (0+) 09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым 09.25 «Служу России» 09.55 «Военная приемка». (6+) 10.45 «Политический детектив» 11.10 «Код доступа». (12+) 12.00 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (12+) 13.00 Новости дня 13.15 «Москва фронту». (12+) 13.40 «Специальный репортаж». (12+) 14.05 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+) 18.00 Новости. Главное 18.45 «Легенды советского сыска». (16+) 23.00 «Фетисов». (12+) 23.45 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТИЦАМ». (12+) 01.35 «ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...» (12+) 03.10 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСOV». (0+)<br</p>				

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 08.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+) 10.00 «Я - ЛЕГЕНДА». (16+) 12.00 «КОРОЛЬ АРТУР». (12+) США - Великобритания - Ирландия, 2004 г. Драма. Клайв Оуэн, Кира Найти. 5 век н.э. Римский военачальник Луций Артур Каст, более известный как Артур уже 15 лет защищает Британию, северные рубежи империи. 14.20 «ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА». (16+) 16.40 «КОРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+) 18.40 «КОРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+) 20.50 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА». (12+)	07.00 Где логика? (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.00 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.00 Перезагрузка. (16+) Дамиан всего 21 год, а она уже страдает анорексией и булимией. Грубая брошенная фраза от знакомого, которую она услышала в 11 лет, не дает ей покоя. Стремление к стройному телу стало самой главной борьбой в жизни девушки. Как избавиться от навязчивой идеи? «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+) 12.00 «Комеди Клаб». (16+) Comedy Club для российского телевидения - как Хью Хефнер для Playboy, как серфинг для Гонолулу, как бриллианты для Рублевки, как «наташи» для Шарм-Эль-Шейха... Без него уже никак! 22.00 «Stand Up».	06.00 «Мультифильмы».	06.00 «ЭЛЕМЕНТАРНО».	06.00 «Мультифильмы».	06.00 «НЕЗАБЫВАЕМОЕ».	06.00 Профессиональный бокс. М. Пакьяо - Э. Бронер. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в полусреднем весе. Пр.тр.	06.30 18.00 00.00 «6 кадров».	08.40 08.40 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ».	08.40 08.40 «ЛЮБОВНИЦА».
08.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ».	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	10.00 Дом-2. Остров любви. (16+)	10.00 Холмс уклоняется от празднования года жизни без наркотиков. Его наставник Альфредо просит помочь в деле о шантаже родителей изнасилованной девушки. Шантажистом оказывается Чарльз Огастес Милвертон.	11.00 «ХРОНИКА».	11.00 «ВТОРЖЕНИЕ».	11.00 «Улетное видео. Лучшее».	11.00 «Каламбур».	11.00 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ДРАКОНОВ».	11.00 18.00 00.00 «6 кадров».
10.00 «Я - ЛЕГЕНДА».	11.00 Перезагрузка. (16+)	12.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».	13.00 «ХРОНИКА».	13.00 «ВТОРЖЕНИЕ».	13.00 «Улетное видео. Лучшее».	13.00 «Каламбур».	13.00 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ДРАКОНОВ».	13.00 18.00 00.00 «6 кадров».	13.00 18.00 00.00 «6 кадров».
12.00 «КОРОКОДИЛ ДАНДИ».	13.50 «Комеди Клаб».	14.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».	14.45 «ХРОНИКА».	14.45 «ВТОРЖЕНИЕ».	14.45 «Улетное видео. Лучшее».	14.45 «Каламбур».	14.45 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ДРАКОНОВ».	14.45 18.00 00.00 «6 кадров».	14.45 18.00 00.00 «6 кадров».
14.40 «КОРОКОДИЛ ДАНДИ».	22.00 «Stand Up».	16.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».	16.45 «ХРОНИКА».	16.45 «ВТОРЖЕНИЕ».	16.45 «Улетное видео. Лучшее».	16.45 «Каламбур».	16.45 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ДРАКОНОВ».	16.45 18.00 00.00 «6 кадров».	16.45 18.00 00.00 «6 кадров».
18.40 «КОРОКОДИЛ ДАНДИ-2».	23.00 «Дом-2. Город любви».	20.50 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА».	21.00 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
20.50 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА».	00.00 «Дом-2. После заката».	20.50 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА».	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
23.00 Добров в эфире.	01.05 «Такое кино!».	00.00 «Дом-2. После заката».	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко.	01.40 «41-ЛЕТНИЙ ДЕВСТВЕННИК, КОТОРЫЙ...».	01.05 «Такое кино!».	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
01.40 «41-ЛЕТНИЙ ДЕВСТВЕННИК, КОТОРЫЙ...».	03.10 THT Music.	01.40 «41-ЛЕТНИЙ ДЕВСТВЕННИК, КОТОРЫЙ...».	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
03.10 THT Music.	03.40 «Stand Up».	03.10 THT Music.	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
03.40 «Stand Up».	05.15 Импровизация.	03.40 «Stand Up».	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».
05.15 Импровизация.		05.15 Импровизация.	21.15 «США, ЮАР, 2015 г. Фанатистка. Шарлот Копли, Дев Патель. Ученый по имени Деон Уилсон занимается разработкой искусственного интеллекта. Проведя эксперимент на поврежденном роботе-полицейском Деон получает неожиданный результат.	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 «КРИКУНЫ-2».	21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ».	21.15 18.00 00.00 «6 кадров».

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами вычислить преступника. Но для этого вам предстоит найти в тексте главные улики.

Альберт Францевич пальцем по правил очки на носу.

– Нуте-с, взглянем на место преступления, – криминалист осторожно, на носочках прокрался в квартиру, стараясь не наследить. – Стойте где стоите, молодой человек, – грозно прикрикнул он на Илью Сергеевича, пытавшегося прокрасться вслед за специалистом на место преступления.

Тот от неожиданности дернулся, зацепился шарфом, который только что развязал, за ручку двери, споткнулся, ойкнул и все-таки сделал шаг в квартиру из подъезда. Альберт Францевич грозно рыкнул, и следователь совсем стушевался. Так и остался стоять, замерев, одной ногой в подъезде, другой в коридоре квартиры. Однако строгий криминалист и не думал проявлять милосердие. Хмыкнув, он снова поправил съехавшие на кончик носа очки. Медлен-



но поставил рабочий чехол на пол, открыл и стал не торопясь перебирать инструменты для работы. Орудовал ловко, красиво, словно пианист или ювелир.
– О! – вдруг воскликнул Илья Сергеевич.
– Ни с места, – предупредил его Альберт Францевич.
– А мне и не нужно, – с торжеством произнес следователь. – Все, что хотел, я уже увидел.
– Весьма любопытно, молодой человек, – иронично отозвался криминалист.

А вот смотрите, – Илья Сергеевич продолжал стоять между коридором и подъездом. – В квартире была женщина, она разулась и прошла босиком. Вот, смотрите, в квартире пыльно, и следы можно рассмотреть. И, судя по всему, у нее поперечное плоскостопие. Так что я в офис, буду опрашивать работников фирмы. А вы уж тут, Альберт Францевич, повнимательнее. Ничего не пропустите. Нам очень важно понять, кто и зачем выкрал бумаги из

домашнего сейфа директора.
И, оставив обескураженного криминалиста одного в квартире, Илья Сергеевич торопливо направился к выходу из подъезда.

Илья Сергеевич словно фокир выуживал из кожаного пенала цветные карандаши. Молоденькая секретарша, увидев это, повела носиком. Возрастная помощница руководителя с интересом посмотрела на молодого следователя. Уборщица глядела

на всех и вовсе непонимающе, теребя в руках тряпку для протирания пыли. Двое помощников адвоката – молодые самоуваженные парни – смотрели дерзко, с вызовом, даже чуть насмешливо; партнер директора – мужчина в возрасте – снисходительно и покровительственно.

Илья Сергеевич, вынув, наконец, все карандаши, разложил их на столе в определенном порядке, смысл которого был ведом только ему, начертав что-то у себя в блокноте и только после этого поднял взгляд на собравшихся.

– Предлагаю скономить всем время и признаться без лишних разго-

воров, – неожиданно произнес он.

– Пф-ф-ф, – закатила глаза секретарша.

– Однако! – улыбнулся партнер.

– Вы в своем уме? – добавила возрастная помощница.

Учись, как работать нужно, – хотят один из молодых помощников, обращаясь к другому.

Уборщица продолжала, теребя тряпку, недоуменно смотреть на собравшихся.

– Ну, тогда я предлагаю одному из вас проехать со мной в отделение, будем беседовать там, – просто пожал плечами следователь.

Любовь АНИНА

Чье имя назвал Илья Сергеевич и почему? Чтобы найти ответ на этот вопрос, внимательно рассмотрите картинку.



Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 1: Ирина Михайлова рассказала, что снислась ее мужу в тот момент, когда с ним случился сердечный приступ. Но как Андрей Иванович мог рассказать ей свой сон, когда судя все по тем же показаниям женщины, приступ случился, когда мужчина спал? Видимо, все-таки завещание, по которому после смерти потерпевшего все должно было достаться его молодой жене, этой самой женушке покоя-то и не давало – хотелось поскорее вступить в наследство. Что же случилось на самом деле в эту злополучную ночь, следователю еще предстоит выяснить.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV 1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
08.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	06.20 «9 РОТА». (16+)	09.00 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)	05.25 «ДОБРОЕ УТРО». (0+)	06.00 «КУХНЯ». (16+)	06.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)
10.45 «1+1». (16+)	10.40 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ». (16+)	10.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИЙ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (0+)	07.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИЙ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (0+)	06.25 «ГИАНТИК». (16+)	06.15 Миллион вопросов о природе. (6+)
13.05 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)	12.30 Старое доброе кино. «БЕЛАЯ ПТИЦА С ЧЁРНОЙ ОТМЕТИНОЙ». (12+)	14.30 «ПЕРВЫЕ». (12+)	08.25 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)	08.00 «КАК ЗНАТЬ». (16+)	06.30 Мультфильмы. (0+)
15.25 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)	16.30 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛICKАЙ УДАЧУ». (12+)	20.20 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	10.15 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (12+)	10.00, 11.15, 12.10, 13.05 «АБАТСТВО ДАУНТОН». (16+)	07.05 Беларусь сегодня. (12+)
17.30 «АННА КАРЕНИНА». (16+)	18.30 «НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР». (16+)	00.30 «ОКОЛОФУТБОЛА». (18+)	12.05 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)	14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	07.30 Мультфильмы. (0+)
20.10 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (12+)	20.20 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	02.25 «ДОМ СОЛНЦА». (12+)	14.10 «МУЖИКИ!..» (6+)	20.00 «ПЛОЖЬ ВО СЛАСПЕНИЕ». (16+)	08.05 Культура/Туризм. (16+)
Великобритания, США, 2012 г. в ролях: Хью Джекман, Рассел Кроу, Энн Хэтэуэй, Аманда Сайфред, Хелена Бонем Картер	RU: НАСЛICKАЙ УДАЧУ». (12+)	Россия, 2015 г.	16.00 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)	Кения, Индия, США, 2014 г. в ролях: Риз Уизерспун, Арнольд Ошэнг, Гер Дюзни	10.30 Наше кино. История большой любви. (12+)
23.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)	22.20 «ЧЁРНАЯ ВОДА». (16+)	00.30 «ОКОЛОФУТБОЛА». (18+)	17.35 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (0+)	21.50 «ОПУСТЕВШИЙ ГОРОД». (16+)	13.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)
США, 2015 г. в ролях: Шейлин Вудли, Тео Джеймс, Кейт Уинслет, Джей Кортина	Россия, 2015 г.	02.25 «ДОМ СОЛНЦА». (12+)	20.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)	23.55 «ПРИВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)	14.00 «ШЕРЛОК». (16+)
01.30 «РЕЗНЯ». (16+)	04.25 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)	04.25 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)	23.00 «ПРИЗРАК». (6+)	01.30, 02.10, 02.50, 03.30 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	Сериал. Великобритания, США, 2010 г. в ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс
02.55 «ДВОЙНИК». (18+)			01.05 «СВАДЬБА С ПРИДАНИМ». (6+)	04.10, 05.05 Правила моей кухни. (16+)	20.50 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКОРВИЩ». (16+)
04.25 «КОЛДОВСТВО». (16+)					16.30 Дорогая, я забыл. (12+)

Иллюзион	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.20 «ДЖИМИ ХЕНДРИКС». (16+)	00.20 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)
02.20 «ГОСТЬЯ». (12+)	01.50 «ДУРАК». (16+)
04.40 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)	03.45 «МОРЕ». (16+)
06.20 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)	05.05 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
07.55 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)	07.00, 08.00 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)
09.50 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (16+)	08.55 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)
11.50 «БУРЯ». (16+)	10.40 «КОШЕЧКА». (16+)
13.40 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)	12.30 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)
15.15 Интерактивная викторина. (16+)	14.15 «ДАУН ХАУС». (16+)
17.15 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+)	Комедия, Россия, 2001 г.
19.00 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)	15.40 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
20.30 «СЕЗОН ПОБЕД». (16+)	17.20, 18.05 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)
22.10 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)	18.55 «ЖХМУРКИ». (16+)
23.45 «ЛАЙФ». (18+)	20.50, 21.35 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС». (12+)	01.05 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)	00.10, 01.05, 01.55, 02.50, 04.00, 05.10, 06.05 «ЗВЕРЬ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2007 г.	01.45, 18.45, 02.45 «СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ». (16+)	03.35 «КЛАССИК». (16+)	01.30, 02.00, 02.45 «СЕМЬЯ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	12.25, 20.25, 04.25 «ЛИЦО». (16+)	05.40 «ЧАРОДЕЙ». (0+)	04.10, 05.40 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (18+)	08.40 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)	13.55 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЙ-2». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)	15.00, 21.35 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)	10.20 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)	15.55 «СУПЕРБОРОВЫ». (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	16.20, 00.20, 08.20 «СУД В БЕРЛИНЕ». (16+)	11.55 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТИ». (6+)	17.50 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ». (12+)	17.00, 00.20, 08.20 «СУД В БЕРЛИНЕ». (16+)	12.25, 20.25, 04.25 «ЛИЦО». (16+)	19.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
00.10 Осторожно - злая собака. (12+)	00.35 Рецепты старого Тифлиса. (16+)	00.00, 13.30, 20.30 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
00.40 Старые дачи. (12+)	00.50 Простые рецепты. (12+)	Иогалатес. (12+)
01.10 Дачные хитрости. (12+)	01.05, 05.00, 11.00, 17.35 Практическая школа нахлыста. (12+)	01.15, 03.45, 14.45, 21.45 Дыхательные практики. (12+)
01.30 Занимательная флористика. (12+)	01.35, 05.30, 11.30, 19.00 В поисках хорошего клева. (12+)	01.30, 17.00 Целебная кулинария от Легги К. (12+)
01.45 Побег из города. (12+)	02.00, 08.00, 19.30 Поймать лосось. (16+)	02.00, 10.30, 16.30, 19.30 Фитнес-бутык. (12+)
02.15 Профи пригодность. (12+)	02.30, 08.30, 20.00 Нахлыст. (12+)	02.30, 10.00, 15.30, 23.00 Велнес-меню. (12+)
02.45 Битва огородов. (12+)	03.00, 09.00, 15.30, 20.30 На рыбальку вместе с лапой. (16+)	04.00, 05.30, 07.00, 08.30 Проснись со Стасом. (12+)
03.15 Варенье. (12+)	03.30, 09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (16+)	04.30, 06.00, 07.30, 09.00 Утренний заряд с Димой Брагиным. (12+)
03.30 Деревянная Россия. (12+)	03.55, 10.00, 21.30 В поисках лосося. (16+)	04.45, 12.45, 18.45 Дело вкуса. (12+)
04.05 Осторожно - злая собака. (12+)	04.30, 10.30, 22.00 Охотник. (16+)	Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)
04.30, 08.40, 12.40, 16.40, 20.30 Старые дачи. (12+)	05.00, 12.15, 18.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)	05.00, 06.30, 08.00, 09.30 YogaУтро. (6+)
05.00, 09.10, 13.10, 17.10, 21.00 Дачные хитрости. (12+)	13.35 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)	11.00, 16.00 Йога для детей. (6+)
05.15, 09.25, 13.30, 17.25, 21.15 Занимательная флористика. (12+)	14.00 Сам себе охотник. (16+)	11.30, 18.00 Фитнес-коллекция. (12+)
05.35, 09.40, 13.45, 21.35 Побег из города. (12+)	14.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)	13.00, 20.00, 23.30 Территория фитнеса. Кроссфит. (12+)
06.00, 10.10, 14.15, 17.40, 22.10 Большие идеи для маленькой сада. (12+)	15.00 Охота: собачья работа. (16+)	15.00, 22.30 Опустевшее гнездо. (6+)
07.05, 11.10, 15.10, 19.10, 23.10 Варенье. (12+)	16.30 Рыбалка сегодня. (16+)	Дети выросли и покинули семейное гнездо? Не унывайте! Тренер по фитнесу и мастер здорового образа жизни Лаура Лиоис расскажет, как сохранить здоровье и подтянутость. Подзарядит вашу чувственность и поддержит огонь молодости.
07.15, 15.25, 19.20, 23.25 Лучики-пучки. (12+)	16.45 Донская рыбака. (12+)	17.30, 22.00 YogaВечер. (6+)
07.40, 11.45, 15.45, 19.35, 23.45 Деревянная Россия. (12+)	17.15, 19.00 Поможемщик. (16+)	
08.10, 12.10, 16.10 Осторожно - злая собака. (12+)	22.30 Охота и рыбалка в... (12+)	
11.25 Академия огородника. (12+)	22.35 Советы бывалых. (12+)	
18.40 Огород круглый год. (12+)		
20.00 Ремонт для начинающих. (16+)		

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 Мультифильмы. (0+)	05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)	05.20 Помешанные на чистоте. (12+)	00.10,

СПОРТ



06.00, 07.10 Бильярд. Пул. Евротур. Женщины. (0+) 08.05 Анатолий Тарасов. Век хоккея. (12+) 09.00, 17.50, 23.00 Новости. (0+) 09.05 Гандбол. Чемпионат России. Женщины. (0+) 10.50, 23.05, 03.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+) 12.50, 01.00 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+) 14.55 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. УГМК (Екатеринбург) - «Динамо» (Новосибирская область). Прямая трансляция 16.50 Самые сильные. (12+) 17.20 Вид сверху. (0+) 17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Калев» (Финляндия). Прямая трансляция 19.55 Спортивные танцы. «Осеньняя Москва-2018». (0+) 21.00 Специальный репортаж. (12+) 21.20 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. (0+) 05.00 Всероссийский турнир «Самбо в школу». (0+)

МУЗЫКА



05.00, 21.10 Золотая лихорадка. (16+) 08.00 Check-IN на Муз-тв. (16+) 09.00, 22.35 #ЯНАМУЗТВ. (16+) 11.00 Русский чарт. (16+) 12.00 Ждите ответа. (16+) 13.00 Топ 30 - Крутая неделя. (16+) 15.30 Сольное шоу Ольги Бузовой «Принимай Меня». (16+) 17.35 Караокинг. (16+)

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Покайтесь, ибо прилизилось Царство Небесное»

Услышав же Иисус, что Иоанн отдан под стражу, удалился в Галилею и, оставив Назарет, пришел и поселился в Капернауме приморском, в пределах Завулоновых и Неффалимовых, да сбудется реченое через пророка Исаию, который говорит: земля Завулонова и земля Неффалимова, на пути приморском, за Иорданом, Галилея языческая, народ, сидящий во тьме, увидел свет великий, и сидящим в стране и тени смертной воссиял свет. С того времени Иисус начал проповедовать и говорить: покайтесь, ибо прилизилось Царство Небесное.

Публикуемый отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах в воскресенье, 20 января.

Комментирует священник Дмитрий Барицкий



Христос начал Свою проповедь в Галилее и провел здесь большую часть Своей жизни. Здесь Его слушали с интересом, над Его словами думали.

Зачастую тот, кто только обрел веру, смотрит на все, как ребенок, широко открытыми глазами. Для него свойственно спрашивать, интересоваться, впитывать дотоле неизведанное знание, даже подвергать сомнению свой новый опыт. Все внутри бурлит, как лава. Пока есть этот жар, человек развивается. Он открыт для людей и для Бога. Однако, увы, бывает так, что огонь уходит или теряет свою бытую силу. Мы внутренне успокаиваемся, погружаемся в оцепенение, закрываемся. Это и есть наши сформировавшиеся пред-

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ



01.30 Теннис. Australian Open. 6-й день. (0+) 02.45 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. (0+) 03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00, 11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. Прямая трансляция. (0+) 11.00 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+) 16.15 Теннис. Гейм, Шетт и Матс. Прямая трансляция. (0+) 16.45 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Масс-старт. Прямая трансляция. (0+) 17.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Закопане. Мужчины. Прямая трансляция. (0+) 19.45 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Масс-старт. (0+) 20.15 Горные лыжи. Кубок мира. Венген. Мужчины. Стадион. 2-я попытка. (0+) 20.30 Хоккей. Регулярный сезон. «Чикаго» - «Вашингтон». Прямая трансляция. (0+) 23.15 Снукер. «Мастерс». Лондон. Финал. Прямая трансляция. (0+)



06.20 «Волшебный фонарь». (0+) 06.50 «Домики». (0+) 07.00, 15.00, 19.30 «Барбоскины». (0+) 07.25, 16.00, 20.35 «Маша и Медведь». (0+) 07.55 «Машинки страшилки». (0+) 08.00 «Фиксики». (0+) 08.30, 18.00 «Лунтик и его друзья». (0+) 09.00 «Четверо в кубе». (0+) 09.25, 19.00 МульТпремьера! «Малышарики», «Ми-Ми-Мишки», «Домики», «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) 10.00, 22.00 МульТсюрприз. (0+) 14.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 14.20 МульТпремьера! «Джинглики», «Бобр добр», «Домики», «Лео и Тиг». (0+) 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 16.30 «Смешарики». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+) 18.30 «Малышарики». (0+) 20.00 Сказка на ночь. «Машины скаки», «Простоквашино». (0+) 21.30 «Сказочный патруль». (0+)



05.00 «Пёс Пэт». (6+) 05.25 «Жукики». (6+) 05.45, 07.35 «Мини-Малпеты». (0+) 06.15, 11.00 «Хранитель Лев». (0+) 06.40, 09.00 «Микки и весёлые гонки». (0+) 07.05, 09.30 «Дружные мопсы». (0+) 08.00 «Доктор Плюшева: Клиника для игрушек». (0+) 08.30 «Герои в масках». (0+) 10.00 «София Прекрасная». (0+) 10.30 «Елена - принцесса Авала». (0+) 11.30 «Удивительная Ви». (6+) 12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 13.10. «Рапунцель: История продолжается». (6+) 15.00 «ЗОЛУШКА». (6+) 17.05 «Холодное сердце». (6+) 19.10, 02.35 «Олаф и холодное приключение». (0+) 19.30 «Феи: Тайна зимнего леса». (0+) 21.00 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+) 23.05 «МЭРИЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (12+) 01.00 «ТАЙНА МУНАКРА». (6+)



06.06 «Йоко». (6+) 07.56 «БиБиБо». (0+) 08.02 «Летающие звери». (6+) 08.16 «Облачата». (0+) 08.30 «Немытый пингвин». (0+) 08.36, 16.43 «Веселая карусель». (0+) 08.50 «Как котенок построили дом». (0+) 09.04 «Заколдованный мальчик». (0+) 09.47 «Кот и Ко». (0+) 10.00, 10.26, 10.51 «Почемучка. Астрономия». (6+) 10.13, 10.39, 11.05 «Почемучка». (6+) 11.20 «ТАЙНА АРМАНА». (12+) 13.53 «Альберт». (6+) 15.14 «Мальчик и Карсон». (0+) 15.33 Мультильмы. (0+) 16.14, 20.58, 21.46 Мультильмы. (6+) 17.02 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+) 18.27 «ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО». (6+) 19.29 «Добрый Никитич и Змей Горыныч». (6+) 20.38 «Дереза». (6+) 20.48 «Самый большой друг». (0+) 21.37 «Большая эстафета». (0+) 22.39 Готовим с папой. (6+) 23.55 «Раскраска». (0+)



05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+) 06.55 «Оранжевая корова». (0+) 07.10 «Облачный хлеб». (0+) 08.35 «Играем вместе». (0+) 08.40 «Летающие звери». (0+) 09.40 «ТриО!». (0+) 10.00 O! Кино! «Чудо-Юдо». (6+) 11.15 «Три кота». (0+) 13.30 «Magic Songs». (0+) 13.35 «Союзмультфильм». (0+) 14.30 «Мой музей». (0+) 14.35 «Лялик едет в Окидо». (0+) 16.40 «Играем вместе». (0+) 16.45 «Пег + Кот». (0+) 18.00 O! Кино! «Принцесса и дракон». (0+) 19.05 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+) 22.30 «Оранжевая корова». (0+) 22.40 «Играем вместе». (0+) 22.45 «Облачный хлеб». (0+) 00.00 «Йоко». (0+) 01.45 «ТриО!». (0+) 02.00 O! Кино! «Три богатыря и принцесса Египта». (6+) 03.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 ЯНВАРЯ

37

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ



17.00 Парсунा. С Владимиром Легойдом. (0+) 18.00 Во славу Отечества! (0+) 18.20 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 1 серия. (0+) 19.40 Следы Империи. (0+) 21.10, 04.15 Бесогон. Авторская программа Никиты Михалкова. (0+) 22.00 Щипков. (0+) 22.30 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 2 серия. (0+) 23.45 День Патриарха. (0+) 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+) 13.00 Завет. (0+) 14.00 Встреча. (0+) 15.00 От Рождества до Крещения. (0+) 16.00 Как я стал монахом. (0+)

Православный календарь

20 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице.
Суббота по Богоявлении. Глас 1.
Попразднство Богоявлении. Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.



Прп. Пахомия Кенского.

Поста нет.

Забывших добрую и богоугодную жизнь и мудрствующих не по правым и боголюбивым догматам не должно ненавидеть, а более жалеть, как оскудевших рассуждением и слепотствующими сердцем и разумом: ибо, принимая зло за добро, они гибнут от неведения».

Прп. Антоний Великий

ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖЕТ ЛИ СУДЬБА БЫТЬ СВЯЗАНА С ИМЕНЕМ?

? Подруга считает, что если бы её назвали по-другому, то и судьба у неё сложилась бы иначе. Стоит ли поменять имя на имя святой, чтобы изменить судьбу? Татьяна

? ромысел Божий не известен. Все в руках Божиих – никаких внешних знаков и признаков для определения нашего будущего, того, что мы называем судьбой, не существует. Имя святого не делает человека святым. Не бывает имен счастливых или несчастливых. Не имя творит судьбу человека, а человек одухотворяет имя своей жизнью и поступками.

ПОЧЕМУ В ХРАМ НАДО НАДЕВАТЬ ПЛАТОК?

? Многие женщины сейчас ходят в брюках. Можно ли в футболке и брюках заходить в церковь? Обязательно ли покрывать голову платком? Инна

? церковной жизни есть правила. В Священном Писании говорится о том, что надо в храм женщинам приходить в женской одежде. Особенно в дни церковных праздников. Церковь – Божий дом, и выглядеть надо соответственно. Если появилось желание зайти в храм, но подобающей одежды нет, то лучше зайти, чем пройти мимо. Тем более что во многих храмах предлагают платки и юбки на время посещения.

КАКАЯ ТАЙНА ЕСТЬ В СВЕЧЕ?

? Иногда в храме свеча трещит, а недавно у меня она начала коптить. Как бабушка рядом сказала, это значит, что Господь не принял мою молитву. Надо поставить еще одну через некоторое время. Почему одни молитвы принимает Господь, а другие нет? Виктория

? сли церковная свеча коптит, трещит, тухнет или не загорается – никакого тайного значения в этом нет. Есть объяснение: свеча коптит, трещит – примеси во время производства попались, не загорается – обратите внимание на фитиль, он может быть залит воском. Придавать большой вес знакам, скрытому смыслу – по сути, лелеять свои суеверия. А в Православии вера должна быть одна – в Спасителя, Господа Бога нашего, Иисуса Христа.

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ

ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
Ремонт окон, жалюзи
СЕЗОННЫЕ СКИДКИ
отделка пенсионерам – скидка до 35%
утепление 8 (495) 740-76-09
крыши 8 (495) 662-13-29
шкафы 8 (495) 941-96-29

РЕМОНТ ОКОН
любой сложности

пластиковых алюминиевых деревянных

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

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

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

10 лет на рынке

Бесплатная консультация! Осталось лишь позвонить!

ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»
ВЫНОС•ШКАФЫ
КРЫШИ•ОДЕЛКА
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ Пенсионерам – скидки

www.lineokna.ru
8(495)649-97-67, 8(499)394-31-94

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 999-28-82 Квартиру/ комнату СНИМУ у добродородочных хозяев. Чистота, порядок, своевременная оплата гарантирована. Срочно! 8 (495) 999-28-82

■ 8-905-509-55-00 Семейная пара из Подмосковья(славяне) срочно снимем 1-2 комнатную квартиру или комнату в любом районе Москвы. Посредникам не беспокоить. 8-905-509-55-00

■ 8-985-295-04-04 Супруги средних лет из г. Серпухова снимут квартиру. Ответственные и финансово стабильны. 8-985-295-04-04

■ 8 (495) 50-25-127, 8-903-515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату, долю. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями, неприватизированную и др. проблемами. Тел.: 8 (495) 50-25-127, 8-903-515-85-33, Эля

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8(495)015-35-12, 8-905-541-22-85 Грузоперевозки, Переезды: Квартирные, Офисные, Дачные, мебельные фургоны, Специалисты (проффгружчики), разборка/сборка, Упаковка, под ключ, Разумные цены! 8 (495) 015-35-12, 8-905-541-22-85

■ 8 (499) 390-62-65 Недорогой переезд любой сложности. Москва, область, регионы. Квартирные и дачные. В наличии грузовой, грузопассажирский и легковой автотранспорт. Сборка, разборка, перевозка, упаковка, утилизация. Грузчики профессионалы. Славяне. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки! 8 (499) 390-62-65

ДВЕРИ

ЗИМНИЕ СКИДКИ пенсионерам до 15% *
ДВЕРИ от производителя
от 2490р комплект от 4490р комплект от 4890р комплект от 6490р комплект
ламинат ПВХ/эмаль экошпон/шпон/стальные

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ
• МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ
• ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ
• ЗАМЕР•ДОСТАВКА•УСТАНОВКА
• УСТАНОВКА
Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению
ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС
отдел заказов 8:00 - 21:00 без выходных 8 (495) 221-22-46
• ЗАМЕР•ДОСТАВКА•УСТАНОВКА
• ВХОДНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДЛЯ КУХНИ ВАННОЙ И ТУАЛЕТА ШКАФЫ-КУПЕ ОКНА ПВХ
распродажа по низким оптовым ценам более 1000 моделей скидка 15%*
до 31/01/2019
БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР+ДОСТАВКА
www.zakaz-dverey.ru
Телефон: 8(495) 151-10-04
Вы ознакомитесь с каталогом продукции, увидите натуральные образцы материала будущей двери. Мастер профессионально замерит дверной проем, чтобы дверь соответствовала всем параметрам. Поможет с выбором модели двери и фурнитуры. Установим дверь в кратчайшие сроки (2 часа).
БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от простых до элитных возможно изготовление дверей по индивидуальному проекту

МЕБЕЛЬ

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (495) 585-45-25 подушки для СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-mebel.ru, svkmatras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (495) 585-45-25
■ 8 (495) 410-19-77 Обивка и ремонт мягкой мебели. Выбор ткани, кожи. Наличный и безналичный расчет. Вызов мастера бесплатно. www.ovikameb.ru 8 (495) 410-19-77
■ 8-926-795-35-17 Обивка и ремонт мягкой мебели, кресел, кухонных уголков, кушеток, стульев. Изменение дизайна и формы изделия. БЕСПЛАТНО вывезем изделие в мастерские и привезем, также ремонт на дому. Гарантия 12 месяцев. Договор. Оценка по Ватсон, Вайбер. Огромный выбор материала. Тел. 8-926-795-35-17 мастер Оксана А.

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

РАБОТА

■ РАБОТА НАДОМНАЯ! Фасовка семян, изготовление пакетов для фасовки. 3/п от 12500 руб. Рабочие материалы почты. Бесплатно вышлем подробные условия работы всем желающим. Отправляем СМС-заявку (ваши ФИО, точный адрес, индекс) по тел. 8-987-840-08-17

ЗНАКОМСТВА

■ 8-985-985-60-25 Абсолютно надежно!!! Профессиональная сваха. Знакомства серьезные. Гарантирано! Достойный выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел. 8-985-985-60-25

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

■ 8-985-979-56-09 Куплю грампластинки, радиоприемники, патефон, магнитолы из «Березки». Акустику, колонки, усилитель. Проигрыватель винила. Старинные фотоаппараты. Часы, значки. Картины советских художников СССР. Тел. 8-985-979-56-09

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ от 1200 руб.
АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!
3-я дверь в подарок!
www.dveri-irbis.ru
8 (499) 408-40-71
ЗАМЕР, ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

СТАНКОЗАВОД
ДВЕРИ СТАЛЬНЫЕ РЕШЕТКИ ВОРОТА ЗАБОРЫ РЕМОНТ ЗАМКОВ
24 часа от 3300 руб.
Новогодние скидки!
8 (495) 517-55-46
8 (967) 128-30-37
www.doorgood.ru

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТКЛИНИКА Выезд ветврача 24 часа (Срочный) Все виды услуг. Стрижка. УЗИ. ЭКГ БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ ВЕТРИУАЛ Mosvetaibolit24.ru
8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

■ 8 (495) 585-79-76 ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА. Выезд на дом 24 часа. Стерилизация, кастрация. Стрижка кошек. Гуманное усыпление. Кремация. Москва и Московская область. Лицензия. Тел. 8 (495) 585-79-76

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА
ЗАПОИ (495) 728-79-66
Лиц. № ЛО-77-01-012220 WWW.DOCTOR-KASHIN.RU
имеются противопоказания. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ч Психотерапия ГИППОКРАТ WWW.hippocrat.info
ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО 8 (495) 223-23-63
Лиц. № ЛО-77-01-005412 от 02.11.2012
возможны противопоказания. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

8 (495) 734-99-37
НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ Неврозы, Депрессии, Бессонница МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО 24 ч
только профессиональные врачи
имеются противопоказания. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Все объявления на правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

РЕМОНТ
квартир, кухонь, ванных комнат
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ 599 руб.

- Заключение договора
- Гарантия 2 года
- Мастера славяне
- Вызов замерщика
- Доставка материалов

20% 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

ЗАМКИ
замена, врезка любой сложности.
Установка броненакладок.
Обивка и ремонт дверей.
8-495-772-92-00

РЕМОНТ КВАРТИР
КАЧЕСТВЕННО
8(495)922-77-25
ДОСТАВКА МАТЕРИАЛОВ
ГАРАНТИЯ

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

АВТО

■ 8 (495) 664-65-88, 8-926-313-90-00
АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!!
АВАРИЙНЫЕ, БЫТЫЕ, ПОДДЕРЖАННЫЕ
автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка,
снятие с учета. ЭВАКУАЦИЯ – Москва,
МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЕТ НА МЕСТЕ. ВЫ-
КУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРО-
ФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ.
8 (495) 664-65-88, 8-926-313-90-00

Выкуп автомобилей без посредни-
ков! Легковые, грузовые всех марок,
любых состояний, любого года выпуска,
а также после аварии, неисправные, без
документов, кредитные. Выезд, оценка,
переформатление БЕСПЛАТНО! ДЕНЬГИ СРАЗУ! Гарантия юридической чисто-
ты и высокой цены! 8-967-100-08-00,
8-926-223-45-61

■ 8 (495) 664-45-62, 8-916-043-44-44
АВТОВЫКУП ДОРОГО, НАДЕЖНО, ЧЕСТНО!
Любых моделей и состояний: ПОДДЕРЖАН-
НЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а также
ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обраще-
ния. Выезд, оценка, оформление БЕС-
ПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДО-
РОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ!
РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ!
8 (495) 664-45-62, 8-916-043-44-44

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

■ 8-910-420-37-76, 8 (499) 137-36-04
Полив и ремонт головных уборов (в том
числе экспозиционных). Из меха, фетра, ко-
жи и тканей. Более 500 готовых моделей.
8-910-420-37-76, 8 (499) 137-36-04 www.
kokoshnik.ru

■ 8(495)978-60-06, 8-916-073-75-80
Уничтожим клопов, тараканов, крыс. ООО «Санитары столицы». Метод
«Холодный туман» или мелкокапельное
опрыскивание. В составе эмульсии 3 яда. Жалоб от клиентов нет. Цены
приемлемые. С договором и гарантией.
Без выходных. Продаем наборы для самостоятельной санобработки за
1200 руб. 8 (495) 978-60-06, 8-916-073-
75-80, www.sanitarystolicy.ru

■ 8 (495) 908-63-16 Профессиональное
уничтожение! Клопов, тараканов, моль,
чешуйница, клещей, крысы, мышей, гриб-
ка плесени борщевик и тп. 100% гарантия
результата. Холодный туман! Так же рабо-
таем с юр. лицами. сэс-столицы.рф новог-
ние скидки! Мы вернем Вам покой! 24/7
консультация по тел. 8 (495) 908-63-16

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

дорого купим

- ИКОНЫ, ФАРФОР, ЧАСЫ
- СТАТУЭТКИ, КАРТИНЫ
- СЕРЕБРО, БРОНЗУ, БУДДЫ
- НАГРАДЫ, ЗНАЧКИ, КИТАЙ
- ОТКРЫТКИ, МОНЕТЫ, МЕБЕЛЬ
ЛЮБОЙ АНТИКВАРИАТ
Выезд, оплата сразу

Борис Николаевич, Ирина

20%
скидка

8(495)792-87-50

*По версии журнала «Ремонт»

■ 8-903-666-33-55 Награды, знаки,
значки, монеты, банкноты, ЗОЛОТО,
КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР,
фарфор, бронзу, картины, книги, фото,
открытки, АВТОГРАФЫ, янтарь,
шкатулки, дом. архив и т.д. куплю доро-
го. Выезд-24. Тел. 8-903-666-33-55

■ 8-926-705-30-59 Куплю чугунные,
бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ,
Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники,
предметы старинные до 1960г, картины,
монеты, значки, фото, архивы, документы,
мундир, военную форму, открытики, старые детские и елочные игрушки,
патефон, самовар, мельхиор, монеты,
банкноты, медали, значки, зна-
ки, архив, фото, открытки, статуэтки,
сервизы, Касли, Федоскино, Палех,
ёлочные игрушки, книги, картины.
ДОРОГО, выезд и оценка сразу. 8-905-
796-72-32

■ 8-967-273-29-40 Иконы, серебро
875, 84, 916, 88 пробы, коронки, мо-
неты юбилейные, золото, мелочь
1961-93, фарфор, чугунные статуэтки,
Касли, Будда, значки, медали, значки,
фото, открытки, книги, янтарь, мель-
хиор, подстаканник, патсигар, самово-
вар и др КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД. 8-967-
273-29-40 Дмитрий, Ирина

■ 8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66
ОЦЕНКА. ВЫЕЗД. ПОКУПКА. Фарфор
Кузнецова, Гарднера. Настенные та-
релки. Сервизы. Статуэтки из фарфора,
чугуна, бронзы, кости СССР, Китая, Гер-
мании (с любым дефектом). Иконы, кар-
тины. Янтарь. Значки, награды. Часы.
Архивы, грамоты, открытки. Военная
форма. 8-916-359-05-00, 8-916-158-
60-66 Галина, Сергей

■ 8-905-557-77-37 Капитальный и космети-
ческий ремонт квартир – выгодно для
Вас! Квалифицированные мастера, без пре-
доплаты. Доставка материалов. Обои – клеим
комнату за 1 день, плитка, электрика,
покраска, штукатурка. Хотите качественный
ремонт надолго? Как изменить интерьер
дешево и качественно во время кризиса? Я
знаю! Вячеслав, тел. 8-905-557-77-37

■ 8-905-124-11-80 Магазин купит старые изделия из бронзы, серебра,
золота, портсигары, самовары. Ка-
ртины, иконы, фарфоровые фигуры.
Трофеи ВОВ, атрибутику СССР, форму
военную, министерств и ведомств,
значки ВЧК-КГБ, наградные знаки.
8-985-124-11-80

■ 8-916-155-34-82 Елочные игрушки,
куклы, настольные игры, значки, картины,
книги, монеты, мебель, открытки,
посуду, подстаканники, радиоаппарату-
ру, серебро, статуэтки и изделия из меди,
бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора,
янтаря; фотоаппараты, самовары, иконы.
Выезд оценщика на дом бесплатно! 8-916-
155-34-82

■ 8 (495) 508-53-59 Модели Авто, же-
лезная дорога, старые фото, военную
форму, фарфор, хрусталь, подстаканники,
самовар, монеты, книги, иконы, ян-
тарь, статуэтки, картины, патефон, фото-
аппараты, хронометр, игрушки и духи
СССР, киндеры, солдатики, куклы, часы,
марки, открытки, документы, знаки, гра-
моты, этикетки, радиоаппаратура. 8 (495)
508-53-59

■ 8-916-359-05-00 В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО:
иконы, картины. Значки, награды. Ка-
тий до 1970 года: статуэтки, вазы, Будды,
кость, мебель, панно и др. Янтарь. Фар-
фор Кузнецова, Гарднера. Статуэтки из
фарфора, чугуна, бронзы. Сервизы. Доку-
менты, грамоты, открытки. Любую стари-
ну. Выезд. Оценка. 8-916-359-05-00, Гали-
на, Сергей

■ 8 (495) 908-63-16 Профессиональное
уничтожение! Клопов, тараканов, моль,
чешуйница, клещей, крысы, мыши, гриб-
ка плесени борщевик и тп. 100% гарантия
результата. Холодный туман! Так же рабо-
таем с юр. лицами. сэс-столицы.рф новог-
ние скидки! Мы вернем Вам покой! 24/7
консультация по тел. 8 (495) 908-63-16

МосГорСкупка

дорого купит!

- Иконы. Статуэтки Будды.
- Янтарь, янтарные бусы.
- Статуэтки, фарфор.
- Серебро, бронзу.
- Монеты, значки.
- Картини, книги.
- Любой антиквариат и мн. др.

оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8(495)792-87-50

*По версии журнала «Ремонт»

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и льготникам скидка
до 30%. Без выходных. Выезд БЕСПЛАТНО.
8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48

■ 8 (495) 175-43-71, 8-963-711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ Городская
мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
на дому марок СТИ-
НОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛТАН, МИНСК, ЗИЛ,
САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG,
ELECTROLUX, и др. Качество гарантировано.
Пенсионерам и ль

Если спросить страдающих артритом людей, при каких обстоятельствах они впервые столкнулись с недугом, многие скажут: «Промерз, заболел — ОРВИ, после этого и началось...». А некоторые не болели — хватило одного переохлаждения. К тому же относительно теплые дни снегопада чередуются с холодными ветреными днями, поэтому велик риск не угадать с одеждой.



Холод — угроза для суставов

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ АРТРОЗА И АРТРИТА?

Провокаторы боли

При длительном воздействии на организм холода ослабевает иммунная защита, что создает условия для развития воспаления, в том числе и в суставах (артрита).

При артозе воспаления в суставах нет (или оно значительно слабее, чем при артрите), но в суставном хряще нарушаются обменные процессы. Вещества, делающие его прочным, разрушаются быстрее, чем образуются. В этом случае холод опасен потому, что вызывает рефлекторный спазм мышц, окружающих сустав. Из-за этого уменьшается приток нему крови, хрящ не получает пит员ия, необходимо для построения новых клеток, и разрушение ускоряется.

Итак, почему в холодные сезоны суставы более уязвимы?

Во-первых, их можно элементарно застудить, и они мгновенно отзовутся настойчивой ломотой.

Во-вторых, на резкие колебания атмосферного давления реагирует кровяное давление, плюс холода ухудшают проводимость капилляров, заставляя их сжиматься. Суставы хуже снабжаются кровью и начинают «высыхать», обостряя артоз или артрит.

В-третьих, частые ОРЗ крайне негативно влияют на здоровье суставов, вызывая дискомфорт, воспаление и боль. Причем у суставной боли есть вредная особенность: она редко проходит сама, «подсаживая» человека на обезболивающие.

Если болезнь не остановить...

Боль и тугоподвижность сустава делают человека похожим на Железного Дровосека! В период обострения хроническая проблема суставов требует особенного отношения, иначе грозят необратимые изменения: артозные суставы все больше разрушаются, артритное воспаление прогрессирует, становится сложно заниматься даже обычными, повседневными делами. Со временем боли усиливаются, а сустав может деформироваться вплоть до полной неподвижности. Болезнь, если ее не остановить, приводит к разрушению сустава. В этом случае, как думают некоторые, остается одно: операция по замене сустава на искусственный.

Однако даже успешная операция — это долгий восстанови-

тельный период и возможное развитие осложнений. Кроме того, около половины пациентов с механическими суставами все равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях.¹ А через 5-10 лет приходится снова проводить не менее сложную операцию по замене изношенного эндопротеза.² Вот почему стоит стараться всеми силами сохранить «родной» сустав как можно дольше.

Стандарт лечения заболеваний суставов

Суставам нужна особыя забота. Правильно подобранные комплексное лечение способно сохранять сустав в течение 10-30 лет!³ При этом важно не только применять определенные препараты, но и проводить физиотерапию, которая входит в международный золотой стандарт лечения суставов.⁴ Она является основой консервативного лечения и даёт возможность сохранить сустав.

С этой целью в медицинских учреждениях и домашних условиях уже более 15 лет применяется аппарат магнитотерапии АЛМАГ-01, не требуя каких-либо специальных

знаний или навыков по обращению. Конструкция АЛМАГа детально проработана, отточена до мельчайшей и одобрена специалистами в ходе многолетних исследований как оптимальная и в то же время результативная для лечения заболеваний спины и суставов.

Масштабное исследование полезности магнитотерапии с использованием аппарата АЛМАГ-01 компании «ЕЛАМЕД» показало, что применение АЛМАГа способствует значительному уменьшению боли и дискомфорта, а также улучшению подвижности сустава. Это происходит потому, что магнитотерапия дает возможность усилить действие лекарств, снизить их дозы и ускорить выздоровление.⁵

АЛМАГ признан надежным медицинским аппаратом, который пользуется абсолютным доверием потребителей.

Преимущества лечения АЛМАГом-01

Одно из главных преимуществ АЛМАГа — это возможность не просто снять симптомы, а создать условия для восстановления тканей сустава. АЛМАГ в несколько

раз усиливает местный кровоток, улучшая доставку к пораженному суставу питательных элементов. В то же время из места воздействия магнитным полем происходит ускоренное выведение вредных веществ, которые поддерживают воспаление.

Проведение нескольких процедур магнитотерапии в суставных тканях дает возможность восстановить нормальное кровообращение, при этом межсуставной хрящ перестает разрушаться, улучшается функция сустава. Это способствует уменьшению болезненных ощущений при ходьбе и скованности движений по утрам.

2 Лечебное действие АЛМАГа не раз исследовалось в клинических условиях.³ Выяснилось, что применение АЛМАГа вдвое снижает затраты на лечение артоза.⁵ Это происходит потому, что алмаготерапия способствует усилению действия лекарств и снижению их дозы, повышая качество лечения, ускоряя выздоровление и предупреждая рецидивы болезни. Проще говоря, АЛМАГ дает возможность приостановить развитие артоза или артрита (при своевременно начатом комплексном лечении) или вести практически полноценную жизнь с этим хроническим заболеванием.

3 Иногда магнитотерапия является единственным средством помощи, когда противопоказаны другие виды лечения. Тысячи пациентов,⁵ для которых АЛМАГ стал надежным помощником, уже знают, что заболевания суставов вовсе не означают конец активной жизни. Остановить развитие артоза и артрита возможно!

АЛМАГ применяют для того, чтобы:

- устранить боль;
- снять воспаление и отек в области сустава;
- уменьшить спазм окружающих сустав мышц;
- снизить утреннюю скованность движений;
- увеличить дальность безболезненной ходьбы;
- улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность уменьшить их дозу;
- проводить лечение при наличии сопутствующих заболеваний;
- предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

Важно, что гарантия на АЛМАГ-01 увеличилась и теперь составляет три года. «ЕЛАМЕД» уверен в качестве и надежности своей продукции.

Живите без боли!

¹ http://karman.zahav.ru/Articles/7112/apos_therapy/; ² Use of recommended osteoarthritis pain treatment by older adults, Diane Merkle, Deborah Dillon, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656766/>; ³ <https://elamed.com/dlya-domashnego-primeneniya/produktiya/almag-01/>, раздел «Клинические испытания»: «Клинико-экономический анализ эффективности применения аппарата АЛМАГ-01 у пациентов с гонартрозом»; ⁴ Из открытых источников; ⁵ По данным АО «Елатомский Приборный завод»

Рождественская акция!

Скидка* 600 рублей
на АЛМАГ-01

Столички
Аптеки

с 1 по 20
января
2019 года!

*скидка действует при предъявлении карты постоянного покупателя «Столички».

Количество акционного товара ограничено.

Организатор оставляет за собой право вносить изменения в условия акции. Подробности на сайте www.stolichki.ru

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, Касимовский р-н, р. п. Елатыма, ул. Янина, 25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР №2007/00136



Заказывайте на сайтах:
apteka.ru, asna.ru, 366.ru

по телефону 8-800-200-01-13 вас проконсультируют специалисты завода-изготовителя (звонок бесплатный)

Аппараты АЛМАГ-01 по ЦЕНЕ 2018!

в аптеках, магазинах медтехники и ортопедических салонах Москвы и Московской области:

- САМСОН-ФАРМА (495) 587-77-77
- НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
- ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00
- ДИАЛОГ (495) 363-22-62
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ (495) 369-33-00
- ОЗЕРКИ (499) 603-00-00
- ВИТАФАРМ (495) 661-35-65
- ОРТЕКА 8-800-33-33-112
- А-МЕГА (495) 795-44-77
(аптеки в универсалах «Пятерочка»)
- МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16
www.medtehnika-moskva.ru
- МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
www.blagomed.ru
- ЭКОЛОГИЯ XXI века 8-800 700-29-79
- МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом