

№ 2  
(362)

ТВ-программа с 14 по 20 января 2019 года

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
**ТВ**

# ТЕЛЕК

**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

**ДОМАШНИЙ  
УЮТ  
В СТИЛЕ РЕТРО**

стр. 9

**КАКАЯ ЕДА  
СОГРЕЕТ  
В ХОЛОДА?**

стр. 6

**С ЧЕГО  
НАЧИНАЮТСЯ  
КРАСИВЫЕ  
НОГТИ?**

стр. 7

**СЕРАФИМА  
НИЗОВСКАЯ**

**ИНОГДА ЖЕНСКАЯ СЛАБОСТЬ  
ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ**

стр. 5

12+

Фото PR CTC





## 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 скандинавскую 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

Режиссёр Юрий Быков готовит к премьере свой фильм «Завод». В криминальной драме все действие разворачивается на одном из заводов. Группа рабочих захватывает в заложники олигарха, 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.



Фото предоставлено МТА «Арт-Партнер XXI»

## Александр Домогаров и Анна Большова сыграют легенд британской сцены

Александр Домогаров, Анна Большова 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 всепоглощающи. 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.



Принимаем инвестиции до **62%** годовых

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 гарантией 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 года\*. 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.

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 000р. ваш доход составит: за 5 мес. 45% годовых — 75 000р., за 11 мес. 51% годовых — 187 000р., за 18 мес. 58% годовых — 348 000р.

- ✓ 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



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

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

\*Сумма 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



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 на-стоящий 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 Ганнеса Кюрмана, которому судьба предоставила возможность изменить собственную жизнь, переписать наново 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 Антуанеты пересекалась с вашими съемками 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 челове-

## Дословно «Чтобы красиво и комфортно»

– Дизайнерская одежда, которую выпускает ваш Дом, это исключительно «искусство на показ», или она всё-таки функциональная?

– Конечно, это творчество, но это и для людей. Хочется, чтобы было, с одной стороны, красиво, с другой – удобно и комфортно. Все ткани специальным образом декатируются, проверяются, чтобы их приятно было носить, чтобы хотелось в них завернуться, иначе зачем шить одежду? Ради творчества можно было бы оформить спектакль или шоу. Сейчас у нас две коллекции. Пока шьем только женскую одежду, но, возможно, что, когда заработаем как предприятие, будут и мужские, и детские модели. Пока я почти все делаю сама. Первые образцы – сама, расшиваю – сама.

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 и, 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-

## Евгения КРЮКОВА:

# ВЫХОДНЫХ у меня нет совсем»



## «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 общаетесь 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

## 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 признательна. 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 внука 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.

лась 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.

**КАПЛИ желудочные**

**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, валерианы, полины, красавки**. 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 успокоительным 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.

**www.gastroguttal.ru**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ**

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1. ЛС лицензия Р N 003532/01. РЕКЛАМА

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

**ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ 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 ПОМОЩЬ ПЕНСИОНЕРАМ:**

**КОНСУЛЬТАЦИИ, ПОДГОТОВКА ЗАЯВЛЕНИЙ И ЖАЛОБ**

**ПЕНСИОННЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

**НАСЛЕДСТВЕННОЕ, ЗЕМЕЛЬНОЕ, ЖИЛИЩНОЕ ПРАВО**

**8-495-728-57-01**



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Как втянуться в работу после праздников?

После новогодних каникул очень трудно перестроиться с режима «отдых» на режим «работа». Чтобы уберечь свой организм от стресса, стоит спланировать первые рабочие дни.



## БОРЕМСЯ С ЭНДОРФИНОВЫМ ГОЛОДАНИЕМ

Так как десяток дней подряд организм получал эндорфины, а потом вдруг перестал их получать, возникает синдром отмены со всеми вытекающими — упадком сил и настроения. Можно взять с собой на работу фото, сделанные на каникулах, и рассмотреть их вместе с коллегами. Психологи уверены: рассматривание снимков, где вы счастливы, улучшает настроение и придает сил. Хорошо бы наметить на первую рабочую неделю какое-нибудь приятное дело: поход в театр, встречу с друзьями и т.п.

## ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНЫЙ ЛАНЧБОКС

Правильное питание также способно влиять на настроение и работоспособность. Молоко и молочные продукты (витамины группы В) помогут организму в стрессовых ситуациях. Брокколи (много фолиевой кислоты) помогает снять эмоциональное напряжение. Индейка (фенилаланин) пополняет запас дофамина, который поднимает настроение.

## ПЕРВЫЕ 2-3 ДНЯ РАБОТАЕМ В ОБЛЕГЧЕННОМ РЕЖИМЕ

Не старайтесь сделать все в первые дни. Поскольку вы еще не полностью сконцентрировались на работе, вы можете наделать ошибок и заработать депрессию. Начинать с чего-то менее важного, делать перерывы каждый час-полтора. После работы обязательно гуляйте и вовремя ложитесь спать.

После 40 у супругов начинается новый виток в отношениях, обусловленный тем, что гормоны больше не диктуют правила игры.

**Н**а фоне этого те пары, которые были вместе только по причине физического влечения друг к другу, обычно распадаются, а супруги, которые были близки по-настоящему, переживают новую волну романтики. Но чтобы пережить это новый этап в отношениях без потерь, нужно сделать пять простых шагов к взаимопониманию...

## Понять, что нужно женщине после 40

В этот период женщине, как никогда, важно чувствовать рядом сильное мужское плечо. Ей важна уверенность, что муж не предаст, не оставит одну. Но женщина, не осознавая этого, сама может создать мужчине условия для предательства. Чувствуя, что у нее много проблем, многие перестают следить за собой, теряют женственность, привыкают контролировать, требовать, потому что муж «должен». Мужчине, не чувствуя себя счастливым в таких отношениях, начинает искать счастья на стороне... Женщине важно понять: чтобы обрести уверенность в мужчине, нужно найти в себе силы сохранить свою женственность.

# Брак после 40:

## пять шагов к взаимопониманию

Жена с укором обращается к мужу:  
— Мне нужны внимание и уход!  
— Внимание... я ухажу.



## Говорить обо всем

Привычка разговаривать друг с другом полезна для взаимопонимания больше, чем яркий интим. Но не стоит ждать от разговора по душам чудес или подходить к нему слишком рационально. Важнее говорить о своих эмоциях и чувствах, памятуя, что чужая душа для другого — потемки. А разговор о своих чувствах без обвинений и претензий — самый короткий путь к взаимопониманию в любом возрасте.

## Понять, что нужно мужчине после 40

Если до 40 (плюс-минус несколько лет) мужчиной во многом управляет физиология, и он готов многое вытерпеть, если партнерша привлекает его физически, то после 40 лет, когда гормоны перестают бушевать, он задумывается: «Зачем мне отношения с этой бледной стареющей теткой?» Но задумывается мужчина об этом только в одном случае, если женщина перестает быть в его глазах Женщиной — той, которая умеет вдохновлять, создавать вокруг себя атмосферу тепла, уюта и гармонии.

## Признать, что любовь стала другой

Нужно научиться философски относиться к тому, что чувства уже не бьют через край и что спокойный вечер дома кажется более привлекательным, чем бурное времяпрепровождение.

Сознание избавляется от пелены гормонального тумана, и мы начинаем более рационально и осознанно относиться к партнеру: ценить его достоинства и с пониманием принимать его недостатки. Не стоит ждать друг от друга юношеских страстей, настало время наслаждаться покоем, гармонией и романтикой.

## Не переоценивать интим

Под влиянием современных СМИ может сложиться впечатление, что счастье лежит лишь в области интимных отношений. Но зрелые люди в состоянии обратить внимание на другие выгоды и удовольствия, которые дает семейное положение. Кстати, тот факт, что мужчина готов подчиниться взаимным семейным интересам, дает +100 к взаимопониманию со второй половиной.

КСТАТИ Что мешает женщинам находить любовь после 40?

**Ч**асто одинокие женщины после 40 откладывают надежды встретить свою вторую половинку просто потому, что верят мифам, которые навязывает им общество.

## «Все приличные мужчины 40-45 лет уже заняты».

На самом деле приличные мужчины оказываются одиночками по той же причине, что и женщины: развод в результате предательства, обмана или потери.

## «В 40 лет полюбить уже невозможно».

Как говорила героиня фильма «Москва слезам не верит», в 40 лет жизнь только начинается! Да, такой любви, как первое юношеское увлечение, уже не будет, но будет любовь другая — более нежная и теплая.

## «Все мужчины — лгуны и бабники».

Если вам встретился в жизни непорядочный человек, это еще не значит, что все люди такие. Если будете искать честного и порядочного мужчину, он непременно появится в вашей жизни.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ  
В ВОЗВРАТЕ  
ДЕНЕГ из

• КПК • МФО • БАНКОВ  
• АКЦИЙ • СТРАХОВЫХ  
КОМПАНИЙ

Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ  
8 (499) 322-73-85

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

### Ты накинь, дорогая, на плечи оренбургский пуховый платок

Производство оренбургских пуховых изделий является одним из народных промыслов России. По одним сведениям, промысел зародился ещё в XVIII веке в Оренбургском крае, по другим — искусное ремесло существовало в этих краях уже гораздо раньше. Так это или иначе, но в 1857 году об оренбургском пуховом платке узнал весь мир, когда он триумфально покорил сердца дам, будучи представленным на Всемирной международной выставке в Париже. Там он завоевал мировое признание.

1. Платки вяжутся из пуха оренбургских коз, который по прочности превосходит овечью шерсть. Толщина пуха 16-18 мкм (для сравнения, у ангорских коз — 22-24 мкм). Поэтому шали и паутинки из таких ниток нежные и тонкие. Как определяют качество платка? Он должен...

б) ...полностью помещаться в гусиное яйцо.  
в) ...не падать несколько секунд, если держать его за несколько ворсинок на весу.  
2. Рассказывают, что пуховых коз пытались разводить и в другой местности, даже были попытки разведения во Франции и Италии. Но ничего не вышло. Почему?  
а) Из-за климата.



б) Из-за рациона питания.  
в) Из-за неумелой селекции.  
3. Посчитано, что всего лишь один ажурный платок вяжется в среднем 260 часов. Если рисунок особенно сложный, то, возможно, и 1,5 месяца. Как называется простой пуховый платок для повседневной носки?  
а) Паутинка.  
б) Палантин. в) Шаль.

## ОТВЕТЫ

1-а-б-в. Все эти варианты верны. 2-а. 3-б. 4-а. 5-б. 6-а. 7-б. 8-а. 9-б. 10-а. 11-б. 12-а. 13-б. 14-а. 15-б. 16-а. 17-б. 18-а. 19-б. 20-а. 21-б. 22-а. 23-б. 24-а. 25-б. 26-а. 27-б. 28-а. 29-б. 30-а. 31-б. 32-а. 33-б. 34-а. 35-б. 36-а. 37-б. 38-а. 39-б. 40-а. 41-б. 42-а. 43-б. 44-а. 45-б. 46-а. 47-б. 48-а. 49-б. 50-а. 51-б. 52-а. 53-б. 54-а. 55-б. 56-а. 57-б. 58-а. 59-б. 60-а. 61-б. 62-а. 63-б. 64-а. 65-б. 66-а. 67-б. 68-а. 69-б. 70-а. 71-б. 72-а. 73-б. 74-а. 75-б. 76-а. 77-б. 78-а. 79-б. 80-а. 81-б. 82-а. 83-б. 84-а. 85-б. 86-а. 87-б. 88-а. 89-б. 90-а. 91-б. 92-а. 93-б. 94-а. 95-б. 96-а. 97-б. 98-а. 99-б. 100-а.



Роль мамы нашей сегодняшней героине удаётся и на экране – например, в сериале «Молодёжка» на СТС, и в жизни. И мы смогли в этом убедить-ся, 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 «Молодёжка» 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 заниматься 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

– 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, родится 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 у периодически

### Сын – хорошо, девочка – тоже

посещаю 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 сформировавшаяся 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.

# 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 ещё тяжелее

Съёмки проходили в

7

ледовых дворцах, это: «Крылья Советов», «Мегаспорт», «ЦСКА Арена», «Арена Мытищи», 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 удаётся 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 PR СТС

### 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 язв; бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни; хронической пневмонии; циррозе печени, хроническом пиелонефрите, артрозах и артритах, в том числе ревматоидном; аденоме простаты – **БЕЗ ОПЕРАЦИИ, с подтверждением полученного результата на УЗИ**

8 (499) 268-49-06

sanatoriisokolniki.ru

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

## 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

## ВКЛАД

ВЛОЖИЛИ И ВСЁ

ПОТЕРЯЛИ?!

МЫ ВАМ  
ПОМОЖЕМ!

Группа помощи обманутых  
вкладчиков! Звоните!  
Вместе мы справимся!

8-495-231-03-44



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.

# Вкусная еда для согрева в холода



## Куриная печень по-венски



**Австрия. На 2 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г куриной печени, 1 ялтинская 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.



Холод не терпит голод. Мороз ленивого за нос хватает, а перед проворным шапку снимает. С холодом борись, пока тепло, а с голодом – пока сыт.

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.

## 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 замёрзнете.

## 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).



## 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.



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

4 В сковороде, 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.

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



## Эти правила стоит знать, чтобы не замёрзнуть

1 Когда очень холодно, чтобы не замёрзнуть, 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 замёрзнуть. 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.



Светлана ИВАНОВА

Авторы фото: Shmeleva Natalia, Andrey Pavin, Andrew Angelen; Shutterstock.com и открытые интернет-источники



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

**К**онечно, 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.



# Как сделать любимые ноготки красивыми и сильными

## Красота начинается изнутри

Всегда помните, что ногти, кожа и волосы первыми сигнализируют нам о неполадках внутри организма. Поэтому если ногти неровные, постоянно слоятся и ломаются, необходимо в первую очередь обратить внимание на свой рацион. Ногтям необходимы витамины (А, Е, В, D) и минералы (кальций, магний, железо, цинк, йод). Если этих веществ организм получает недостаточно, о красивых ногтях можно забыть. Поэтому хорошее сбалансированное питание – первый и самый важный шаг на пути к ухоженным ногтям. В качестве «скорой помощи» можно использовать специальные витаминные комплексы для ногтей и волос, которые сегодня продаются в любой аптеке.



## Уход за кутикулой

Важная часть ухода за ногтями – уход за кутикулой. Для смягчения необходимо ежедневно втирать в нее любое растительное масло или увлажняющий крем. Размягченную кутикулу нужно осторожно отодвигать с ногтевой пластины. 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.

## 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 жидком 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 замёрзли

Если кожа рук пострадала на морозе – обветрилась, потрескалась, покраснела – необходимы реанимационные процедуры. Лучшее 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. 🍌😊

## 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.



## 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

Авторы фото: Dean Drobot, LaryLivin, Nazar Skladany/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

## БОЛЬ РАЗНАЯ, ДОЛОНИТ — ОДИН



**ДОЛОНИТ-МосФарма**  
гель для наружного применения  
(димексид + гепарин + декспантенол)

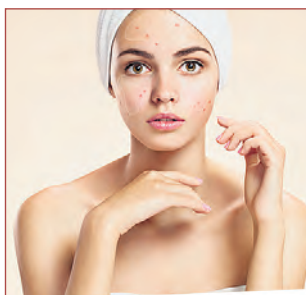
- Боль в мышцах, суставах, связках, сухожилиях
- Воспаление, отёк, ушиб, растяжение



Рег.уд.: ЛП-003592

www.dolonit.ru

Реклама



## Прыщи, угри, жирный блеск?

Лечение  
без антибиотиков  
и гормонов

Лекарство «Лома Люкс Акнемол» для лечения акне и розацеа создано на основе минералов, издавна 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.

Реклама



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

**Н**акрахмаленные связанные крючком салфетки на этажерке и «дорожка» на радиолу, коврики с животными и птицами на стене – все это создавалось руками домашних мастериц, наших бабушек и прабабушек, для уюта и украшения дома, квартиры, комнаты в коммуналке... Особенно 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.

# Красота в доме своими руками

## или Как мы украшали свой быт 60 лет назад

Похвальное слово рукоделию наших мам и бабушек.



### 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.

## 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. И конечно, «Работница» помогала хозяйкам 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.



## А вы знаете, что...

Еще в 1900 году компания «Зингер» приобрела участок в Подольске 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 налажен только в 1924 году советской властью. Производство стало называться Подольским механическим заводом.

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 свешивавшихся с полочек уголком вниз вышитых или связанных крючком салфеток. Мама рассказывала, что особо ценились совершенно 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.

## 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.



Знакомится парень с девушкой на дискотеке:  
– Девушка, вы танцуете?  
– Танцую, пою, пляшу...  
– Что ты плетёшь?!  
– Плету, вяжу, крестиком вышиваю...

со стандартной швейной машинки лапку, а ткань заправляли в пальцы. 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 массово

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

спинок. У настоящей хозяйки заправленная кровать обязательно была с кружевным подзором, и только с белым! Подзор – это часть убранства кровати, его задача – скрыть от посторонних глаз подкроватную часть, которая была довольно просторной и часто служила небольшой напольной кладовой. Кружевной накрахмаленный подзор прятал всю эту некрасивость и придавал комнате особую нарядность. До

## 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 перекрещивающихся 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-

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

менитый владимирский шов – разновидность односторонней глади. Свободная гладь характерна для мастериц 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.



Светлана ИВАНОВА



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

**Т**ак 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 расчетливые дамы не расставались с платьями подолгу. Просто вечернее платье, «отработав» свой самый эффектный срок, становилось сначала платьем для визитов, затем – утренним и заканчивало «карьеру» в статусе домашнего.



# Что носили во времена Гоголя дамы и кавалеры



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

А.С. Пушкин,  
«Граф Нулин»

## 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:  
– Упакуйте 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 каблук появился сначала лишь на уличной обуви, но постепенно он проник во все сферы, включая будуар.

## Кстати

### Мужской костюм

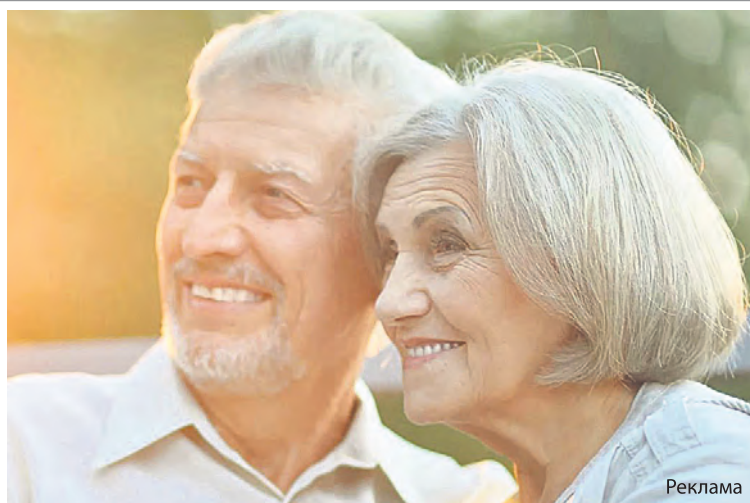
Мужская мода также менялась. В начале XIX века мужчины носили темный фрак, светлые панталоны, белую рубашку, на которую надевали один или несколько жилетов. Завершал образ длинный шарф, который обматывали вокруг шеи или крахмального воротника рубашки в виде галстука и завязывали спереди роскошным бантом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



Светлана ИВАНОВА

**Т**айна 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 кошмарных разговоров на тему 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».

**В**ытеснение 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 проконтролирует?» 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?

**П**о 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.

**П**рижизненный договор – это прекрасная возможность позаботиться самому о своем самом последнем моменте пребывания на Земле. Заклучая 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.

**П**рижизненный договор – это не форма и цвет гроба, в котором вас похоронят, и не крест, который будет стоять на вашей могиле. В первую очередь это гарантия 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.

**П**ринципиальным 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 – гарантия выполнения 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 отстоять его – 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

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+)
	
Катя Морозова - секретарь в Следственном комитете. Ее умение найти общий язык с любым человеком часто помогает в расследованиях.	
00.35	«СЕКРЕТАРША». (16+)
02.35	«На самом деле». (16+)
03.00	Новости
03.05	«На самом деле». (16+)
03.45	«Мужское / Женское». (16+)



5-Й КАНАЛ

05.00	«Известия»
05.20	«УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
09.00	«Известия»
09.25	«УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
13.00	«Известия»
13.25	«ДЕЛЬТА». (16+)
	
Россия, 2013 г. Боевик. Икорный бизнес сравним с наркоторговлей. На глазах у бывшего полицейского Андрея Бекетова убивают его друга.	
18.50	«СЛЕД». (16+)
22.00	«Известия»
22.25	«СЛЕД». (16+)
23.15	«СВОИ». (16+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»
00.25	«ЖЕНИХ». (16+)
03.45	«Известия»
03.50	«ДЕЛЬТА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

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
17.25	«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 это 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 своенравная девушка.	
03.20	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00	Сегодня утром
09.00	13.00 18.00 23.00 Новости дня
09.15	10.05 13.15 «СПЕЦОТряд «ШТОРМ». (16+)
Россия - Украина, 2013 г. Майор Иван Мельников, возглавлявший спецотряд «Шторм», направляется в небольшой курортный город Приморск...	
10.00	14.00 Военные новости
14.05	«ПСЕВДОНИМ «АЛБА-НЕЦ». (12+)
18.40	«Граница. Особые условия службы». (12+)
19.35	«Скрытые угрозы» с Николаем Чиндякиным. (12+)
20.20	«Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
21.10	«Специальный репортаж». (12+)
21.35	«Открытый эфир». (12+)
23.15	«Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.45	«ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)
04.10	«ГДЕ 042?». (12+)
05.25	«Хроника Победы». (12+)

ТВЦ ТВЦ

06.00	«Настроение»
08.05	«СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (6+)
	
10.35	«Тихая, кроткая, верная Вера...» (12+)
11.30	События
11.50	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
Инспектор Барнаби и его помощник 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	Город новостей
15.05	«МИСС МАРП АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
17.00	«Естественный отбор». (12+)
17.50	«ЗАВЕЩАНИЕ ПРИНЦЕССЫ». (12+)
Король Анри узнает о найденном портрете принцессы Ольги.	
19.40	События
20.00	Петровка, 38. (16+)
20.20	«Право голоса». (16+)
22.00	События
22.35	«Образ России». Спецрепортаж. (16+)
23.05	«Знак качества». (16+)
00.00	События. 25-й час
00.35	«Прощание. Евгений Примаков». (16+)
01.25	«Лени Рифеншталь. Остаться в Третьем рейхе». (12+)
02.15	«МИСС МАРП АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.05	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
05.30	Большое кино. (12+)

ОТР ОТР

05.00	11.05 21.05 «Прав!Да?». (12+)
05.55	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 «МОСКВА. 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». (12+)

НТВ НТВ

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+)
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 происшествие
14.00	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)
16.00	Сегодня
16.25	«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+)


Москва 24 МОСКВА 24

06.00	07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 Утреннее вещание
06.30	10.15 10.30 12.45 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 15.45 16.00 17.00 17.30 18.00 20.00 21.00 22.00 22.30 23.00 00.00 01.00 Новости
11.15	15.15 18.15 01.30 03.30 «ГОСТ». (12+)
11.30	13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)
11.40	19.15 01.15 03.45 Спорная территория. (12+)
12.15	14.15 16.15 «Прямо и сейчас». (12+)
13.30	16.30 18.30 00.30 04.30 «Звездный репортаж». (12+)
15.30	02.15 Торги Москвы. (12+)
17.40	Интервью. (12+)
19.00	Москва сегодня. (12+)
19.30	«Вечер». (12+)
20.30	23.30 02.30 05.30 «Дорожные сводки». (16+)
21.15	23.15 Московский патруль

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура

06.30	Новости культуры
06.35	«Пешком...»
07.00	Новости культуры
07.05	«Правила жизни»
07.30	Новости культуры
07.35	«СИТА И РАМА»
08.40	«Первые в мире»
08.55	«ЭЙНШТЕЙН». (16+)
10.00	Новости культуры
10.15	«Наблюдатель»
11.10	XX век
12.25	«Власть факта»
13.05	«Фома. Поцелуй через стекло»
13.45	«Испания. Тортоса»
14.15	«Ролан Пети. Между прошлым и будущим»
15.00	Новости культуры
15.10	«На этой неделе... 100 лет назад»
15.40	Полина и Ксения Кутеповы, Мадлен Джабраилова, Галина Тюнина в спектакле «Волки и овцы»
18.15	Камерная музыка. Элисо Вирсаладзе и Квартет имени Давида Ойстраха
18.45	«Власть факта»
19.30	Новости культуры
19.45	«Главная роль»
20.05	«Правила жизни»
20.30	«Спокойной ночи, малыши!»
20.45	«Цивилизации»
21.45	Сати. Нескучная классика...
22.25	«Те, с которыми я...»
22.55	«ЭЙНШТЕЙН». (16+)
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
00.05	«Фома. Поцелуй через стекло»
00.45	«Власть факта»
01.30	Цвет времени
01.40	XX век

360° ПОДМОСКОВЬЕ

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 Подмоскovie». (12+)
12.00	Дневные новости
12.30	«Все просто!» (12+)
13.00	«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)
	
14.45	«Все просто!» (12+)
16.00	Новости 360
16.20	«Самое яркое». (16+)
17.05	«АКАДЕМИЯ». (12+)
19.00	Большие новости
19.30	00.40 «Самое яркое». (16+)
22.30	Новости 360
23.00	«ЛУНА». (16+)

СТС СТС

06.00	Ералаш. (0+)
06.15	«ТАЙМЛЕСС-3. ИЗУМРУДНАЯ КНИГА». (12+)
08.30	«Том и Джерри». (0+)
09.30	«ВЕДЬМИНА ГОРА». (12+)
11.25	«ПРОМЕТЕЙ». (16+)
США - Великобритания, 2012 г. Фантастический фильм. Нуми 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 Дизел, Мишель Родригес, Джордана Брустер. Доминик Торетто днём занимается капитальным ремонтом гоночных автомобилей, а ночью его карманы наполняются долларами: он чемпион уличных гонок, любимец толпы.	
23.10	«Уральские пельмении». (16+)
23.30	«Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
00.30	«Уральские пельмении». (16+)
01.00	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
02.00	«СЕТЬ». (16+)
03.55	«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+)
04.45	«КРЫША МИРА». (16+)
05.35	Музыка на СТС. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00	«Тайны кино». (12+)
06.50	«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
07.40	«Вспомнить все». (12+)
08.00	«САДКО». (6+)
09.35	«ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ». (12+)
11.10	«Песни нашего кино». (12+)
11.40	«Тайны кино». (12+)
12.35	«ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
14.20	«ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)
16.05	«САДКО». (6+)
17.50	«МИСС ФРАЙН ФИШЕР». (16+)
20.00	«ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ». (12+)
21.25	«ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+)
23.10	«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
00.55	«МИСС ФРАЙН ФИШЕР». (16+)
02.50	«Тайны кино». (12+)
04.20	«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
05.50	«Вспомнить все». (12+)



РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)</p> <p>21.50 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>00.30 «ПОДЪЁМ С ГЛУБИНЫ». (16+)</p> <p>02.20 «НАВСТРЕЧУ ШТОРМУ». (16+)</p>	<p>07.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>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?</p> <p>12.30 «ОЛЫГА». (16+)</p> <p>19.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>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 «САШИТАНИ-7» и ловите большой крючок на следующий сезон.</p> <p>21.00 Где логика? (16+)</p> <p>22.00 Однажды в России. (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>02.05 «Stand Up». (16+)</p> <p>05.10 Импровизация. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (12+)</p> <p>11.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>12.00 «Не ври мне». (12+)</p> <p>15.00 «Мистические истории». (16+)</p> <p>16.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>17.35 «Слепая». (12+)</p> <p>18.40 «Всё, кроме обычного». (16+)</p> <p>20.15 «КАСЛ». (12+)</p> <p>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.</p> <p>23.00 «НЕ ПОЙМАН - НЕ ВОР». (16+)</p> <p>01.30 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.15 «Улетное видео». (16+)</p> <p>07.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>08.10 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>10.50 «Решала». (16+)</p> <p>13.00 «Идеальный ужин». (16+)</p> <p>15.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>Россия, 2009 г. Боевик. Игорь Лифанов, Мария Баева, Артём Мазунов. Бескомпромиссный и беспощадный к криминалу капитан милиции Александр Диченко «Дикий» давно завоевал себе репутацию героя-одиночки.</p> <p>18.00 «КВН на бис». (16+)</p> <p>19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>00.00 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>01.00 «+100500». (18+)</p> <p>02.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕР-БОКЕР». (18+)</p> <p>04.30 «ДИКИЙ». (16+)</p>	<p>06.00 «Вся правда про...» (12+)</p> <p>06.30 18.50 «ФутБОЛЬНО». (12+)</p> <p>07.00 08.55, 11.40, 13.25, 16.00, 19.20, 22.15 «Новости»</p> <p>07.05 13.30, 16.05, 19.25, 22.25, 00.55 Все на Матч!</p> <p>09.00 14.00 «Дакар-2019». (12+)</p> <p>09.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>10.00 11.45 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины/Мужчины. (0+)</p> <p>14.10 Футбол. «Барселона» - «Эйбар». Чемпионат Испании. (0+)</p> <p>16.50 Футбол. «Эвертон» - «Борнмут». Чемпионат Англии. (0+)</p> <p>19.55 Гандбол. Россия - Германия. Чемпионат мира. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>21.45 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Лучшие бойцы-2018. Специальный обзор. (16+)</p> <p>22.55 Футбол. «Манчестер Сити» - «Вулверхэмптон». Чемпионат Англии. Пр.тр.</p> <p>01.30 Футбол. «Марсель» - «Монако». Чемпионат Франции. (0+)</p> <p>03.30 Футбол. Чемпионат Испании. (0+)</p> <p>05.20 «Десятка!». (16+)</p> <p>05.40 «Монако. Ставки на футбол». (12+)</p>	<p>06.30 07.30 18.00 00.00 06.25 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>07.00 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>07.50 04.25 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.55 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>10.55 03.40 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.55 03.00 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>13.55 «ВОРОЖЕЯ». (16+)</p> <p>19.00 «НЕ УХОДИ». (16+)</p> <p>Россия, 2012 г. Мелодрама. Марина Денисова, Святослав Ахрамович, Андрей Фролов. Татьяна - красивая женщина, успешный врач и счастлива в браке с Романом. Но вдруг всё рушится, когда сын Димка получает тяжелейшую травму.</p> <p>23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)</p> <p>00.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)</p> <p>06.00 «Домашняя кухня». (16+)</p>

**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 всплывавший в памяти, номер автобуса или маршрутки, дата встречи, дней рождений 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.

— Приветствую 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 включа-

## КАК УБЕРЕЧЬ СВОЮ ПАМЯТЬ

### Плохая память – это бич сегодняшнего общества

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.

- **Скользкую.** 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 холод 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.

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.

— **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 нервной 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

## TV1000

06.00 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (12+)  
08.10 «АЛЕКСАНДР». (16+)  
11.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)  
13.25 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!». (16+)  
15.35 «ПРОСТИ, ХОЧУ НА ТЕБЕ ЖЕНИТЬСЯ». (12+)  
18.00 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (12+)  
20.10 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)  
США, Канада, 2016 г.  
22.05 «СФЕРА». (16+)  
00.15 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)  
02.25 «ВЕРНУТЬ ОТПРАВИТЕЛЮ». (18+)  
04.00 «ЖУТКО ГРОМКО И ЗАПРЕДЕЛЬНО БЛИЗКО». (16+)

## TV1000 РУССКОЕ КИНО

06.20 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)  
08.20 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)  
10.35 «ОЛИМПИУС ИНФЕРНО». (16+)  
12.30 «МАЛЬЧИКИ + ДЕВОЧКИ =». (12+)  
14.20 «В СТИЛЕ JAZZ». (16+)  
16.20, 17.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)  
18.20 «СПАРТА». (16+)  
Россия, 2016 г.  
20.15 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)  
Россия, 2006 г.  
22.20, 23.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)  
00.20 «ГИТЛЕР КАПУТ!». (16+)  
02.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)  
04.20, 05.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)

## ДОМ КИНО

05.45 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)  
07.20 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
08.55 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)  
11.05 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (0+)  
12.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)  
14.25 «МИМИНО». (12+)  
16.15 «ЭКИПАЖ». (12+)  
СССР, 1979 г. В ролях: Георгий Жжён, Анатолий Васильев, Леонид Филатов, Александра Яковлева, Ирина Акулова  
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
02.30 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)  
04.25 «НЕ ГОРЮЙ!». (6+)

## SONY CHANNEL

06.00, 06.25, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30, 04.40 «КУХНЯ». (16+)  
06.55 «ПОМОЛВКА ПОНАРОШКУ». (16+)  
08.40 «ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ». (16+)  
10.30 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)  
12.00 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)  
13.50 «ГИГАНТИК». (16+)  
15.30, 16.25, 05.05 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)  
20.00, 20.45, 00.20, 01.05 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)  
21.30, 01.50 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)  
22.20, 02.40 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)  
23.35, 03.55 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

## ИЛЛЮЗИОН+

01.30 «ГОСТЬЯ». (12+)  
03.45 «ИГРЫ СТРАСТИ». (16+)  
05.30 «РИО, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
07.20 «РОВЕР». (16+)  
09.05 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)  
10.50 «ГЕНИЙ». (16+)  
12.35 «ВСЕ МОГУ». (16+)  
13.55 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ». (16+)  
15.30 Интерактивная викторина. (16+)  
17.00 «ГОНКА». (16+)  
19.00 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
20.35 «33 ОТКРЫТИЯ». (16+)  
Драма, криминал, музыкальный фильм, Китай, Австралия, 2011 г.  
22.10 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)  
Комедия, США, 2012 г.

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.35, 01.25, 02.15, 03.05 «МИЛЛИОНЕРША». (16+)  
03.55 «ЧУДО». (16+)  
05.50 Крупным планом. (16+)  
06.10 «ШУЛЬТЕС». (16+)  
08.00 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)  
09.55, 10.45 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
11.40 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)  
13.20 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ». (16+)  
15.20 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
16.55 «ДУРАК». (16+)  
19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
20.50 «МОРЕ». (16+)  
Драма, Россия, 2012 г.  
22.20 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)  
Комедия, мелодрама, Украина, 2012 г.

## КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «БЕЗУМНЫЕ СОСЕДИ». (16+)  
02.30 «ПОМОГИТЕ СТАТЬ ОТЦОМ». (16+)  
04.30 «СУПЕРНЯНЬ». (16+)  
06.05 «КУРТАЯ ДЖОРДЖИЯ». (16+)  
08.15 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)  
10.05 «СВИДАНИЕ ВСПЕЛЮ». (16+)  
11.55 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)  
14.00 «ЖИВОТНОЕ». (12+)  
15.35 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (12+)  
17.25 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)  
19.30 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)  
21.05 «ИЗМЕНОЙ НЕ СЧИТАЕТСЯ». (16+)  
Мелодрама, комедия, Аргентина, 2016 г.  
23.05 «БЕЗ ЧУВСТВ». (16+)

## FOX LIFE

08.00, 18.10, 18.50, 07.15 «СКОРПИОН». (16+)  
08.45, 09.25, 14.30, 15.15, 00.45, 01.25 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)  
10.10, 10.30, 05.50, 06.10 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)  
10.50 Джо Уикс: фитнес-тренер. (12+)  
11.40, 23.10, 03.35 «СКАНДАЛ». (16+)  
12.25, 13.05, 13.50, 19.30, 20.15, 06.30 «КАСП». (16+)  
15.55 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ». (16+)  
16.25, 17.15 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)  
21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309». (16+)  
21.45, 22.30, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)  
02.10 «СНЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

## ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)  
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)  
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
13.00, 21.00, 05.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)  
Сериал. Драма, мелодрама, Украина, 2005 г.

## ТВ XXI ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (16+)  
Триллер, военная драма, Франция, 1975 г.  
11.45, 19.45, 03.45 «ПАЛЬМЫ В СНЕГУ». (16+)  
Драма, мелодрама, Испания, 2015 г.  
14.30, 22.30, 06.30 «ИМЯ». (16+)  
Драма, комедия, Бельгия, Франция, 2012 г. В ролях: Патрик Брюэль, Валери Бенгити, Шарль Берлинг, Гийом де Тонкедек  
16.20, 00.20, 08.20 «ГДЕ-ТО ТАМ». (18+)  
Драма, комедия, США, 2013 г.

## РОДНОЕ КИНО

04.30 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (12+)  
05.55 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (6+)  
08.35 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+)  
10.00 «СМРОТА КАЗАНСКАЯ». (6+)  
11.40 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)  
12.55 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)  
15.40 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+)  
17.20 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)  
19.00 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)  
20.55 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)

## КИНОСЕРИЯ

01.00, 01.55 «ЖГУЧАЯ МЕСТЬ». (16+)  
03.00, 04.00, 04.55, 13.45, 14.50 «ТОЛЬКО ОДИН ВЗГЛЯД». (16+)  
1 сезон. Сериал. Драма, криминал, Франция, 2016 г. В ролях: Виржини Ледуйен, Тьерри Нёвик, Тьерри Фремон  
06.15, 07.10, 12.00, 12.55, 18.10, 19.05 «ЗВЕРЬ». (16+)  
08.05, 09.05, 10.00, 11.00 «КЛЕТКА». (16+)  
16.00, 17.00 «ИСТОКИ». (16+)  
20.00, 21.05 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)  
22.00, 23.20 «МОСТ». (16+)

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

## МИР

06.00 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (12+)  
10.00 Новости  
10.10 «НЕПРИДУМАННАЯ ЖИЗНЬ». (12+)  
13.00 Новости  
13.15 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
14.10 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
16.00 Новости  
16.15 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)  
19.00 Новости  
19.20 «СУПРУГИ». (16+)  
Сериал. Детектив, Россия, 2009-2010 гг. В ролях: Инга Оболдина, Сергей Шнырёв, Николай Горбунов, Ольга Мотина  
21.20 «ЗИМНИЙ СОН». (12+)  
Мелодрама, Украина, 2010 г.  
23.30 Битва за волю. (12+)  
00.00 Новости  
00.10 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
01.00 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
01.55 «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (0+)  
03.55 «СУПРУГИ». (16+)  
05.40 Мультфильмы. (0+)

## ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
07.00 Орел и решка. Шопинг. (16+)  
09.00 Орел и Решка. Рай и ад. (16+)  
11.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)  
19.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. Неизданное. (16+)  
Настя Ивлеева 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 турне? Казусы, любопытные моменты и смешные истории собраны в одном выпуске «Орел и Решка. Перезагрузка».  
20.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)  
23.00 «ЗНАКОМСТВО СО СПАРТАНЦАМИ». (16+)  
00.40 Пятница News. (16+)  
01.10 «ЗНАКОМСТВО СО СПАРТАНЦАМИ». (16+)  
02.30 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
04.50 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)

## Ю

05.00 Супермодель тридцать плюс. (16+)  
Двадцать женщин соревнуются за то, чтобы стать супермоделью в возрасте 30 лет и старше. Они готовы добиваться успеха всеми известными им способами. Чтобы стать профессиональными моделями, им придется пройти много испытаний, где каждый будет сам за себя.  
05.55 Europa plus чарт. (16+)  
Самая модная музыка от радиостанции «Европа Плюс» и канала «Ю».  
06.45 «СЕКРЕТ ТРОПИКАНКИ». (16+)  
08.50 «КЛОН». (16+)  
10.50 Мастершеф. (16+)  
15.25 Моя свекровь - монстр. (16+)  
17.30 Обмен жёнами. (16+)  
19.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
00.50 В теме. (16+)  
01.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)  
03.20 Верните мне красоту. (16+)  
04.15 Популярная правда: дети года. (16+)  
04.35 Супермодель тридцать плюс. (16+)

## РЕТРО

01.20, 06.00, 11.25, 13.55, 22.00 «СОВЕСТЬ». (12+)  
02.35, 09.35, 23.15 Достояние Республики. (12+)  
04.25, 07.20, 08.55, 17.05 В поисках утраченного. (12+)  
05.05 «Храбрый портняжка». Мультфильм. (6+)  
05.40 «Шайбу! Шайбу!» Мультфильм. (6+)  
08.00 «Али-Баба и сорок разбойников». Мультфильм. (6+)  
08.30 «Крашенный лис». Мультфильм. (0+)  
08.40 «Мы такие мастера». Мультфильм. (6+)  
12.55 «Кошкин дом». Мультфильм. (0+)  
13.25 «Лиса и волк». Мультфильм. (6+)  
13.35 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
15.20 «СУПЕРОГРАБЛЕНИЕ В МИЛАНЕ». (12+)  
17.40 «Седой медведь». Мультфильм. (0+)  
18.05 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)  
19.15 Советские биографии. И. В. Сталин. (16+)  
20.05 Киноистории Глеба Скороходова. «Когда деревья были большими». (12+)  
20.20 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 16.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30, 17.00, 17.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00 Запретный Париж. Подземные мегаструктуры. (12+)  
03.00 Расцвет великих империй. (12+)  
04.00 Историю. (12+)  
05.00 Секретные материалы Марко Поло. (12+)  
06.00 Конфуций. (12+)  
07.35, 09.40 История Отечества в портретах. (12+)  
07.50 Семь дней истории. (12+)  
08.00 «КОРОЛЬ, БЕЛКА И УЖ». (16+)  
10.00 Метрополи: сила городов. (12+)  
11.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)  
12.00 «ГЕРОИ ШИПКИ». (12+)  
14.00 Секреты истории. (12+)  
15.20 Кремль-9. (16+)  
18.00, 18.30 По ту сторону Атлантики. (12+)  
19.00 Революция 1917 года: Февраль 1917: цветная революция по-русски. (12+)  
19.30 Революция 1917 года: Октябрь 1917: незавершенная революция. (12+)  
20.00, 20.35 Тайны великих картин. (12+)  
21.10 Искатели сокровищ искусства: Суонси. (12+)  
22.20 Антагонисты. Соперники в искусстве: Микеланджело против Леонардо. (12+)  
23.15 Легенды Несвижского замка. (12+)

## VIASAT HISTORY

06.00 Мощь вулканов. (12+)  
06.55 Взрывная Земля. (12+)  
07.40 Погода, изменившая ход истории. (12+)  
08.05 Невероятные изобретения. (12+)  
08.35 Эхо войны. (12+)  
09.25 Заговор. (12+)  
10.15 Затерянный город гладиаторов. (12+)  
11.10 История Европы. (12+)  
12.05 Первые цивилизации. (12+)  
13.05 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
13.55 Запретная история. (12+)  
14.50 Как климат изменил ход истории. (12+)  
15.50 Эхо войны. (12+)  
16.40 Невероятные изобретения. (6+)  
17.10, 04.15, 04.45 Невероятные изобретения. (12+)  
17.40 Затерянный город гладиаторов. (12+)  
18.35 История Европы. (12+)  
19.30 Первые цивилизации. (12+)  
20.30 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
21.20 Смертоносный интеллект. (12+)  
22.05 Гинденбург и Гитлер. (12+)  
23.00 После Холокоста. (12+)  
00.00 Восемь дней, которые создали Рим. (12+)  
00.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)  
01.45 Гинденбург и Гитлер. (12+)  
02.40 Запретная история. (12+)  
03.30, 05.15 Музейные тайны. (12+)

## NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)  
06.25, 07.10 Дикая Флорида. (16+)  
07.55, 08.45 Авто - SOS. (12+)  
09.30 Подъем «Коста Конкордии». (16+)  
10.15 Потрясающий доктор Пол. (16+)  
11.00 Неизвестное путешествие Дарвина. (16+)  
11.50 Ледяная дорога. (16+)  
12.35 Остров бунтарей. (16+)  
13.20 Сила племен. (16+)  
14.05, 14.50 Дикий тунец. (16+)  
15.35, 16.00 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
16.25 Расследования авиакатастроф. (16+)  
17.10 Настольная книга диктатора. (16+)  
18.00 Откуда берутся диктаторы. (16+)  
18.45 Неизвестное путешествие Дарвина. (16+)  
19.40 Остров бунтарей. (16+)  
20.25 Сила племен. (16+)  
21.10 Расследования авиакатастроф. (16+)  
22.00 Откуда берутся диктаторы. (16+)  
22.45 Настольная книга диктатора. (16+)  
23.35 Осушить океан. (16+)  
00.20 История о нас. (16+)  
01.10 Откуда берутся диктаторы. (16+)  
01.55, 02.20 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
02.45, 03.35 Расследования авиакатастроф. (16+)  
04.25 Откуда берутся диктаторы. (16+)  
05.10 Крупнейший в мире ремонт. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

## УСАДЬБА

08.45, 12.45 Огород круглый год. (12+)  
09.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)  
09.30 Флористика. (12+)  
09.45 Цветик-семицветик. (12+)  
10.00 Дачная энциклопедия. (12+)  
10.35 Легендарные братья-пекари. (16+)  
11.00 Придворный дизайн. (12+)  
11.35 Школа дизайнера. (12+)  
12.00 Сам себе дизайнер. (12+)  
12.20 Дачных дел мастер. (12+)  
13.10, 13.30 Чай вдвоем. (12+)  
13.40 Паштеты. (12+)  
14.00 заСАДА. (12+)  
14.35 101 ответ о садоводстве. (12+)  
15.00 Беспokoйное хозяйство. (12+)  
15.35 Мастер. (12+)  
16.00 Забытые ремесла. (12+)  
16.15 Частный сектор. (12+)  
16.45, 20.55 Лавки чудес. (12+)  
17.15 Умный дом. (12+)  
17.40 Свечной заводик. (12+)  
18.00, 23.20 Прогулка по саду. (12+)  
18.30 Правила огорода. (12+)  
18.45 Академия огородника. (12+)  
19.00 Мегабанщики. (16+)  
19.35 Лучшие дома. (12+)  
20.00 Профпригодность. (12+)  
20.30 Букварь дачника. (12+)  
21.25 Безопасность. (12+)  
21.50 Готовим на Майорке. (12+)  
22.05 Семейный обед. (12+)  
22.35, 22.50 Какая дичь. (12+)  
23.05 Особый вкус. (12+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
06.30 Подводная охота. (16+)  
06.55 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)  
07.30, 18.00 Фишермания. (12+)  
07.55 Охота по-фински. (12+)  
08.30 На зарубежных водоемах. (16+)  
09.00, 14.25 Морская охота. (16+)  
09.30, 15.00 Сомы Европы. (12+)  
10.00, 15.30 Рыбалка без границ. (12+)  
10.35, 16.00 Горная охота. (16+)  
11.00, 22.30 Поплавоочный практикум. (12+)  
11.35 Охота и рыбалка в... (12+)  
12.00 Кодекс охотника. (16+)  
12.15 На рыбалку вместе с папой. (16+)  
12.45, 23.30 Рыбалка сегодня. (16+)  
13.00 Планета охотника. (16+)  
13.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
13.55 Нахлыст на разных широтах. (12+)  
16.30 Карпфишинг. (12+)  
17.00 Технология зимнего клева. (12+)  
17.35 Поймай и сними. (16+)  
18.30 Планета рыбака. (12+)  
19.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)  
19.30 Красная птица и зеленый дуб. (16+)  
20.30 Охота в Восточной Пруссии. (16+)  
21.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
21.30 Секреты «трудных» водоемов. (12+)  
22.00 Сам себе охотник. (16+)  
23.00 Охота: собачья работа. (16+)  
23.40 Территория льда. (16+)

## ЖИВИ!

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 PROTANцы Kids. (6+)  
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 Первokлассный 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+)  
11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)  
12.00 FIT BO. (6+)

## ANIMAL PLANET

06.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
07.00 Дома на деревьях. (12+)  
08.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
09.00 Незвезданная Европа. (12+)  
10.00 На свободу с питбулем. (16+)  
11.00 Будни ветеринара. (16+)  
12.00 Зоопарк Ирвингов. (12+)  
13.00 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
14.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях. (12+)  
16.00 Крупный улов. (16+)  
17.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)  
19.00 Амба, русский тигр. (12+)  
Гордон Бьюканан отправляется во Владивосток на поиски русского тигра и знакомится с людьми, живущими бок о бок с этим удивительным животным.  
20.00 Монстры внутри меня. (16+)  
21.00 Поконь нападения. (16+)  
22.00 Меконг: душа реки. (12+)  
23.00 Стив Бэкшал: заплыв с чудовищами. (12+)  
00.00 На свободу с питбулем. (16+)  
01.00 Монстры внутри меня. (16+)  
01.50 После нападения. (16+)  
02.40 Стив Бэкшал: заплыв с чудовищами. (12+)  
03.30 Амба, русский тигр. (12+)  
04.20 Меконг: душа реки. (12+)  
05.10 На свободу с питбулем. (16+)

## DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)  
07.00 Из любви к машинам. (12+)  
08.00, 08.30 Как это сделано? (12+)  
09.00, 09.30 Багажные войны. (12+)  
10.00 Гигантские мечи. (12+)  
11.00 Модель для сборки. (12+)  
12.00 Мастера оружия. (16+)  
13.00, 13.30 Как это сделано? (12+)  
14.00 Махинаторы. (12+)  
15.00 Из любви к машинам. (12+)  
16.00 Гигантские мечи. (12+)  
17.00 Реальные дальнoбойщики. (12+)  
18.00, 18.30 Багажные войны. (12+)  
19.00, 19.30 Как это сделано? (12+)  
20.00 Махинаторы. (12+)  
21.00 Из любви к машинам: Mini Cooper MK1. (12+)  
Mini был любимчиком 60-х, как у звезд, так и у обычных людей. Филиппу Гленистеру и Энту Энстеду предстоит восстановить редкий, но ржавый MK1 Mini.  
22.00 Махинаторы. (12+)  
23.00 Гигантские мечи. (12+)  
00.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Существует ли бог у инопланетян? (12+)  
00.55 Последние жители Аляски. (16+)  
01.50 Мастера оружия. (16+)  
02.40 Из любви к машинам. (12+)  
03.30, 03.55 Багажные войны. (12+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (12+)

## TLC

06.00, 06.30 Наша маленькая семья. (16+)  
07.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
08.00, 08.30 Дом у моря за бесценок. (12+)  
09.00, 09.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
10.00, 10.30 Оденься к свадьбе: Великобритания. (12+)  
11.00, 11.30 Оденься к свадьбе: Атланта. (12+)  
12.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
13.00 Наша маленькая семья. (16+)  
14.00 Шинкуют все. (12+)  
15.00 Сестры Даггар: пополнение. (12+)  
16.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
17.00, 17.30 Оденься к свадьбе. (12+)  
18.00, 18.30 Дом у моря за бесценок. (12+)  
19.00, 19.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
20.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
21.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)  
23.00 Охотницы на



## СПОРТ

### МАТЧ! НАШ СПОРТ

06.00, 21.25 Автопорт.  
«Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+)  
08.20 Парусный спорт.  
Сезон 2018. (0+)  
09.00, 17.40, 23.40  
Новости. (0+)  
09.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Нижний Новгород». (0+)  
11.05, 04.00 Кёрлинг. Кубок России. Женщины. (0+)  
13.05 Мини-футбол. Чемпионат России. «Синара» (Екатеринбург) - «Тюмень». (0+)  
15.10 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Динамо» (Москва). (0+)  
17.10 Самые сильные. (12+)  
17.45 Хоккей. Благотворительный матч «Связь поколений». (0+)  
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Химки». Прямая трансляция  
23.45 Лёгкая атлетика.  
«Рождественские старты - Мемориал Э. С. Ялмова». (0+)  
02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)

### EUROSPORT 1

01.30 Ралли-рейд.  
«Дакар». 6-й этап. (0+)  
02.00 Ралли-рейд.  
«Африка Эко Рейс». (0+)  
02.15 Теннис. Australian Open-2018. Мужчины. Финал. (0+)  
03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 1-й день. Прямая трансляция. (0+)  
11.00 Теннис. Тележурнал. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)  
11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. 1-й день. Прямая трансляция. (0+)  
16.15 Теннис. Тележурнал. Гейм, Шетт и Матс. Прямая трансляция. (0+)  
16.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Валь-ди-Фьемме. HS 135. (0+)  
18.00 Теннис. Australian Open. 1-й день. (0+)  
20.00 Хоккей. Регулярный сезон. «Виннипег» - «Анахайм». (0+)  
21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 2-й день. (0+)  
21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 2-й день. Прямая трансляция. (0+)

## МУЗЫКА

### МУЗ-ТВ

05.00, 00.40 Наше. (16+)  
06.00, 11.05, 21.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)  
06.50 Засеки звезды. (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 МУЗ-ТВ 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 «Судьба». (16+)  
Самый необычный концерт экстравагантной певицы за всю карьеру!  
22.00 Тор 30 - Крутяк недели. (16+)  
01.40 Неспиннер. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

### МУЛЬТ

06.50, 09.55 «Домики». (0+)  
07.00, 10.00, 15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)  
07.25, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)  
08.00, 13.00, 17.20, 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 Тиг». (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. «Простоквашино». (0+)  
14.00, 23.25 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)  
14.50 «Катя и Эф. Куда угодно-дверь. Эфомобиль». (0+)  
16.25 «Смешарики». (0+)  
17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)  
18.30 «Малышарики». (0+)  
20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки». «Все дело в шляпе». (0+)  
21.30 «Сказочный патруль». (0+)

### КАНАЛ DISNEY

05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пат». (6+)  
05.25 «Жужики». (6+)  
05.45 «Мини-Мопеты». (0+)  
06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)  
06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)  
08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)  
08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)  
09.00 «София Прекрасная». (0+)  
09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)  
10.00 «Хранитель Лев». (0+)  
14.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)  
19.30, 03.10 «Леонардо: Миссия Мона Лиза». (6+)  
21.25 «Рапунцель: История продолжается». (6+)  
22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)  
23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)  
00.10 «ВЕНДИ ВУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)  
01.40 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ». (6+)  
04.30 Музыка на Канале Disney. (6+)

### КАРУСЕЛЬ

05.00 «Ранние пташки». «Паровозик Тишка». «Гуппи и пузырики». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Пляс-класс». (0+)  
07.40 «Мончичи». (0+)  
08.15 «Поезд динозавров». (0+)  
09.20 «Давайте рисовать!» (0+)  
Программа «Давайте рисовать!», созданная совместно с Государственной Третьяковской галереей, познакомит юных художников с работами известных мастеров и основными жанрами русской живописи.  
09.50 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)  
10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
12.15 «Монкарт». (6+)  
13.00 «Маша и Медведь». (0+)  
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.10 «Бэби Луни Тюнз». (0+)  
15.10 «Свинка Пеппа». (0+)  
16.05 «Мир Винкс». (6+)  
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: поймать таинственного и могущественного Похитителя Талантов, который уже украл несколько одаренных детей, и узнать, для чего он это делает.  
16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+)  
Девочке 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 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)  
18.00 «Робокор 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 Вики». (6+)  
02.05 «Пожарный Сэм». (0+)  
03.20 «Ангел Бэби». (0+)  
04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

### ДЕТСКИЙ

06.00, 20.02 Готовим с папой. (6+)  
06.22, 10.00, 13.57, 17.22 «Вик, маленький викинг». (6+)  
06.51, 10.28, 14.21, 17.50 «ТАЙНА АРМАНА». (12+)  
07.16 «Морошка». (0+)  
07.27, 11.07, 15.04, 18.29 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)  
07.57 «БиБабу». (0+)  
08.03 «Летающие звери». (6+)  
08.17 «Облачата». (0+)  
08.30 «Петух и боярин». (0+)  
08.40, 09.09, 09.50, 13.22, 15.31, 16.39, 18.15, 20.51, 21.10, 21.38, 21.56, 22.21 Мультфильмы. (6+)  
08.59 «Пирожок». (0+)  
09.30, 10.53, 13.47, 14.46, 16.20, 21.17, 21.47, 22.05 Мультфильмы. (0+)  
11.33 «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+)  
13.37 «Веселая карусель». (6+)  
21.00, 21.26 «Ну, погоди!» (12+)

### О!

05.00 «Йоко». (0+)  
07.00 «Если бы я был...» (0+)  
Познавательная программа.  
07.15 «В мире малышей». (0+)  
08.55 «Пластинки». (0+)  
09.00 О! 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 О! Музыка. (0+)  
14.30 «Белка и Стелка: Озорная семейка». (0+)  
16.55 «Пластинки». (0+)  
17.00 О! 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+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

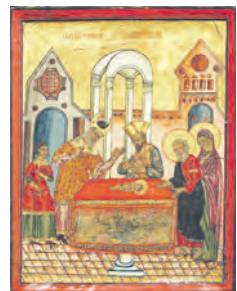
### СПАС

05.00 Сила духа. (0+)  
05.30 Я хочу ребенка. (0+)  
06.00 Как я стал монахом. (0+)  
06.30 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (0+)  
08.00 Святые России. (0+)  
09.00 Монастырская кухня. Фильм 1. (0+)  
09.30 Следы Империи. (0+)  
11.05, 01.20 Александр Пушкин. Три Серафима. Цикл: Старцы и русская литература (0+)  
11.40 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (0+)  
13.00 СССР. 1972 г.  
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)  
14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 Чудотворец. (0+)

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 сути. С Еленой Жосул. (0+)  
22.30 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 1. (0+)  
23.40 День Патриарха. (0+)  
23.55 Завет. (0+)  
00.50 Возвращение Серафима. Цикл: Русские праведники. (0+)  
01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)  
02.45 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)  
03.40 Res Publica. (0+)  
04.30 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)  
04.45 День Патриарха. (0+)

## Православный календарь

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



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





ПЕРВЫЙ

- 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 Хошьяр никак не может найти переводчика и узнать тайну Анны.  
23.35 Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+)  
00.35 «СЕКРЕТАРША». (16+)



Аристов предлагает Кате переехать к нему, но та слишком увлечена новым делом - убийством в местном музее. «На самом деле». (16+)  
02.35 Новости  
03.00 «На самом деле». (16+)  
03.05 «Мужское / Женское». (16+)



5-Й КАНАЛ

- 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 «ЖЕНИХ». (16+)



Россия, 2013 г. Мелодрама. Главный герой безумно любит свою жену, красавицу. Она же постоянно изменяет ему... «Известия»  
03.45 «Известия»  
03.50 «ДЕЛЬТА». (16+)

РОССИЯ 1

РОССИЯ

- 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.  
17.00 Вести. Местное время  
17.25 «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 это разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном.  
01.20 «ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+)  
Конец 80-х. В маленьком городе Заводске живет Леся - красивая, одаренная, но очень своенравная девушка. После смерти родителей ее растила старшая сестра Катя - ради Леси она оставила мечту о сцене.  
03.20 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)

ТВУ

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...» (16+)  
08.30 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (0+)  
  
10.45 «Елена Сафонова. В поисках любви». (12+)  
11.30 События  
11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)  
На поле гольф-клуба во время игры произошло убийство одного из игроков. У полиции нет недостатка в версиях, однако инспектор Барнаби не может предъявить обвинение, основываясь лишь на интуиции.  
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 ПРИНЦЕССЫ». (12+)  
Феликс с Тео привозят портрет принцессы Ольги в Сент-Люмьер. Король Анри пытается расшифровать послание прабабушки.  
19.40 События  
20.00 Петровка, 38. (16+)  
20.20 «Право голоса». (16+)  
22.00 События  
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
23.05 «Прощание. Владислав Галкин». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Удар властью. Уличная демократия». (16+)  
01.25 «Вся правда». (16+)  
02.00 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)  
03.30 «ГРАЖДАНКА КАТЕРИНА». (12+)



НТВ

- 05.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)  
Сегодня  
06.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)  
Сегодня  
07.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)  
Сегодня  
08.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)  
Сегодня  
10.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ». (16+)  
Катер Южно-Сахалинского пограничного отряда задерживает японское рыболовецкое судно, производящее незаконный лов краба в российских территориальных водах.  
13.00 События  
13.25 Обзор.  
14.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)  
Сегодня  
16.00 «НЕВСКИЙ». (16+)  
Паше присвоено звание майора - пора проставляться! Для «поляны» выбран ресторан Яворского, однако пока хозяин отсутствует, всем управляет его помощник.  
19.00 События  
19.40 «ПАУТИНА». (16+)  
Во время бандитской сходки в яхт-клубе Туманов и Греков задерживают авторитетного вора Старого, «хозяина» воровской Москвы. Помощнику Старого - бандиту по кличке Крупа - удастся уйти. В лесопарке обнаружен труп с игрушечной змеей в руке.  
23.50 События  
00.00 «ЭТАЖ». (18+)  
01.35 «ОМУТ». (16+)  
03.25 «ШЕРИФ». (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура

- 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 «ЭЙНШТЕЙН». (16+)  
10.00 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 XX век  
12.05 «Подвесной паром в Португалете. Мост, качающий гондолу»  
12.25 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским  
13.15 «Ошибка фортуны»  
14.00 «Цивилизации»  
15.00 Новости культуры  
15.10 «Пятое измерение»  
15.40 «Белая студия»  
16.25 «Подвесной паром в Португалете. Мост, качающий гондолу»  
16.40 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+)  
Камерная музыка. Квартет имени Давида Ойстраха  
18.40 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским  
19.30 Новости культуры  
19.45 «Главная роль»  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Цивилизации»  
21.45 Искусственный отбор  
22.25 «Те, с которыми я...»  
22.55 «ЭЙНШТЕЙН». (16+)  
1896 год. Студент Эйнштейн хочет найти новые пути понимания окружающего мира. Профессора Цюрихского Политеха ценят молодого человека.  
23.45 Новости культуры  
00.05 «Ошибка фортуны»  
00.45 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским  
01.30 «Испания. Тортоса»  
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.30

СТС

СТС

- 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 «СЕТЬ». (16+)  
США, 1995 г. Триллер. Сандра Буллок, Джереми Нортэм, Деннис Миллер, Дайан Бэйкер. Анджела Беннет работает в компьютерной фирме программистом и не мыслит своего существования без компьютера.  
11.50 «ФОРСАЖ». (16+)  
14.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
20.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
Качалов наводит в команде свои порядки. Макеев делится с Вас-Геном переживаниями. Антипов возвращается домой, но только снова ссорится с Олей.  
21.00 «ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ». (12+)



США - Германия, 2003 г. Боевик. Пол Уокер, Тайра Гибсон, Ева Мендес, Коул Хаузер. Бывший полицейский Брайан О Коннер вместе с напарником Романом Пиарсом собираются перевезти крупную сумму «грязных» денег известного мафиози Картера Верона в качестве его подручных.  
23.10 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
01.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00



ОТР

- 05.00 11.05 21.05 «ПравДа?». (12+)  
12.05 23.25 «Большая страна». (12+)  
05.55 «Гора Самоцветов. Жихарка». (0+)  
06.25 «Гора Самоцветов. Заяц-слуга». (0+)  
06.40 «Нормальные ребята». (12+)  
06.55 «Активная среда». (12+)  
07.25 10.50 16.05 22.00 23.50 «100 чудес света». (12+)  
07.30 15.15 04.30 «Календарь». (12+)  
08.30 10.05 16.10 17.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)  
Россия, 2003 г. Герои сериала - 2 сыщика. Они работают вместе.  
09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00 21.00 «По следам русских сказок и легенд». (12+)  
12.30 18.00 00.00 ОТРАЖЕНИЕ. «Фигура речи». (12+)  
13.20 «Моя история». (12+)  
22.05 «Моя история». (12+)  
04.05

Москва 24

МОСКВА 24

- 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 14.30 15.00 16.00 17.00 17.30 18.00 20.00 21.00 22.00 23.30 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»

360°

ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.00 «Самое яркое». (16+)  
06.30 «Самое вкусное». (12+)  
07.00 «Самое яркое». (16+)  
08.00 «Самое яркое». (16+)  
09.00 «Самое яркое». (16+)  
09.30 «Самое яркое». (16+)  
11.10 «Все просто!» (12+)  
11.30 «Зима в Подмоскowie». (12+)  
12.00 «Все просто!» (12+)  
12.30 «Все просто!» (12+)  
13.00 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (12+)  
14.40 «Все просто!» (12+)  
16.00 «Самое яркое». (16+)  
16.20 «Самое яркое». (16+)  
17.05 «Самое яркое». (16+)  
19.00 «Самое яркое». (16+)  
19.30 «Самое яркое». (16+)  
22.30 «Самое яркое». (16+)  
23.00 «Самое яркое». (16+)



МОСКВА.

ДОВЕРИЕ

- 06.00 «Тайны кино». (12+)  
06.50 04.10 «Раскрывая тайны звезд». (12+)  
07.40 «Песни нашего кино». (12+)  
08.10 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (0+)  
09.40 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ». (12+)  
11.10 «Песни нашего кино». (12+)  
11.40 «Тайны кино». (12+)  
12.35 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+)  
14.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)  
16.15 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (0+)  
17.55 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+)  
20.00 «ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ». (12+)  
21.30 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)  
23.10 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)  
00.50 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+)  
02.40 «Тайны кино». (12+)  
05.40 «Вспомнить все». (12+)



РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 03.40 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>06.00 11.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>00.30 «ГЛАЗА ЗМЕИ». (16+)</p>	<p>07.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>12.30 «ОЛЫГА». (16+)</p> <p>19.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>21.00 Таня просит, чтобы Саша всегда говорил ей только правду, но, как выясняется, честного Сашу Таня не может выносить долго. Ева советует Тане тоже говорить Саше только правду. Взаимная честность заводит отношения Саша и Тани в тупик.</p> <p>21.00 Импровизация. (16+)</p> <p>В этом уникальном шоу нет сценария. Под управлением ведущего Павла Воли четыре комика и звездный гость окажутся в самых странных ситуациях, из которых будут выбираться с помощью чувства юмора. Гость сегодняшнего выпуска стендап-комик Иван Абрамов.</p> <p>22.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>02.05 «Stand Up». (16+)</p> <p>05.10 Импровизация. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (12+)</p> <p>11.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>12.00 «Не ври мне». (12+)</p> <p>15.00 «Мистические истории». (16+)</p> <p>16.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>17.35 «Слепая». (12+)</p> <p>18.40 «Всё, кроме обычного». (16+)</p> <p>20.15 «КАСЛ». (12+)</p> <p>Расследуя убийство молодой женщины, Касл и Беккет снова выходят на сенатора Уильяма Брекена и обнаруживают, что их подозреваемый был настоящей целью преступления.</p> <p>23.00 «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ». (12+)</p> <p>00.45 «ЖИВОТНОЕ». (12+)</p> <p>02.15 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)</p>	<p>06.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>06.50 «Улетное видео». (16+)</p> <p>07.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>08.10 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>09.50 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>11.00 «Решала». (16+)</p> <p>13.00 «Идеальный ужин». (16+)</p> <p>15.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>18.10 «КВН на бис». (16+)</p> <p>19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>00.20 «+100500». (18+)</p> <p>01.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕР-БОКЕР». (18+)</p> <p>США, 2014 г. Драматический сериал. Клайв Оуэн, Стив Гаррания, Ив Хьюсон. В начале XX века работа нью-йоркского госпиталя «Никербокер» была совсем не такой, как сейчас.</p> <p>02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00</p>	<p>06.00 «Вся правда про...» (12+)</p> <p>06.30 «ФутБОЛЬНО». (12+)</p> <p>07.00 08.55, 11.20, 14.05, 15.50, 16.25, 19.15, 21.55 Новости</p> <p>07.05 11.25, 14.10, 16.30, 23.05 Все на Матч!</p> <p>09.00 14.40 «Дакар-2019». (12+)</p> <p>09.30 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Эспаньол». Чемпионат Испании. (0+)</p> <p>12.05 Баскетбол. ЦСКА - «Химки». Единая лига ВТБ. (0+)</p> <p>14.50 С чего начинается футбол. (12+)</p> <p>15.55 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Лучшие бойцы-2018. Специальный обзор. (16+)</p> <p>17.25 Гандбол. Россия - Бразилия. Чемпионат мира. Мужчины. Пр.тр. Хоккей. ЦСКА - «Металлург» (Магнитогорск). КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.20 «Анатолий Тарасов. Век хоккея». (12+)</p> <p>22.00 Смешанные единоборства. UFC. Ч. С. Юнг - Я. Родригес.</p> <p>23.40 Д. Серроне - М. Перри. (16+)</p> <p>01.30 Смешанные единоборства. Итоги года. Специальный обзор. (16+)</p> <p>02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00</p>	<p>06.30 07.30 18.00 23.55 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>07.00 12.45 13.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>07.45 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.50 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>10.50 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.50 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>13.55 «ЛЮБОВЬ КАК НЕ-СЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)</p> <p>19.00 «КАТИНО СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>22.50 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)</p> <p>00.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)</p> <p>02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.30</p>



## Клиника традиционной китайской медицины «ТАО»

Высокие профессиональные стандарты. Многолетняя успешная практика.



### «Счастье - это чувство свободы от боли»

А. Шопенгауэр

**«Если внутри есть истинная энергия - недугу не бывать!»**  
Врач клиники «ТАО» Цинь Циюй

Боль для человека - жизненно важный защитный механизм. Наличие или отсутствие болевых сигналов дает мозгу ценную информацию о состоянии организма. Чаще мы не разбираемся, 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.

#### Помощь - как круги по воде

В клинике традиционной китайской медицины «ТАО» всегда много посетителей. Информация о том, как здесь лечат, расходится от одного пациента к другому, как

круги по воде. Специалисты, приглашенные по контракту в Москву из самой Поднебесной, лечат боль любого происхождения. «Если внутри есть истинная энергия - недугу не бывать!», - поясняет специалист клиники «ТАО» Цинь Циюй. - 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 межпозвоночных 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](http://www.taomed.ru)

ул. Остоженка, д. 8, стр. 3, 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:** гипертиреоз, гипотиреоз, ожирение, сахарный диабет, тиреоидит и др.
- **ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:** бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмоклероз 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

## TV1000

06.10 «ЭРИН БРОКОВИЧ - КРАСИВАЯ И РЕШИТЕЛЬНАЯ». (16+)  
08.45 «СФЕРА». (16+)  
11.05 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)  
13.30 «Рок Дог». Мультфильм. (6+)  
15.30 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)  
17.30 «ЭРИН БРОКОВИЧ - КРАСИВАЯ И РЕШИТЕЛЬНАЯ». (16+)  
20.10 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)  
США, 1989 г. В ролях: Салли Филд, Джулия Робертс, Доли Партон, Ширли МакЛейн  
22.25 «13-Й РАЙОН». (16+)  
00.00 «БРАТЯ БЛЮЗ 2000». (12+)  
02.15 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (18+)  
04.15 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)

## TV1000 РУССКОЕ КИНО

06.20 «НА КРАЮ СТОЮ». (16+)  
08.10 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)  
10.15 «ГИТЛЕР КАПУТ!». (16+)  
12.15 «ВИЙ». (12+)  
14.45 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)  
16.20, 17.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)  
18.15 «ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ БОГА». (16+)  
20.20 «ПЕРВЫЕ». (12+)  
Россия, 2017 г. В ролях: Наиль Абрахманов, Алина Ланина, Евгений Ткачук, Валерий Баринков  
22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)  
00.20 «ВУРДАЛАКИ». (16+)  
02.10 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)  
04.20, 05.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)

## ДОМ КИНО

06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
10.00 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (12+)  
11.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (0+)  
СССР, 1971 г.  
Блистательная комедия по одноименному произведению Ильи Ильфа и Евгения Петрова.  
14.25 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)  
СССР, 1989 г. В ролях: Елена Яковлева, Томас Лаустиола  
17.10 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)  
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
02.25 «УБИЙСТВО НА УЛИЦЕ ДАНТЕ». (12+)  
04.05 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)

## SONY CHANNEL

06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)  
06.50, 07.15, 07.40, 08.10, 08.35, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)  
09.05, 09.50, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)  
10.35, 21.30, 01.30 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)  
1 сезон. Сериал. США, 2018 г. В ролях: Рэйчел Билсон, Эдди Сибриан  
11.25 Правила моей кухни. (16+)  
12.40, 22.20, 02.20 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)  
13.55 «ПРИТОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)  
15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

## ИЛЛЮЗИОН+

00.00 «ГОСТЬЯ». (12+)  
02.10 «РИО, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
04.05 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ». (16+)  
05.35 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)  
07.10 «ГОНКА». (16+)  
09.05 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
10.45 «З3 ОТКРЫТКИ». (16+)  
12.15 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)  
13.50 «ГЕНИЙ». (16+)  
15.30 Интерактивная викторина. (16+)  
17.10 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)  
19.10 «ВСЕ МОГУ». (16+)  
20.30 «ОДИНМ МЕНЬШЕ». (16+)  
Драма, триллер, криминал, боевик, США, 2013 г.  
22.25 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.20 «ЧАС ПИК». (16+)  
02.10 «ДЕРЖИ УДАР. ДЕТКА». (16+)  
03.50, 04.10, 07.40 Крупным планом. (16+)  
04.25 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)  
06.10 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)  
08.00 «ТРИ ДНЯ В ОДЕССЕ». (16+)  
10.00, 10.50 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
11.45 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
13.25 «ДУРАК». (16+)  
15.30 «МОРЕ». (16+)  
17.00 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)  
19.00, 19.50 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
20.45 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)  
22.35 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)

## КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)  
02.20 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
04.30 «БЕЗУМНЫЕ СОСЕДИ». (16+)  
06.15 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (18+)  
08.10 «КРУТАЯ ДЖОРЖИЯ». (16+)  
10.20 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+)  
12.05 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)  
13.55 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (12+)  
15.50 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД». (12+)  
17.45 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК». (18+)  
19.30 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)  
21.45 «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА». (16+)  
23.55 «МАЛЕНЬКАЯ ЧЕРНАЯ КНИЖКА». (16+)

## FOX LIFE

08.00, 18.10, 18.50, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)  
08.40, 09.20, 14.30, 15.15, 00.45, 01.30 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)  
10.00, 10.20, 05.55, 06.15 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)  
10.45 Джо Уикс: фитнес-тренер. (12+)  
Джо Уикс предлагает своим зрителям уникальную программу питания и физических упражнений, призывающую всех присоединиться к его фитнес-революции.  
11.30, 23.15, 03.40 «СКАНДАЛ». (16+)  
12.15, 17.25, 21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309». (16+)  
13.05, 13.45, 19.30, 20.15, 06.35 «КАСП». (16+)  
15.55, 16.40, 21.45, 22.30, 02.10, 02.55, 05.10 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)

## ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)  
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)  
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
13.00, 21.00, 05.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)  
02.00 «ХОСТОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)

## ТВ XXI ВЕК

10.00, 18.00 «РИВЬЕРА». (16+)  
10.50, 18.50 «МИСТЕР ШТАЙН ИДЕТ В ОНЛАЙН». (16+)  
Комедия, Австрия, Бельгия, Франция, 2017 г.  
12.35, 20.35 «В БЕЛОМ ПЛЕНУ». (12+)  
Военная драма, Норвегия, Швеция, Франция, 2012 г.  
14.20, 22.20 «ОНА». (16+)  
16.30, 00.30 «НИЧЕГО ЛИЧНОГО». (12+)  
Драма, Нидерланды, Ирландия, 2009 г.  
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 10.00

## РОДНОЕ КИНО

00.35 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)  
02.35 «ВОР». (16+)  
04.30 «КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (0+)  
05.45 «ЧАРОДЕИ». (0+)  
08.50 «ДЕЖА ВЮ». (12+)  
10.55 «...И ДРУГИЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА». (16+)  
Драма, СССР, 1976 г.  
12.35 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)  
14.15 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (16+)  
16.30 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)  
19.00 «КЛАССИК». (16+)  
21.00 «ДАРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)

## КИНОСЕРИЯ

00.30, 01.30, 02.25 «КЛЕТКА». (16+)  
1 сезон. Сериал. Детектив, криминал, драма, Нидерланды, 2013 г. В ролях: Дан Норманс, Тим Мурк, Анник Пфайсер, Хьюб Стапп  
03.15, 04.00, 04.40, 05.35, 06.30, 11.55, 12.50, 18.10, 19.05 «ЗВЕРЬ». (16+)  
1 сезон. Сериал. Детектив, криминал, США, 2009 г.  
07.25, 08.30, 20.00, 21.00 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)  
09.30, 10.45, 22.00, 23.10 «МОСТЬ». (16+)  
13.45, 14.50, 16.00, 17.00 «ИСТОКИ». (16+)

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

## МИР

06.00 Культ/Туризм. (16+)  
06.30 «ОСА». (16+)  
10.00 Новости  
10.10 «ОСА». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
14.10 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
16.00 Новости  
16.15 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)  
19.00 Новости  
19.20 «СУПРУГИ». (16+)  
Сериал. Детектив, Россия, 2009-2010 гг. В ролях: Инга Оболдина, Сергей Шнырёв, Николай Горбунов, Ольга Мотина  
21.20 «ДРУГОЕ ЛИЦО». (16+)  
23.30 Битва за волю. (12+)  
00.00 Новости  
00.10 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
01.00 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
01.55 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
02.50 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
03.40 «СУПРУГИ». (16+)  
05.30 Такие разные. (16+)

## ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
Сериал. США, 2013 г.  
В ролях: Ана Ортис, Дана Рамирес, Роселин Санчес, Джуди Рейес, Ребекка Висоцки  
07.00 Орел и решка.  
Шопинг. (16+)  
09.00 Орел и Решка.  
Рай и ад. (16+)  
11.00 Орел и Решка.  
Америка. (16+)  
21.00 Орел и Решка. Америка. Неизданное. (16+)  
23.00 «ВАМПИРСКИЙ ЗАСОС». (16+)  
США, 2010 г. В ролях: Дженн Проске, Мэтт Лантер, Дидрих Бадер, Крис Ригги, Кен Жонг, Аннелиза ван дер Пол  
00.40 Пятница News. (16+)  
01.10 «ВАМПИРСКИЙ ЗАСОС». (16+)  
02.30 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
04.50 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)  
Этот скетчком никогда не покажет вам историю, окончание которой вы знаете. Безумные обстоятельства меняют жизнь героев в коротких и ярких новеллах, смотреть которые можно бесконечно.

## Ю

05.00 Супермодель тридцать плюс. (16+)  
06.35 В теме. (16+)  
07.00 «СЕКРЕТ ТРОПИКАНКИ». (16+)  
Сериал. Бразилия, 1993 г.  
09.05 «КЛОН». (16+)  
11.05 Мастершеф. (16+)  
15.25 Моя свекровь - монстр. (16+)  
17.30 Обмен жёнами. (16+)  
19.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
00.35 В теме. (16+)  
01.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)  
Знаменитый американский телесериал о работе команды лучших следователей ФБР. Когда обычные криминалисты заходят в тупик, на помощь им приходят специалисты по поведенческому анализу. Они способны понять и проанализировать ход мыслей самых изощренных преступников, предугадать их дальнейшие поступки и предотвратить ужасные преступления.  
01.45 Популярная правда: женщины года. (16+)  
02.00 Профилактика с 02.00 до 05.00

## РЕТРО

01.05, 06.00, 11.25, 22.25 «СОВЕСТЬ». (12+)  
02.35, 09.40, 23.55 «СУПЕРОГРАБЛЕНИЕ В МИЛАНЕ». (12+)  
04.20, 07.30, 13.25, 21.25 В поисках утраченного. (12+)  
04.55 «Дракон». Мультфильм. (6+)  
05.20 «Чипполино». Мультфильм. (6+)  
08.05 «Пастушка и тубочист». Мультфильм. (6+)  
08.40 «Это что за птица?». Мультфильм. (6+)  
08.50 «Ну, погоди!». Мультфильм. (12+)  
09.00 «Только не сейчас». Мультфильм. (12+)  
12.45 «Али-Баба и сорок разбойников». Мультфильм. (6+)  
13.15 «Красный лис». Мультфильм. (0+)  
14.05, 18.00 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)  
15.15 Советские биографии. И. В. Сталин. (16+)  
16.05, 20.00, 22.05 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
16.20 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+)  
19.10 Советские биографии. В. И. Ленин. (16+)  
20.15 «ДЕНЬ ДА НОЧЬ». (16+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 12.00, 20.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30, 13.00, 13.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00 Конфуций. (12+)  
03.35, 05.40 История Отечества в портретах. (12+)  
03.50, 23.50 Семь дней истории. (12+)  
04.00 «КОРОЛЬ, БЕЛКА И УЖ». (16+)  
06.00 Метрополи: сила городов. (12+)  
07.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)  
08.00 «ГЕРОИ ШИПКИ». (12+)  
10.00 Секреты истории. (12+)  
11.20 Кремль-9: Неизвестный Кремль. Под грифом «Хранить вечно». (16+)  
14.00, 14.30 По ту сторону Атлантики. (12+)  
15.00, 15.30 Революция 1917 года. (12+)  
16.00, 16.35 Тайны великих картин. (12+)  
17.10 Искатели сокровищ искусства. (12+)  
18.20 Антагонисты. Соперники в искусстве: Микеланджело против Леонардо. (12+)  
19.15 Легенды Несвижского замка. (12+)  
21.00 Планета Ключевский. (12+)  
21.30 Тысячелетний Заславль. (12+)  
22.00 Древние цивилизации: Древний Египет: Цветок в пустыне. (12+)  
22.55 Битва на Сомме 1916. Взгляд обеих сторон: Глубокая защита. (12+)

## VIASAT HISTORY

06.00, 06.50 Рим: первая сверхдержава. (12+)  
07.35 Невероятные изобретения. (12+)  
08.15 Эхо войны. (12+)  
09.05 Заговор. (12+)  
09.55 Тайный Версаль Мари-Антуанетты. (12+)  
10.55 Последнее путешествие Романовых. (12+)  
11.55 Первые цивилизации. (12+)  
12.55 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
13.45, 02.50 Запретная история. (12+)  
14.35 Как климат изменил ход истории. (12+)  
15.35 Эхо войны. (12+)  
16.25 Невероятные изобретения. (6+)  
16.55, 04.25, 04.55 Невероятные изобретения. (12+)  
17.25 Тайный Версаль Мари-Антуанетты. (12+)  
18.25 Последнее путешествие Романовых. (12+)  
19.25 Первые цивилизации. (12+)  
20.25 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
21.15 Смертоносный интеллект. (12+)  
22.00, 01.50 Эрих Мильке - повелитель ужаса. (12+)  
22.55 Владыки Тихоокеанского побережья  
00.00 Восемь дней, которые создали Рим. (12+)  
00.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)  
03.40, 05.25 Музейные тайны. (12+)

## NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)  
06.20, 07.10 Дикая природа России. (16+)  
08.00, 08.45 Авто - SOS. (12+)  
09.30 Откуда берутся диктаторы. (16+)  
10.15 Потрясающий доктор Пол. (16+)  
11.05 Настоящая книга диктатора. (16+)  
11.50 Ледяная дорога. (16+)  
12.35 Остров бунтарей. (16+)  
13.20 Сила племени. (16+)  
14.10, 14.55 Дикий тунец. (16+)  
15.40, 16.05 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
16.25 Расследования авиакатастроф. (16+)  
17.15, 18.00 Инстинкт выживания-4, лучшее. (16+)  
18.45 Настоящая книга диктатора. (16+)  
19.40 Остров бунтарей. (16+)  
20.25 Сила племени. (16+)  
21.10 Расследования авиакатастроф. (16+)  
22.00 Инстинкт выживания-4, лучшее. (16+)  
22.45 Убить Рейгана. (16+)  
00.25 История о нас. (16+)  
01.10 Инстинкт выживания-4, лучшее. (16+)  
01.55, 02.20 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
02.45, 03.35 Расследования авиакатастроф. (16+)  
04.25 Инстинкт выживания-4, лучшее. (16+)  
05.10 Крупнейший в мире ремонт. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

## УСАДЬБА

08.45 Огород круглый год. (12+)  
09.10, 09.30 Чай вдвоем. (12+)  
09.45 Паштеты. (12+)  
10.00 заСада. (12+)  
10.30 101 ответ о садоводстве. (12+)  
11.00 Беспокойное хозяйство. (12+)  
11.35 Мастер. (12+)  
12.05 Забытые ремесла. (12+)  
12.20 Частный сектор. (12+)  
12.50, 16.50, 20.55 Лавки чудес. (12+)  
13.25 Умный дом.  
Новейшие технологии. (12+)  
13.50 Свечной заводик. (12+)  
14.05 Прогрулка по саду. (12+)  
14.35 Правила огорода. (12+)  
14.50 Академия огородника. (12+)  
15.05 Мегабанщики. (16+)  
15.40, 19.30 Лучшие дома. (12+)  
16.05 Профпригодность. (12+)  
16.35 Букварь дачника. (12+)  
17.20 Безопасность. (12+)  
17.45 Готовим на Майорке. (12+)  
18.00 Урожай на столе. (12+)  
18.35 История усадеб. (12+)  
19.00 Старинные русские усадьбы. (12+)  
20.00 Сам себе дизайнер. (12+)  
20.15 Домашняя косметика! (12+)  
20.30 Бани - женского рода. (12+)  
21.20 Сравнительный анализ. (16+)  
21.50 Чужеземцы. (12+)  
22.05 Сельские профессии. (12+)  
22.35 Усадьба будущего. (12+)  
23.00 Проект мечты. (12+)  
23.30 Идеальный сад. (12+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

07.00 На рыбалку вместе с папой. (16+)  
07.30 Планета охотника. (16+)  
07.55 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
08.30 Нахлыст на разных широтах. (12+)  
09.00, 14.30 Морская охота. (16+)  
09.30, 15.00 Сомы Европы. (12+)  
10.05, 15.35 Рыбалка без границ. (12+)  
10.35, 16.05 Горная охота. (16+)  
11.00, 22.30 Поплавоочный практикум. (12+)  
11.35 Карпфишинг. (12+)  
12.00 Технология зимнего клева. (12+)  
12.35 Поймай и снимки. (16+)  
13.05 Фишермания. (12+)  
13.35 Планета рыбака. (12+)  
14.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)  
16.35 Красная птица и зеленый дуб. (16+)  
17.35 Охота в Восточной Пруссии. (16+)  
18.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
18.30 Секреты «трудных» водоемов. (12+)  
19.00 Сам себе охотник. (16+)  
19.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)  
19.45 Две на одного. Снаряжение. (16+)  
20.00 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)  
20.30 Сезон охоты. (16+)  
21.00 Рыбалка в России. (16+)  
21.30 Смертельный улов. (16+)  
22.15 Охотничье оружие.  
Вопросы эксперту. (16+)  
23.00 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
23.25 Рыбалка сегодня. (16+)  
23.35 Подводная охота. (16+)

## ЖИВИ!

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 Лином. (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+)

## ANIMAL PLANET

06.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
07.00 Дома на деревьях. (12+)  
08.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
09.00 Меконг: душа реки. (12+)  
10.00 На свободу с питбулем. (16+)  
11.00 Монстры внутри меня. (16+)  
12.00 После нападения. (16+)  
13.00 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
14.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях. (12+)  
16.00 Стив Бэкшал: залпы с чудовищами. (12+)  
17.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
Документальная программа об уникальной и самоотверженной работе сотрудников Национального парка Крюгер в Южной Африке.  
18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)  
19.00 Последние слоны Китая. (12+)  
20.00 На свободу с питбулем. (16+)  
21.00 Кошка против собаки. (12+)  
22.00 Меконг: душа реки. (12+)  
23.00 Стив Бэкшал: залпы с чудовищами. (12+)  
00.00, 01.00 На свободу с питбулем. (16+)  
01.50 Кошка против собаки. (12+)  
02.40 Стив Бэкшал: залпы с чудовищами. (12+)  
03.30 Последние слоны Китая. (12+)  
04.20 Меконг: душа реки. (12+)  
05.10 На свободу с питбулем. (16+)

## DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)  
07.00 Из любви к машинам. (12+)  
08.00, 08.30 Как это сделано? (12+)  
09.00, 09.30 Багажные войны. (12+)  
10.00 Гигантские мечи. (12+)  
11.00 Модель для сборки. (12+)  
12.00 Махинаторы. (12+)  
13.00, 13.30 Как это сделано? (12+)  
14.00 Махинаторы. (12+)  
15.00 Из любви к машинам. (12+)  
16.00 Гигантские мечи. (12+)  
17.00 Реальные дальнотбойщики. (12+)  
18.00, 18.30 Багажные войны. (12+)  
19.00, 19.30 Как это сделано? (12+)  
20.00 Махинаторы. (12+)  
21.00 Из любви к машинам: MG TC. (12+)  
MG TC '45 высасывала деньги из Америки, потому что от спортивного британского двухместного автомобиля все были без ума. Фил и Энт обожали работать с классикой.  
22.00 Голье и напуганные. (16+)  
23.00 Гигантские мечи. (12+)  
00.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Бедность в генах? (12+)  
00.55 Музейные тайны. (12+)  
01.50 Махинаторы. (12+)  
02.40 Из любви к машинам. (12+)  
03.30, 03.55 Багажные войны. (12+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (12+)

## TLC

06.00 Наша маленькая семья. (16+)  
07.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
08.00, 08.30 Дом у моря за бесценно. (12+)  
09.00, 09.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
10.00 Шинкуют все: Двойные неприятности. (12+)  
11.00 Сестры Даггс: пополнение. (12+)  
12.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
13.00 Наша маленькая семья. (16+)  
14.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)  
16.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
17.00, 17.30 Оденься к свадьбе. (12+)  
18.00, 18.30 Дом у моря за бесценно. (12+)  
19.00, 19.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
20.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
21.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)  
22.00 Экстрамама. (12+)  
23.00 Доктор «Прыщик». (16+)  
00.00 Монстры внутри меня: Жизнь с врагом. (16+)  
00.55 7 маленьких Джонстонов. (12+)  
01.50 Экстрамама. (12+)  
02.40 Доктор «Прыщик». (16+)  
03.30 Монстры внутри меня. (16+)  
04



## 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, Шетт и Матс. (0+)
09.05 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)	03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00, 11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. Прямая трансляция. (0+)
11.05, 00.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)	11.00 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)
13.05 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+)	16.15 Теннис. Гейм, Шетт и Матс. Прямая трансляция. (0+)
15.20, 19.30 Мини-футбол в России. (0+)	16.45 Горные лыжи. Кубок мира. Кронплатц. Женщины. Слалом-гигант. 1-я попытка. (0+)
15.45 Специальный репортаж. (12+)	17.15 Горные лыжи. Кубок мира. Кронплатц. Женщины. Слалом-гигант. 2-я попытка. (0+)
16.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)	18.00 Конный спорт. Кубок мира. Базель. (0+)
18.05 Мас-рестлинг. Чемпионат мира 2018. (0+)	19.00 Волейбол. Тайм-аут. (0+)
19.10 Десятка! (16+)	20.00 Автогонки. Формула Е. Марракеш. Обзор. (0+)
19.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Зенит» (Россия) - «Андорра» (Испания). Прямая трансляция	21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 3-й день. (0+)
21.55 Мини-футбол. Чемпионат России. «Синара» (Екатеринбург) - «Тюмень». (0+)	21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 3-й день. Прямая трансляция. (0+)
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 10.00	

## МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (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 Тор 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 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
09.00 R'n'B чарт. (16+)	20.35 ЯНАМУЗТВ. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	21.35 Тор 30 - Русский крутящий. (16+)
	00.15 Золотая лихорадка. (16+)
	02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 07.00

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.50 «Домики». (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пат». (6+)	05.00 «Ранние пташки». «Паровозик Тишка», «Гуппи и пузырики». (0+)
07.00, 10.00, 15.00, 19.20 «Барбоскины». (0+)	05.25 «Жутики». (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.25, 11.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	05.45 «Мини-Мопеты». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)
07.55 «Машинки страшилки». (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)	07.40 «Мончичи». (0+)
08.00, 13.00, 17.20, 22.25 «Фиксики». (0+)	06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	08.15 «Поезд динозавров». (0+)
08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)	09.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
09.00 «Четверо в кубе». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)	Зоя Канарейкина - профессор звер- наук. Но она не обычный профес- сор, который всю жизнь копается в толстых книгах и пишет нудные те- оретические доклады. Все, что Зоя знает, она испробовала на прак- тике. Девушка объехала весь мир и лично познакомилась с каждым видом животных. И теперь она го- това поделиться своими знаниями с ребятами, которые мечтают заве- сти питомца у себя дома.
09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
09.50, 14.55 «Катя и Эф. Куда угодно-дверь». (0+)	09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
10.25, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	12.15 «Монкарт». (6+)
11.25 «Бобр добрый». (0+)	14.20 «Утиные истории». (6+)	13.00 «Маша и Медведь». (0+)
12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)	19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
12.35, 17.00 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)	19.30 «Оз. Возвращение в Изумрудный город». (6+)	14.10 «Бэби Луни Тюнз». (0+)
14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	21.25 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	15.10 «Свинка Пеппа». (0+)
16.30 «Смешарики». (0+)	22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)	16.05 «Мир Винкс». (6+)
18.30 «Малышарики». (0+)	23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+)
20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Лето в Муми-доле», «Колыбельные мира». (0+)	00.10 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ». (6+)	16.45 «Полли Покет». (0+)
21.30 «Сказочный патруль». (0+)	02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 05.00	17.10 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
		18.00 «Робокор 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+)
		Добро пожаловать в Ниндзяго - да- лекую волшебную страну, полную тайн и секретов! Среди здешних величественных городов и тёмных островов вам могут повстречаться искусный ниндзя Сенсей Ву и чет- веро его учеников - Джей, Кай, Зейн и Коул, которые постигают древнее искусство и готовятся стать насто- ящими 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

06.13, 11.34 «Раскраска». (0+)	05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (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+)
07.11 «Два трамвая». (0+)	Присоединяйтесь к компании пяти- рых маленьких друзей и развивай- тесь вместе с ними!
07.21 «Хочу жить в зоопарке». (6+)	08.55 «Пластилинка». (0+)
07.28, 11.07, 15.04, 18.29 «ПАРК ГАЛАКТИКА». (12+)	09.00 О! Музыка. (0+)
07.57 «БиБаБу». (0+)	09.30 «Диколесье». (0+)
08.05 «Летающие звери». (6+)	10.10 «Роботы». (0+)
08.19 «Облачата». (0+)	10.15 «Машинки». (0+)
08.33 «Мария Мирабелла». (6+)	12.00 «Magic English». (0+)
09.38 «Дедушка и внучек». (0+)	12.20 «Свинка Пеппа». (0+)
10.53 «Чертик на заборе». (0+)	13.55 «Доктор Малышкина». (0+)
11.38, 20.23, 23.03 «Йоко». (6+)	14.00 О! Музыка. (0+)
12.05, 17.01, 22.39 «Смешарики». (0+)	14.30 «Новаторы». (6+)
12.29, 19.00, 23.34 «Почемучка». (6+)	16.55 «Пластилинка». (0+)
12.42, 19.13, 23.47 Почемучка. Астро- номия. (6+)	17.00 О! Музыка. (0+)
12.56, 19.30 Girls only. (6+)	17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
13.25, 20.03 Готовим с папой. (6+)	19.20 «Ангел Бэби». (0+)
13.44 «Карусельный лев». (0+)	21.40 «Весёлый алфавит». (0+)
14.46, 15.32, 16.01, 16.31, 18.15, 21.45, 22.30 Мультфильмы. (0+)	21.45 «Йоко». (0+)
15.42, 16.11, 16.51, 20.53, 22.04 Мультфильмы. (6+)	00.20 «Алиса знает, что делать!» (6+)
	02.15 «Magic English». (0+)
	02.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

### О!

05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)	07.00 «Если бы я был...» (0+)
07.15 «В мире малышей». (0+)	Присоединяйтесь к компании пяти- рых маленьких друзей и развивай- тесь вместе с ними!
08.55 «Пластилинка». (0+)	09.00 О! Музыка. (0+)
09.30 «Диколесье». (0+)	10.10 «Роботы». (0+)
10.15 «Машинки». (0+)	12.00 «Magic English». (0+)
12.20 «Свинка Пеппа». (0+)	13.55 «Доктор Малышкина». (0+)
14.00 О! Музыка. (0+)	14.30 «Новаторы». (6+)
16.55 «Пластилинка». (0+)	17.00 О! Музыка. (0+)
17.35 «Свинка Пеппа». (0+)	19.20 «Ангел Бэби». (0+)
21.40 «Весёлый алфавит». (0+)	21.45 «Йоко». (0+)
00.20 «Алиса знает, что делать!» (6+)	02.15 «Magic English». (0+)
02.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 Встреча. (0+)	15.00 Надеющиеся на Тя, да не погибнем. (0+)
06.00 Завет. (0+)	16.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	16.40 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 1. (0+)
08.00 Святые России. (0+)	18.00 Завет. (0+)
09.00 Монастырская кухня. (0+)	19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
09.30 Возвращение Се- рафима. Цикл: Русские праведники. (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
10.00 Божественная литур- гия. Прямая трансляция. (0+)	21.30 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)	22.30 «ТАК И БУДЕТ». Фильм 2. (0+)
14.30 Монастырская кухня. (0+)	23.40 День Патриарха. (0+)
	23.55 Завет. (0+)
	00.50 Надеющиеся на Тя, да не погибнем. (0+)
	01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
	02.45 Завет. (0+)
	03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

## Православный календарь

15 января  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Свт. Сильвестра, папы Римского.



Прав. Иулиании Лазаревской, Му- ромской. Пре- ставление, вто- рое обретение мощей прп. Сера- фима, Саровско- го чудотворца. Щмч. Феогена, еп Парийского. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Василия.

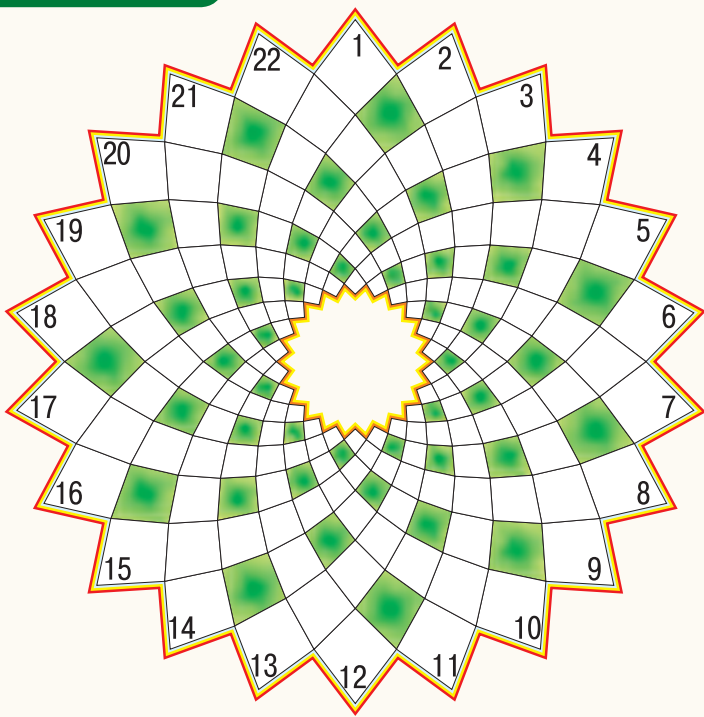
Поста нет.

«Ведь весь секрет жизни в том, чтобы все совершалось не по моей мелкой воле и не по моему жалкому умишку. Единая Премудрая и Благая Воля должна царить во всем, а наше дело – не мешать ей осуществляться и в нас, и через нас».

Священноисповедник Роман Медведь

## ЦВЕТОК

1. Босс сказал, насупив брови: «Выходной - ра- бочий день!» Вот те на! А как же дача? Взять мне, что ли ... 2. Ан- тоним блажен- ства. 3. Бурный участок реки. 4. Созвучие, ухо режущее. 5. Страсть к почто- вым маркам. 6. Истребляющий посадки коро- ед. 7. Шутка-за- травка в тексте «Конька-Горбун- ка». 8. Раздел медицины, зна- ющий всё о бо- лезнях стариков. 9. Направление развития мыс- ли, идеи, событий. 10. Звездный пилот под американским флагом. 11. Доктор Бормен- таль при профессоре Преображенском. 12. Прimitивная лечеб- ная «прослушка». 13. Моет золото на при- иске. 14. Как называ- ется принадлежность книги перу писателя?



15. Расписка, получен- ная дамой, сдавшей вещи в багаж. 16. Воз- рождение на смену Средневековью. 17. Поведение готового на подвиг. 18. Мясо русака как пища. 19.

«Доспехи» для паль- чика белошвейки. 20. Кавалер, вздыхатель, ухажер. 21. Псевдо- ным архитектуры. 22. Вышитая шапочка уз- бечки.

«жизнь» для паль- чика белошвейки. 20. Кавалер, вздыхатель, ухажер. 21. Псевдо- ным архитектуры. 22. Вышитая шапочка уз- бечки.

## ЭТФ «СЛАВЯНКА» 25 лет на рынке российского туризма

Год	Тема
13.01	Подмоклово и бал в старинном особняке
19.01	Троице-Сергиева Лавра – Водопад Гремячий
19.01, 26.01	Особняк богача Стахеева в Москве
26.01	Орехово-Зуево и Зимний театр Саввы Морозова**
27.01	«Мировые Религии в Москве»
02.02	Истра с посещением выставки Фаберже
03.02	Егорьевск («Подмосковный Эрмитаж»)
02.02 – 03.02	Дворцовая роскошь С. - Петербурга
09.02 – 10.02	Коломна с посещением Крокодиловой фермы
16.02 – 17.02	Казань – Свияжск
08.03 – 09.03	Театральный Петербург**
16.02 – 17.02	Вятка – Рябово братьев Васнецовых
23.02 – 24.02	Воронеж - «Усманский бор»
08.03 – 09.03	Дивеево – Муром - Арзамас
08.03 – 10.03	Ростов – Кострома – Красное***
08.03 – 10.03	Весенний Петербург***

www.slaviana.ru

8 (495) 626-05-68, 8 (495) 626-08-79

Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039

Реклама

\*\*\*

Посетитель музея, рассматривая кар- тину импрессиониста, спрашивает экс- курсовода:

– А почему тут всё такое не- понятное, смазанное?

– А это потому, что худож- ник хочет передать своё восприятие окружающего, так он видит...

– Чего же он тогда очки не носит?

\*\*\*

Пятилетний Коля целый день прохо- дил голодный, потому что бабушка не знала, как открыть стеклопакет, чтобы позвать внука покушать.

\*\*\*

Жена мужу:

– Ты опять лежишь на диване...

– Зато ты всегда знаешь, где меня мож- но найти.

ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ? ВЫ ЗАПЛАТИЛИ, А РЕЗУЛЬТАТА НЕТ

АДВОКАТСКОЕ БЮРО

**МЫ ВАМ! ПОМОЖЕМ!**

8 (499) **ЗВОНИТЕ!**

**130-90-85**

Реклама

Задумайтесь о завтрашнем дне, заключите договор РЕНТЫ сегодня!

**ПЕНСИОНЕРАМ! НАДЕЖНОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ**

- ✓ Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
- ✓ Ежемесячно до 50 000 рублей
- ✓ Оплата всех коммунальных услуг
- ✓ Ремонт в квартире
- ✓ Бесплатный уход и помощь по хозяйству

www.mosrenta.com

**8 (495) 626-46-06**

**8 (499) 499-46-36**

Реклама






ПЕРВЫЙ

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+)
	
<p>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.</p>	
23.35	Премьера. «Самые. Самые. Самые». Проект Владимира Познера и Ивана Урганта. (16+)
00.35	«СЕКРЕТАРША». (16+)
	
<p>Жизнь с Аристовым тяготит Катю, она тоскует по работе.</p>	
02.35	«На самом деле». (16+)
03.00	Новости
03.05	«На самом деле». (16+)
03.45	«Мужское / Женское». (16+)



5-Й КАНАЛ

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+)
	
<p>Россия, 1998 г. Криминальный.</p>	
02.20	«Страх в твоём доме». (16+)
03.45	«Известия»
03.55	«ДЕЛЬТА». (16+)

РОССИЯ 1

РОССИЯ

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.
14.40	Местное время
14.40	«ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
	
<p>Чиновник Каретников, только что сошедший с поезда, убит неподалеку от вокзала. В ту же ночь совершено покушение на его жену. Лариса догадывается, что Каретниковы каким-то образом связаны с давним делом поручика Семибратова.</p>	
17.00	Вести.
17.25	Местное время
17.25	«Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.50	«60 минут». (12+)
20.00	Вести
20.45	Вести. Местное время
21.00	«КРУГОВОРОТ». (12+)
	
<p>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 это разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном.</p>	
01.20	«ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+)
	
<p>Конец 80-х. В маленьком городе Заводске живет Леся - красивая, одаренная, но очень своенравная девушка.</p>	
03.20	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)


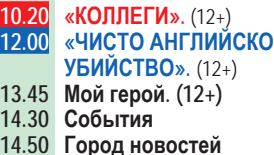
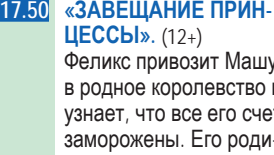
ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

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 «АЛБА-НЕЦ»-2». (16+)
18.40	«Граница. Особые условия службы». (12+)
	
<p>Против СССР ведется необъявленная война - холодная. Линия фронта - советская граница. Главный символ - Берлинская стена - 155 километров самой охраняемой границы в мире.</p>	
19.35	«Последний день». (12+)
20.20	«Секретная папка». (12+)
21.10	«Специальный репортаж». (12+)
21.35	«Открытый эфир». (12+)
23.15	«Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.45	«ДАУРИЯ». (6+)
03.25	«НАЧАЛО». (6+)
05.00	«Зафронтовые разведчики». (12+)

ТВЦ

ТВЦ

06.30	«Улыбайтесь, господа!» (12+)
07.20	«НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (12+)
	
10.20	«КОЛЛЕГИ». (12+)
12.00	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
13.45	Мой герой. (12+)
14.30	События
14.50	Город новостей
15.05	«МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
	
<p>Молодой майор авиации Джерри Бэртон и его хорошенькая сестра Джоанна поселяются в имении Фес недалеко от города Лимстон.</p>	
17.00	«Естественный отбор». (12+)
17.50	«ЗАВЕЩАНИЕ ПРИНЦЕССЫ». (12+)
	
<p>Феликс привозит Машу в родное королевство и узнает, что все его счета заморожены. Его родители не могут простить Феликсу разрыв с бывшей невестой, выгодный брак с которой мог бы спасти Сент-Люмьер.</p>	
19.40	События
20.00	Петровка, 38. (16+)
20.20	«Право голоса». (16+)
22.00	События
22.35	Линия защиты. (16+)
23.05	«90-е. Кремлёвские жёны». (16+)
00.00	События. 25-й час
00.35	«Миллионы Ванги». (16+)
01.25	«Марлен Дитрих. Возвращение невозможно». (12+)
02.20	«МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.15	«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
05.45	Петровка, 38. (16+)

ОТР

ОТР

05.00	11.05 21.05 «Правда?».
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+)
	
<p>Мультфильм по эстонской, китайской и русской сказкам о зайце.</p>	
06.55	«Служу отчизне». (12+)
07.25	10.50 16.05 22.00 23.50 «Активная среда». (12+)
07.30	22.35 «100 чудес света». (12+)
08.30	15.15 04.30 «Календарь». (12+)
09.00	10.05 16.10 17.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
10.00	11.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00 21.00 Новости.
12.30	«Пешком в историю». (12+)
13.20	18.00 00.00 ОТражение.
22.05	«Моя история». (12+)
04.05	«Гамбургский счёт». (12+)

НТВ

НТВ

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+)
	
<p>Сбежавший с большими деньгами бывший чиновник Минатома Уткин обнаружен в Финляндии.</p>	
13.00	Сегодня
13.25	Обзор.
14.00	Чрезвычайное происшествие
14.00	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)
16.00	Сегодня
16.25	«НЕВСКИЙ». (16+)
	
<p>В городском парке найден труп гражданина Гольшева. После установления его личности выясняется, что он приехал из Новосибирска, где был кассиром криминальной группировки и исчез вместе с деньгами.</p>	
19.00	Сегодня
19.40	«ПАУТИНА». (16+)
	
<p>Убит генеральный директор модного дома «ФешнРашн» Малетин. Еще пару часов назад он обращался в правоохранительные органы за защитой, поскольку чувствовал, что ему грозит опасность.</p>	
23.50	Сегодня
00.00	«ЭТАЖ». (18+)
01.35	«ОМУТ». (16+)
03.25	«ШЕРИФ». (16+)

Москва 24

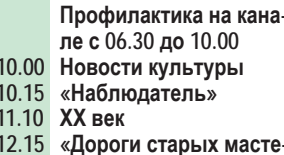
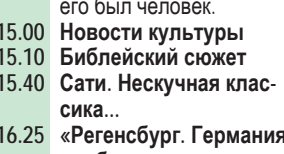
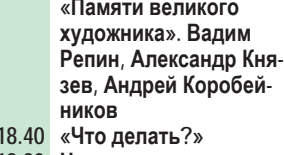
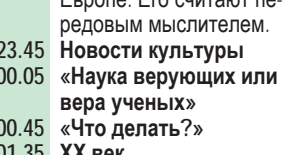
МОСКВА 24

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»
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+)
16.30	Жизнь в большом городе
17.40	Интервью. (12+)
19.00	Москва сегодня. (12+)
19.30	Вечер
23.30	«Дорожные сводки». (16+)

РОССИЯ К


РОССИЯ К

Культура

	
<p>Профилактика на канале с 06.30 до 10.00</p>	
10.00	Новости культуры
10.15	«Наблюдатель»
11.10	XX век
12.15	«Дороги старых мастеров»
12.25	«Что делать?»
13.15	Искусственный отбор
14.00	«Цивилизации»
	
<p>Древние памятники оставили нам яркое напоминание о том, что вне зависимости от того, где и когда появилось первое произведение искусства, предметом его был человек.</p>	
15.00	Новости культуры
15.10	Библейский сюжет
15.40	Сати. Нескучная классика...
16.25	«Регенсбург. Германия пробуждается от глубокого сна»
16.40	«ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+)
17.50	Камерная музыка. П.И. Чайковский. Трио
	
<p>«Памяти великого художника». Вадим Репин, Александр Князев, Андрей Коробейников</p>	
18.40	«Что делать?»
19.30	Новости культуры
19.45	«Главная роль»
20.05	«Правила жизни»
20.30	«Спокойной ночи, малыши!»
20.45	«Цивилизации»
21.45	Цвет времени
22.00	«Линия жизни»
22.55	«ЭЙНШТЕЙН». (16+)
	
<p>Имя профессора Эйнштейна гремит по всей Европе. Его считают передовым мыслителем.</p>	
23.45	Новости культуры
00.05	«Наука верующих или вера ученых»
00.45	«Что делать?»
01.35	XX век
02.35	«Регенсбург. Германия пробуждается от глубокого сна»


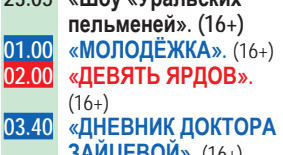
360°

ПОДМОСКОВЬЕ

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 Подмоскowie». (12+)
12.00	Дневные новости
12.30	«Все просто!» (12+)
13.00	«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (12+)
14.40	«Все просто!» (12+)
16.00	Новости 360
16.20	«Самое яркое». (16+)
17.05	«АКАДЕМИЯ». (12+)
	
<p>Большие новости</p>	
19.00	00.40 «Самое яркое». (16+)
19.30	Новости 360
22.30	«ЛУНА». (16+)
23.00	«ЛУНА». (16+)

СТС

СТС

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	«Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.00	«БОЛЬШОЙ ПАПА». (0+)
	
<p>США, 1999 г. Комедия. Коул Спрауз, Дилан Спрауз, Адам Сэндлер. Если бы дети могли выбирать себе родителей, все малыши захотели бы, чтобы Санти был их папой: он разрешает делать абсолютно всё...</p>	
11.50	«ДВОЙНОЙ ФОРСАЖ». (12+)
14.00	«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
21.00	«ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ: ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
	
<p>США, 2006 г. Боевик. Лукас Блэк, Вин Дизель. Дабы избежать судебного наказания, Шон Боуэлл, один из лучших гонщиков в своем кругу, переселяется к своему дяде в Токио. На новом месте он открывает для себя совершенно новый вид гонок.</p>	
23.05	«Шоу «Уральских пельменей». (16+)
01.00	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
02.00	«ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
03.40	«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+)
04.25	«КРЫША МИРА». (16+)
05.15	«6 кадров». (16+)
05.40	Музыка на СТС. (16+)

МОСКВА. 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+)



РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 10.00 04.50 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ОСТРОВ». (12+)</p> <p>22.40 00.30 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)</p>	<p>07.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>12.30 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>19.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>Таня постоянно просит Катю сидеть с Алешей, но та приехала в Москву не для того, чтобы работать нянкой. Катя решает на отчаянный шаг и учит Алешу неприличному стихотворению, который тот должен рассказать Тане, а та, в свою очередь, должна уволить Катю с должности сиделки.</p> <p>21.00 Однажды в России. (16+)</p> <p>Шоу честно рассказывает о самых актуальных событиях. На две обычные российские беды - дураки и дороги - здесь приходится ещё минимум триста: кино, спорт, политика, шоу-бизнес... и так ещё 296 пунктов.</p> <p>22.00 Где логика? (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>02.05 «Stand Up». (16+)</p> <p>05.10 Импровизация. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (12+)</p> <p>11.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>12.00 «Не ври мне». (12+)</p> <p>15.00 «Мистические истории». (16+)</p> <p>16.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>17.35 «Слепая». (12+)</p> <p>18.40 «Всё, кроме обычного». (16+)</p> <p>20.15 «КАСЛ». (12+)</p> <p>После уплаты выкупа Сару возвращают родителям. Судьба же Алексис остаётся неизвестной, и тогда Касл берёт дело в свои руки.</p> <p>23.00 «ОБОРОТЕНЬ». (16+)</p> <p>США, Канада, 2000 г. Ужасы. Эмили Перкинс, Кэтрин Изабель. Любительницы всего потустороннего, сестры Джинджер и Бриджит живут в своем собственном странном мире. Девушки развлекаются постановкой любительских фильмов о смерти...</p> <p>01.15 «ОНА ИСПЕКАЛА УБИЙСТВО: ЗАГАДКА ШОКОЛАДНОГО ПЕЧЕНЬЯ». (12+)</p> <p>03.00 «СКОРПИОН». (16+)</p>	<p>06.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>07.00 «Улетное видео». (16+)</p> <p>07.30 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>10.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>11.00 «Решала». (16+)</p> <p>13.00 «Идеальный ужин». (16+)</p> <p>15.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>Россия, 2009 г. Боевик. Игорь Лифанов, Мария Баева, Артём Мазунов. Бескомпромиссный и беспощадный к криминалу капитан милиции Александр Диченко давно завоевал себе репутацию героя-одиночки. За свой крутой нрав он получил прозвище «Дикий».</p> <p>18.00 «КВН на бис». (16+)</p> <p>19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>00.20 «+100500». (18+)</p> <p>01.15 «БОЛЬНИЦА НИКЕР-БОКЕР». (18+)</p> <p>04.30 «ДИКИЙ». (16+)</p>	<p>06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00</p> <p>10.00 10.35, 14.00, 18.20, 19.30 Новости</p> <p>10.05 13.50 «Дакар-2019». (12+)</p> <p>10.40 14.05, 18.25, 00.40 Все на Матч!</p> <p>12.00 Смешанные единоборства. UFC. В. Оздемир - Э. Смит. Трансляция из Канады. (16+)</p> <p>14.35 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>19.00 Италия. Суперфутбол. Специальный обзор. (12+)</p> <p>19.35 22.25 Все на футбол! Футбол. «Ювентус» - «Милан». Суперкубок Италии. Пр.тр.</p> <p>20.25 Футбол. Кубок Англии. 1/32 финала. Пр.тр.</p> <p>22.40 Волейбол. «Халкбанк» (Турция) - «Зенит-Казань» (Россия). Лига чемпионов. Мужчины. (0+)</p> <p>01.15 Волейбол. «Фридрихсхафен» (Германия) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Лига чемпионов. Мужчины. (0+)</p> <p>03.15 Профессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал. Дж. Гроувс - К. Смит. Трансляция из Саудовской Аравии. (16+)</p>	<p>06.30 18.00 00.00 05.20 «6 кадров». (16+)</p> <p>07.00 12.35 02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>07.30 04.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.35 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>10.35 03.45 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.35 02.55 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>14.15 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)</p> <p>19.00 «НАСЛЕДНИЦА». (16+)</p> <p>Россия, 2011 г. Мелодрама. Юлия Зимина, Александр Дьяченко. Журналистка Марина унаследовала от деда лесопилку и старый дом с участком земли. Получив на работе отпуск на неопределенный срок, Марина отправляется в деревню разбираться с имуществом.</p> <p>23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)</p> <p>00.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)</p> <p>05.35 «Домашняя кухня». (16+)</p>

## 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](http://www.ritual.ru)), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия

#### ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ ДОМА:

Важно знать, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 300-3-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

#### ЕСЛИ ГОРЕ СЛУЧИЛОСЬ В БОЛЬНИЦЕ:

Чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (495) 300-3-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)  
Владельцам социальной карты москвича предоставляется дополнительная скидка

#### ВАЖНО ЗНАТЬ:

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

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

Агент специализированной службы организует достойные похороны и уберекет родственников от обмана в морге и на кладбище.



## КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

06.10 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ». (12+)  
08.30 «13-Й РАЙОН». (16+)  
10.30 «БРАТЯ БЛЮЗ 2000». (12+)  
13.00 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)  
15.20 «ПРИСЯЖНАЯ». (16+)  
17.40 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ». (12+)  
20.10 «АННА КАРЕНИНА». (16+)  
Великобритания, 2012 г. В ролях: Кира Найтли, Джуд Лоу, Аарон Тейлор-Джонсон, Мэттью Мак-файден  
22.50 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)  
США, 1995 г. В ролях: Антонио Бандерас, Сальма Хайек, Чич Марин, Стив Бушми, Квентин Тарантин  
01.05 «ДВОЙНИК». (18+)  
02.55 «АЛЕКСАНДР». (16+)

TV1000  
РУССКОЕ КИНО

06.20 «БЕГЛЯНКИ». (12+)  
08.20 «ПЕРВЫЕ». (12+)  
10.20 «ВУРДАЛАКИ». (16+)  
12.05 «ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ БОГА». (16+)  
14.10 «ПИРАММИДА». (16+)  
16.20, 17.15 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)  
18.15 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)  
20.20 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛАСКАЙ УДАЧУ». (12+)  
Россия, 2012 г. В ролях: Пётр Фёдоров, Фёдор Бондарчук  
22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)  
00.20 «НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР». (16+)  
02.10 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)  
04.20, 05.10 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)

ДОМ КИНО

06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
10.00 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)  
12.00 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (12+)  
13.45 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (0+)  
15.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)  
СССР, 1970 г.  
17.20 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (6+)  
СССР, 1978 г. В ролях: Всеволод Санаев, Пётр Вельяминов, Елена Драпеко  
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
02.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (0+)  
03.55 «ПОД СЕВЕРНЫМ СИЯНИЕМ». (16+)

SONY CHANNEL

06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)  
06.50, 07.15, 07.40, 08.05, 08.30, 08.55, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)  
09.20, 10.05, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)  
10.50, 21.30, 01.30 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)  
11.40 Правила моей кухни. (16+)  
12.40, 22.20, 02.20 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)  
13.35 «ВЕРСАЛЬСКИЙ РОМАН». (16+)  
Великобритания, 2015 г.  
15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
Сериал. Россия, 2001 г.  
23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

Иллюзион+

00.00 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ». (16+)  
01.35 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)  
03.20 «РОВЕР». (16+)  
05.10 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)  
07.10 «ГЕНИЙ». (16+)  
09.00 «ВСЕ МОГУ». (16+)  
10.25 «ОДИН МЕНЬШЕ». (16+)  
12.15 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)  
13.50 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
15.30 Интерактивная викторина. (16+)  
17.15 «33 ОТКРЫТИЯ». (16+)  
18.55 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)  
20.30 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
22.10 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.20 «КАМЕННАЯ БАШКА». (16+)  
02.00 «ЧУДО». (16+)  
03.50, 04.05, 05.55, 06.10 Крупным планом. (16+)  
04.25 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)  
06.30 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
08.10 «ДУРАК». (16+)  
10.15, 11.05 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
12.00 «МОРЕ». (16+)  
13.30 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)  
15.30 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)  
17.20 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)  
19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
20.50 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)  
22.45 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.50 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (12+)  
03.40 «НЕ УСТУПИТЬ ШТЕЙНАМ». (16+)  
05.15 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)  
06.50 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)  
08.35 «СУПЕРНЯНЬ». (16+)  
10.15 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ». (18+)  
11.55 «СУПЕРСТЮАРД». (16+)  
13.55 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+)  
15.35 «ДНЕВНИК КАРБЕРИСТКИ». (16+)  
17.20 «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА». (16+)  
19.30 «СУПЕРБОБОВЫ». (12+)  
21.20 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)  
23.35 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

FOX LIFE

08.00, 18.10, 18.50, 07.15 «СКОРПИОН». (16+)  
08.40, 09.15, 14.25, 15.10, 00.45, 01.25 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)  
10.00, 10.20, 05.50, 06.10 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)  
10.40 Лучшая в мире диета. (12+)  
Джимми Доэрты и Кейт Куилтон путешествуют по всему миру, изучая кулинарные предпочтения разных стран, племен и сообществ.  
11.30, 23.10, 03.35 «СКАНДАЛ». (16+)  
12.15, 17.20, 21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309». (16+)  
13.00, 13.45, 19.30, 20.15, 06.35 «КАСП». (16+)  
15.55, 16.35, 21.45, 22.30, 02.10, 02.55, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)  
09.00, 17.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)  
10.00, 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 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)

ТВ XXI ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «РИВЬЕРА». (16+)  
Сериал. Триллер, драма, Великобритания, 2016 г.  
10.50, 18.50, 02.50 «ЦЕНА СТРАСТИ». (16+)  
Триллер, мелодрама, США, Германия, Саудовская Аравия, 2011 г.  
12.35, 20.35, 04.35 «ПРИЗРАКИ ИСМАЭЛЯ». (18+)  
Триллер, драма, Франция, 2017 г.  
14.30, 22.30, 06.30 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)  
Криминальная комедия, США, 2003 г.  
16.10, 00.10, 08.10 «СТАРУХИ». (12+)

РОДНОЕ КИНО

00.25 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (6+)  
02.00 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА»  
04.25 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)  
06.15 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)  
09.00 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)  
14.10 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)  
Драма, Россия, 1995 г.  
16.05 «ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ». (12+)  
19.00 «КУКУШКА». (16+)  
20.55 «КРУЖОВНИК». (16+)  
22.50 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+)

КИНОСЕРИЯ

00.20, 01.30, 07.35, 08.35, 20.00, 21.00 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)  
1 сезон. Сериал. Драма, США, 2013 г. В ролях: Робин Райт, Кевин Спейси  
02.30, 09.30, 10.45, 22.00, 23.10 «МОСТ». (16+)  
Сериал. Детектив, драма, криминал, триллер, Дания, Швеция, 2011 г. В ролях: София Хелин, Ким Бодния, Даг Мальмберг  
04.00, 04.50, 13.45, 14.50, 16.00, 17.00 «ИСТОКИ». (16+)  
05.40, 06.40, 11.55, 12.50, 18.10, 19.05 «ЗВЕРЬ». (16+)

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

06.00 Ой, мамочки! (12+)  
06.30 «ОСА». (16+)  
10.00 Новости  
10.10 «ОСА». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
14.10 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
16.00 Новости  
16.15 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)  
19.00 Новости  
19.20 «СУПРУГИ». (16+)  
21.20 «КОСНУТЬСЯ НЕБА». (16+)  
Драма, мелодрама, Россия, Украина, 2007 г.  
В ролях: Ирина Гринёва, Андрей Соколов  
23.30 Битва за волю. (12+)  
00.00 Новости  
01.00 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
01.00 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
01.55 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
02.50 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
03.40 «СУПРУГИ». (16+)  
05.30 Наше кино. История большой любви. (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
Сериал. США, 2013 г.  
В ролях: Ана Ортис, Дана Рамирес, Роселин Санчес, Джуди Рейес  
07.00 Орел и решка.  
Шопинг. (16+)  
09.00 Орел и Решка.  
Рай и ад. (16+)  
11.00 Орел и Решка.  
По морям-2. (16+)  
23.00 «МЕЖДУ ДЕЛОМ». (16+)  
США, 2015 г. В ролях: Винс Вон, Том Уилкинсон, Дэйв Франко, Сиенна Миллер, Ник Фрост  
00.50 Пятница News. (16+)  
На телеканале «Пятница!» только хорошие новости и самые позитивные сюжеты. Мода, спорт, искусство, путешествия и даже политика. Здесь нет запретных тем и скучной болтовни. «Пятница News» покажут, что мир прекрасен и удивителен во всем его многообразии.  
01.20 «МЕЖДУ ДЕЛОМ». (16+)  
02.40 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
04.30 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)

Ю

05.00 Популярная правда: итоги года. (16+)  
05.25 Супермодель тридцать плюс. (16+)  
06.45 В теме. (16+)  
07.10 «СЕКРЕТ ТРОПИКАНКИ». (16+)  
09.25 «КЛОН». (16+)  
Сериал. Бразилия, 2001 г.  
11.20 Мастершеф. (16+)  
15.25 Моя свекровь - монстр. (16+)  
17.30 Обмен жёнами. (16+)  
19.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
00.40 В теме. (16+)  
01.10 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)  
03.15 Верните мне красоту. (16+)  
Это больше чем реалии о переволюциях. Это борьба не только за красоту, но и за жизнь. Истории участниц шокируют, а их диагнозы почти безнадёжны. Серьёзные недостатки во внешности буквально сломали героиням жизнь: они находятся на грани и остро нуждаются в помощи. Каждый случай уникален и не похож на другой.  
04.30 Супермодель тридцать плюс. (16+)

РЕТРО

01.40, 06.00, 13.45, 18.05, 21.50 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)  
02.50, 07.10, 14.55, 19.15, 23.00 Советские биографии. (16+)  
03.40, 15.40, 23.50 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
03.55 Достояние Республики. (12+)  
05.40 «Маша больше не лентяйка». Мультфильм. (0+)  
05.50 «Однажды утром». Мультфильм. (6+)  
08.00 «Дюймовочка». Мультфильм. (0+)  
08.35, 08.45, 08.55, 13.15, 13.25 «Ну, погоди!». Мультфильм. (12+)  
09.00 «Братья Лю». Мультфильм. (0+)  
09.35 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+)  
11.15 «СОВЕСТЬ». (12+)  
12.45 «Пастушка и тубочист». Мультфильм. (6+)  
15.55 «ДЕНЬ ДО НАЧЬ». (16+)  
17.05 В поисках утраченного. (12+)  
17.45 «Мойдодыр». Мультфильм. (0+)  
20.05 Имена-легенды. (12+)  
20.35 «КАПИТАН НЕМО». (12+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 08.00, 16.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30, 09.00, 09.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00 «КОРОЛЬ, БЕЛКА И УЖ». (16+)  
03.40 История Отечества в портретах. (12+)  
04.00 «ГЕРОИ ШИПКИ». (12+)  
06.00 Секреты истории. (12+)  
07.20 Кремль-9. (16+)  
10.00, 10.30 По ту сторону Атлантики. (12+)  
11.00, 11.30 Революция 1917 года. (12+)  
12.00, 12.35 Тайны великих картин. (12+)  
13.10 Искатели сокровищ искусства. (12+)  
14.20 Антагонисты.  
Соперники в искусстве. (12+)  
15.15 Легенды Несвижского замка. (12+)  
17.00 Планета Ключевский. (12+)  
17.30 Тысячелетний Заславль. (12+)  
18.00 Древние цивилизации. (12+)  
18.55 Битва на Сомме 1916. Взгляд обеих сторон. (12+)  
19.50 Семь дней истории. (12+)  
20.00 Три города, покорившие мир.  
Амстердам, Лондон, Нью-Йорк: «30-летье». 1585-1650 гг. (12+)  
21.00 Рассвет великих империй. (12+)  
21.45 Обыкновенная история. (6+)  
22.00 Принц Евгений Савойский и Османская империя. (12+)  
23.00 Таинственная Франция. (12+)

VIASAT HISTORY

06.10 Наполеон: Египетская кампания. (12+)  
07.05 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)  
08.00 Музейные тайны. (12+)  
08.45 Эхо войны. (12+)  
09.35, 10.25 Заговор. (12+)  
11.20 Люди Гитлера. (12+)  
12.15 Первые цивилизации. (12+)  
13.15 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
14.05 Запретная история. (12+)  
14.55 Взрывная Земля. (12+)  
15.50 Эхо войны. (12+)  
16.40 Невероятные изобретения. (6+)  
17.10 Невероятные изобретения. (12+)  
17.40 Заговор. (12+)  
18.35 Люди Гитлера. (12+)  
19.30 Первые цивилизации. (12+)  
20.30 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
21.20 Смертоносный интеллект. (12+)  
22.10 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)  
23.10 История тайных обществ. (16+)  
00.00 Восемь дней, которые создали Рим. (12+)  
00.50 Эрих Мильке - повелитель ужаса. (12+)  
01.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)  
02.50 Запретная история. (12+)  
03.40 Музейные тайны. (12+)  
04.25, 04.55 Невероятные изобретения. (12+)  
05.25 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

06.00, 06.50 Дикая природа России. (16+)  
07.40, 08.30 Авто - SOS. (12+)  
09.20 Инстинкт выживания-4, лучшее. (16+)  
10.05 Убить Рейгана. (16+)  
11.50 Ледяная дорога. (16+)  
12.35 Остров бунтарей. (16+)  
13.20 Сила племени. (16+)  
14.05, 14.55 Дикий туец. (16+)  
15.40, 16.00 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
16.25 Расследования авиакатастроф. (16+)  
17.10, 18.00 Дикий туец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)  
18.45 Убить Рейгана. (16+)  
20.25 Сила племени: Выжить в Арктике. (16+)  
21.10 Расследования авиакатастроф. (16+)  
22.00 Дикий туец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)  
22.45 Секунды до катастрофы. (16+)  
23.35 Осушить океан. (16+)  
00.25 История о нас. (16+)  
01.05 Дикий туец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)  
01.55, 02.20 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
02.45, 03.30 Расследования авиакатастроф. (16+)  
04.20 Дикий туец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)  
05.10 Крупнейший в мире ремонт. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

08.55, 12.50, 16.45 Лавки чудес. (12+)  
09.25 Умный дом. (12+)  
09.50 Свечной заводик. (12+)  
10.05 Прогрулка по саду. (12+)  
10.40 Правила огорода. (12+)  
10.50 Академия огородника. (12+)  
11.05 Мегабаночки. (16+)  
11.40, 15.30 Лучшие дома. (12+)  
12.05 Профпригодность. (12+)  
12.35 Букварь дачника. (12+)  
13.20 Безопасность. (12+)  
13.45 Готовим на Майорке. (12+)  
14.00 Урожай на столе. (12+)  
14.35 История усадеб. (12+)  
15.00 Старинные русские усадьбы. (12+)  
16.00 Сам себе дизайнер. (12+)  
16.10 Домашняя косметика! (12+)  
16.30 Бани - женского рода. (12+)  
17.15 Сравнительный анализ. (16+)  
17.40 Чужеземцы. (12+)  
18.00 Сельские профессии. (12+)  
18.30 Усадьбы будущего. (12+)  
19.00 Проект мечты. (12+)  
19.30 Идеальный сад. (12+)  
20.00 Битва огородов. (12+)  
20.25 Приглашайте в гости. (12+)  
20.50 Огород круглый год. (12+)  
21.20 Да здравствует мыло душистое! (12+)  
21.35 Флористика. (12+)  
21.50 Цветик-семицветик. (12+)  
22.05 Дачная энциклопедия. (12+)  
22.35 Легендарные братья-пекари. (16+)  
23.00 Придворный дизайн. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.30 Технология зимнего клева. (12+)  
07.00 Поймай и снимй. (16+)  
07.30, 21.00 Фишермания. (12+)  
08.00 Планета рыбака. (12+)  
08.30 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)  
09.00, 14.35 Морская охота. (16+)  
09.30, 15.05 Сомы Европы. (12+)  
10.05, 15.35 Рыбалка без границ. (12+)  
10.35, 16.05 Горная охота. (16+)  
11.05, 22.30 Поплавоочный практикум. (12+)  
11.35 Красная птица и зеленый дуб. (16+)  
12.35 Охота в Восточной Пруссии. (16+)  
13.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
13.30 Секреты «трудных» водоёмов. (12+)  
14.00 Сам себе охотник. (16+)  
16.35 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)  
16.50 Две на одного. Снаряжение. (16+)  
17.05 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)  
17.40 Сезон охоты. (16+)  
18.10 Рыбалка в России. (16+)  
18.35 Смертельный улов. (16+)  
19.30 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
20.00 Подводная охота. (16+)  
20.30 Спиннинг на камских просторах. (12+)  
21.30 Охота по-фински. (12+)  
22.00 На зарубежных водоёмах. (16+)  
23.00 Охота и рыбалка в... (12+)  
23.25 Рыбалка сегодня. (16+)  
23.35 Кодекс охотника. (16+)  
23.50 Нахлыст. (12+)

ЖИВИ!

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+)

ANIMAL PLANET

06.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
07.00 Дома на деревьях. (12+)  
08.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
09.00 Меконг: душа реки. (12+)  
10.00, 11.00 На свободу с питбулем. (16+)  
12.00 Кошка против собаки. (12+)  
13.00 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
14.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях. (12+)  
16.00 Стив Бэзил: залпы с чудовищами. (12+)  
17.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)  
19.00 Дрейф: 47 дней с акулами. (16+)  
Захватывающий рассказ о летчиках Второй мировой войны Луи Дзамперини и Расселле Филлипсе. После крушения их самолета они провели 47 дней в водах Тихого океана, кишасших акулами.  
20.00 Дом для рептилий. (12+)  
21.00 Зоопарк Ирвингов. (12+)  
22.00 Меконг: душа реки. (12+)  
23.00, 02.40 Стив Бэзил: залпы с чудовищами. (12+)  
00.00 На свободу с питбулем. (16+)  
01.00 Дом для рептилий. (12+)  
01.50 Зоопарк Ирвингов. (12+)  
03.30 Дрейф: 47 дней с акулами. (16+)  
04.20 Меконг: душа реки. (12+)  
05.10 На свободу с питбулем. (16+)

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)  
07.00 Из любви к машинам. (12+)  
08.00, 08.30 Как это сделано? (12+)  
09.00, 09.30 Багажные войны. (12+)  
10.00 Гигантские мечи. (12+)  
11.00 Музейные тайны. (12+)  
12.00 Голые и напуганные. (16+)  
13.00, 13.30 Как это сделано? (12+)  
14.00 Махинаторы. (12+)  
15.00 Из любви к машинам. (12+)  
16.00 Гигантские мечи. (12+)  
17.00 Реальные дальнбойщики. (12+)  
18.00, 18.30 Багажные войны. (12+)  
19.00, 19.30 Как это сделано? (12+)  
20.00 Махинаторы. (12+)  
21.00 Из любви к машинам. (12+)  
22.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Можно ли обмануть смерть? (12+)  
Морган Фримен и лучшие умы планеты изучают тайны мироздания, над загадкой которых человечество бьется уже несколько веков.  
23.00 Гигантские мечи. (12+)  
00.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Возможен ли зомби-апокалипсис? (16+)  
00.55 Модель для сборки. (12+)  
01.50 Голые и напуганные. (16+)  
02.40 Из любви к машинам. (12+)  
03.30, 03.55 Багажные войны. (12+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (16+)

TLC

06.00 Наша маленькая семья. (16+)  
07.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
08.00, 08.30 Дом у моря за бесценно. (12+)  
09.00, 09.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
10.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)  
12.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
13.00 Наша маленькая семья. (16+)  
14.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)  
15.00 Экстремами. (12+)  
Жительница Нью-Йорка, мама и жена Джени Мари Кансальми - ясно-видящая, эмпат и медиум. Ее уникальный талант воссоединяет людей с их близкими.  
16.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
17.00 Одеваясь к свадьбе. (12+)  
18.00, 18.30 Дом у моря за бесценно. (12+)  
19.00, 19.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
20.00, 21.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
23.00 Человек с опухолью 80 килограммов. (18+)  
00.00 Монстры внутри меня. (16+)  
00.55 Я вешу 300 кг. (16+)  
02.40 Человек с опухолью 80 килограммов. (18+)  
03.30 Монстры внутри меня. (16+)  
04.20 Я вешу 300 кг. (16+)  
05.10 Од



## СПОРТ

### МАТЧ! НАШ СПОРТ

10.00, 20.55 Самые сильные. (12+)  
10.30, 17.40 Мини-футбол в России. (0+)  
10.55, 02.00, 04.00 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+)  
12.55 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты - Мемориал Э. С. Ялмова». (0+)  
15.10 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Енисей» (Красноярск). (0+)  
17.10, 21.25 Вид сверху. (0+)  
18.00, 23.55 Новости. (0+)  
18.05 Русский бильярд. Итоги 2018 года. (0+)  
18.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. УНИКС (Россия) - «Целевита» (Хорватия). Прямая трансляция  
21.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Ратифарм Ульм» (Германия) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция  
00.00 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Динамо» (Москва). (0+)

### EUROSPORT 1

01.30 Ралли-рейд. «Дакар» 8-й этап. (0+)  
02.00 Теннис. Australian Open. 2-й день. (0+)  
02.30 Теннис. Гейм, Шетт и Матс. (0+)  
03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 3-й день. Прямая трансляция. (0+)  
11.00 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)  
11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. 3-й день. Прямая трансляция. (0+)  
16.15 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)  
17.45 Автогонки. Формула Е. Марракеш. Обзор. (0+)  
18.45 Теннис. Australian Open. 3-й день. (0+)  
20.00 Баттлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (0+)  
21.00 Нукер. «Мастерс». Лондон. 4-й день. (0+)  
21.45 Нукер. «Мастерс». Лондон. 4-й день. Прямая трансляция. (0+)

## МУЗЫКА

### МУЗ-ТВ

05.00 Профилатика на канале с 02.00 до 07.00  
07.00, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)  
07.15, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)  
08.05, 22.00 Караокинг. (16+)  
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)  
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)  
10.25, 17.00, 00.00 PRO-клип. (16+)  
10.30 Неформат чарт. (16+)

11.05, 20.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)  
12.55 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)  
14.00 Золотая дюжина. (16+)  
15.00 Битва фанклубов. (16+)  
16.00 Сделано в 90-х. (16+)  
18.15 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
19.00 R'n'B чарт. (16+)  
20.00 10 самых. (16+)  
21.35 Хиты планеты. Топ 5. (16+)  
00.05 Неспиннер. (16+)  
02.00 Наше. (16+)  
03.00 Сахар. (16+)  
04.50 Засеки звезду. (16+)

## 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 «Машины 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 Тиг». (0+)  
10.25, 15.25, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
11.25 «Бобр добр». (0+)  
12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)  
12.35, 17.00 «Друзья на все времена». (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». «Колыбельные мира». (0+)  
21.30 «Сказочный патруль». (0+)

### Детский

06.01, 13.27, 20.03 Готовим с папой. (6+)  
06.22, 10.00, 13.57, 17.22 «Вик, 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 Мультфильмы. (0+)  
07.26, 11.07, 15.04, 18.29 «ПАРК ГАЛАКТИКА». (12+)  
07.56 «БиБабу». (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 Мультфильмы. (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+)

### КАНАЛ DISNEY

05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+)  
05.25 «Жутики». (6+)  
05.45 «Мини-Мопеты». (0+)  
06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)  
06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)  
08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)  
08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)  
09.00 «София Прекрасная». (0+)  
09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)  
10.00 «Хранитель Лев». (0+)  
14.20 «Город героев. Новая история». (6+)  
19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)  
19.30 «Муллан». (0+)  
21.25 «Рapunцель: История продолжается». (6+)  
22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)  
23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)  
00.10 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ-2». (6+)  
01.45 «ШКОЛА АВАЛОН». (6+)  
03.15 «Закон Мерфи». (12+)  
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

### O!

05.00 «Новаторы». (6+)  
07.00 «Если бы я был...». (0+)  
07.15 «В мире малышей». (0+)  
08.55 «Пластинки». (0+)  
09.00 O! Музыка. (0+)  
09.30 «Диколесье». (0+)  
10.10 «Роботы». (0+)  
10.15 «Ангел Бэби». (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 «Пластинки». (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+)  
Рекс, Дина и Бублик - дети собак-космонавтов. Их главной мечтой является полёт на ракете!  
00.20 «Алиса знает, что делать!» (6+)  
02.15 «Magic English». (0+)  
02.35 «Машинки». (0+)

### КАРУСЕЛЬ

05.00 «Ранние пташки». «Паровозик Тишка». «Гуппи и пузырики». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Пляс-класс». (0+)  
07.40 «Мончичи». (0+)  
08.15 «Поезд динозавров». (0+)  
09.20 «Микроистория: Многочисленная редкость». (0+)  
Нарциссы, тюльпаны, гиацинты. Ну конечно они всем знакомы! А вот эти весенние первоцветы вы скорее всего не встречали. В новом выпуске «Микроистории» мы познакомимся с кандыком сибирским. Он занесен в Красную книгу и его надлежит охранять!  
09.25 «В мире животных с Николаем Дроздовым». (0+)  
09.50 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)  
10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
12.15 «Монкарт». (6+)  
13.00 «Маша и Медведь». (0+)  
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.10 «Бэби Луни Тюнз». (0+)  
Продолжение приключений героев Луни Тюнз, в которых они показаны совсем крохотными детьми. Их наставницей является единственный взрослый персонаж - Бабуля.  
15.10 «Свинка Пеппа». (0+)  
16.05 «Мир Винкс». (6+)  
16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+)  
16.45 «Полли Покет». (0+)  
17.10 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)  
18.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеша и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.  
20.30 «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 «Рыцарь Майк». (0+)  
02.05 «Пожарный Сэм». (0+)  
03.20 «Ангел Бэби». (0+)  
04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

### СПАС

05.00 Щипков. (0+)  
05.30 Возвращение Се-рафима. Цикл: Русские праведники. (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 Чудотворец. (0+)  
12.00 Святыни России. (0+)  
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)  
14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 Митрополит Петр (Полянский). Цикл: Русские праведники. (0+)  
Документальный фильм.

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: Святыни и праведники XX 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 совершенно Божеская». Прп. Симеон Новый Богослов

## ПОХУДЕЙКА

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

А 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 бессонной ночи... При недостатке сна повышается 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. Насколько часто, что не успеваю один кусок проглотить, как второй в рот пихаю.

### 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 переживания.



Окситоцин буквально делает людей добрее 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 печенюшкой – 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 почаевничать с парой-тройкой конфет: а это уже, наоборот, поступление в организм порядка 300 ккал. А разница между прогулкой и чаем 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 инсценирование, 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 окончание сказки. А теперь попросите кого-нибудь вам эту сказку прочитать. Про что для вас эта сказка? Чего все же не хватало принцессе на самом деле? Пишите свои сказки, так как это ключ для выхода из обычных повторяющихся сценариев.

Татьяна МИХАЛЁВА






ПЕРВЫЙ

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+)
	
<p>В заброшенном здании найдено тело молодой девушки, погибшей около года назад.</p>	
02.35	«На самом деле». (16+)
03.00	Новости
03.05	«На самом деле». (16+)
03.45	«Мужское / Женское». (16+)



5-Й КАНАЛ

05.00	«Известия»
05.20	«ДЕЛЬТА». (16+)
08.35	«День ангела». (0+)
09.00	«Известия»
09.25	«ПОСРЕДНИК». (16+)
	
<p>Россия, 2013 г. Боевик. Банда похитителей требует у бизнес-вумен Елены Власюк выкуп за ее младшую сестру.</p>	
13.00	«Известия»
18.50	«СЛЕД». (16+)
22.00	«Известия»
22.25	«СЛЕД». (16+)
23.15	«СВОИ». (16+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»
00.25	«СЛЕД». (16+)
01.10	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25	«Известия»
03.30	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1

РОССИЯ

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
12.50	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
14.00	«60 минут». (12+)
14.25	Вести.
14.40	Местное время
17.00	Вести.
17.25	Местное время
18.50	«Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
20.00	«60 минут». (12+)
20.45	Вести. Местное время
21.00	«КРУГОВОРОТ». (12+)
	
<p>В заброшенном здании найдено тело молодой девушки, погибшей около года назад.</p>	
01.20	«ТОЛЬКО О ЛЮБВИ». (12+)
03.20	«Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)



ЗВЕЗДА

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 «АЛБА-НЕЦ»-2». (16+)
18.40	«Граница. Особые условия службы». (12+)
19.35	1991 год. Распад СССР и парад суверенитетов бывших союзных республик.
20.20	Границ как таковых нет, пограничников катастрофически не хватает.
21.10	«Легенды кино». (6+)
21.35	«Код доступа». (12+)
23.15	«Специальный репортаж». (12+)
23.45	«Открытый эфир». (12+)
01.30	«Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
03.05	«НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)». (12+)
04.25	«ГДЕ 042?». (12+)
04.25	«ЗОЛОТАЯ БАБА». (6+)
04.25	«Зафронтовые разведчики». (12+)

ТВУ

ТВЦ

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



ОТР

05.00	11.05 21.05 «ПравДа?».
05.55	(12+)
06.25	12.05 23.25 «Большая страна». (12+)
06.40	«Гора Самоцветов. Как обманули змея». (0+)
06.55	«Гора Самоцветов. Как пан конём был...» (0+)
07.25	Мультфильм по мотивам белорусской народной сказки.
07.30	«Дом «Э». (12+)
08.30	10.50 16.05 22.00 23.50 «Активная среда». (12+)
09.00	22.35 «100 чудес света». (12+)
10.00	15.15 04.30 «Календарь». (12+)
10.00	11.05 16.10 17.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
12.30	11.00 12.00 13.00 15.00 «Пешком в историю». (12+)
13.20	16.00 17.00 21.00 Новости.
15.45	«Пешком в историю». (12+)
22.05	18.00 00.00 Отражение.
04.05	«Гора Самоцветов. Зубы, хвост и уши». (0+)
04.05	«Гамбургский счёт». (12+)
04.05	«Вспомнить всё». (12+)

НТВ

НТВ

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	Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00	«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ». (16+)
16.00	Сегодня
16.25	«НЕВСКИЙ». (16+)
19.00	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.
19.40	Сегодня
23.50	«ПАУТИНА». (16+)
00.00	В собственной квартире обнаружен труп владельца компании «Наше добро» Игоря Лугового. Его находит детдомовка Катя. Во время осмотра места преступления неожиданно появляется ...сам Игорь Луговой, живой и невредимый.
01.35	Сегодня
03.25	«ЭТАЖ». (18+)
03.25	«ОМУТ». (16+)
03.25	«ШЕРИФ». (16+)



МОСКВА 24

06.00	07.00 07.30 08.00 08.30
06.30	09.00 09.30 Утреннее вещание
07.45	10.30 14.30 21.30 Специальный репортаж. (12+)
10.00	08.45 09.45 01.45 Сеть. (12+)
11.15	11.00 12.00 12.30 13.00
11.30	14.00 15.00 15.30 16.00
11.45	17.00 17.30 18.00 20.00
12.15	21.00 22.00 22.30 23.00
12.30	00.00 01.00 02.00 03.00
13.30	04.00 05.00 Новости
13.30	12.45 21.15 23.15 02.15
13.30	Московский патруль. (16+)
13.30	15.15 18.15 01.30 03.30
13.30	«ГОСТ». (12+)
13.30	13.15 17.15 03.15 «Климат-контроль». (12+)
13.30	19.15 01.15 03.45 Спорная территория. (12+)
13.30	14.15 16.15 «Прямо и сейчас». (12+)
13.30	18.30 00.30 «Звездный репортаж». (12+)
13.30	Жизнь в большом городе
13.30	Интервью. (12+)
13.30	Москва сегодня. (12+)
13.30	Вечер
13.30	23.30 «Дорожные сводки»

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура

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 Волгиным
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	«Фьорд Илулиссат. Там, где рождаются айсберги»
16.40	«ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (12+)
17.50	Камерная музыка. Государственный концерт имени А. П. Бородина
18.25	«Первые в мире»
18.45	«Игра в бисер» с Игорем Волгиным
19.30	Новости культуры
19.45	«Главная роль»
20.05	«Правила жизни»
20.30	«Спокойной ночи, малыши!»
20.45	«Цивилизации»
21.45	«Энигма»
22.25	«Рассекреченная история»
22.55	«ЭЙНШТЕЙН». (16+)
23.45	Эйнштейн работает клерком в патентном бюро.
00.05	Новости культуры
00.45	«Черные дыры. Белые пятна»
01.25	«Игра в бисер» с Игорем Волгиным
01.40	«Хамберстон. Город на время»
02.45	XX век
02.45	Цвет времени



ПОДМОСКОВЬЕ

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 Подмоскowie». (12+)
12.00	Дневные новости
12.30	«Все просто!» (12+)
13.00	«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (12+)
14.40	«Все просто!» (12+)
16.00	Новости 360
16.20	«Самое яркое». (16+)
17.05	«АКАДЕМИЯ». (12+)
19.00	Большие новости
19.30	00.40 «Самое яркое». (16+)
22.30	Новости 360
23.00	«ЛУНА». (16+)
	

СТС

СТС

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 пельмешки». (16+)
09.50	«ДЕВЯТЬ 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+)
14.00	«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.00	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
21.00	«ФОРСАЖ-4». (16+)
	
<p>США, 2009 г. Боевик. Вин Дизель, Пол Уокер, Мишель Родригес. Когда кривая дорожка заставляет скрывающегося от правосудия Доминика Торетто вернуться в Лос-Анджелес, вражда между преступившим закон гонщиком и агентом Брайаном О'Коннером вспыхивает с новой силой.</p>	
23.10	«Шоу «Уральских пельменей». (16+)
01.00	«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+)



МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00	02.30 «Тайны кино». (12+)
06.50	04.00 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
07.40	«Песни нашего кино». (12+)
08.05	«Вспомнить все». (12+)
08.20	«СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+)
09.45	«ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)
11.25	«Песни нашего кино». (12+)
11.55	«Тайны кино». (12+)
12.50	«СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (12+)
14.30	«ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)
16.20	«СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+)
17.50	«МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+)
20.00	«ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА». (12+)
21.25	«СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (12+)
23.00	«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
00.35	«МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+)
05.30	«Вспомнить все». (12+)



РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 04.45 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА». (16+)</p> <p></p> <p>США, 1997 г. Боевик. Николас Кейдж, Джон Кьюсак, Джон Малкович, Винг Реймс. Восемь лет назад Кэмерон По попал в тюрьму за непредумышленное убийство человека.</p> <p>22.10 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)</p>	<p>07.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>12.30 «ОЛЫГА». (16+)</p> <p>19.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>Лилия решает, что будет рожать дома, Миша подготавливает ванную для родов, но пришедшая хозяйка квартиры выгоняет Мишу и Лилию на улицу. Миша и Лилия переезжают жить к Саше и Тане, но и те тоже не хотят, чтобы их квартира превратилась в роддом.</p> <p>21.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>В новых выпусках звездным гостям опять придется соревноваться в музыкальности, участвуя в самых необычных экспериментах. В этом выпуске своими ушами рискнут Юлиана Караулова и Тимур Родригес.</p> <p>22.00 Импровизация. (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>02.05 ТНТ-Club. (16+)</p> <p>02.10 «Stand Up». (16+)</p> <p>05.10 Импровизация. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (12+)</p> <p>11.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>12.00 «Не ври мне». (12+)</p> <p>15.00 «Мистические истории». (16+)</p> <p>16.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>17.35 «Слепая». (12+)</p> <p>18.40 «Всё, кроме обычного». (16+)</p> <p>20.15 «КАСЛ». (12+)</p> <p>Пока Касл скучает дома со сломанной ногой, Беккет занимается расследованием гибели молодой женщины, работавшей налоговым агентом. Но сидя дома, Касл не бездействует...</p> <p>23.00 «САХАРА». (12+)</p> <p></p> <p>США, Великобритания, Испания, Германия, 2005 г. Боевик. Мэттью МакКонахи, Стив Зан. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки.</p> <p>01.30 «ОНА ИСПЕКАЛА УБИЙСТВО: ТАЙНА СЛИВОВОГО ПУДИНГА». (12+)</p> <p>03.15 «С.С.I. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)</p>	<p>06.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>06.50 «Улетное видео». (16+)</p> <p>07.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>08.10 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>10.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>11.00 «Решала». (16+)</p> <p>13.00 «Идеальный ужин». (16+)</p> <p>15.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>18.00 «КВН на бис». (16+)</p> <p>19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>00.00 «+100500». (18+)</p> <p>01.05 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>02.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+)</p> <p></p> <p>США, 2014 г. Драматический сериал. Клайв Оуэн, Стив Гарфанти. В начале XX века работа нью-йоркского госпиталя «Никербокер» была совсем не такой, как сейчас.</p> <p>04.30 «ДИКИЙ». (16+)</p>	<p>06.00 «Вся правда про...» (12+)</p> <p>06.30 «ФУТБОЛЬНО». (12+)</p> <p>07.00 08.55, 12.10, 12.55, 15.35, 18.20, 18.55 «Новости»</p> <p>07.05 12.15, 15.40, 19.00, 21.55, 00.15 Все на Матч!</p> <p>09.00 12.45 «Дакар-2019». (12+)</p> <p>09.30 Биатлон. Кубок мира. Спринт. (0+)</p> <p>11.10 «Продам медали». (16+)</p> <p>13.00 Италия. Суперфутбол. Специальный обзор. (12+)</p> <p>13.30 Футбол. «Ювентус» - «Милан». Суперкубок Италии. (0+)</p> <p>16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Пр.тр. «Самые сильные». (12+)</p> <p>18.25 «Самые сильные». (12+)</p> <p>19.55 Баскетбол. ЦСКА (Россия) - «Бавария» (Германия). Евролига. Мужчины. (0+)</p> <p>22.25 Гандбол. Россия - Франция. Чемпионат мира. Мужчины. Пр.тр. Баскетбол. «Олимпийский» (Греция) - «Химки» (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)</p> <p>01.00 Баскетбол. «Олимпийский» (Греция) - «Химки» (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)</p> <p>03.00 Волейбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Тур» (Франция). Лига чемпионов. (0+)</p> <p>05.00 «Деньги большого спорта». (16+)</p> <p>05.30 «Команда мечты». (12+)</p>	<p>06.30 07.30 18.00 00.00 05.25 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>07.00 12.45 02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>07.40 04.35 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.45 «Давай разведемся!». (16+)</p> <p>10.45 03.50 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.45 03.00 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>13.55 «НАСЛЕДНИЦА». (16+)</p> <p>19.00 «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+)</p> <p></p> <p>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.</p> <p>22.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)</p> <p>00.30 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)</p> <p>05.35 «Домашняя кухня». (16+)</p>

## 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 гиподинамия, 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 создано 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 радирующие, 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 сохранить...

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 отзывается 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, стенокардий, миокардитов, аритмий и гипертензии, 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 выполняться — начинается деградация и разрушение, то, что принято называть «возрастными заболеваниями». Возраст должен приносить мудрость и опыт, а не букет болезней! Ведь так здорово играть с внуками, иметь возможность путешествовать и работать на даче! Для этого важно в первую очередь улучшить 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!



## КИНО И СЕРИАЛЫ

## TV1000

06.10 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)  
08.05 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)  
10.10 «АННА КАРЕНИНА». (16+)  
12.50 «АЛЕКСАНДР». (16+)  
16.10 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!». (16+)  
18.10 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)  
20.10 «МАЛАВИТА». (16+)  
США, Франция, 2013 г. В ролях: Роберт Де Ниро, Мишель Пфайффер, Дианна Агрон, Джон Д'Лео, Томми Ли Джонс  
22.25 «КОЛДОВОСТВО». (16+)  
США, 1996 г. В ролях: Робин Тинни, Файруза Балк, Нив Кэмпбелл  
00.25 «ДЖУЛЬЕТТА». (18+)  
02.25 «ВЕЧНОСТЬ». (16+)  
04.20 «СФЕРА». (16+)

## TV1000 РУССКОЕ КИНО

06.20 «РУСАЛКА». (16+)  
08.25 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛІСКОЙ УДАЧУ». (12+)  
10.25 «НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР». (16+)  
12.20 «ОЛИМПИУС ИНФЕРНО». (16+)  
14.20 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)  
16.20, 17.05 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)  
18.05 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)  
Россия, 2017 г.  
20.20 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)  
Россия, 2013 г.  
22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)  
00.20 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)  
02.25 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)  
04.20, 05.05 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)

## ДОМ КИНО

06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
09.55 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)  
12.15 «МАЧЕХА». (0+)  
13.55 «СУЕТА СУЕТ». (12+)  
15.35 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (6+)  
17.05 «ПЁС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (6+)  
17.15 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)  
СССР, 1985 г. В ролях: Леонид Куравлев, Борислав Брондуков, Лариса Удовиченко, Георгий Вицин  
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
02.30 «СВОЕЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)  
04.05 «ПОПСА». (16+)

## SONY CHANNEL

06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)  
06.50, 07.15, 07.45, 08.15, 08.40, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)  
09.10, 09.55, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)  
10.40, 21.30, 01.30 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)  
11.30 Правила моей кухни. (16+)  
12.30, 22.20, 02.20 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)  
13.25 «ОПУСТЕВШИЙ ГОРОД». (16+)  
США, 2007 г. В ролях: Адам Сэндлер, Дон Чидл, Джада Пинкетт Смит  
15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «ГРАНИЦА. ТАЕЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

## ИЛЛЮЗИОН+

00.00 «РОВЕР». (16+)  
01.50 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)  
03.50 «ГОНКА». (16+)  
05.45 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
07.25 «ЗЗ ОТКРЫТКИ». (16+)  
09.00 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)  
10.30 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)  
13.50 «ГЕНИЙ». (16+)  
15.30 Интерактивная викторина. (16+)  
17.00 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)  
18.55 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)  
20.30 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)  
22.00 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.30 «ШУЛЬТЕС». (16+)  
02.15 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)  
03.55 «ДУРАК». (16+)  
05.55, 06.10 Крупным планом. (16+)  
06.30 «МОРЕ». (16+)  
08.00 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)  
10.00, 10.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
11.50 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)  
13.40 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)  
15.25 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)  
17.20 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)  
19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)  
20.50 «КОШЕЧКА». (16+)  
22.40 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)  
Драма, Россия, 2010 г.

## КИНОКОМЕДИЯ

02.00 Профилатика  
10.00 «ИЗМЕНОЙ НЕ СЧИТАЕТСЯ». (16+)  
12.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (18+)  
13.55 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)  
16.05 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ». (18+)  
Комедия, криминал, США, Австралия, 2014 г.  
17.45 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+)  
Романтическая комедия, США, 2005 г.  
19.30 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (12+)  
Комедия, криминал, США, 2006 г.  
21.15 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)  
Комедия, США, 2014 г.  
23.15 «ПАПАШИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК». (16+)  
Комедия, Франция, 2011 г.

## FOX LIFE FOX LIFE

08.00, 18.05, 18.50, 07.15 «СКОРПИОН». (16+)  
08.35, 09.15, 14.25, 15.10, 00.45, 01.25 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)  
10.00, 10.20, 05.50, 06.10 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)  
10.40 Лучшая в мире диета. (12+)  
11.30, 23.10, 03.35 «СКАНДАЛ». (16+)  
12.10, 17.20, 21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309». (16+)  
13.00, 13.45, 19.30, 20.15, 06.35 «КАСП». (16+)  
15.55, 16.35, 21.45, 22.30, 02.10, 02.55, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)  
1 сезон. Серил. США, 2010 г. В ролях: Мэтт Бомер, Тим Дикей, Уилли Гарсон, Тиффани Тиссен

## ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 16.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (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 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)  
00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)  
05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)

## ТВ XXI ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «СУМАСШЕДШИЙ ВИД ЛЮБВИ». (16+)  
Драма, мелодрама, США, 2013 г.  
11.35, 19.35, 03.35 «ВОЛКИ». (16+)  
13.25, 21.25, 05.25 «БОГОМОЛ». (16+)  
Серил. Криминальная драма, Франция, 2017 г.  
14.35, 22.35, 06.35 «ДОМОВОЙ». (18+)  
Криминальный триллер, Россия, 2008 г.  
16.25, 00.25, 08.25 «ХРОНИКИ». (16+)  
Драма, Мексика, Франция, 2015 г.

## РОДНОЕ КИНО

00.30 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (12+)  
02.00 Профилатика на канале с 02.00 до 10.00  
10.00 «ЧАРОДЕИ». (0+)  
13.05 «ДЕЖА ВЮ». (12+)  
15.10 «КЛАССИК». (16+)  
17.10 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)  
19.00 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)  
20.35 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)  
Драма, Россия, 1993 г.  
22.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (16+)  
Боевик, комедия, мелодрама, приключения, Франция, Италия, 1963 г.

## КИНОСЕРИЯ

00.20, 01.05, 20.00, 21.00 «КАРТОННЫЙ ДОМИК». (16+)  
02.00 Профилатика на канале с 2.00 до 10.00  
10.00, 11.25, 12.35, 22.00, 23.10 «МОСТ». (16+)  
13.45, 14.50, 16.00, 17.00 «ИСТОКИ». (16+)  
1 сезон. Серил. Детектив, драма, криминал, Франция, 2014 г. В ролях: Жюльен Бомгартнер, Кристиан Раут, Мод Форже, Мики Себастьян  
18.10, 19.05 «ЗВЕРЬ». (16+)  
1 сезон. Серил. Детектив, криминал, США, 2009 г.

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

## МИР

06.00 Держись, шоубиз! (16+)  
06.30 «ОСА». (16+)  
10.00 Новости  
10.10 «ОСА». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
14.10 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
16.00 Новости  
16.15 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)  
19.00 Новости  
19.20 «СУПРУГИ». (16+)  
21.20 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ». (16+)  
Мелодрама, Россия, 2012 г.  
23.30 Битва за волю. (12+)  
00.00 Новости  
00.10 В гостях у цифры. (12+)  
00.20 Телеигра  
«Игра в кино». (12+)  
01.10 Дела семейные.  
Битва за будущее. (16+)  
02.05 Дела семейные.  
Новые истории. (16+)  
02.55 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
03.40 «СУПРУГИ». (16+)  
05.30 Наше кино. История большой любви. (12+)

## ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
07.00 Орел и решка. Шопинг. (16+)  
09.00 Орел и Решка. Рай и ад. (16+)  
11.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)  
19.00 Хулиганы-2. (16+)  
Есть миллион способов превратить свои отношения в ад и только один шанс все исправить. На протяжении трех месяцев влюбленные пары, чьи отношения зашли в тупик, попробуют дать своей любви второй шанс.  
Отвязных хулиганов и их девушек ждут непредсказуемые испытания и сложнейшая борьба за совместное будущее. Но готовы ли они меняться ради счастья своей семьи?  
23.00 «БЕЗУМНОЕ СВИДАНИЕ». (16+)  
США, 2010 г. В ролях: Стив Карелл, Тина Фей  
00.50 Пятница News. (16+)  
01.20 «БЕЗУМНОЕ СВИДАНИЕ». (16+)  
02.40 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
04.30 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)

## Ю

05.00 Супермодель тридцать плюс. (16+)  
06.30 В теме. (16+)  
Актуальные новости мира без политики. Самые яркие события из жизни богатых и знаменитых. Дорогие свадьбы, красивые романы, громкие расставания. А также новое в мире моды, в медицине и образовании. Всё то, чем делятся с подругами, и обсуждают в соцсетях. То есть всё, что нужно знать, чтобы оставаться в теме.  
06.55 «СЕКРЕТ ТРОПИКАНКИ». (16+)  
Серил. Бразилия, 1993 г. В ролях: Глория Пирес, Гильерми Фонтис, Вивиан Пажмантер  
09.00 «КЛОН». (16+)  
11.00 Мастершеф. (16+)  
15.25 Моя свекровь - монстр. (16+)  
17.30 Обмен жёнами. (16+)  
19.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
00.40 В теме. (16+)  
01.10 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)  
03.20 Верните мне красоту. (16+)  
04.20 Europa plus чарт. (16+)

## РЕТРО

00.00 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+)  
01.40, 06.00, 11.05, 13.20, 21.35 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)  
02.55, 07.10, 14.30, 19.05, 22.45 Советские биографии. (16+)  
03.40, 15.15, 23.35 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
03.55, 09.55, 23.50 «ДЕНЬ ДА НОЧЬ». (16+)  
05.05, 09.10 В поисках утраченного. (12+)  
05.45 «Не опоздал». Мультфильм. (0+)  
08.00 «В некотором царстве». Мультфильм. (0+)  
08.30, 08.50, 09.00, 12.45, 12.55, 13.05 «Ну, погоди!» Мультфильм. (12+)  
08.40 «Чемодан». Мультфильм. (6+)  
12.15 «Дюймовочка». Мультфильм. (0+)  
15.35, 20.25 «КАПИТАН НЕМО». (12+)  
17.00, 19.55 Имена-легенды. (12+)  
17.25 «Кошкин дом». Мультфильм. (0+)  
18.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)  
Серил. СССР, 1974 г.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 12.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00 Профилатика на канале с 02.00 до 10.00  
10.00 История одной фотографии. (6+)  
10.20 Антагонисты.  
Соперники в искусстве. (12+)  
11.15 Легенды Несвижского замка. (12+)  
13.00 Планета Ключевский. (12+)  
13.30 Тысячелетний Заславль. (12+)  
14.00 Древние цивилизации: Древний Египет. Цветок в пустыне. (12+)  
14.55 Битва на Сомме 1916. Взгляд обеих сторон. (12+)  
15.50 Семь дней истории. (12+)  
16.00 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк: «Золотой век». 1585-1650 гг. (12+)  
17.00 Расцвет великих империй: На Пути к Империи. (12+)  
17.45 Обыкновенная история: Тюрьма. (6+)  
18.00 Принц Евгений Савойский и Османская империя. (12+)  
19.00 Тайственная Франция: Проклятое наследие. (12+)  
20.00 Историада: Версальский мир 1919 года: конец Первой мировой? (12+)  
21.00 Страна Советов. Забытые вожди: Виктор Абакумов. (12+)  
22.00 Киноно Итику Куботы. История на шёлке. (16+)  
23.00 Первая мировая. (12+)

## VIASAT HISTORY

06.10 Заговор. (12+)  
07.00 Владыки Тихоокеанского побережья  
08.05 Музейные тайны. (12+)  
08.55 Эхо войны. (12+)  
09.45 Заговор. (12+)  
10.35, 11.25 Смертоносный интеллект. (12+)  
12.15 Первые цивилизации. (12+)  
13.15 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
14.05 Запретная история. (12+)  
14.55 Взрывная Земля. (12+)  
15.50 Эхо войны. (12+)  
16.40 Невероятные изобретения. (12+)  
17.10 Невероятные изобретения. (12+)  
17.40, 18.30 Смертоносный интеллект. (12+)  
19.20 Первые цивилизации. (12+)  
20.20 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
21.10 Смертоносный интеллект. (12+)  
22.00 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)  
23.00 История Европы. (12+)  
00.00 Восемь дней, которые создали Рим. (12+)  
00.50 Олимпийская мечта: нацистские игры 1936. (12+)  
01.50 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+)  
02.50 Запретная история. (12+)  
03.40 Музейные тайны. (12+)  
04.25, 04.55 Невероятные изобретения. (12+)  
05.25 Музейные тайны. (12+)

## NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)  
06.20, 07.10 Дикая природа России. (16+)  
08.00, 08.45 Авто - SOS. (12+)  
09.30 Дикий тунец: Север против Юга-5. Лучшее. (16+)  
10.20 Потрясающий доктор Пол. (16+)  
11.05 Секунды до катастрофы. (16+)  
11.50 Ледяная дорога. (16+)  
12.35 Остров бунтарей. (16+)  
13.20 Инстинкт выживания. (16+)  
14.05, 14.55 Дикий тунец. (16+)  
15.40, 16.05 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
16.25, 17.15, 18.00 Расследования авиакатастроф. (16+)  
18.45 Секунды до катастрофы. (16+)  
19.35 Остров бунтарей. (16+)  
20.25 Инстинкт выживания: Легенда о каннибалах. (16+)  
21.10, 22.00 Расследования авиакатастроф. (16+)  
22.45 Секунды до катастрофы. (16+)  
23.10 Злоключения за границей. (16+)  
23.55 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
00.15 История Бога. (16+)  
01.10 Расследования авиакатастроф. (16+)  
01.55, 02.20 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
02.45, 03.35, 04.20 Расследования авиакатастроф. (16+)  
05.10 Крупнейший в мире ремонт. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

## УСАДЬБА

08.50, 12.45 Лавки чудес. (12+)  
09.20 Безопасность. (12+)  
09.50 Готовим на Майорке. (12+)  
10.05 Урожай на столе. (12+)  
10.35 История усадьбы. (12+)  
11.05 Старинные русские усадьбы. (12+)  
11.35 Лучшие дома. (12+)  
12.00, 20.05 Сам себе дизайнер. (12+)  
12.15 Домашняя косметика! (12+)  
12.35 Бани - женского рода. (12+)  
13.20 Сравнительный анализ. (16+)  
13.45 Чужеземцы. (12+)  
14.00 Сельские профессии. (12+)  
14.35 Усадьбы будущего. (12+)  
15.00 Проект мечты. (12+)  
15.35 Идеальный сад. (12+)  
16.00 Битва огородов. (12+)  
16.30 Приглашайте в гости. (12+)  
16.45, 20.50 Огород круглый год. (12+)  
17.10 Да здравствует мыло душистое! (12+)  
17.30 Флористика. (12+)  
17.40 Цветик-семицветик. (12+)  
18.05 Дачная энциклопедия. (12+)  
18.35 Легендарные братья-пекари. (16+)  
19.00 Придворный дизайн. (12+)  
19.30 Школа дизайнера. (12+)  
20.20 Дачных дел мастер. (12+)  
21.15, 21.30 Чай вдвоем. (12+)  
21.45 Паштет. (12+)  
22.05 заСАДА. (12+)  
22.35 101 ответ о садоводстве. (12+)  
23.00 Беспокойное хозяйство. (12+)  
23.35 Мастер. (12+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

05.00, 09.00, 14.25 Морская охота. (16+)  
05.30, 09.35, 15.00 Сомы Европы. (12+)  
06.00 Красная птица и зеленый дуб. (16+)  
07.00 Охота в Восточной Пруссии. (16+)  
07.30 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
08.00 Секреты «трудных» водоемов. (12+)  
08.30 Сам себе охотник. (16+)  
10.05, 15.30 Рыбалка без границ. (12+)  
10.35, 16.00 Клуб горных охотников. (16+)  
11.05, 22.30 Охотничьи собаки. (16+)  
11.35 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)  
11.50 Две на одного. Снаряжение. (16+)  
12.05 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)  
12.35 Сезон охоты. (16+)  
13.00 Рыбалка в России. (16+)  
13.30 Смертельный улов. (16+)  
16.35 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
17.00 Подводная охота. (16+)  
17.35 Спиннинг на камских просторах. (12+)  
18.05 Фишермания. (12+)  
18.30 Охота по-фински. (12+)  
19.00 На зарубежных водоемах. (16+)  
19.30 Охота и рыбалка в... (12+)  
20.00 Кодекс охотника. (16+)  
20.20 На рыбалку с охотой. (12+)  
21.00 Планета охотника. (16+)  
21.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
22.00 Нахлыст на разных широтах. (12+)  
23.00 Карпфишинг. (12+)  
23.25 Рыбалка сегодня. (16+)  
23.40 Технология зимнего клева. (12+)

## ЖИВИ!

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 Азробика 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+)

## ANIMAL PLANET

06.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
07.00 Дома на деревьях. (12+)  
08.00 Аквадумный бизнес. (12+)  
09.00 Меконг: душа реки. (12+)  
10.00 На свободу с питбулем. (16+)  
11.00 Дом для рептилий. (12+)  
12.00 Зоопарк Ирвингов. (12+)  
13.00 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
14.00 Аквадумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях. (12+)  
16.00 Стив Бэшкал: заплыв с чудовищами. (12+)  
17.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)  
19.00 Слоновые царство. (12+)  
Слон пользуется в Таиланде большим уважением как священное животное. Это - трогательный рассказ о превращении маленького мальчика в «махута» (погонщика слонов).  
20.00 Волки и войны. (12+)  
21.00 Дикие нравы Норт Вудса. (16+)  
22.00, 04.20 Меконг: душа реки. (12+)  
23.00 Стив Бэшкал: заплыв с чудовищами. (12+)  
00.00 На свободу с питбулем. (16+)  
01.00 Волки и войны. (12+)  
01.50 Дикие нравы Норт Вудса. (16+)  
02.40 Стив Бэшкал: заплыв с чудовищами. (12+)  
03.30 Слоновье царство. (12+)  
05.10 На свободу с питбулем. (16+)

## DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)  
07.00 Из любви к машинам. (12+)  
08.00, 08.30 Как это сделано? (12+)  
09.00, 09.30 Багажные войны. (12+)  
10.00 Гигантские мечи. (12+)  
11.00 Венеция: тонущий город. (12+)  
12.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (12+)  
13.00, 13.30 Как это сделано? (12+)  
14.00 Махинаторы. (12+)  
15.00 Из любви к машинам. (12+)  
16.00 Гигантские мечи. (12+)  
17.00 Реальные дальнбойщики. (12+)  
18.00, 18.30 Ликвидатор. (16+)  
19.00, 19.30 Как это сделано? (12+)  
20.00 Махинаторы. (12+)  
21.00 Из любви к машинам. (12+)  
22.00 Золотая лихорадка. (16+)  
Золотоискатели Юкона готовы пожертвовать всем ради драгоценного металла. С новыми участниками, присками и машинами ставки высоки, как никогда.  
23.00 Гигантские мечи. (12+)  
00.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (16+)  
00.55 Модель для сборки. (12+)  
01.50 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (12+)  
02.40 Из любви к машинам. (12+)  
03.30, 03.55 Ликвидатор. (16+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (16+)

## TLC

06.00 Наша маленькая семья. (16+)  
07.00 Поместья: новая жизнь. Возвращение. (12+)  
08.00, 08.30 Дом у моря за бесценно. (12+)  
09.00, 09.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
10.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)  
11.00 Экстремама. (12+)  
12.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
13.00 Наша маленькая семья. (16+)  
14.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
16.00 Поместья: новая жизнь: Плас Тер. (12+)  
17.00, 17.30 Оденсья к свадьбе. (12+)  
18.00, 18.30 Дом у моря за бесценно. (12+)  
19.00, 19.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
20.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
21.00, 21.30 Оденсья к свадьбе: Великобритания. (12+)  
22.00, 22.30 Оденсья к свадьбе: Атланта. (12+)  
23.00 Верните мне красоту. (16+)  
00.00 Монстры внутри меня. (16+)  
00.55, 01.20 Оденсья к свадьбе: Великобритания. (12+)  
01.50, 02.15 Оденсья к свадьбе: Атл



## СПОРТ

МАТЧ! НАШ СПОРТ	EUROSPORT 1
06.00 Кёрлинг. Кубок России. Женщины. (0+)	01.30 Ралли-рейд. «Дакар». 9-й этап. (0+)
08.00, 17.30 Автоспорт. Чемпионат России по классическому ралли. Финал. (0+)	02.00 Теннис. Australian Open. 3-й день. (0+)
08.30, 15.05, 01.15 Вид сверху. (0+)	02.45 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. (0+)
09.00, 18.00, 23.00 Новости. (0+)	03.00, 05.00, 07.00, 08.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 4-й день. Прямая трансляция. (0+)
09.05, 11.05, 15.35, 01.45 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+)	11.00 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)
13.05 Хоккей. «Кубок легенд-2018». (0+)	11.15 Теннис. Australian Open. 4-й день. Прямая трансляция. (0+)
18.05 I Международные детские игры. «Кубок Александра Попова». Водное поло. Матч звезд. (0+)	13.15 Теннис. Australian Open. 4-й день. Прямая трансляция. (0+)
18.55 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. «Динамо» (Москва, Россия) - «Тур» (Франция). Прямая трансляция. (0+)	16.15 Теннис. Гейм, Шетт и Матс-экстра. Прямая трансляция. (0+)
21.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Химки». (0+)	16.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (0+)
23.05 Бильярд. Пул. Евро-тур. Мужчины. 1/2 финала. (0+)	17.45 Теннис. Australian Open. 4-й день. (0+)
00.35 Парусный спорт. Сезон 2018. (0+)	20.00 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Спринт. (0+)
03.45 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов-2019». (0+)	21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. (0+)
	21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)

## МУЗЫКА

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

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 11.00	05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пат». (6+)	05.00 «Ранние пташки». «Паровозик Тишка», «Гуппи и пузырики». (0+)
11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	05.45 «Мини-Мопсы». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
11.30 «Бобр добр». (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)
12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)	06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	07.40 «Мончичи». (0+)
12.30 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)	08.15 «Поезд динозавров». (0+)
13.00, 17.20, 22.30 «Фиксики». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)	09.20 «Невозможное возможно!» (0+)
13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	Чтобы научиться творить чудеса, смотри новую обучающую и развлекательную программу, в которой волшебник Алексей Гигаури даёт уроки волшебства всем желающим!
14.00, 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	09.35 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	14.20 «Гравити Фолз». (12+)	«Пин-код» - это новые серии, в которых харизматичные и рвущиеся к знаниям персонажи стремятся подробно разобраться в сложности техники, в процессах физики и химии. На этот раз смешарики получат ценные знания, например, о том, как появился телевизор, кто изобрёл этот прибор, и по каким принципам он работает.
15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)	19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	12.15 «Монкарт». (6+)
15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	19.30 «Мулан-2». (0+)	13.00 «Маша и Медведь». (0+)
16.25 «Смешарики». (0+)	21.25 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Бюро находок». (0+)	22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)	14.10 «Бэби Луни Тюнз». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)	23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	15.10 «Свинка Пеппа». (0+)
20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Осьминожки», «Колыбельные мира». (0+)	00.10 «ШКОЛА АВАЛОН». (6+)	15.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
21.30 «Сказочный патруль». (0+)	01.55 «ВЕНДИ ВУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)	16.05 «Мир Винкс». (6+)
	03.25 «С приветом по планетам». (12+)	16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+)
	04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	16.45 «Полли Покет». (0+)
		Приключения находчивой девочки Полли, которая доказывает, что сильным может быть даже самый маленький человек.
		17.10 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
		18.00 «Робокар 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 «Рыцарь Майк». (0+)
		02.05 «Пожарный Сэм». (0+)
		03.20 «Ангел Бэби». (0+)
		04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (0+)	15.50 Жизнь как чудо. Цикл: Встреча. (0+)
06.00 Завет. (0+)	16.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	16.35 «СЫН ПОЛКА». Фильм 1. (0+)
08.00 Святые России. (0+)	18.00 Завет. (0+)
09.00, 09.30 Монастырская кухня. (0+)	19.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
10.00 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)	20.00, 03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
11.00 Противостояние «Белой розы». (0+)	21.30 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
11.30 «Белая роза». Последователи. (0+)	22.30 «СЫН ПОЛКА». Фильм 2. (0+)
12.00 Я тебя люблю. (0+)	23.40 День Патриарха. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)	23.55 Завет. (0+)
14.30 Монастырская кухня. (0+)	00.50 Противостояние «Белой розы». (0+)
15.00 Вечный Человек, или Повесть Туринской Плащаницы. (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.



Сщмч. Павла пресвитера.

Поста нет.

«Верь в Христа значит верить в «любовь», чрез Него получившую свое высшее оправдание, признавать именно любовь за высший закон жизни и руководиться ею».

Еп. Антоний Храповицкий

## 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.

А мне предлагают 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, млея и теряла голову.

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

Я восторгалась и перелистала 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.

Пора жить реальностью. В конце концов, Алексей может оказаться вполне себе счастливым мужем, а быть может, даже многодетным 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.

— Девчонки, как же хорошо! — воскликнула я. — Так надоело: дом-работа-дом. 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 кукаться?

## «Куда ты тогда пропала?»

— У супермаркета остановите, — попросила я.

Мне нужно было купить домой продуктов, присмотреть шторм в ванную. А если честно... Тоня была права. Мне просто не хотелось возвращаться в пустую квартиру, где никто не ждет, не встретит, не спросит, как дела. К горлу подкатил ком, а на глаза навернулись слезы.

— Вам плохо? — услышала я сзади бархатный баритон. Обернулась.

— Ты? — опешила я от неожиданности — передо мной стоял Алексей.

— Галя? — мужчина тоже удивленно округлил глаза. ...Мы сидели в кафе и говорили, говорили...

— Куда же ты тогда пропала? — спрашивал Алексей. — Я ведь только из-за тебя на склад приезжал.

Директор все удивлялся. Мол, экспедиторы же есть, зачем его зам сам за товаром ездит? — Алексей засмеялся. — Я тогда говорил, что важно самому отслеживать поступления. Не мог же признать, 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 наверняка 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

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





ПЕРВЫЙ

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+)




21.00 **Время**  
**21.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ».** (16+)  
Россия, 2018. В ролях: Ольга Погодина, Андрей Чернышов.  
В основе фильма история подвига экипажа танка «КВ-1». Приняв неравный бой, экипаж Семёна Коновалова сумел уничтожить 16 танков противника, 2 бронемашину и 8 автомашин с живой силой.  
**23.20 «СВЕТ В ОКЕАНЕ».** (16+)  
Великобритания-Новая Зеландия-США, 2016 г.  
**01.50 «И БОГ СОЗДАЛ ЖЕНЩИНУ».** (12+)  
03.45 «Модный приговор». (6+)  
04.40 «Мужское / Женское». (16+)  
05.30 Контрольная закупка

РОССИЯ 1 РОССИЯ

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+)  
Павел Бестужев, обвиняемый в государственной измене, сдаётся полиции. Ему грозит каторга.  
17.00 Вести.  
Местное время  
17.25 «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 это разрушились ее прошлые отношения с футбольным тренером Иваном.  
23.30 **00.50 «ВЫХОД В ЛЮДИ».** (12+)  
**«СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ».** (12+)  
Россия, 2015 г. В ролях: Артем Федотов, Анна Проскурина, Максим Радугин.  
Маша - единственная дочь влиятельного чиновника Федора Михайловича Вишневого. Она живет в роскошной квартире вместе с отцом и тетей, которые в ней души не чают.

ТВУ ТВЦ

06.00 «Настроение»  
08.05 Большое кино. (12+)  
**08.40 «ВИОЛЕТТА ИЗ АТА-МАНОВКИ».** (12+)  
11.30 События  
**11.50 «ВИОЛЕТТА ИЗ АТА-МАНОВКИ».** (12+)



**13.00 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ».** (12+)  
Россия, 2016 г. Детективная мелодрама. В ролях: Екатерина Волкова, Владимир Кошевой. Галина возглавляет редакцию крупной газеты. Пережив тяжелый развод, она перестает верить в существование любви, в ее жизни остается только работа.  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
**15.05 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ».** (12+)  
**17.45 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ».** (6+)  
19.40 События  
**20.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД».** (12+)  
Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Надежда Борисова, Петар Зекавица.  
Юлия Богатырева - блестящий адвокат. Ее жизнь похожа на сказку: счастливый брак, успешная карьера, достаток.  
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 НАПРОКАТ».** (16+)  
04.45 «Обложка». (16+)



НТВ

**05.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».** (16+)  
Сегодня  
**06.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».** (16+)  
Сегодня  
**07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».** (16+)  
Сегодня  
**08.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)  
**08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)  
10.00 Сегодня  
**10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».** (16+)  
В одной из зарубежных стран провалился агент нашей разведки с позывным «Данаец». От ареста ему удалось уйти, но он вынужден скрываться - местные спецслужбы висят у него на хвосте.  
13.00 Сегодня  
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие  
**14.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ».** (16+)  
Сегодня  
**16.00 «НЕВСКИЙ».** (16+)  
Семенов навещает в больнице Кравцова и признается ему в том, что проболтался Михайлову о слежке за Арсеньевым. Кравцов же теперь абсолютно уверен, что Арсеньев - и есть Архитектор.  
Сегодня  
**19.00 «ПАУТИНА».** (16+)  
При задержании бандита Крупны Греков получает тяжелое ранение в сердце. Туманов отделяется царапиной, что вызывает кучу вопросов у Медяник: майор вновь интересуется Управление собственной безопасности. Греков в коме.  
**23.45 «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ».** (16+)  
**01.35 «ОЧКАРИК».** (16+)  
**03.25 «ШЕРИФ».** (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К

Культура

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+)  
Сегодня  
10.00 Новости культуры  
10.20 Шедевры старого кино. (0+)  
11.55 «Яков Протазанов»  
12.40 «Фьорд Илулиссат. Там, где рождаются айсберги»  
12.55 «Черные дыры. Белые пятна»  
13.40 «Первые в мире»  
14.00 «Цивилизации»  
15.00 Новости культуры  
15.10 «Письма из провинции»  
15.40 «Энигма»  
16.25 «Хамберстон. Город на время»  
**16.40 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ».** (12+)  
Камерная музыка. Дмитрий Алексеев и Николай Демиденко  
18.35 Цвет времени  
18.45 «Леонид Енгибаров. Сердце на ладони»  
19.30 Новости культуры  
19.45 Церемония открытия Всероссийского театрального марафона. Трансляция из Владивостока  
20.25 «Линия жизни»  
**21.20 «АКТРИСА».** (0+)  
СССР, 1943 г.  
Известная актриса оперетты считает, что в годы войны её профессия неуместна.  
22.40 «Плитвицкие озёра. Водный край и национальный парк Хорватии»  
23.00 Новости культуры  
23.20 Клуб 37  
**00.15 «МОТЫЛЕК».** (18+)  
01.50 «Планета Земля»  
02.40 «Мультфильмы для взрослых»

СТС СТС

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+)  
США, 2004 г. Криминальная комедия. Брюс Уиллис, Мэттью Перри. Бывший киллер Джимми «Тюльпан» Тодески проводит свои дни, прибирая в доме и совершенствуя свои кулинарные способности.  
**11.50 «ФОРСАЖ-4».** (16+)  
**14.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)  
19.00 «Уральские пельмени». (16+)  
**21.00 «ФОРСАЖ-5».** (16+)



США, 2011 г. Боевик. Вин Дизель, Пол Уокер, Джордана Брюстер. Устроив Доминику побег из тюрьмы, бывший полицейский Брайан Торетто и его жена Миа сами стали беглецами. Загнанные в угол в Рио-де-Жанейро, они должны проверить последнее дело. С командой самых лихих гонимых им придется противостоять главному мафиози города.  
23.40 «Слава богу, ты пришел!» (16+)  
**00.40 «ГОРЬКО-2».** (16+)  
**02.30 «ЯГУАР».** (0+)  
04.05 «Ронал-варвар». (16+)  
05.25 «6 кадров». (16+)  
05.45 Музыка на СТС. (16+)



5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия»  
**05.35 «ДЕЛЬТА».** (16+)  
09.00 «Известия»  
**09.25 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ».** (16+)



Россия, Украина, 2009 г. Драма.  
В убийстве видного бизнесмена обвинен его сын Викентий Чухонцев и охранник Дмитрий Белов. Приговор суда жесток и несправедлив. Прокурор Игорь Гербер знает, кто на самом деле заказчик убийства...  
13.00 «Известия»  
**13.25 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)  
**18.50 «СЛЕД».** (16+)  
**01.20 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)



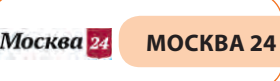
ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

**05.05 «ДАУРИЯ».** (6+)  
09.00 13.00 18.00 23.00 Новости дня  
**09.30 10.05 13.15 14.05 18.40 «КРАСНЫЕ ГОРЫ».** (16+)  
Россия, 2013 г. Драма.  
Владивосток, 1920 год. Чтобы уцелеть в вихре гражданской войны, мальчишки из разных миров, простой пацан Илья, воспитанный офицером японского гарнизона, и кадет Аркадий, сын белогвардейского полковника, выдают себя за братьев. Много испытаний и разочарований придется преодолеть им в трудные 1920-ые и 1930-ые...  
10.00 14.00 Военные новости  
**22.30 23.15 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ».** (0+)  
**01.25 «ПОДВИГ ОДЕССЫ».** (6+)  
**04.10 «НАГРАДИТЬ (ПОСМЕРТНО)».** (12+)



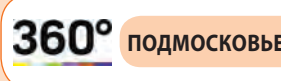
ОТР ОТР

05.00 11.05 21.05 «За дело!» (12+)  
05.55 12.05 22.50 «Большая страна». (12+)  
**06.25 23.15 «ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ».** (12+)  
СССР, 1972 г. Совместная операция американской и английской разведки по сбору информации о крупном научном открытии в Москве терпит крах...  
07.55 10.50 16.05 22.00 «Активная среда». (12+)  
08.00 «Вспомнить всё». (12+)  
08.30 15.15 «Календарь». (12+)  
**09.00 10.05 16.10 17.05 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-5».** (16+)  
11.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00 21.00 Новости.  
12.30 «Пешком в историю». (12+)  
13.20 18.00 00.45 ОТражение.  
15.45 «Гора Самоцветов. Как обманули змея». (0+)  
22.05 «Культурный обмен». (12+)




МОСКВА 24 МОСКВА 24

06.00 07.00 07.30 08.00 08.30  
09.00 09.30 Утреннее вещание  
06.30 10.30 14.30 21.30 05.15  
Специальный репортаж  
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 18.00 20.00 21.00  
22.00 23.00 23.00 00.00  
01.00 02.00 03.00 04.00  
05.00 Новости  
12.45 21.15 23.15 02.15  
Московский патруль. (16+)  
11.15 15.15 18.15 01.30 «ГОСТ»  
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+)  
16.30 Жизнь в большом городе  
17.30 «Афиша». (12+)  
19.00 Москва сегодня  
19.30 Вечер  
20.30 23.30 «Дорожные сводки»

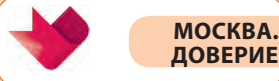


ПОДМОСКОВЬЕ

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 Подмоскowie». (12+)  
12.00 Дневные новости  
12.30 «Все просто!» (12+)  
**13.00 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2».** (12+)



14.40 «Все просто!» (12+)  
16.00 Новости 360  
16.20 «Самое яркое». (16+)  
**17.05 «АКАДЕМИЯ».** (12+)  
19.00 Большие новости  
19.30 00.40 «Самое яркое». (16+)  
22.30 Новости 360  
**23.00 «ЛУНА».** (16+)



МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 «Тайны кино». (12+)  
06.50 «Раскрывая тайны звезд». (12+)  
07.40 «Вспомнить все». (12+)  
**07.55 «ИНОСТРАНКА».** (12+)  
**09.15 «ПОЗДНЯЯ ВСТРЕЧА».** (12+)  
10.40 «Песни нашего кино». (12+)  
11.10 «Тайны кино». (12+)  
**12.05 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ».** (12+)  
**13.45 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ».** (16+)  
**16.25 «ИНОСТРАНКА».** (12+)  
**17.50 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР».** (16+)  
**20.00 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ».** (12+)  
**21.30 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА».** (12+)  
**23.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (12+)  
00.10 «Раскрывая мистические тайны». (12+)  
**01.00 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР».** (16+)  
02.50 «Тайны кино». (12+)  
04.25 «Раскрывая тайны звезд»



РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 04.15 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 03.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 21.00 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>23.10 «НЕВЕРОЯТНАЯ ЖИЗНЬ УОЛТЕРА МИТТИ». (12+)</p> <p>01.20 «ИДАЛЬГО». (16+)</p>	<p>07.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 «Бородина против Бузовой». (16+)</p> <p>12.30 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>20.00 Comedy Woman. (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 Открытый микрофон. (16+)</p> <p>Монологи стендап-комиков основаны на реальной жизни и переживаниях. В этом шоу нет запретных тем и цензуры - только правда, только юмор, только стендап.</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.40 «ПОВОРОТ НЕ ТУДА-4: КРОВАВОЕ НАЧАЛО». (18+)</p> <p>Германия - США, 2011 г. Ужасы. Дженнифер Пудавик, Теника Дэвис, Кейтлин Либ. Студенты, отправляясь в леса Западной Вирджинии, сгруппировались в заброшенной больнице, а потом наклеивались там халявной выпивкой.</p> <p>03.25 «Stand Up». (16+)</p> <p>05.10 Импровизация. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (12+)</p> <p>11.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>12.00 «Не ври мне». (12+)</p> <p>15.00 «Мистические истории». (16+)</p> <p>16.00 «Гадалка». (12+)</p> <p>17.30 «Слепая». (12+)</p> <p>18.30 «Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной». (16+)</p> <p>19.30 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+)</p> <p>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 Деккард.</p> <p>22.45 «СОЛДАТ». (16+)</p> <p>США, Великобритания, 1998 г. Фантастика. Курт Рассел, Джейсон Скотт Ли. Тодд был одним из множества мальчишек, которых с раннего возраста воспитывали для войны.</p> <p>00.45 «ХРОНИКА». (12+)</p> <p>02.30 «Тайные знаки». (12+)</p>	<p>06.00 «ДИКИЙ». (16+)</p> <p>06.50 «Улетное видео». (16+)</p> <p>07.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>08.10 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>09.50 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>10.50 «Решала». (16+)</p> <p>13.00 «Идеальный ужин». (16+)</p> <p>14.00 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)</p> <p>Россия, 2011 г. Приключения. В ноябре 1980-го происходит ограбление вдовы А. Толстого.</p> <p>18.30 «КВН на бис». (16+)</p> <p>19.30 «СХВАТКА». (16+)</p> <p>США, 2011 г. Триллер. Л. Нисон, Ф. Грилло. На Аляске потерпел крушение самолёт. Оставшиеся в живых пассажиры оказались в плену безлюдной снежной пустыни...</p> <p>21.45 «ПОЛЁТ ФЕНИКСА». (12+)</p> <p>00.00 «ЭКИПАЖ». (18+)</p> <p>02.40 «КРАСНЫЕ ОГНИ». (16+)</p> <p>04.10 «БОЛЬНИЦА НИКЕР-БОКЕР». (16+)</p>	<p>06.00 «Вся правда про...» (12+)</p> <p>06.30 «ФУТБОЛЬНО». (12+)</p> <p>07.00 08.55, 11.10, 15.05, 19.25, 22.20 Новости</p> <p>07.05 11.15, 15.10, 19.30, 00.55 Все на Матч!</p> <p>09.00 14.25 «Дакар-2019». (12+)</p> <p>09.30 16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. (0+)</p> <p>11.45 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>13.10 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>13.55 «Тает лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)</p> <p>14.35 «Самые сильные». (12+)</p> <p>18.05 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Скелетон. Женщины. 2-я попытка. Пр.тр.</p> <p>18.55 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>20.30 Профессиональный бокс и смешанные единоборства. Афиша-2019. (16+)</p> <p>21.00 «Роналду против Месси». (16+)</p> <p>22.25 Все на футбол! (12+)</p> <p>22.55 Футбол. Чемпионат Испании. Пр.тр.</p> <p>01.30 Футбол. Чемпионат Германии. «Хоффенхайм» - «Бавария». (0+)</p> <p>03.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>05.30 «Деньги большого спорта». (16+)</p>	<p>06.30 07.30 18.00 00.00 05.20 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «Удачная покупка». (16+)</p> <p>07.00 12.55 02.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>07.50 04.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>09.55 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>10.55 03.40 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.55 02.55 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>14.05 «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+)</p> <p>19.00 «МЕДОВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>Россия - Украина, 2011 г. Мелодрама. Елена Шилова, Юрий Назаров, Мария Козакова. Любу Кремневу воспитывал дед Родион, человек прямой и принципиальный, потомственный пчеловод.</p> <p>22.55 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)</p> <p>00.30 «ЧУДЕСА В РЕШЕТКЕ». (16+)</p> <p>05.35 «Домашняя кухня». (16+)</p>

## ЦВЕТОВОДСТВО

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

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

# Каланхоэ, ты ли это?

### 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.



### Бриофиллум

Знаком многим по народному названию – чихунчик. Его листья имеют форму треугольника с расположенными по краям зазубринами. На каждой такой зазубринке находится детка – малюсенькая копия взрослого растения с корнями, листьями и стеблями. Со временем подростки 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 – оленьи рожки. Побеги сначала растут прямо до 45-50 см, а с возрастом прилегают к земле. Чтобы сохранить красивую форму, лациниату довольно часто подрезают. Цветет обильно. Сами цветочки простые 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 опадением 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 завитками-низкорослыми 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

## TV1000

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 КОРРЕЛЛИ». (16+)  
00.55 «АФЕРА ПО-АНГЛИЙСКИ». (18+)  
02.45 «БРАТЯ БЛЮЗ 2000». (12+)  
04.45 «13-Й РАЙОН». (16+)

## TV1000 РУССКОЕ КИНО

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 «ГИТЛЕР КАПУТИ!» (16+)  
20.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)  
Россия, 2010 г. В ролях: Денис Никифоров, Ольга Красько, Игорь Савочкин, Елена Дубровская  
22.20 «ОСТРОВ». (16+)  
00.30 «АПЕЛЕСИНОВЫЙ СОК». (16+)  
02.30 «БЕГЛЯНКИ». (12+)  
04.20, 05.05 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)

## ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
09.55 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (12+)  
11.40 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (0+)  
14.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
16.50 «МАРШ-БРОСОК». (16+)  
Россия, 2002 г. В ролях: Владимир Волга, Ольга Чурсина, Евгений Косырев, Александр Балувев, Сергей Гармаш  
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
02.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ». (12+)  
04.05 «СПОРТИВНАЯ ЧЕСТЬ». (0+)

## SONY CHANNEL

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 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)  
10.45 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)  
11.35 Правила моей кухни. (16+)  
12.35 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)  
13.30, 02.05 «КАК ЗНАТЬ...» (16+)  
США, 2010 г.  
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+

00.00 «ГОНКА». (16+)  
02.10 «ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
03.55 «ГЕНИЙ». (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+)

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

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 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)  
15.30 «КОШЕЧКА». (16+)  
17.20 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)  
20.50 «ДАУН ХАУС». (16+)  
22.20 «ХОТТАБЫЧ». (16+)  
00.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (18+)

## КИНОКОМЕДИЯ

01.10 «1+1». (16+)  
03.30 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (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 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК». (18+)  
14.00 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕЛОХ». (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+)

## FOX LIFE FOX LIFE

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 «КАСЛ». (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 БЛАГОДАРИЮ». (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 ЛОЙЛА: БЕЗЗАВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
Мелодрама, комедия, США, 2005 г.  
16.05, 00.05, 08.05 «ДНЕВНОЙ СВЕТ». (16+)  
Триллер, драма, Нидерланды, 2013 г.

## РОДНОЕ КИНО

00.45 «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 «КУКУШКА». (16+)  
10.00 «КРУЖОВНИК». (16+)  
11.55 «ДУЭНЬЯ». (16+)  
13.45 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)  
19.00 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН!». (12+)  
21.35 «НОС». (0+)  
История, драма, СССР, 1977 г.  
23.30 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)

## КИНОСЕРИЯ

00.20, 01.15, 07.30, 08.30 «КАРТОННЫЙ 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.  
В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман  
18.35 «ШЕРЛОК: ЗНАК ТРЕХ». (16+)  
20.15 «ШЕРЛОК: ЕГО ПОСЛЕДНИЙ ОБЕТ». (16+)

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

## МИР

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+)  
10.20 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 Зал суда.  
Битва за деньги. (16+)  
14.10 Дела семейные. Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела семейные. Новые истории. (16+)  
16.00 Новости  
16.15 Телеигра «Игра в кино». (12+)  
17.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)  
19.00 Новости  
19.20 «СУПРУГИ». (16+)  
21.20 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)  
Драма, мелодрама, СССР, 1984 г. В ролях: Лариса Гузеева, Никита Михалков, Андрей Мягков, Алиса Фрейндлих  
00.00 Новости  
00.10 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)  
00.45 Битва за волю. (12+)  
01.15 «КРПИШ». (12+)  
04.15 Мультфильмы. (6+)

## ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
07.00 Орел и решка. Шопинг. (16+)  
09.00 Орел и Решка. Рай и ад. (16+)  
11.00 Хулиганы-2. (16+)  
15.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)  
16.50 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)  
Китай, Индия, Непал, 2017 г.  
19.00 «КТО Я?» (16+)  
Гонконг, 1998 г. В ролях: Джеки Чан, Мишель Ферре, Мираи Ямамото, Рон Смерзак, Эд Нельсон  
21.15 «ЯМАКАСИ». (16+)  
Франция, 2001 г. В ролях: Чау Бель Дин, Уильямс Белль, Малик Диуф, Ян Нутра  
23.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (16+)  
Франция, 2012 г. В ролях: Омар Си, Лоран Лафитт, Сабрина Уазани, Лионель Абелански  
01.00 Пятница News. (16+)  
01.30 «ИГРА В ПРАВДУ». (16+)  
Россия, 2013 г.  
03.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (16+)  
США, 2007 г.

## Ю

05.05 Популярная правда: мужчины года. (16+)  
05.30 Супермодель тридцать плюс. (16+)  
06.10 В теме. (16+)  
06.35 «СЕКРЕТ ТРОПИКАНКИ». (16+)  
08.35 «КЛОН». (16+)  
10.30 Мастершеф. (16+)  
15.25 Моя свекровь - монстр. (16+)  
17.30 Обмен жёнами. (16+)  
19.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
Как изменить свою жизнь к лучшему? Можно ли перестать стыдиться болезни, которая портит вашу жизнь? И, в конце концов, реально ли от нее избавиться? Истории больного от прибытия в клинику до обследований и операций.  
00.25 В теме. (16+)  
01.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)  
Сериал. США, Канада, 2008 г.  
03.05 Верните мне красоту. (16+)  
04.10 Супермодель тридцать плюс. (16+)  
04.50 Популярная правда: разоблачение экстрасенсов. (16+)

## РЕТРО

01.00, 06.00, 10.45, 21.45 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)  
02.10, 07.10, 22.55 Советские биографии. Ф. Э. Дзержинский. (16+)  
02.55, 09.00, 16.00, 20.10, 23.45 Имена-легенды. (12+)  
03.25, 09.30, 16.25, 20.35 «КАПИТАН НЕМО». (12+)  
04.45 В поисках утраченного. (12+)  
05.20, 13.50, 17.40, 17.50 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
05.35 «Бременские музыканты». Мультфильм. (0+)  
08.00 «Щелкунчик». Мультфильм. (6+)  
08.30, 08.40, 08.50, 12.30, 12.35, 12.45 «Ну, погоди!» Мультфильм. (12+)  
12.00 «В некотором царстве». Мультфильм. (0+)  
13.00 Советские биографии. В. И. Ленин. (16+)  
14.05, 18.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)  
15.10 Советские биографии. М. Н. Тухачевский. (16+)  
19.20 Советские биографии. С. М. Буденный. (16+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 08.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00, 02.30 По ту сторону Атлантики. (12+)  
03.00, 03.30 Революция 1917 года. (12+)  
04.00, 04.35 Тайны великих картин. (12+)  
05.10 Искатели сокровищ искусства. (12+)  
06.20 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)  
07.15 Легенды Несвижского замка. (12+)  
09.00 Планета Ключевский. (12+)  
09.30 Тысячелетний Заславль. (12+)  
10.00 Древние цивилизации. (12+)  
10.55 Битва на Сомме 1916. Взгляд обеих сторон. (12+)  
11.50 Семь дней истории. (12+)  
12.00 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)  
13.00 Рассвет великих империй. (12+)  
13.45 Обыкновенная история. (6+)  
14.00 Принц Евгений Савойский и Османская империя. (12+)  
15.00 Таинственная Франция. (12+)  
16.00 Истриада. (12+)  
17.00 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)  
18.00 Киноито Итику Куботы. История на шёлке. (16+)  
19.00 Первая мировая. (12+)  
20.00 «ДЕЗЕРТИРЫ». (16+)  
21.40 История Отечества в портретах. (12+)  
22.00 Метрополи: сила городов. (12+)  
23.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)

## VIASAT HISTORY

06.15, 07.05 Смертоносный интеллект. (12+)  
08.15 Эхо войны. (12+)  
09.05 Заговор. (12+)  
09.55 Инки: владыки облаков. (12+)  
11.00 Владыки Тихоокеанского побережья  
12.05 Рассвет древних цивилизаций. (12+)  
13.10 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
14.00 Запретная история. (12+)  
14.50 Взрывная Земля. (12+)  
15.45 Эхо войны. (12+)  
16.35, 17.05 Невероятные изобретения. (12+)  
17.35 Инки: владыки облаков. (12+)  
18.40 Владыки Тихоокеанского побережья  
19.45 Рассвет древних цивилизаций. (12+)  
20.40 Загадочные убийства: нацисты. (12+)  
21.30 Смертоносный интеллект. (12+)  
22.20, 01.40 Олимпийская мечта: нацистские игры 1936. (12+)  
23.10 Шесть королей Генриха VIII. (12+)  
00.00 Восемь дней, которые создали Рим. (12+)  
00.50 Мир Гитлера: послевоенные планы. (12+)  
02.35 Запретная история. (12+)  
03.25 Музейные тайны. (12+)  
04.15 Невероятные изобретения. (6+)  
04.45 Невероятные изобретения. (12+)  
05.15 Музейные тайны. (12+)

## NATIONAL GEOGRAPHIC NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)  
06.25, 07.15 Дикая Австралия. (16+)  
08.00, 08.50 Авто - SOS. (12+)  
09.35 Расследования авиакатастроф. (16+)  
10.20 Потрясающий доктор Пол. (16+)  
11.05 Осушение Аляскатраса. (16+)  
11.55 Ледяная дорога. (16+)  
12.40 Остров бунтарей. (16+)  
13.25 Инстинкт выживания. (16+)  
14.10, 14.55 Дикий тунец. (16+)  
15.40, 16.05 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
16.25 Расследования авиакатастроф. (16+)  
17.10, 18.00 Япония: между небом и землей. (16+)  
18.45 Осушение Аляскатраса. (16+)  
19.40 Остров бунтарей. (16+)  
20.25 Инстинкт выживания. (16+)  
21.10 Расследования авиакатастроф. (16+)  
22.00 Япония: между небом и землей. (16+)  
22.45 Тайна гималайских мумий. (16+)  
23.30 Осушить океан. (16+)  
00.20 История Бога. (16+)  
01.05, 04.25 Япония: между небом и землей. (16+)  
01.55, 02.20 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)  
02.45, 03.35 Расследования авиакатастроф. (16+)  
05.10 Крупнейший в мире ремонт. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

## УСАДЬБА

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 братья-пекари. (16+)  
15.00 Придворный дизайн. (12+)  
15.30 Школа дизайнера. (12+)  
15.55 Сам себе дизайнер. (12+)  
16.15 Дачных дел мастер. (12+)  
17.10, 17.30 Чай вдвоем. (12+)  
17.40 Паштет. (12+)  
18.00 заСАДА. (12+)  
18.30 101 ответ о садоводстве. (12+)  
19.00 Бесполойное хозяйство. (12+)  
19.30 Мастер. (12+)  
20.05 Полное лукошко. (12+)  
20.20 Частный сектор. (12+)  
21.20 Умный дом. (12+)  
21.50 Свечной заводчик. (12+)  
22.05 Прогулка по саду. (12+)  
22.35 Правила огородника. (12+)  
22.50 Академия огородника. (12+)  
23.05 Мегабаночки. (16+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

05.00, 09.00, 14.30 Морская охота. (16+)  
05.30, 09.35, 15.00 Сомы Европы. (12+)  
06.00 Зимняя рыбалка в Приволжье. (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 Охотничье оружие. Вопросы эксперта. (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 просторах. (12+)  
13.00, 21.00 Фишермания. (12+)  
13.30 Охота по-фински. (12+)  
14.00 На зарубежных водоёмах. (16+)  
16.35 Охота и рыбалка в... (12+)  
17.05 Кодекс охотника. (16+)  
17.20 На рыбалку с охотой. (12+)  
18.00 Планета охотника. (16+)  
18.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
19.00 Нахлыст на разных широтах. (12+)  
19.30 Карпфишинг. (12+)  
20.00 Технология зимнего клева. (12+)  
20.30 Поймай и снимки. (16+)  
21.30 Планета рыбака. (12+)  
22.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)  
23.00 Красная птица и зеленый дуб. (16+)

## ЖИВИ!

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+)

## ANIMAL PLANET

06.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
07.00 Дома на деревьях. (12+)  
08.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
09.00 Меконг: душа реки. (12+)  
10.00 На свободу с питбулем. (16+)  
11.00 Волки и воины. (12+)  
12.00 Дикие нравы Норт Вудса. (16+)  
13.00 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
14.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях. (12+)  
16.00 Стив Бэзил: заплыв с чудовищами. (12+)  
17.00 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
18.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)  
19.00 Как вырастить белого медведя. (12+)  
20.00 Будни ветеринара. (16+)  
21.00 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
22.00 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)  
23.00 Я живой. (12+)  
00.00 На свободу с питбулем. (16+)  
01.00 Будни ветеринара. (16+)  
01.50 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)  
02.40 Я живой. (12+)  
03.30 Как вырастить белого медведя. (12+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
05.10 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)  
05.10 На свободу с питбулем. (16+)

## DISCOVERY CHANNEL

06.00 Махинаторы. (12+)  
07.00 Из любви к машинам. (12+)  
08.00, 08.30 Как это сделано? (12+)  
09.00, 09.30 Ликвидатор. (16+)  
10.00 Гигантские мечи. (12+)  
11.00, 11.30 Мужские берлоги. (12+)  
12.00 Золотая лихорадка. (16+)  
13.00, 13.30 Как это сделано? (12+)  
14.00 Махинаторы. (12+)  
15.00 Из любви к машинам. (12+)  
16.00 Гигантские мечи. (12+)  
17.00 Реальные дальнбойщики. (12+)  
Австралийские дальнбойщики колесят по опасным дорогам и пустынным шоссе, покоряя самые суровые и недружелюбные территории на планете.  
18.00, 18.30 Ликвидатор. (16+)  
19.00, 19.30 Как это сделано? (12+)  
20.00 Махинаторы. (12+)  
21.00 Из любви к машинам. (12+)  
22.00 Мастера оружия. (16+)  
23.00 Гигантские мечи. (12+)  
00.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Живем ли мы в Матрице? (16+)  
00.55, 01.20 Мужские берлоги. (12+)  
01.50 Золотая лихорадка. (16+)  
02.40 Из любви к машинам. (12+)  
03.30, 03.55 Ликвидатор. (16+)  
04.20 Гигантские мечи. (12+)  
05.10 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Живем ли мы в Матрице? (16+)

## TLC TLC

06.00 Наша маленькая семья. (16+)  
07.00 Поместья: новая жизнь. (12+)  
08.00, 08.30 Дом у моря за бесценок. (12+)  
09.00, 09.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
10.00, 12.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
13.00 Наша маленькая семья. (16+)  
14.00, 14.30 Оденься к свадьбе: Великобритания. (12+)  
15.00, 15.30 Оденься к свадьбе: Атланта. (12+)  
16.00 Поместья: новая жизнь. (12+)



## 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 поколений». (0+)	02.00 Теннис. Australian Open. 4-й день. (0+)
09.00, 18.00, 23.00 Новости. (0+)	02.45 Теннис. Гейм. Шетт 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. Шетт 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 Скелетон. Кубок мира. (0+)	18.45 Лыжное двоеборье. Кубок мира. Шо-Нёв. (0+)
18.05 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Ратифарм Ульм» (Германия) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (0+)	19.15 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Эстафета. (0+)
20.00 Спортивные танцы. Кубок Кремля по латиноамериканским танцам среди любителей. (0+)	19.45 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Закопане. Мужчины. Квалификация. Прямая трансляция. (0+)
00.50 Анатолий Тарасов. Век хоккея. (12+)	21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. (0+)
	21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)

## МУЗЫКА

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

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.25 «Волшебный фонарь». (0+)	05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пат». (6+)	05.00 «Ранние пташки». «Паровозик Тишка», «Гуппи и пузырики». (0+)
06.50, 19.55 «Домики». (0+)	05.25 «Жутики». (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.00, 10.00, 15.00, 19.20 «Барбоскины». (0+)	05.45 «Мини-Мопеты». (0+)	07.30 «Пляс-класс». (0+)
07.30, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	06.15, 10.30 «Дружные мошпы». (0+)	07.40 «Мончичи». (0+)
08.00, 13.00, 17.20, 22.25 «Фиксики». (0+)	06.40 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	08.15 «Поезд динозавров». (0+)
08.30, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.00, 11.00 «Герои в масках». (0+)	09.20 «Букварий». (0+)
09.00 «Четверо в кубе». (0+)	08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)	09.45 «Союзмультфильм» представляет: «Трое из Простоквашино». (0+)
09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+)	09.00 «София Прекрасная». (0+)	10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
09.50, 14.55 «Катя и Эф. Куда угодно-дверь». (0+)	09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	12.15 «Монкарт». (6+)
10.30, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	10.00 «Хранитель Лев». (0+)	13.00 «Маша и Медведь». (0+)
11.25 «Бобр добрый». (0+)	12.20 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)	14.25 «Отец Трансильвания». (12+)	«Навигатор. У нас гости!» - это еженедельное приложение к программе «Навигатор. Новости». Юные ведущие Стеша и Ян принимают гостей! Они любят поговорить, поиграть и просто весело провести время. Будет интересно всем - и детям, и родителям! Гость - Варя Саранцева. Вокалистка, актриса и голос самой известной озорной девочки нашей страны - Маши из мультсериала «Маша и Медведь»!
12.35, 17.00 Друзья на все времена. «Бюро находок». (0+)	17.45 «Оз: Возвращение в Изумрудный город». (6+)	14.10 «Бэби Луни Тюнз». (0+)
14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	19.30 «Холодное сердце». (6+)	15.10 «Свинка Пеппа». (0+)
16.25 «Смешарики». (0+)	21.35 «Олаф и холодное приключение». (0+)	15.50 «Вкусняшки шоу». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)	22.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	16.05 «Мир Винкс». (6+)
20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Чертеночек с пушистым хвостом». (0+)	Во втором сезоне приключенческого мультсериала зрители вновь встретятся с храброй Леди Баг и ее верным другом Супер-Котом.	16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+)
21.30 «Сказочный патруль». (0+)	23.20 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)	16.45 «Полли Покет». (0+)
	02.40 «Гравити Фолз». (12+)	17.10 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)
	04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	18.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)

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 сестрочки 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 «ГАЛАКТИКА». (12+)	08.55 «Пластилинка». (0+)
07.56 «БиБаБу». (0+)	09.00 О! 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 Мультфильмы. (6+)	10.15 «Летающие звери». (0+)
08.42, 09.31, 10.53, 13.44, 15.46, 16.28, 21.15, 21.25 Мультфильмы. (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 О! 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 «Пластилинка». (0+)
12.56, 19.30 Girls only. (6+)	17.00 О! 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	СПАС
05.00, 05.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+)	13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
06.00 Завет. (0+)	14.30 Монастырская кухня. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	15.00 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+)
08.00 Святые России. (0+)	15.30 Видимое и сокровенное. Кино и церковь. (0+)
09.00 Монастырская кухня. (0+)	16.40 «СЫН ПОЛКА». Фильм 2. (0+)
09.30 Монастырская кухня. (0+)	18.00 Завет. (0+)
10.00 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)	19.00, 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
11.00 Тайнство Крещения. Цикл: Человек перед Богом. (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
11.30 Амьен и Генуя - что общего. Цикл: Неизвестная Европа. (0+)	21.30 Следы Империи. (0+)
12.00 Я хочу ребенка. (0+)	23.00 Res Publica. (0+)
12.30 Как я стал монахом. (0+)	00.00 Завет. (0+)
	00.55 Святые России. (0+)
	02.45 Следы Империи. (0+)
	04.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
	04.30 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (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. Синклитикии Александрийской. Прп. Симеона Псково-Печерского. Прор. Михея. Прп. Аполлинарии. Прп. Фостория. Прп. Мины. Прп. Григория Акритского. Мч. Иосифа и с ним 37 мучеников. Мч. Евгении. Сщмч. Сергия пресвитера. Мч. Матфея.

**По заамвонной молитве – великое освящение воды.**

Строгий пост.

«Что мне за дело до пламени, до ада! Туда ввергнут образ Божий по суду Божию: мое дело сохранить почитание 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 благоволять влюбленным Рыбам. Романтические свидания пройдут просто превосходно. Даже если вы с любимым в ссоре, не отчаивайтесь: приложив немного усилий, вы сумеете выйти из кризиса и внести 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. Старайтесь не «тануть 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. Не плохое 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. Старайтесь 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**  
Овнов ждет не самая подходящая неделя для тяжелой физической работы. А вот интеллектуальной деятельности звезды станут действовать. Отлично пройдут в эти дни душевные 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 все еще одиноки, старайтесь быть в свете.

**Телец 21.04 – 21.05**  
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 помощи поможет все исправить.

**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 нравится, предложите ему поужинать вместе, а звезды добавят этому толику романтики.

**Весы 24.09 – 23.10**  
Неоднозначная неделя для Весов. Не повредит осторожность в финансовых вопросах. Что касается решения семейных дел, то тут стоит чаще прислушиваться к советам старших. Влюбленным не помешает разнообразить свои отношения.

**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.

**Водолей 21.01 – 18.02**  
Хорошую, спокойную, эмоционально уравновешенную неделю обещают звезды Водолеям. А все благодаря теплым, душевным вечерам, проведенным в кругу семьи. Время будет располагать к любви и романтике, и ваши новые отношения имеют все шансы на успех.

www.skyce-clinique.ru Лиц. ЛО-77-01-003226

# СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «СКАИС»

НАМ 8 ЛЕТ!

## УДАЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ

МИНИ-ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ от 19 000 руб.

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

скидка на лечение 25% скидка на протезирование 10%

м. «Алтуфьево», Алтуфьевское ш, д. 78

+7 (499) 908-66-33 +7 (985) 777-80-01


Реклама

проконсультируйтесь со специалистами о возможных противопоказаниях





ПЕРВЫЙ

06.00	Новости
06.10	«ТРЕМБИТА». (6+)
07.55	«Играй, гармонь любимая!» (12+)
08.45	«Смешарики. Новые приключения». (0+)
09.00	Умницы и умники. (12+)
09.45	«Слово пастыря». (0+)
10.00	Новости с субтитрами
10.15	«ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС». (12+)
	СССР, 1961. Комедия. В ролях: Иван Дмитриев, Маргарита Назарова.
12.00	Новости с субтитрами
12.15	Премьера. «Другого такого нет!» К юбилею Василия Ланового. (12+)
13.20	«АЛЫЕ ПАРУСА». (0+)
15.00	К юбилею Василия Ланового. (16+)
15.50	«ОФИЦЕРЫ». (6+)
	
	СССР, 1971. Мелодрама. В ролях: Георгий Юматов, Василий Лановой.
17.40	Концерт, посвященный фильму «Офицеры» в Государственном Кремлевском дворце. (12+)
19.30	«Сегодня вечером». (16+)
21.00	Время
21.20	«Сегодня вечером». (16+)
23.00	«МИСТЕР ШТАЙН ИДЁТ В ОНЛАЙН». (16+)
00.55	«БОЛЬШОЙ ПЕРЕПОЛОХ В МАЛЕНЬКОМ КИТАЕ». (12+)
02.45	«Модный приговор». (6+)
03.40	«Мужское / Женское». (16+)
04.30	«Давай поженимся!» (16+)



5-Й КАНАЛ

05.00	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
10.40	«СЛЕД». (16+)
17.20	«СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)
	
	Россия, Украина, 2016 г. Детектив. Надежда Викторовна Полякова — следователь и мама троих детей: Вероники, Никиты и Пети. Рождение младшего сына привело к краху брака. Все свое время и участие Надежда посвящала детям, муж «выпал» из сферы ее интересов. Полякова быстро поняла, что муж ей изменяет...
00.00	Известия. Главное
00.55	«ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)

РОССИЯ 1

РОССИЯ

05.00	Утро России. Суббота
08.40	Местное время. Суббота. (12+)
09.20	«Пятеро на одного»
10.10	Сто к одному
11.00	Вести
11.10	Местное время
11.30	«Далекие близкие» с Борисом Корчевниковым. (12+)
13.10	«ДОЧКИ-МАЧЕХИ». (12+)
	Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Анна Кошмал, Анастасия Чепелюк.
	Ира Галкина - экономист с красным дипломом, которая никак не может устроиться на работу на специальности. Везде нужны сотрудники с опытом.
17.30	«Привет, Андрей!». (12+)
20.00	Вести в субботу
20.45	«РАДУГА ЖИЗНИ». (12+)
	Россия, 2019 г. Мелодрама.
	В ролях: Ольга Михайлова, Степан Бекетов.
	Молодая скромная учительница Наталья на улице случайно знакомится с бизнесменом Андреем. Неужели терпеливая золушка дождалась принца и теперь ее ждет безоблачная семейная жизнь?
00.45	«ЦЕНА ИЗМЕНЫ». (12+)
	Россия, 2017 г.
	В ролях: Екатерина Рябова, Сергей Мухин.
	Брак Ольги и Сергея можно было бы назвать образцовым. Они вместе уже десять лет и по-прежнему любят друг друга.
02.55	«Выход в люди». (12+)

ЗВЕЗДА

ЗВЕЗДА

05.40	«КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (0+)
07.25	«ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕ СКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...» (12+)
09.00	13.00 18.00 Новости дня
09.15	«Легенды цирка с Эдгардом Запашным». (6+)
09.40	«Последний день». (12+)
10.30	«Не факт!» (6+)
11.00	«Улика из прошлого». (16+)
11.50	«Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
12.35	15.05 «Специальный репортаж». (12+)
13.15	«Секретная папка». (12+)
14.00	«Десять фотографий». (6+)
15.55	«ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+)
18.10	Задело!
18.25	«ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». (12+)
00.25	«ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ». (12+)
01.45	«СЛЕДЫ НА СНЕГУ». (6+)
03.25	«ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+)
04.55	«Зафронтовые разведчики»
05.35	«Москва фронту». (12+)

ТВУ

ТВЦ

05.15	Марш-бросок. (12+)
05.40	АБВГДейка. (0+)
06.10	«ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!». (12+)
07.50	Православная энциклопедия. (6+)
08.20	«СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
10.30	«ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)
11.30	События
11.45	«ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)
12.45	«ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+)
	Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Антонина Дивина, Кирилл Гребенщиков.
	Владимир - человек, «сделавший себя сам». Будучи совсем молодым, он попал в автомобильную аварию и оказался прикован к постели.
14.30	События
14.45	«ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+)
17.05	«ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)



	Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Мария Куликова, Лариса Удовиченко.
	Вера - красавица, умница, самостоятельная женщина, строгая мать двух взрослых дочерей.
21.00	«Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.10	«Право знать!» (16+)
23.40	События
23.55	«Право голоса». (16+)
03.05	«90-е. Кремлевские жены». (16+)
03.55	«Прощание. Владислав Галкин». (16+)
04.40	«Образ России». Спецрепортаж. (16+)
05.05	Линия защиты. (16+)

ОТР

ОТР

04.50	11.10 19.20 «Культурный обмен». (12+)
05.40	17.25 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (12+)
07.15	«Золотое Кольцо - в поисках настоящей России». (6+)
08.00	«Служу отчизне». (12+)
08.30	«От прав к возможностям»
08.55	«За дело!» (12+)
09.50	«Аладдин, Волшебная лампа и Мюнхгаузен». (0+)
10.00	«Мюнхгаузен, мальчик-с-пальчик и великан». (0+)
10.15	«Гора Самоцветов. Кот и лиса». Как помирились солнце и луна. (0+)
10.45	«Домашние животные»
11.50	03.55 «Регион». Мурманская область. (12+)
12.30	«Лето Господне. Крещение». (12+)
13.00	15.00 19.00 Новости.
13.05	15.05 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
	«Новости Совета Федерации». (12+)
16.45	«Дом «Э». (12+)
17.00	«БАНЗАЙ». (0+)
20.05	Концерт А. Морозова. (12+)
21.55	

НТВ

НТВ

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 мертвая». (12+)
12.00	Квартирный вопрос. (0+)
13.05	«НашПотребНадзор». (16+)
14.05	«Поедем, поедим!» (0+)
15.00	«Брэйн ринг». (12+)
16.00	Сегодня
16.20	Следствие вели... (16+)
18.00	«ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+)
	Россия, 2016. В ролях: Елена Радевич, Владимир Епифанцев.
	В жизнь молодой женщины Веры, собирающейся выйти замуж за майора уголовного розыска Игоря Шведова, неожиданно вторгается прошлое в лице ее первой любви Антона Забелина.
19.00	Сегодня
19.20	«ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+)
22.15	«ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)
	Россия, 2017 г. В ролях: Алексей Матюшин, Николай Клямчук.
	В Германии арестовывают хакера Серенко, укравшего два миллиона долларов, но обещают опустить в обмен на одну «услугу».
00.20	«Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)
01.25	«Ленин. Красный император». (12+)
03.25	«ШЕРИФ». (16+)

Москва 24

МОСКВА 24

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 06.00
06.15	07.15 09.15 09.30 10.15
	13.15 15.15 16.15 18.15
	18.30 19.15 20.15 23.15
	00.15 01.30 03.15 04.15
	Специальный репортаж. (12+)
06.30	15.30 19.30 «Афиша». (12+)
07.30	20.30 «Наизнанку». (12+)
08.15	11.15 14.15 17.15 22.15
	02.15 05.15 Сеть. (12+)
08.30	12.30 04.30 «Без купюр». (12+)
10.30	16.30 23.30 03.30 Сделано в Москве. (12+)
11.30	22.30 «Большой куш». (12+)
12.15	21.15 01.15 Простые решения. (12+)
13.30	02.30 Москва с акцентом. (12+)
14.30	Фанмими. (12+)
17.30	ТОП-Сеть. (12+)
21.30	«Профилактика». (12+)
00.30	ТОП-Сеть. (12+)

РОССИЯ К


РОССИЯ К

Культура

06.30	«Лето Господне»
07.05	«Мультфильмы»
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, ОЧАРОВАНИЕ...» (0+)
14.55	«Мальта»
15.25	«Чечилия Бартоли. Дива»
16.20	Чечилия Бартоли. Концерт в Барселоне
17.25	«Вася высочество»
	Творчество В. Ланового едва ли нуждается в представлении. Фильмы с его участием давно стали «культовыми», на них выросло не одно поколение людей.
18.05	«ПАВЕЛ КОРЧАГИН». (12+)
19.45	«КРЕСТЬЯНСКАЯ ИСТОРИЯ»
	Россия, история XX века, взгляд из деревни... Сто лет одиночества, сто лет разрушения деревни. Но это не режиссер по ней. Пока история ещё не закончена. И мы верим, что русская деревня может воскреснуть.
21.00	«Агора»
22.00	«Мифы и монстры»
	Настоящая история, породившая легенду, и то, что повлияло на её создание. Войны и болезни, радикальные перемены в религии и обществе, неукротимая ярость дикой природы. Но прежде всего - монстры, тающие в нас самих.
22.45	«2 Верник 2»
23.30	«МЕДВЕДЬ И КУКЛА». (16+)
00.55	«Планета Земля»
01.50	«Искатели»
02.40	«Мультфильмы для взрослых»

360°

ПОДМОСКОВЬЕ

06.00	«Самое яркое». (16+)
08.00	Будни
09.00	Новости 360
09.30	«Вкусно 360». (12+)
12.00	Новости 360
12.30	«Зима в Подмоскowie». (12+)
13.00	«Все просто!» (12+)
13.30	«Индилайн». (12+)
14.00	Будни
15.00	Новости 360
15.30	«Самое яркое». (16+)
16.15	«АКАДЕМИЯ». (12+)
20.00	Новости 360
20.30	«Самое яркое». (16+)
23.00	«КОРОЛЕВА». (16+)
	
00.50	«СКРИЖАЛИ СУДЬБЫ». (16+)
02.40	«Отдых 360». (12+)
03.15	«Самое яркое». (16+)

СТС

СТС

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 увлеченно собирает внедорожник из обломков старых авто.
18.45	«ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (16+)
21.00	«ФОРСАЖ-6». (12+)



	США, 2013 г. Боевик.
	Вин Дизель, Пол Уокер, Дуэйн Джонсон.
	После того как Доминик и Брайан в Рио ограбили и свергли империю вора в законе, герои оказались разбросаны по всему миру. Между тем, Хоббс отслеживал организацию смертельно опасных наёмников-водителей.
23.35	«ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)
01.30	«МОЯ СУПЕРБЫВШАЯ». (16+)
03.05	«Супергерои». (6+)
04.20	«6 кадров». (16+)
05.50	Музыка на СТС. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00	«Мультитро». (0+)
11.40	«Вера. Надежда. Любовь». (6+)
12.10	«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
13.00	«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
16.35	«ПЕРЕХВАТ». (12+)
18.10	«ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
19.45	«КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)
	СССР, 1981 г.
	Моряк советского торгового флота, стремясь к материальному благополучию, становится на путь запретных валютных махинаций.
21.15	«ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
22.50	«РОКИРОВКА В ДЛИННУЮ СТОРОНУ». (12+)
00.30	«НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)
02.00	«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
05.25	«Песни нашего кино». (12+)
05.50	«Вспомнить все». (12+)





REN

05.00 16.20 02.40 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)  
07.20 «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+)  
20.40 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (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».

22.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)  
Австралия - США, 1988 г. Приключенческая комедия.  
00.40 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)



TNT

07.00 Где логика? (16+)  
08.00 TNT 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-й сезон. Люди, которые называют себя ясновидящими, вновь будут доказывать зрителям TNT наличие у себя необычных способностей. Кто из них станет сильнейшим, покажет время.  
21.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
Россия, 2017 г. Комедия. Александр Ревва, Глюкоза, Филипп Киркоров, Елена Валюшкина. В дом престарелых аферист Саша попал не по доброй воле: после очередной аферы ему пришлось стать Александрой Павловной Фишман...  
23.00 Дом-2. Город любви. (16+)  
00.00 Дом-2. После заката. (16+)  
01.05 «ВСЕ О СТИВЕ». (16+)  
03.05 TNT Music. (16+)  
03.30 «Stand Up». (16+)  
05.10 Импровизация. (16+)



ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
11.15 «САХАРА». (12+)  
13.45 «СОЛДАТ». (16+)  
15.45 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (16+)  
19.00 «5-Я ВОЛНА». (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.

21.15 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)  
США, 2007 г. Фантастика. Николь Кидман, Дэниэл Крэйг. После крушения шаттла, ведомство США, занимающееся исследованием космического пространства, выявляет на месте катастрофы вирус внеземного происхождения. Опасаясь огласки, они скрывают от людей правду.  
23.15 «КРИКУНЫ». (16+)  
01.30 «НАКАЗАНИЕ». (16+)  
03.15 «Тайные знаки». (12+)



ЧЕ

06.00 «МЫ БЫЛИ СОЛДАТАМИ». (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+)



США - Великобритания - Дания, 1997 г. Боевик. М. Фриман, К. Слэйтер. Вышедшая из берегов река становится причиной крупного наводнения в провинциальном американском городке.

16.10 «ПОЛЁТ ФЕНИКСА». (12+)  
США, 2004 г. Боевик. Д. Куэйд, Д. Рибизи. Действие фильма разворачивается в монгольской пустыне.  
18.30 «Утилизатор». (16+)  
20.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
23.40 «ПОБЕГ». (16+)  
03.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕР-БОКЕР». (18+)  
05.40 «Мультфильмы». (0+)



МАТЧ

06.00 «Команда мечты». (12+)  
06.15 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона WBO в полусреднем 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 звезд 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.



ДОМАШНИЙ

06.30 18.00 00.00 05.40 06.25  
«6 кадров». (16+)  
08.20 «ОТ ТЮРЬМЫ 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.  
19.00 «ОДИНОКИЕ СЕРДЦА». (16+)



Россия - Украина, 2013 г. Мелодрама. Ирина Пегова, Андрей Чернышов, Юлия Такшина. Лиза Грушина работает на швейной фабрике. Глядя на фото пары возлюбленных, она может понять действительно ли у них настоящая любовь.  
23.00 04.55 «Маленькие мамы». (16+)  
00.30 «АДЕЛЬ». (16+)  
02.30 «Астрология. Тайные знаки». (16+)  
04.05 «Гадаю-ворожу». (16+)  
06.00 «Домашняя кухня». (16+)

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

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

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

## Судоку

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

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

## 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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!

### ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения **бесплатно**
- Пломба (светотверждаемая, пр-ва США) **от 500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) **3300 2 900 р.**
- Съемный протез (отеч.) **8500 7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** (диоксид циркония, Имакс) **16000 9 500 р.**
- Установка импланта **24000 18 000 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D **2500 1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (Zoom - White Speed) **21000 17 850 р.**

\*Акция действительна до 31.01.19. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник.

Нам  
14 лет

1 ★

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

2 ★★

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

3 ★★★

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

4 ★★★★

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



## КИНО И СЕРИАЛЫ

## TV1000

06.10 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)  
08.35 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРРЕЛЛИ». (16+)  
11.15 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)  
13.30 «13-Й РАЙОН». (16+)  
15.15 «БРАТЬЯ БЛЮЗ 2000». (12+)  
17.40 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (0+)  
20.10 «1+1». (16+)  
Франция, 2011 г. В ролях: Франсуа Клузе, Омар Си, Анн Ле Ни, Одри Флеро, Клотильд Молле  
22.30 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)  
США, 2002 г.  
00.50 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)  
03.25 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)  
05.35 «АННА КАРЕНИНА». (16+)

## TV1000 РУССКОЕ КИНО

06.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)  
08.20 «ОСТРОВ». (16+)  
10.30 «АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК». (16+)  
12.30 Старое доброе кино. «ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ». (16+)  
14.30 «УРА! КАНИКУЛЫ!». (6+)  
16.35 «ВУРДАЛАКИ». (16+)  
18.20 «ПЕРВЫЕ». (12+)  
20.20 «9 РОТА». (16+)  
Россия, Финляндия, Украина, 2005 г. В ролях: Федор Бондарчук, Алексей Чадов, Иван Кокорин  
23.00 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)  
00.40 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
02.35 «РУСАЛКА». (16+)  
04.25 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛАСКАЙ УДАЧУ». (12+)

## ДОМ КИНО

05.50 «ПРИЗРАК». (6+)  
08.00 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)  
09.25 «СПОРТЛОТО-82». (0+)  
11.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
19.00 Вечер вместе. «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (0+)  
СССР, 1963 г. В ролях: Надежда Румянцева, Алексей Кожеников, Юрий Белов, Владимир Белокуров  
20.25 Вечер вместе. «ВЫСОТА». (0+)  
22.10 Вечер вместе. «АФОНЯ». (12+)  
23.55 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)  
01.20 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (6+)  
03.00 «ТРИ ДНЯ В МОСКВЕ». (0+)

## SONY CHANNEL

06.00 «Эрнест и Селестина: Приключения мышки и медведя». Мультфильм. (6+)  
07.20 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)  
08.50 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (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+)  
20.00 «ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ». (16+)  
Франция, 2014 г. В ролях: Дэни Бун, Кад Мерад  
21.50 «КАК ЗНАТЬ...». (16+)  
США, 2010 г.  
23.50 «ГИГАНТИК». (16+)  
01.30, 02.20, 03.10, 04.00 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)  
04.50 Правила моей кухни. (16+)

## ИЛЛЮЗИОН+

00.00 «ГЕНИЙ». (16+)  
01.50 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (18+)  
03.55 «33 ОТКРЫТИЯ». (16+)  
05.35 «ДЕТОРОДНЫЕ». (16+)  
07.15 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
08.55 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)  
10.35 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+)  
12.10 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)  
13.40 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)  
15.15 Интерактивная викторина. (16+)  
17.15 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)  
18.45 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)  
20.30 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (16+)  
22.30 «БУРЯ». (16+)

## РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

02.00 «СЕМЕЙКА АДЫ». (16+)  
03.30 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
05.00 «ДУРАК». (16+)  
07.00 «БУБЕН, БАРАБАН». (16+)  
08.40 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)  
10.30, 11.25 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)  
12.25 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)  
14.10 «КОШЕЧКА». (16+)  
16.00 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)  
17.40 «ДАУН ХАУС». (16+)  
Комедия, Россия, 2001 г.  
19.10 «ХОТТАБИЧ». (16+)  
20.50, 21.35 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)  
22.25 «ЖМУРКИ». (16+)  
Триллер, криминал, черный юмор. Россия, 2005 г.

## КИНОКОМЕДИЯ

00.40 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+)  
02.20 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)  
04.15 «БЕЗУМНЫЕ СОСЕДИ». (16+)  
05.55 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+)  
07.35 «ПАПАШИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК». (16+)  
09.35 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
11.50 «МАЛЕНЬКАЯ ЧЕРНАЯ КНИЖКА». (16+)  
13.50 «ПОМОГИТЕ СТАТЬ ОТЦОМ». (16+)  
15.40 «ИЗМЕНОЙ НЕ СЧИТАЕТСЯ». (16+)  
17.45 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕИ». (12+)  
19.30 «ПРОЕКТ А. (12+)  
21.20 «ПРОЕКТ А. ЧАСТЬ-2». (12+)  
23.25 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ». (18+)

## FOX LIFE

08.00, 08.20, 08.40 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)  
09.00, 09.50 Джо Уикс: фитнес-тренер. (12+)  
10.35, 11.25 Лучшая в мире диета. (12+)  
12.10 Путешествие в мир специй. (12+)  
13.00 Итальянская кухня с Джейми Оливером. (12+)  
13.50, 14.30, 15.15, 16.00, 16.40 «КАСП». (16+)  
17.25 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ». (16+)  
17.50, 18.40 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)  
19.30, 20.10, 20.50 «СКОРПИОН». (16+)  
21.30 «СНЕЖНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
23.00, 23.40, 00.25 «ЗВЕЗДА». (16+)  
01.10, 01.55, 02.35, 03.20, 04.05 «СКАНДАЛ». (16+)  
04.45, 05.30, 06.15 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)

## ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)  
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
Сериал. Приключенческая драма, Украина, Россия, Таиланд, 2011 г.  
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)

## ТВ XXI ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС». (12+)  
10.55, 18.55, 02.55 «УСТАМИ ХУДОЖНИКА (ИЗ ПЕРВЫХ РУК)». (12+)  
12.35, 20.35, 04.35 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)  
Мелодрама, триллер, Франция, 2002 г.  
14.15, 22.15, 06.15 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)  
Мелодрама, комедия, США, 2012 г.  
16.10, 00.10, 08.10 «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ». (16+)  
Триллер, драма, Франция, Германия, Чехия, 2016 г.

## РОДНОЕ КИНО

02.20 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)  
04.10 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СЕДИЛИ». (12+)  
05.35 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+)  
07.05 «КАШЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (0+)  
08.20 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)  
09.40 «ДУЗНЯЯ». (16+)  
11.30 «ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ». (12+)  
14.20 «КУКУШКА». (16+)  
16.20 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)  
19.00 «БУМ». (12+)  
21.05 «БУМ-2». (16+)  
23.15 «КРУЖОВНИК». (16+)

## КИНОСЕРИЯ

00.05, 01.05, 02.10, 03.05, 04.00, 04.55, 05.55, 06.50 «ЗВЕРЬ». (16+)  
07.45, 08.55, 09.55, 10.55 «КАРТОННЫЙ ДОМИК». (16+)  
1 сезон. Сериал. Драма, США, 2013 г. В ролях: Робин Райт, Кевин Спейси  
12.00, 13.10, 14.25, 15.35, 16.50, 18.00, 19.15, 20.30, 21.40, 22.55 «МОСТ». (16+)  
1 сезон. Сериал. Детектив, драма, криминал, триллер, Дания, Швеция, 2011 г. В ролях: София Хелин, Ким Бодниа, Даг Мальмберг

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

## МИР

06.00 Мультфильмы. (0+)  
06.15 Миллион вопросов о природе. (6+)  
06.30 Союзники. (12+)  
07.05 Такие разные. (16+)  
07.35 Секретные материалы. (16+)  
08.05 Мультфильмы. (0+)  
08.55 Ой, мамочки! (12+)  
09.25 Наше кино. История большой любви. (12+)  
10.00 Новости  
10.15 Кулинарное шоу «Как в ресторане». (12+)  
10.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)  
Драма, мелодрама, СССР, 1984 г. В ролях: Лариса Гузеева, Никита Михалков, Андрей Мягков, Алиса Фрейндлих, Алексей Петренко  
13.50 «КУРАЖ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, музыкальный фильм, Россия, 2014 г. В ролях: Александра Волкова, Владимир Фекленко, Агния Шилова, Александр Стефанович, Анастасия Лукьянова  
16.00 Новости  
16.15 «КУРАЖ». (16+)  
19.00 Новости  
19.15 «КУРАЖ». (16+)  
02.55 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ». (16+)

## ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
Сериал. США, 2013 г.  
07.30 Школа доктора Комаровского. Классный журнал. (16+)  
Мы нашли настоящего «доктора Айболита»! Его советам можно доверять, потому что он - врач высшей категории и кандидат медицинских наук! Он добрый, семейный доктор. Поэтому его так искренне любят дети и их родители. Его зовут доктор Комаровский. А его школа - настоящее руководство для родителей, как вырастить крепкого и здорового ребенка.  
08.00 Орел и Решка. Рай и ад-2. (16+)  
12.00 Орел и Решка. По морям-2. (16+)  
14.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)  
17.00 «ШЕРЛОК». (16+)  
Сериал. Великобритания, США, 2010 г. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс  
22.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)  
Сериал. Россия, 2015 г.  
04.40 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)

## Ю

05.15 Мастершеф. (16+)  
Легендарное кулинарное реалии.  
22.30 Ю-кино. «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (16+)  
США, 2009 г. В ролях: Линдси Лохан, Люк Кирби, Крис Парнелл, Аарон Йу  
Занимая должность референта в престижном издательстве сложно оставаться невозмутимой, когда среди прочих нелепых поручений - ежедневное мытье собачки шефа. Естественное желание «спустить пары» выливается для героини Теа в увлечение. Однако она заявляет, что беременна. Теперь рабочие будни перемешиваются с минимыми схватками, а «невинная» ложь создает все больше курьезных ситуаций. Статус беременной приносит свои плоды и привносит что-то новое в смысл жизни Теа. Но, симулируя беременность, придется симулировать и роды. Ограничится ли авантюра 9-месячным сроком?  
00.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)

## РЕТРО

00.15, 03.55, 09.30, 16.30 «КАПИТАН НЕМО». (12+)  
01.30, 06.00, 13.55, 21.45 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)  
02.40, 07.10, 22.55 Советские биографии. М. Н. Тухачевский. (16+)  
03.25, 09.00, 16.00, 23.45 Имена-легенды. (12+)  
05.05, 13.40, 17.35, 17.50, 21.30 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
05.20 В поисках утраченного. (12+)  
07.55 «Остров ошибок». Мультфильм. (6+)  
08.25, 08.35, 08.45, 12.15, 12.25, 12.35 «Ну, погоди!» (12+)  
10.40 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)  
11.50 «Щелкунчик». Мультфильм. (6+)  
12.50 Советские биографии. Ф. Э. Дзержинский. (16+)  
15.15 Советские биографии. С. М. Буденный. (16+)  
18.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)  
Гонконг, 1986 г.  
19.30 Жан Маре о Жане Маре. (12+)  
20.40 Клуб путешественников. (12+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 04.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00, 02.30 Тайны великих картин. (12+)  
03.00 Искатели сокровищ искусства. (12+)  
05.00 Планета Ключевский. (12+)  
05.30 Тысячелетний Заславль. (12+)  
06.00 Древние цивилизации. (12+)  
06.55 Битва на Сомме 1916. Взгляд обеих сторон. (12+)  
07.50 Семь дней истории. (12+)  
08.00 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)  
09.00 Расцвет великих империй. (12+)  
09.45 Обыкновенная история. (6+)  
10.00 Принц Евгений Савойский и Османская империя. (12+)  
11.00 Таинственная Франция. (12+)  
12.00 Историю. (12+)  
13.00 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)  
14.00 Киноито Итику Куботы. История на шелке. (16+)  
15.00 Первая мировая. (12+)  
16.00 «ДЕЗЕРТИРЫ». (16+)  
17.40 История Отечества в портретах. (12+)  
18.00 Метрополи: сила городов. (12+)  
19.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)  
20.00 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)  
22.00 Секреты истории. (12+)  
23.20 Кремль-9. (16+)

## VIASAT HISTORY

06.00 Лучшие убийцы древних времен. (16+)  
06.45 История оружия. (16+)  
07.35, 08.15, 08.45, 09.15 Невероятные изобретения. (12+)  
09.45, 10.15, 10.45 Невероятные изобретения. (6+)  
11.15 Эхо войны. (12+)  
12.05, 12.55, 13.45, 14.35 Охота за сокровищами нацистов. (12+)  
15.25 Машины смерти. (12+)  
16.20 Боевые корабли. (12+)  
17.10 Правда о Перл-Харборе. (12+)  
18.00, 18.30 Невероятные изобретения. (12+)  
19.00 Скрытые следы: Ватерлоо. (12+)  
20.00 Взрывная Земля. (12+)  
Ураганы и бури отняли жизнь тысяч человек по всему миру, и метеоролог доктор Керри Эмануэль предупреждает, что их частота и интенсивность будут только увеличиваться.  
20.55 Владыки Тихоокеанского побережья  
22.00 Рим: первая сверхдержава. (12+)  
22.50 Олимпийская мечта: нацистские игры 1936. (12+)  
23.45 История оружия. (16+)  
00.40 Оружейники: искусство войны. (12+)  
01.30 Смертоносный интеллект. (12+)  
02.20 Запретная история. (12+)  
03.15 Музейные тайны. (12+)  
04.05, 04.35, 05.50 Невероятные изобретения. (12+)  
05.05 Музейные тайны. (12+)

## NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00, 06.50 Инженерные идеи. (16+)  
07.40, 08.25 Авто - SOS. (12+)  
09.15, 10.00 Дикий туец: Север против юга. (16+)  
10.50 Потрясающий доктор Пол: Доктор Стрейнджлав. (16+)  
11.35, 12.20 Сила племени. (16+)  
13.05, 13.55 «МАРС». (16+)  
14.45 Три вождя: Королевство Кимов. (16+)  
15.30 Три вождя: Сын Бога. (16+)  
16.20 Осушить океан: Затерянные чудеса Египта. (16+)  
17.10 Осушить океан: Мексиканский залив. (16+)  
18.00 Суперсооружения Третьего рейха: Война с Америкой: Перл Харбор. (16+)  
18.45, 19.30, 20.20, 21.10 Расследования авиакатастроф. (16+)  
22.00 Суперсооружения Третьего рейха: Война с Америкой: Перл Харбор. (16+)  
22.45 Суперсооружения Третьего рейха: Война с СССР: Блицкриг на Востоке. (16+)  
23.30 Суперсооружения Третьего рейха: Война с СССР: Курская битва. (16+)  
00.15, 01.05 «МАРС». (16+)  
01.55 Международный аэропорт Дубай. (16+)  
02.40, 03.25 Расследования авиакатастроф. (16+)  
04.15, 05.00 Авто - SOS. (12+)  
05.45 Научные глупости. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

## УСАДЬБА

00.50, 04.45 Лавки чудес. (12+)  
01.15 Безопасность. (12+)  
01.45 Готовим на Майорке. (12+)  
02.00, 12.45 Урожай на столе. (12+)  
02.30 История усадеб. (12+)  
03.00 Старинные русские усадьбы. (12+)  
03.30 Лучшие дома. (12+)  
04.00, 12.00 Сам себе дизайнер. (12+)  
04.15 Домашняя косметика! (12+)  
04.35 Бани - женского рода. (12+)  
05.20 Сравнительный анализ. (16+)  
05.45 Чужеземцы. (12+)  
06.00, 14.25, 18.00, 22.10 Большие идеи для маленького сада. (12+)  
07.05, 19.05, 23.10 Варенье. (12+)  
07.20, 19.15, 23.25 Луки-пучки. (12+)  
07.40, 15.30, 19.35, 23.45 Деревянная Россия. (12+)  
08.10, 16.00, 20.00 Осторожно - злая собака. (12+)  
08.40, 16.30, 20.30 Старые дачи. (12+)  
09.10, 17.00, 21.00 Дачные хитрости. (12+)  
09.25, 17.10, 21.15 Занимательная флористика. (12+)  
09.40, 17.30, 21.35 Побег из города. (12+)  
10.05 Дачная энциклопедия. (12+)  
10.35 Легендарные братья-пекари. (16+)  
11.05 Придворный дизайн. (12+)  
11.30 Школа дизайнера. (12+)  
12.15 Дачных дел мастер. (12+)  
13.10, 13.30 Чай вдвоем. (12+)  
14.00 Паштеты. (12+)  
14.00 Огород круглый год. (12+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

04.55 Морская охота. (16+)  
05.30 Сомы Европы. (12+)  
06.00 На рыбалку с охотой. (12+)  
06.35, 23.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
07.00, 12.00, 18.00 Кухня с Сергеем Марковичем. (12+)  
07.15, 12.15, 18.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)  
07.45, 12.45, 18.45 Дело вкуса. (12+)  
08.00, 19.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)  
08.25, 20.00 Охота: собачья работа. (16+)  
09.00, 15.30, 20.30 На рыбалку вместе с папой. (16+)  
09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (16+)  
10.00, 21.30 Рыбалка сегодня. (16+)  
10.15, 21.45 Донская рыбалка. (12+)  
10.45, 22.10 Нож-помощник. (16+)  
11.00, 17.35 Практическая школа нахлыста. (12+)  
11.30, 19.00 В поисках хорошего клева. (12+)  
13.00 Охота и рыбалка в... (12+)  
13.30 Поймай и снимки. (16+)  
14.00 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
14.30 Поймать лосося. (16+)  
15.00 Нахлыст. (12+)  
16.30 В поисках лосося. (16+)  
17.00 Охотник. (16+)  
22.30 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
23.25 Советы бывалых. (12+)  
23.40 Сам себе охотник. (16+)

## ЖИВИ!

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+)

## ANIMAL PLANET

06.00 Волки и войны. (12+)  
07.00 Дома на деревьях. (12+)  
08.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
09.00, 10.00 На свободу с питбулем. (16+)  
11.00 Кошка против собаки. (12+)  
12.00 Дом для рептилий. (12+)  
13.00 На свободу с питбулем. (16+)  
14.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях. (12+)  
16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Меконг: душа реки. (12+)  
20.00 Найджел Марвен представляет: Другой Китай. (12+)  
Любитель приключений Найджел Марвен исследует затерянные уголки Китая. Здесь он обнаруживает животных, ландшафты и ритуалы, ранее не демонстрировавшиеся на телевидении.  
21.00 Адская кошка. (12+)  
22.00, 23.00, 00.00, 01.00 Стив Бэкшал: заплыл с чудовищами. (12+)  
01.50 Последние слоны Китая. (12+)  
В провинции Юннань представители Международного Фонда защиты животных вместе с местными жителями стремятся обеспечить достойное будущее животному, ставшему одним из символов Китая.  
02.40 Слоновые царство. (12+)  
03.30 Как вырастить белого медведя. (12+)  
04.20, 05.10 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)

## DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.30, 07.00, 07.30 Как это сделано? (12+)  
08.00 Мастера оружия: Сапёрный отряд. (16+)  
09.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Можно ли обмануть смерть? (12+)  
10.00 Махинаторы. (12+)  
11.00 Забытая инженерия. (16+)  
Некоторые из самых удивительных инженерных проектов лежат в руинах. Как это случилось и почему? Специалисты изучают заброшенные проекты и объясняют, как им дать новую жизнь.  
12.00, 13.00 Модель для сборки. (12+)  
14.00, 15.00 Охотники за старьем. (12+)  
16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 Из любви к машинам. (12+)  
21.00 Махинаторы. (12+)  
22.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом: Можно ли обмануть смерть? (12+)  
Морган Фримен и лучшие умы планеты изучают тайны мироздания, над разгадкой которых человечество бьется уже несколько веков.  
23.00 Золотая лихорадка. (16+)  
00.00, 00.55 Модель для сборки. (12+)  
01.50 Голые и напуганные: Плохие новости. (16+)  
02.40, 03.30, 04.20 На краю Аляски. (16+)  
05.10 Модель для сборки. (12+)

## TLC

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Охотники за недвижимостью: вокруг света. (12+)  
Люди со всего мира охотятся за иностранной недвижимостью, рассматривая самые разные варианты и стили. Какую страну они выберут? 11.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)  
Шесть пар отправляются в трехмесячное путешествие по уникальной, брачной визе. У их иностранных партнеров есть всего 90 дней, чтобы заключить брак или покинуть страну.  
13.00 Экстремама. (12+)  
14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00 Одеться к свадьбе. (12+)  
17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Дом у моря за бесценок. (12+)  
Люди находят доступное жилье прямо на берегу моря, доказывая, что не только миллионеры могут жить на пляже.  
21.00, 23.00, 00.00, 00.55, 01.50 Я вешу 300 кг. (16+)  
02.40 Доктор «Прыщик». (16+)  
03.30 Сестры Даггар: пополнение. (12+)  
04.20, 04.45 Одеться к свадьбе: Великобритания. (12+)  
05.10, 05.35 Одеться к свадьбе: Атланта. (12+)



## СПОРТ

### МАТЧ! НАШ СПОРТ

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 Керлинг. (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+)

### EUROSPORT 1

01.30 Ралли-рейд. «Дакар». Обзор. (0+)  
02.00 Теннис. Australian Open. 5-й день. (0+)  
02.45 Теннис. Гейм, Шетт 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, Шетт 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. «Колумбус» - «Монреаль». (0+)  
21.00 Хоккей. Регулярный сезон. «Нью-Джерси» - «Анахайм». Прямая трансляция. (0+)  
23.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/2 финала. Прямая трансляция. (0+)

## МУЗЫКА

### МУЗ-ТВ

05.00, 08.40 PRO-новости. (16+)  
05.15, 13.00 Тор 30 - Русский крутяк недели. (16+)  
07.20 Засеки звезды. (16+)  
07.30 Караоке. (16+)  
09.00 Золото. (16+)  
10.20 Тор чарт 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+)  
Многочасовой марафон с самыми популярными песнями двух десятилетий!  
21.30 Танцпол. (16+)  
Делай громче и слушай отборные танцевальные хиты: модные клубные новинки и треки, проверенные временем. Начни свой уикенд позитивно с МУЗ-ТВ!  
23.00 Неспиннер. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

### МУЛЬТ

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 МУЛЬТпреьера! «Джинглики», «Бобр добрый», «Домики», «Лео и Тигр». (0+)  
10.25, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
12.00 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)  
13.00 МУЛЬТпреьера! «Малышарики», «Ми-Ми-Мишки», «Домики», «Катя и Эф. Куда угодно-дверь». (0+)  
14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)  
18.25 «Малышарики». (0+)  
19.00 МУЛЬТпреьера! «Малышарики». (0+)  
20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Простоквашино». (0+)  
21.30 «Сказочный патруль». (0+)

### КАНАЛ DISNEY

05.00 «Пёс Пат». (6+)  
05.25 «Жутики». (6+)  
05.45, 07.35 «Мини-Маллети». (0+)  
06.15, 11.00 «Хранитель Лев». (0+)  
06.40, 09.00 «Микки и весёлые гонки». (0+)  
07.05, 09.30 «Дружные мошеры». (0+)  
08.00 «Доктор Плюшева: Клиника для игрушек». (0+)  
08.30 «Герои в масках». (0+)  
10.00 «София Прекрасная». (0+)  
10.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)  
11.30 «Удивительная Ви». (6+)  
12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)  
13.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
14.50 «Мулан-2». (0+)  
16.35 «Мулан-2». (0+)  
18.05 «Феи: Тайна зимнего леса». (0+)  
19.30 «ЗОЛУШКА». (6+)  
21.40 «ТАЙНА МУНАКРА». (6+)  
23.45 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)  
01.40 «МЭРАЙЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (12+)  
03.15 «Отель Трансильвания». (12+)  
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

### КАРУСЕЛЬ

05.00 «Заботливые мишки. Страна Добра». (0+)  
06.50 «Оранжевая корова». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Пляс-класс». (0+)  
07.40 «Даша - путешественница». (0+)  
Даша - симпатичная маленькая девочка, которая много путешествует, чтобы делать важные открытия и познавать мир.  
09.00 «Завтрак на ура!» (0+)  
09.20 «Летающие звери». «Малыши и летающие звери». (0+)  
10.45 «Король караоке». (0+)  
В мульт-караоке дети исполняют песни из любимых мультфильмов, демонстрируют вокальные данные, перевоплощаются в сказочных персонажей, проявляют артистизм, словом, борются за титул Короля караоке. Телезрители тоже смогут петь вместе с участниками: внизу экрана располагаются тексты песен.  
11.10 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
12.30 «Большие праздники». (0+)  
Не знаете, как устроить яркое семейное торжество? Программа «Большие праздники» придет к вам на помощь с потрясающими идеями!  
13.00 «Бобр добрый». (0+)  
Красочный остроумный мультсериал про приключения Бобра и его команды в Куролесье. Герои этих историй - Бобр, Лягушонок, Барсук, Сова, Дятел и братья Зайкины. У каждого из них свой характер, свой подход к жизни. Яркие запоминающиеся персонажи не дадут заскучать ни детям, ни их родителям.  
14.20 «Непоседа Зу». (0+)  
15.45 «Лунтик и его друзья». (0+)  
18.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
19.10 «Малыши и летающие звери», «Машинки». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Фиксики». (0+)  
22.25 «Дикие скричеры!» (6+)  
23.10 «Новаторы». (6+)  
01.05 «Рыцарь Майк». (0+)  
02.05 «Добрый Комо». (0+)  
03.20 «Ангел Эбби». (0+)  
04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

### Детский

06.10 «Йоко». (6+)  
07.44, 23.52 «Раскраска». (0+)  
07.56 «БиБаБу». (0+)  
08.03 «Летающие звери». (6+)  
08.17 «Облачатка». (0+)  
08.30, 09.02, 21.57 Мультфильмы. (0+)  
08.49 «Веселая 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 Джувелетта». (6+)  
15.32 «Дереза». (6+)  
15.42 «Самый большой друг». (0+)  
15.52, 16.43, 21.28 Мультфильмы. (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 «Сладкоежка». (6+)

### O!

05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (0+)  
07.05 «Magic Songs». (0+)  
07.10 «Пег + 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-Юдо». (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

05.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)  
06.00 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (0+)  
07.30 Амьен и Генуя - что общего. Цикл: Незвестная Европа. (0+)  
08.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
08.15, 04.30 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)  
08.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+)  
09.00 Завет. (0+)  
10.00 Божественная литургия в праздник Крещения Господня. Прямая трансляция. (0+)  
13.00 Я хочу ребенка. (0+)  
13.30 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (0+)  
14.30 Светлая память. (0+)

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 «ОТЯД 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 Парсуна. 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 – великое 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 распалает жаждущего. Любовь – утверждение Ангелов, вечное преуспеяние».

Прп. Иоанн Лествичник

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

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

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 14 ПО 20 ЯНВАРЯ

### ЭТОТ 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.



**19 ЯНВАРЯ**  
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.** Именины не празднуют.  
**20 ЯНВАРЯ.** Василий, Иван.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

**14 ЯНВАРЯ** ■ Старый Новый год  
**16 ЯНВАРЯ** ■ Всемирный день «The Beatles»  
**17 ЯНВАРЯ** ■ День детских изобретений  
**18 ЯНВАРЯ** ■ Крещенский сочельник  
**19 ЯНВАРЯ** ■ Крещение Господне (Святое Богоявление)  
**20 ЯНВАРЯ** ■ Всемирный день снега

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Сороки к жилью летят – вьюгу сулят

**14 января** наступал Васильев день. Снегу радовались крестьяне – обильные осадки обещали плодородный год. На Куриный праздник, **15 января**, чистили курятники и смотрели, как ведут себя сороки. Если птицы начинали летать вокруг жилья, то завьюжит обязательно. А если на небе был виден месяц, то судили, что будет, по состоянию рогов: острые концы сулили продувные ветра, крутые – мороз. А вот на Гордеев день, **16 января**, по погоде можно было судить о том, каким будет март. Если на Зосиму, **17 января**, было безоблачно и морозно, то зима будет

долгой. А на Крещенский сочельник, **18 января**, было много погодных примет на урожай. При звездном небе лучше всех уродится рожь, валил снег – быть большому урожаю гречихи. Ветры с юга обещали грозное лето. Сильный мороз на Крещение, **19 января**, радовал землепашцев, так как указывал на будущий хороший урожай зерновых. Ясная и холодная погода **20 января**, на Ивана-бражника, обещала сухое жаркое лето.



Жить в браке – это искусство. В том смысле, что постоянно требуется чем-то жертвовать.

## ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 57024 от 25.02.2014 г. Издается с февраля 2012 года

## КАРДОС

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «КАРДОС»  
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
Адрес редакции: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15. e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 105187, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 3076.

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

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

2 (362). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 29.12.2018 г., фактическое: 01.00 час. 29.12.2018 г. Дата выхода в свет 09.01.2019 г. Отпечатан в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 89. Выходит во всех областях ЦФО. Тираж 770 600 экз. Рекомендованная розничная цена 23 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 18 п.л. Сайт газеты telek.kardos.media  
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

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





ПЕРВЫЙ

- 05.30 «РАБА ЛЮБВИ». (12+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «РАБА ЛЮБВИ». (12+)
- 07.30 «Смешарики. Пинкод». (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
- 12.15 «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 растратченной!» (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+)
- США, 2009. Мелодрама. В ролях: Бет Грант, Колин Фаррелл, Джош Берри.
- 02.55 «Модный приговор». (6+)
- 03.50 «Мужское / Женское». (16+)



США, 2009. Мелодрама. В ролях: Бет Грант, Колин Фаррелл, Джош Берри.



5-Й КАНАЛ

- Возможна профилактика с 02.00 до 05.00
- 05.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 07.20 «Моя правда». (12+)
- 10.00 Светская хроника. (16+)
- 11.00 «Вся правда о... ЗОЖ». (16+)
- 12.00 «ЗНАХАРЬ». (12+)
- 14.40 «МАМОЧКА, Я КИЛЛЕРА ЛЮБЛЮ». (16+)
- Россия, 2008 г. Детектив. Молодому следователю по экономическим преступлениям Анжелике Полонской поручают распутать дело по фирме «Лагуна».
- 02.05 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)



Россия, 2008 г. Детектив. Молодому следователю по экономическим преступлениям Анжелике Полонской поручают распутать дело по фирме «Лагуна».

РОССИЯ 1

РОССИЯ

- 04.30 «КАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ». (12+)
- Россия, 2009 г. Мелодрама. В ролях: Елена Сафонова, Наталья Терехова.
- 06.40 «Сам себе режиссёр»
- 07.30 «Смехопанорама» Евгения Петросяна
- 08.00 Утренняя почта
- 08.40 Местное время. Воскресенье
- 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.20 «ВРЕМЯ ДОЧЕРЕЙ». (12+)
- Вероника Рыжова - 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.
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 23.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
- 01.30 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)
- Краснодарский светский лев Марков убит в собственной квартире, откуда пропали фамильные украшения его недавно умершей жены Марины. Оперативники находят украденное у заезжих барсеточников, но те оказываются не причастны к убийству. Следствие выходит на первого мужа Марины, Зуева, признающего в совершении преступления.
- 03.25 «Далекие близкие» с Борисом Корчевниковым. (12+)

ТВУ

ТВЦ

- 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.
- 21.40 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+)



Россия, 2013 г. В ролях: Максим Щеголев, Татьяна Казюнич.

Николай помогает своей девушке Анне переехать в новую квартиру, куда вскоре тоже планирует перебраться.

- 00.15 События
- 00.35 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+)
- 01.30 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (12+)
- 03.20 Петровка, 38. (16+)
- 03.30 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)
- 05.05 «Список Лапина. Запрещенная эстрада». (12+)



ОТР

- 05.05 «Гора Самоцветов. Кот и лиса». (0+)
- 05.15 «Гора Самоцветов. Как помирились солнце и луна»
- 05.35 00.00 Концерт Александра Морозова. (12+)
- 07.15 «ФАРА». (12+)
- 08.40 «БАНЗАЙ». (0+)
- 10.30 «Гора Самоцветов. Крошечка-Хаврошечка». (0+)
- 10.45 «Домашние животные с Григорием Манёвым». (12+)
- 11.15 19.45 «Моя история». (12+)
- 11.45 «Золотое Кольцо - в поисках настоящей России». (6+)
- 12.30 «Гамбургский счёт». (12+)
- 13.00 15.00 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+)



НТВ

- 05.00 «Остаться людьми». (16+)
- 06.10 «ОГАРЕВА, 6». (12+)
- СССР, 1980 г. В ролях: Василий Лановой, Евгений Герасимов.
- 08.00 Сегодня
- 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
- 20.10 «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР». (16+)
- Россия, 2014 г. В ролях: Сергей Горобченко, Никита Волков, Оксана Скаун.
- Двое друзей, Андрей и Игорь, отслуживших срочную в разведоте воздушного десанта, едут отдохнуть на море.
- 23.55 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)
- Россия, 2005 г. В ролях: Денис Никифоров, Елена Панова, Андрей Панин.
- Молодой талантливый боксер Артем Колчин готовится к важному бою с американским боксером Палмером. Накануне поединка к его покровителю Вагиту Валиеву обращается менеджер американца с предложением «сдать» московский бой, а затем взять реванш в Лас-Вегасе.
- 02.25 «Ленин. Красный император». (12+)
- 03.25 «ШЕРИФ». (16+)



Москва 24 МОСКВА 24

- 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 06.00
- 06.15 09.15 10.15 12.15 13.15
- 15.15 16.15 18.00 19.15
- 20.15 21.15 00.15 01.15
- 01.30 04.15 Специальный репортаж. (12+)
- 06.30 Москва с акцентом. (12+)
- 07.15 18.15 23.15 03.15 Простые решения. (12+)
- 07.30 00.30 «Профилактика». (12+)
- 08.15 11.15 14.15 17.15 22.15
- 02.15 05.15 Сеть. (12+)
- 08.30 14.30 19.30 «Большой куш». (12+)
- 09.30 22.30 02.30 Фанимани. (12+)
- 10.30 16.30 03.30 «Наизнанку». (12+)
- 11.30 «Афиша». (12+)
- 12.30 15.30 21.30 04.30 «ТОП-Сеть». (12+)
- 13.30 20.30 05.30 Сделано в Москве. (12+)
- 17.30 23.30 «Без купюр». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.10 «СИТА И РАМА»
- 10.25 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
- 10.55 «ПАВЕЛ КОРЧАГИН». (12+)
- 12.30 «Первые в мире»
- 12.45 «Письма из провинции»
- 13.15 «Планета Земля»
- 14.05 «Николай Рерих. Алтай - Гималаи»
- 15.00 «МЕДВЕДЬ И КУКЛА». (16+)
- Франция, 1969 г. Комедия. Брижит Бардо, Жан-Пьер Кассель.
- Виолончелист Гаспар живёт в большом сельском доме с сыном и тремя племянницами.
- 16.35 «Пешком...»
- 17.05 «Искатели»
- 17.50 «Ближний круг Римаса Туминаса»
- 18.45 «Романтика романа»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 «Ольга Берггольц. Голос»
- 21.05 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ...» (0+)
- СССР, 1984 г. Мелодрама. Ия Саввина, Олег Ефремов.
- Антон Скворцов всю жизнь руководил большим коллективом, но сейчас он пенсионер, похоронил жену и остался жить с дочерью, её мужем и взрослой внучкой.
- 22.30 «Чечилия Бартоли. Дива»
- 23.25 Чечилия Бартоли. Концерт в Барселоне
- 00.25 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)
- 01.45 «Сизый голубочек». (0+)
- 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 03.00



360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.00 «Самое яркое». (16+)
- 08.00 «Зима в Подмоскowie». (12+)
- 08.30 План действий
- 09.00 Новости 360
- 09.20 «Вкусно 360». (12+)
- 11.00 Будни
- 12.00 Новости 360
- 12.30 «Агент ЖКХ». (12+)
- 13.20 «Индилайн». (12+)
- 14.15 «Все просто!» (12+)
- 14.30 20.30 План действий
- 15.00 Новости 360
- 15.20 «Самое яркое». (16+)
- 15.50 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 19.30 «Добродел 360». (12+)
- 20.00 Новости 360
- 21.00 02.50 «Самое яркое». (16+)
- 23.00 «ДЖЕКИ». (18+)
- «МИСС МЕДОУЗ». (16+)
- 00.50 02.15 «Отдых 360». (12+)



СТС

СТС

- 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+)
- 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.
- 21.00 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)
- США - Китай, 2016 г. Комедия. Дуэйн Джонсон, Кевин Харт, Эми Райан, Даниэль Николет, Аарон Пол.
- Над Бобом Стоуном, любителем пончиков, насмеялась вся школа. Спустя годы он превратился в похожего на скалу супершпиона и вспомнил о своём старом друге Кельвине...
- 23.10 «В АКТИВНОМ ПОИСКЕ». (18+)
- 01.20 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)
- 03.05 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 04.35 «6 кадров». (16+)
- 05.45 Музыка на СТС. (16+)



США - Китай, 2016 г. Комедия. Дуэйн Джонсон, Кевин Харт, Эми Райан, Даниэль Николет, Аарон Пол.

Над Бобом Стоуном, любителем пончиков, насмеялась вся школа. Спустя годы он превратился в похожего на скалу супершпиона и вспомнил о своём старом друге Кельвине...



РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>08.00 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)</p> <p>10.00 «Я - ЛЕГЕНДА». (16+)</p> <p>12.00 «КОРОЛЬ АРТУР». (12+)</p> <p>14.20 «ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА». (16+)</p> <p>16.40 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)</p> <p>18.40 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)</p> <p>20.50 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА». (12+)</p> <p>23.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p>	<p>07.00 Где логика? (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.00 Перегрузка. (16+)</p> <p>12.00 Дамиане 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?</p> <p>12.00 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p> <p>13.50 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.00 «Stand Up». (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.40 «41-ЛЕТНИЙ ДЕВСТВЕННИК, КОТОРЫЙ...» (18+)</p> <p>03.10 ТНТ Music. (16+)</p> <p>03.40 «Stand Up». (16+)</p> <p>05.15 Импровизация. (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>10.00 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)</p> <p>13.00 «ХРОНИКА». (12+)</p> <p>14.45 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>16.45 «5-Я ВОЛНА». (16+)</p> <p>19.00 «РОБОТ ПО ИМЕНИ ЧАППИ». (16+)</p> <p>21.15 «СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>23.15 «КРИКУНЫ-2». (16+)</p> <p>01.15 «КРИКУНЫ». (16+)</p> <p>03.15 «НАКАЗАНИЕ». (16+)</p> <p>04.45 «Тайные знаки». (12+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>06.20 «НЕЗАБЫВАЕМОЕ». (16+)</p> <p>08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)</p> <p>09.30 «Каламбур». (0+)</p> <p>11.00 «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ДРАКОНОВ». (12+)</p> <p>13.00 «ВИКИНГИ». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>23.30 «ПОБЕГ». (16+)</p> <p>03.00 «БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+)</p> <p>03.50 «Улетное видео». (16+)</p> <p>04.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Профессиональный бокс. М. Пакьяо - Э. Бронер. Бой за титул чемпиона мира по версии WBA в полусреднем весе. Пр.тр.</p> <p>09.30 15.20, 20.00, 00.00 Все на Матч!</p> <p>10.00 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины. (0+)</p> <p>11.40, 13.50, 15.15, 19.55 Новости</p> <p>11.50 Футбол. «Ливерпуль» - «Кристал Пэлас». Чемпионат Англии. (0+)</p> <p>13.55 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Германии</p> <p>16.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>16.30 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Германии</p> <p>17.40 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>21.00 Хоккей. Матч звезд КХЛ-2019. Трансляция из Казани. (0+)</p> <p>01.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. Четверки. Трансляция из Австрии. (0+)</p> <p>02.10 Футбол. Чемпионат Италии. (0+)</p> <p>04.00 Футбол. Чемпионат Англии. (0+)</p>	<p>06.30 18.00 00.00 «6 кадров». (16+)</p> <p>08.40 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (16+)</p> <p>10.35 «ЛЮБОВНИЦА». (16+)</p> <p>14.05 «МЕДОВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>19.00 «БУДЕТ СВЕТЫМ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>22.55 04.50 «Маленькие мамы». (16+)</p> <p>00.30 «НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>02.25 «Астрология. Тайные знаки». (16+)</p> <p>04.00 «Гадаю-ворожу». (16+)</p> <p>05.35 «Домашняя кухня». (16+)</p>

## 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 поправил 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 ступснулся. 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-

# «Босоногое» преступление



но поставил рабочий чемоданчик 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 факир 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 самоуверенные парни — смотрели дерзко, с вызовом, даже чуть насмешливо; партнер директора — мужчина в возрасте — снисходительно и покровительственно.

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

— Предлагаю сэкономить всем время и пригласить без лишних разго-

воров, — неожиданно произнес он.

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

— Однако! — улыбнулся партнер.

— Вы в своем уме? — добавила возрастная помощница.

Учусь, как работать нужно, — хохотнул 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 Михайловна рассказала, что снилось ее мужу в тот момент, когда с ним случился сердечный приступ. Но как Андрей Иванович мог рассказать ей свой сон, когда, судя 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 женой покой-то и не давало — хотелось поскорее вступить в наследство. Что же случилось на самом деле в ту злополучную ночь, следователю еще предстоит выяснить.



## КИНО И СЕРИАЛЫ

## TV1000

08.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)  
10.45 «1+1». (16+)  
13.05 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)  
15.25 «ОТЧАЯННЫЙ». (16+)  
17.30 «АННА КАРЕНИНА». (16+)  
20.10 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (12+)  
Великобритания, США, 2012 г. В ролях: Хью Джекман, Рассел Кроу, Энн Хэтэуэй, Аманда Сайфред, Хелена Бонем Картер  
23.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)  
США, 2015 г. В ролях: Шейлин Вудли, Тео Джеймс, Кейт Уинслет, Джей Кортни  
01.30 «РЕЗНЯ». (16+)  
02.55 «ДВОЙНИК». (18+)  
04.25 «КОЛДОВСТВО». (16+)

TV1000  
РУССКОЕ КИНО

06.20 «9 РОТА». (16+)  
09.00 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)  
10.40 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ». (16+)  
12.30 Старое доброе кино. «БЕЛАЯ ПТИЦА С ЧЕРНОЙ ОТМЕТИНОЙ». (12+)  
14.30 «ПЕРВЫЕ». (12+)  
16.30 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛІСКАЙ УДАЧУ». (12+)  
18.30 «НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР». (16+)  
20.20 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)  
Россия, 2015 г.  
22.20 «ЧЕРНАЯ ВОДА». (16+)  
Россия, 2015 г.  
00.30 «ОКОЛОФУТБОЛА». (18+)  
02.25 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)  
04.25 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)

## ДОМ КИНО

05.25 «ДОБРОЕ УТРО». (0+)  
07.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (0+)  
08.25 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (12+)  
10.15 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (12+)  
12.05 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)  
14.10 «МУЖИКИ!». (6+)  
16.00 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)  
17.35 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (0+)  
19.00 Золото «Мосфильма». «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)  
20.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)  
23.00 «ПРИЗРАК». (6+)  
01.05 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (6+)

SONY  
CHANNEL

06.00 «КУХНЯ». (16+)  
06.25 «ГИГАНТИК». (16+)  
08.00 «КАК ЗНАТЬ». (16+)  
10.00, 11.15, 12.10, 13.05 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)  
14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)  
20.00 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)  
Кения, Индия, США, 2014 г. В ролях: Риз Уизерспун, Арнольд Ошенг, Гер Дуэни  
21.50 «ОПУСТЕВШИЙ ГОРОД». (16+)  
23.55 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)  
01.30, 02.10, 02.50, 03.30 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)  
04.10, 05.05 Правила моей кухни. (16+)

## Иллюзион+

00.20 «ДЖИМИ ХЕНДРИКС». (16+)  
02.20 «ГОСТЬЯ». (12+)  
04.40 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)  
06.20 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)  
07.55 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)  
09.50 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (16+)  
11.50 «БУРЯ». (16+)  
13.40 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)  
15.15 Интерактивная викторина. (16+)  
17.15 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+)  
19.00 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)  
20.30 «СЕЗОН ПОБЕД». (16+)  
22.10 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)  
23.45 «ЛАЙФ». (18+)

РУССКИЙ  
ИЛЛЮЗИОН

00.20 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)  
01.50 «ДУРАК». (16+)  
03.45 «МОРЕ». (16+)  
05.05 «ВЕЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)  
07.00, 08.00 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕ-ВЫХ». (12+)  
08.55 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)  
10.40 «КОШЕЧКА». (16+)  
12.30 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)  
14.15 «ДАУН ХАУС». (16+)  
Комедия, Россия, 2001 г.  
15.40 «ХОТТАБЫЧ». (16+)  
17.20, 18.05 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)  
18.55 «ЖМУРКИ». (16+)  
20.50, 21.35 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)  
22.25 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)  
Комедия, Россия, 2000 г.

## КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)  
02.25 «МОЕ БОЛЬШОЕ ГРЕЧЕСКОЕ ЛЕТО». (16+)  
04.15 «НЕ УСТУПИТЬ ШТЕЙНАМ». (16+)  
05.50 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)  
07.35 «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА». (16+)  
09.40 «ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФРАНЦИЯ!». (16+)  
11.35 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)  
13.55 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)  
15.55 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)  
17.50 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)  
19.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)  
21.05 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)  
22.55 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (16+)

## FOXlife FOX LIFE

08.00, 07.35 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)  
08.20, 09.00 «КАСЛ». (16+)  
09.40 Путешествие в мир специ. (12+)  
10.30 Лучшая в мире диета. (12+)  
11.15, 11.55, 12.40, 13.20, 14.05 «КОРПИОН». (16+)  
14.45, 15.35, 16.25, 17.10 «НОМЕР 309». (16+)  
18.00, 18.50, 21.10, 22.00 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)  
19.40, 06.00 «РИТМ У МЕНЯ ПОД НОГАМИ». (16+)  
Великобритания, 2016 г. В ролях: Люк Перри, Николас Голицын, Лиза Диллон, Верити Пинтер  
22.50, 23.35, 00.15, 01.00 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)  
01.40, 02.25, 03.10, 03.50, 04.35, 05.20 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)

## ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)  
Сериал. Детектив, Россия, 2007 г.  
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+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИЮ». (12+)

## ТВ XXI ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС». (12+)  
10.45, 18.45, 02.45 «СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ». (16+)  
Драма, комедия, Франция, Италия, 1970 г.  
12.25, 20.25, 04.25 «ЛИЦО». (16+)  
Драма, комедия, Польша, 2017 г.  
14.00, 22.00, 06.00 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (18+)  
Биографическая криминальная драма, Китай, Канада, США, 2017 г.  
16.20, 00.20, 08.20 «СУД В БЕРЛИНЕ». (16+)  
Драма, Германия ФРГ, США, 1988 г.

## РОДНОЕ КИНО

01.05 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)  
03.35 «КЛАССИК». (16+)  
05.40 «ЧАРОДЕИ». (0+)  
08.40 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)  
10.20 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ». (12+)  
11.55 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ». (6+)  
Приключения, драма, СССР, 1966 г.  
13.45 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)  
15.40 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)  
20.55 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)  
22.50 «НОС». (0+)

## КИНОСЕРИЯ

00.10, 01.05, 01.55, 02.50, 04.00, 05.10, 06.05 «ЗВЕРЬ». (16+)  
1 сезон. Сериал. Детектив, криминал, США, 2009 г.  
06.55, 07.55, 08.50, 09.55 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)  
11.00, 12.00, 13.10, 14.10, 15.20, 16.20, 17.30, 18.35, 19.40, 20.40, 21.45, 22.55 «ИСТОКИ». (16+)  
1 сезон. Сериал. Детектив, драма, криминал, Франция, 2014 г. В ролях: Жюльен Бомгартнер, Кристиан Раут, Мод Форже, Мики Себастьян

## ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

## МИР

06.00 Мультфильмы. (0+)  
06.15 Миллион вопросов о природе. (6+)  
06.30 Мультфильмы. (0+)  
07.05 Беларусь сегодня. (12+)  
07.30 Мультфильмы. (0+)  
08.05 Культ/Туризм. (16+)  
08.35 Мультфильмы. (0+)  
09.25 Наше кино. История большой любви. (12+)  
10.00 Новости  
10.15 Ещё дешевле. (12+)  
10.45 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, Украина, 2012 г. В ролях: Никита Салопин, Даниил Сливаковский, Дарья Волга, Леся Самаева, Федор Черных  
16.00 Новости  
16.15 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ». (16+)  
18.30 Итоговая программа «Вместе»  
19.30 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ». (16+)  
00.00 Итоговая программа «Вместе»  
01.00 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ». (16+)  
02.40 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ». (16+)  
Сериал. Детектив, криминальный фильм, Россия, 2012 г.

## ПЯТНИЦА

05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)  
Сериал. США, 2013 г.  
07.00 Школа доктора Комаровского. Классный журнал. (16+)  
07.30 Орел и Решка. Рай и ад-2. (16+)  
10.30 Орел и Решка. По морям-2. (16+)  
13.00 Орел и Решка. Перезагрузка-3. (16+)  
14.00 «ШЕРЛОК». (16+)  
Сериал. Великобритания, США, 2010 г. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс  
20.50 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)  
Китай, Индия, Непал, 2017 г. В ролях: Джеки Чан, Диша Патани, Амита Дастур, Аариф Ли, Мия Муцци  
23.00 «КТО Я?» (16+)  
Гонконг, 1998 г. В ролях: Джеки Чан, Мишель Ферре, Мираи Ямамото, Рон Смержак, Эд Нельсон  
01.15 «ЯМАКАСИ». (16+)  
Франция, 2001 г.  
03.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (16+)  
Франция, 2012 г.  
04.50 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)

## Ю

05.20 Помешанные на чистоте. (12+)  
В новом шоу герои не просто вычищают своё жильё, но и проводят капитальную уборку в своей голове. Ведущие проекта Ким Вудберн и Агги Маккензи поделаются бытовыми хитростями, а также ужасными фактами о микробах, скрывающихся в наших домах.  
07.00 Обмен жёнами. (16+)  
16.30 Дорогая, я забил. (12+)  
18.00 Папа попал. (12+)  
Каждая программа - это история одной семьи, где есть отец, мама и дети. В нашем проекте не будет актеров, фальши и обмана. Все настоящее: герои, чувства, эмоции. Хватит ли сил у папы справиться с детьми и домашними обязанностями, пока мама пребывает в обществе стилистов, косметологов, психологов и фитнес-тренеров?  
23.00 Ю-кино. «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (16+)  
00.50 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)  
04.20 Популярная правда: разводы года. (16+)

## РЕТРО

00.10, 04.00, 09.35 «КАПИТАН НЕМО». (12+)  
01.25, 06.00, 10.45, 21.45 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)  
02.45, 07.20, 23.05 Советские биографии. С. М. Буденный. (16+)  
03.30, 09.05, 17.35, 23.55 Имена-легенды. (12+)  
05.05, 13.40 Киноистории Глеба Скороходова. (12+)  
05.20 В поисках утраченного. (12+)  
08.10 «Как один мужик двух генералов прокормил». Мультфильм. (0+)  
08.35, 08.45, 08.55, 12.20, 12.25, 12.35 «Ну, погоди!» Мультфильм. (12+)  
11.50 «Остров ошибок». Мультфильм. (6+)  
12.50 Советские биографии. М. Н. Тухачевский. (16+)  
13.55 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)  
15.20 Жан Маре о Жане Маре. (12+)  
16.30, 20.35 Клуб путешественников. (12+)  
18.00 Магия Оди Хепберн. (12+)  
19.00 «ВЫСТРЕЛ НА ПЕРЕВАЛЕ КАРАШ». (16+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)  
01.10 Российская летопись. (12+)  
01.30 Монастырские стены. (6+)  
02.00 Древние цивилизации. (12+)  
02.55 Битва на Сомме 1916. Взгляд обеих сторон. (12+)  
03.50 Семь дней истории. (12+)  
04.00 Три города, покорившие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк. (12+)  
05.00 Расцвет великих империй. (12+)  
05.45 Обыкновенная история. (6+)  
06.00 Принц Евгений Савойский и Османская империя. (12+)  
07.00 Таинственная Франция. (12+)  
08.00 Историю. (12+)  
09.00 Страна Советов. Забытые вожди. (12+)  
10.00 Киноно Итику Куботы. История на шёлке. (16+)  
11.00 Первая мировая. (12+)  
12.00 «ДЕЗЕРТИРЫ». (16+)  
13.40 История Отечества в портретах. (12+)  
14.00 Метрополи: сила городов: Рим - сердце империи. (12+)  
15.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)  
16.00 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)  
18.00 Секреты истории: Правда ли Колумб открыл Америку? (12+)  
19.20 Кремль-9: Вячеслав Молотов. Школа выживания. (16+)  
20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Рожденные в СССР... (6+)

## VIASAT HISTORY

06.15, 06.45, 07.10 Невероятные изобретения. (12+)  
07.35 Невероятные изобретения. (6+)  
08.20, 09.10, 10.00 Взрывная Земля. (12+)  
10.50, 11.15 Погода, изменившая ход истории. (12+)  
11.40 Погода, изменившая ход истории. (16+)  
12.05 Люди Гитлера. (12+)  
13.00 Величайшие мистификации в истории. (12+)  
13.50 Смертоносный интеллект. (12+)  
14.40 Загадочные убийства: царственные особы. (12+)  
15.30 Преступность военного времени. (12+)  
16.20, 16.50 Тайны Парижа. (12+)  
17.20, 18.10 Запретная история. (12+)  
19.00 Скрытые следы: Гора Гитлера. (12+)  
20.00 Как климат изменил ход истории. (12+)  
20.55 Гении древнего мира. (12+)  
22.00 Гений Марии Кюри: женщина, осветившая мир. (12+)  
22.55 «ЛАГЕРЬ ИКС»  
Драматический сериал о войне, Канада, 2015 г.  
23.45 Тайны шести жен. (16+)  
00.45 Салемская охота на ведьм. (12+)  
01.40 Машины смерти. (12+)  
02.35 Запретная история. (12+)  
03.25, 05.15 Музейные тайны. (12+)  
04.15, 04.45 Невероятные изобретения. (12+)

## NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00, 06.50 Инженерные идеи. (16+)  
07.40, 08.30 Авто - SOS. (12+)  
09.15, 10.00 Дикий тунец: Север против юга. (16+)  
10.50 Потрясающий доктор Пол. (16+)  
11.35 Сила племени: Охотники на акул. (16+)  
12.20 Сила племени: Воины крови. (16+)  
13.05, 13.55 «МАРС». (16+)  
14.45 Три вождя: Ядерное семейство. (16+)  
15.30 Три вождя: Человек-ракета. (16+)  
16.20 Осушить океан: Крупнейшие военные корабли. (16+)  
17.10 Осушить океан: Смертельно опасный Тихий океан. (16+)  
18.00, 18.45 Кремниевая долина. (16+)  
19.30, 19.55 История десятилетий. (16+)  
20.20 Как устроен интернет: 50 лет онлайн. (16+)  
Отмечая 50-ю годовщину создания интернета, Nat Geo предпринимает веселую ностальгическую поездку в его прошлое по кибершоссе, с самых первых дней и до настоящего времени.  
22.00, 22.45 Кремниевая долина. (16+)  
23.30 Осушить океан: Бермудский треугольник. (16+)  
00.15, 01.05 «МАРС». (16+)  
01.55 Международный аэропорт Дубай. (16+)  
02.45, 03.35 Паранормальное. (16+)  
04.25, 05.15 Авто - SOS. (12+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

## УСАДЬБА

00.10 Осторожно - злая собака. (12+)  
00.40 Старые дачи. (12+)  
01.10 Дачные хитрости. (12+)  
01.30 Занимательная флористика. (12+)  
01.45 Побег из города. (12+)  
02.15 Профпригодность. (12+)  
02.45 Битва огородов. (12+)  
03.15 Варенье. (12+)  
03.30 Деревянная Россия. (12+)  
04.05 Осторожно - злая собака. (12+)  
04.30, 08.40, 12.40, 16.40, 20.30 Старые дачи. (12+)  
05.00, 09.10, 13.10, 17.10, 21.00 Дачные хитрости. (12+)  
05.15, 09.25, 13.30, 17.25, 21.15 Занимательная флористика. (12+)  
05.35, 09.40, 13.45, 21.35 Побег из города. (12+)  
06.00, 10.10, 14.15, 17.40, 22.10 Большие идеи для маленького сада. (12+)  
07.05, 11.10, 15.10, 19.10, 23.10 Варенье. (12+)  
07.15, 15.25, 19.20, 23.25 Лучки-пучки. (12+)  
07.40, 11.45, 15.45, 19.35, 23.45 Деревянная Россия. (12+)  
08.10, 12.10, 16.10 Осторожно - злая собака. (12+)  
11.25 Академия огородника. (12+)  
18.40 Огород круглый год. (12+)  
20.00 Ремонт для начинающих. (16+)

## ОХОТА И РЫБАЛКА

00.35 Рецепты старого Тифлиса. (16+)  
00.50 Простые рецепты. (12+)  
01.05, 05.00, 11.00, 17.35 Практическая школа нахлыста. (12+)  
01.35, 05.30, 11.30, 19.00 В поисках хорошего клева. (12+)  
02.00, 08.00, 19.30 Поймать лосося. (16+)  
02.30, 08.30, 20.00 Нахлыст. (12+)  
03.00, 09.00, 15.30, 20.30 На рыбалку вместе с папой. (16+)  
03.30, 09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (16+)  
03.55, 10.00, 21.30 В поисках лосося. (16+)  
04.30, 10.30, 22.00 Охотник. (16+)  
06.00, 23.40 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
06.30, 23.00 Поймай иними. (16+)  
07.00, 12.00, 18.00 Кухня с Сергеем Марковичем. (12+)  
07.15, 12.15, 18.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)  
07.45, 12.45, 18.45 Дело вкуса. (12+)  
13.00 На рыбалку с охотой. (12+)  
13.35 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
14.00 Сам себе охотник. (16+)  
14.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)  
15.00 Охота: собачья работа. (16+)  
16.30 Рыбалка сегодня. (16+)  
16.45 Донская рыбалка. (12+)  
17.15 Нож-помощник. (16+)  
22.30 Охота и рыбалка в... (12+)  
23.25 Советы бывалых. (12+)

## ЖИВИ!

00.00, 13.30, 20.30 Фитнес-по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)  
00.30, 03.00, 14.00, 21.00 ЙогаЛатес. (12+)  
01.15, 03.45, 14.45, 21.45 Дыхательные практики. (12+)  
01.30, 17.00 Целебная кулинария от Пегги К. (6+)  
02.00, 10.30, 16.30, 19.30 Фитнес-букет. (12+)  
02.30, 10.00, 15.30, 23.00 Велнес-меню. (12+)  
04.00, 05.30, 07.00, 08.30 Проснись со Стасом. (12+)  
04.30, 06.00, 07.30, 09.00 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)  
04.45, 06.15, 07.45, 09.15 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)  
05.00, 06.30, 08.00, 09.30 YogaУтро. (6+)  
11.00, 16.00 Йога для детей. (6+)  
11.30, 18.00 Фитнес-коллекция. (12+)  
13.00, 20.00, 23.30 Территория фитнеса. Кроссфит. (12+)  
15.00, 22.30 Опустевшее гнездо. (6+)  
Дети выросли и покинули семейное гнездо? Не унывайте! Тренер по фитнесу и мастер здорового образа жизни Лаура Льюис расскажет, как сохранить здоровье и подтянутость. Подзарядит вашу чувственность и поддержит огонь молодости.  
17.30, 22.00 YogaВечер. (6+)

## ANIMAL PLANET

06.00 Дикие нравы Норт Вудса. (16+)  
07.00 Дома на деревьях: Вид с высоты - 2. (12+)  
08.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30 Знакомство с пингвинами. (12+)  
13.00 Зоопарк Ирвингов. (12+)  
14.00 Аквариумный бизнес. (12+)  
15.00 Дома на деревьях: Медитация среди деревьев. (12+)  
16.00 На свободу с питбулем. (16+)  
17.00 Адская кошка. (12+)  
18.00 Волки и воины: Волки в дикой природе. (12+)  
Ветеран Джохш пытается установить контакт с агрессивным волкоособом. Операция «Волчья охрана» продолжается, но команду расстраивает слишком медленный прогресс.  
19.00 Дикие нравы Норт Вудса. (16+)  
20.00 Зоопарк Ирвингов. (12+)  
Семья Ирвинов - Терри, Бинди и Роберт - сохраняют наследие их знаменитого мужа и отца Стива Ирвина, работая в крупнейшем зоопарке Австралии.  
21.00 Будни ветеринара. (16+)  
22.00 Королева львов. (16+)  
23.00 Дом для рептилий. (12+)  
00.00, 01.00, 01.50, 02.40, 03.30 Сафари-парк Крюгер. (12+)  
04.20, 05.10 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)

## DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30 Требуется сборка. (12+)  
09.00 Золотая лихорадка. (16+)  
Золотоискатели Юкона готовы пожертвовать всем ради драгоценного металла. С новыми участниками, приисками и машинами ставки высоки, как никогда.  
10.00 Голые и напуганные. (16+)  
11.00 Музейные тайны: Кошмар на рельсах. (12+)  
12.00, 12.30 Мужские берлоги. (12+)  
13.00 Последние жители Аляски. (16+)  
14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Охотники за реликвиями. (12+)  
16.00, 16.30, 17.00, 17.30 Требуется сборка. (12+)  
18.00, 19.00, 20.00 Сквозь кротовую нору с Морганом Фрименом. (16+)  
21.00 Музейные тайны: Кошмар на рельсах. (12+)  
Дон Уайлдмен расследует взрыв на железной дороге, странный эксперимент над животными и древнее убийство.  
22.00 Забытая инженерия. (16+)  
23.00, 00.00 Мастера оружия. (16+)  
00.55 Последние жители Аляски. (16+)  
01.50, 02.15 Мужские берлоги. (12+)  
02.40, 03.30 Охотники за старьем. (12+)  
04.20, 04.45 Охотники за реликвиями. (12+)  
05.10 Модель для сборки. (12+)

## TLC

06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 Дом у моря за бесценок. (12+)  
11.00 Экстремама. (12+)  
12.00 Шинкуют все. (12+)  
13.00 Сестры Даггар: пополнение. (12+)  
14.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)  
16.00 7 маленьких Джонстонов. (12+)  
17.00, 17.30 Оденься к свадьбе: Великобритания. (12+)  
18.00, 18.30 Оденься к свадьбе: Атланта. (12+)  
19.00 Я вешу 300 кг. (16+)  
21.00 Доктор «Прищипки». (16+)  
22.00 Верните мне красоту. (16+)  
Косметические хирурги и психологи помогают женщинам исправить физические недостатки. Приведут ли внешние изменения к духов



## СПОРТ

### МАТЧ! НАШ 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. «Осенняя Москва-2018». (0+)  
21.00 Специальный репортаж. (12+)  
21.20 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)  
05.00 Всероссийский турнир «Самбо в школу». (0+)

### EUROSPORT 1

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. Слалом. 2-я попытка. (0+)  
20.30 Хоккей. Регулярный сезон. «Чикаго» - «Вашингтон». Прямая трансляция. (0+)  
23.15 Снукер. «Мастерс». Лондон. Финал. Прямая трансляция. (0+)

## МУЗЫКА

### МУЗ-ТВ

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 Top 30 - Крутяк недели. (16+)  
15.30 Сольное шоу Ольги Бузовой «Принимай Меня». (16+)  
17.35 Караокинг. (16+)

18.30 Ирина Аллегрова. Юбилейный концерт «Моно» в «Олимпийском». (16+)  
Мощный вокал и магнетическая энергия «императрицы» российской сцены покорила уже не одно поколение поклонников. На сцене «Олимпийского» прозвучат любимые всей страной суперхиты и новые песни певицы.  
22.00 PRO-обзор. (16+)  
23.30 10 sexy. (16+)  
00.30 Неспиннер. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

### МУЛЬТ

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 МУЛЬТпреьера! «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 МУЛЬТпреьера! «Джиглики», «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 сказки», «Простоквашино». (0+)  
21.30 «Сказочный патруль». (0+)

### КАНАЛ DISNEY

05.00 «Пёс Пат». (6+)  
05.25 «Жутики». (6+)  
05.45, 07.35 «Мини-Маппеты». (0+)  
06.15, 11.00 «Хранитель Лев». (0+)  
06.40, 09.00 «Микки и весёлые гонки». (0+)  
07.05, 09.30 «Дружные мошпы». (0+)  
08.00 «Доктор Плюшева: Клиника для игрушек». (0+)  
08.30 «Герои в масках». (0+)  
10.00 «София Прекрасная». (0+)  
10.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)  
11.30 «Удивительная Ви». (6+)  
12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)  
13.10 «Ралупцель: 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 «МЭРАЙЯ МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (12+)  
01.00 «ТАЙНА МУНАКРА». (6+)

### КАРУСЕЛЬ

05.00 «Смурфики». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Пляс-класс». (0+)  
07.40 «Малышарики». (0+)  
09.00 «Высокая кухня: Домашний кинотеатр». (0+)  
Сегодня Паша и Ника расскажут, как из плохого фильма сделать хороший, из грустного - весёлый, а из пресного - сочный!  
09.15 «Кокоша - маленький дракон». (0+)  
10.45 «Проще простого!» (0+)  
11.05 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)  
Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...  
12.30 «Детская утренняя почта». (6+)  
13.00 «Бобби и Билл». (6+)  
14.20 «Четверо в кубе». (0+)  
Четыре весёлых Куклаки стартовали с кубической планеты для исследования космоса. Чёрная дыра перебрала Красного, Желтого, Зеленого и Синего на планету Земля, где их корабль потерпел аварию...  
15.30 «Непоседа Зу». (0+)  
17.00 «Энциклопедия. Невероятные волшебные истории». (0+)  
17.40 «Царевны». (0+)  
19.10 «Деревяшки». (0+)  
В деревянной стране в деревянных домиках живут милые Деревяшки - игрушки на колёсиках: поросёнок Хрю, лошадка Иго-го, собачка Гав-гав, слоник Ду-ду и котёнок Мяу. В каждой серии друзьям нужно разгадать загадку, найти пропажу или что-то сотворить. Когда загадка будет разгадана, прозвучит весёлая песенка.  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
22.25 «Дикие скричеры!» (6+)  
23.10 «Новаторы». (6+)  
01.05 «Рыцарь Майк». (0+)  
02.05 «Добрый Комо». (0+)  
03.20 «Ангел Бэби». (0+)  
04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

### ДЕТСКИЙ

06.06 «Йоко». (6+)  
07.56 «БиБаБу». (0+)  
08.02 «Летающие звери». (6+)  
08.16 «Облачатка». (0+)  
08.30 «Немытый пингвин». (0+)  
08.36, 16.43 «Веселая карусель». (0+)  
08.50 «Как котенку 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 «Малыш и Карлсон». (0+)  
15.33 Мультфильмы. (0+)  
16.14, 20.58, 21.46 Мультфильмы. (6+)  
17.02 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)  
18.27 «ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО». (6+)  
19.29 «Добрыня 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+)

### О!

05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (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 О! 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 «Лег - Кот». (0+)  
18.00 О! Кино! «Принцесса и дракон». (6+)  
19.05 «Белка и Стрелка: Озорная семейка». (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 О! Кино! «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)  
03.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

### СПАС

05.00 Я тебя люблю. (0+)  
06.00 И будут двое... (0+)  
07.00 Я хочу ребенка. (0+)  
07.30 Иоанн Креститель. Цикл: Пророки. (0+)  
08.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
08.15 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)  
08.30, 16.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+)  
09.00 Святыни России. (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+)

17.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (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+)  
00.00 Сила духа. (0+)  
00.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (0+)  
01.25 Завет. (0+)  
02.20 Как я стал монахом. (0+)  
02.50 Светлая память. (0+)  
03.45 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+)

## Православный календарь

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



Прп. Пахомия Кенского.

Поста нет.

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

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное»

Услышав же Иисус, что Иоанн отдан под стражу, удалился в Галилею и, оставив Назарет, пришел и поселился в Капернауме приморском, в пределах Завулоновых и Неффалимовых, да сбудется реченное 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 сидящий в стране и тени смертной воссиял свет. С того времени Иисус начал проповедовать и говорить: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное.

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

Комментирует  
священник  
Дмитрий Барницкий



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 былую силу. Мы внутренне успокаиваемся, погружаемся в оцепенение, закрываемся. Это и есть наши сформировавшиеся пред-

ставления о Боге, мире, людях, представления об основных закономерностях духовной жизни. Печальнее всего то, что этот плод нашей теплохладности мы начинаем принимать за истину в последней инстанции и готовы научить этому других, вплоть до четких инструкций, будто через нас говорит Сам Бог. Один из святых Вселенской Православной Церкви, блж. Августин, писал: «Однажды я нашел Бога, но с того времени я продолжаю искать Его снова и снова». Так и нам, дорогие друзья, в своей духовной жизни необходимо научиться устраивать регулярные ревизии собственной души. Не бояться подвергать сомнению свой духовный опыт. Не успокаиваться на достигнутом. Ежедневно продолжать искать Бога, Которого мы вроде бы однажды обрели. Именно за это понуждение Господь вновь разожжет тот благодатный огонь, который под толщей окаменелостей все еще тлеет в нашей душе. Не будем сомневаться, подобно тому, как это произошло в языческой Галилее, и в нашем сердце опять воссияет великий свет.



## 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

Промысел 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 несчастных. 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

В 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 подходящей 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 ещё одну через некоторое время. Почему одни молитвы принимает Господь, а другие нет? Виктория

Если церковная свеча коптит, трещит, тухнет или не зажигается – никакого тайного значения в этом нет. Есть объяснение: свеча коптит, трещит – примеси во время производства попались, не зажигается – 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.

Благодарим  
Радио ВЕРА  
за помощь  
в подготовке  
публикации

ВЕРА  
СВЕТЛОЕ РАДИО

Москва  
100.9 FM

Верхневолжье  
107.9 FM

Вышний  
Волочек  
104.5 FM

Ржев  
102.4 FM

Рязань  
102.5 FM

Смоленск  
88.4 FM

Доступно онлайн  
www.radiovera.ru



социальная  
реклама



## ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

**ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО

**Ремонт окон, жалюзи** дерево

**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** пластиковых, алюминиевых, деревянных окон

любой сложности

- устранение поддувания, 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, гребенок, 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**

От производителя ООО «ЛайнОкна»

от 6 000 р. от 9 000 р. от 10 000 р.

**ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»**

ВЫНОС • ШКАФЫ  
КРЫШИ • ОТДЕЛКА

от 18 000 р. + ПОДАРОК

БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ Пенсионерам – скидки

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

## НЕДВИЖИМОСТЬ

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

■ 8-905-509-55-00 Семейная пара из Подмосквы (славяне) срочно снимаем 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. Ответственны 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, непричастизированную 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 фурунгоны, Специалисты (профгрузчики), 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, перестановка, упаковка, утилизация. Грузчики профессионалы. Славяне. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки! 8 (499) 390-62-65

**HOMEWAY** недвижимость

**КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ**

все сделки с недвижимостью

8 (499) 481-88-88

■ 8 (495) 772-50-93 1-3-х комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможен предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. 8 (495) 772-50-93

■ 8-909-641-37-99 Сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел. 8-909-641-37-99

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

■ 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и т.д. Москва, МО, регионы. Работаю сам, БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время не ограничено. Грузчики есть. Въезд в центр. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер. Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. 8-968-058-66-78, 8-916-624-10-58

## ДВЕРИ

**ЗИМНИЕ СКИДКИ** пенсионерам до 15%

**ДВЕРИ** 8-499-341-19-15  
8-925-501-17-41

Цены действуют до 31/01/2019

от производителя \*ЗАМЕР\* ДОСТАВКА \*УСТАНОВКА\*

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

**Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению**

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

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.

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

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).

**1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС**

отдел заказов 8:00 - 21:00 без выходных

8 (495) 221-22-46

**ДВЕРИ**

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

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-dvery.ru

Телефон: 8(495) 151-10-04

м. ВДНХ, Ярославское ш., 19/1, 3эт, от лифта налево  
м. Щелковская, Щелковское ш., 100, 1 эт. (ТЦ Мир мебели)  
м. Домодедовская, ул. Генерала Белова, 35  
м. Молодежная, ул. Горбунова, 12/2, стр. 22  
м. Сходненская, ул. Свободы, 29, цок. этаж  
м. Технопарк, пр-т Андропова, 8, цок.эт. № 87

ВЫСТАВОЧНЫЕ ЗАЛЫ

## 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.obivkameb.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 изделия в мастерские и привезем, также ремонт на дому. Гарантия 12 месяцев. Договор. Оценка по Ватсап, 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 почтой. Бесплатно вышлем подробные условия работы всем желающим. Отправляйте 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. Гарантированно! Достоин выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел. 8-985-985-60-25

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

**МЕБЕЛЬ ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ**

скидка до 30%

ОТ 5 ДНЕЙ

(495)589-57-82  
(495)589-57-83

ШКАФЫ-КУПЕ ПРИХОЖИЕ ГАРДЕРОБНЫЕ БИБЛИОТЕКИ КУХНИ ДЕТСКИЕ КОМНАТЫ ЗАМЕНА ФАСАДОВ РАДИАУСНЫЕ ДВЕРИ

БЕСПЛАТНО: ВЫЕЗД ДИЗАЙНЕРА ДОСТАВКА ПОДЪЕМ

www.mir-mebely.ru

## 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, радиоприемник, 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** АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

от 1200 руб.

• ДЕРЕВЯННЫЕ • СТАЛЬНЫЕ • МЕЖКОМНАТНЫЕ • ВХОДНЫЕ

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!

www.dveri-irbis.ru

8 (499) 408-40-71

ЗАМЕР, ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

3-я дверь в подарок!

**ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ**

**ДВЕРИ** • МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

**Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению**

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

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.

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

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).

**1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС**

отдел заказов 8:00 - 21:00 без выходных

8 (495) 221-22-46

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

ООО «ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА»

юридическая консультация **БЕСПЛАТНО**

Возврат вкладов  
Мошенничество  
Взыскание долга  
Расторжение кредитного договора  
Жилищные и земельные споры

8(495) 205-14-54

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

■ 8 (495) 920-76-96 Оплата по результату! Юридическая защита граждан. По жилищным, семейным трудовым, наследственным, пенсионным, земельным вопросам. Взыскание долгов, расторжение договоров, работа против коллекторов, взыскание с недобросовестных юристов. Помощь людям оказавшимся в трудной жизненной ситуации. 8 (495) 920-76-96

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

## ЛОМБАРДЫ

■ 8-903-792-42-77 Комиссионный магазин принимает на хранение и покупает изд. из золота, серебра, стол. серебро, зол. коронки. Ноутбуки, планшеты, сот. телефоны, норковые шубы. Значки, монеты, открытки, настенные и настольные часы, статуэтки из бронзы и фарфора, проигрыватели и др. 8-903-792-42-77

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

8 (495) 792-47-73

**СТАНКОЗАВОД**

**ДВЕРИ** СТАЛЬНЫЕ РЕШЕТКИ ВОРОТА ЗАБОРЫ

РЕМОНТ ЗАМКОВ

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

ВЕТРИТУАЛ

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. № 10-77-01-012220 www.doctor-kashin.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**НАРКОЛОГ НА ДОМ**

24ч Психотерапия

ГИППОКРАТ www.hippocrat.info

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

8 (495) 734-99-37

**НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО

24ч

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом



Все объявления на правах рекламы

## СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

★ Лучшая ремонтно-строительная компания 2017 – 2018 года\*

# РЕМОНТ

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

- Заключение договора
  - Гарантия 2 года
  - Мастера славяне
  - Вызов замерщика
  - 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, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учета. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЕТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. **8 (495) 664-65-88, 8-926-313-90-00**

ВЫКУП АВТОМОБИЛЕЙ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ! Легковые, грузовые всех марок, любых состояний, любого года выпуска, а также после аварии, неисправные, без документов, кредитные. ВЫЕЗД, оценка, переоформление БЕСПЛАТНО! ДЕНЬГИ СРАЗУ! гарантия юридической чистоты 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: ПОДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а также ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ! **8 (495) 664-45-62, 8-916-043-44-44**

## 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  
**8(495)792-87-50**

■ **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 дорого. Выезд-24. Тел. **8-903-666-33-55**

■ **8-926-705-30-59** Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, предметы старины до 1960г, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, военную форму, открытки, старые детские и елочные игрушки, патефон, часы, иконы и др. старинные вещи. **8-926-705-30-59**

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

■ **8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66** ОЦЕНКА. ВЫЕЗД. ПОКУПКА. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Настенные тарелки. Сервизы. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы, кости СССР, Китая, Германии (с любым дефект). Иконы, картины. Янтарь. Значки, награды. Часы. Архивы, грамоты, открытки. Военная форма. **8-916-359-05-00, 8-916-158-60-66 Галина, Сергей**

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

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

■ **8-966-166-01-99** ЯНТАРЬ куплю ДОРОГО! Янтарные бусы – от 5000 руб. Изделия из янтаря – от 2000 руб. Оценка бесплатно. Расчет на месте! Звоните **8-966-166-01-99 Владимир**

■ **8(495)691-75-09, 8(495)690-54-13** Антикварная лавка купит/примет на реализацию книги до 1945 года. Выезд. Тел.: **8 (495) 691-75-09, 8 (495) 690-54-13**

■ **8-916-643-14-63** Куплю фарфор СССР и фарфоровые китайские фигурки 50-х годов. Екатерина. **8-916-643-14-63**

■ **8-916-643-14-63** Куплю советские елочные игрушки. Екатерина. **8-916-643-14-63**

■ **8-916-359-05-00** В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО: иконы, картины. Значки, награды. Китай до 1970 года: статуэтки, вазы, Будды, кость, мебель, панно и др. Янтарь. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы. Сервизы. Документы, грамоты, открытки. Любую старину. Выезд. Оценка. **8-916-359-05-00, Галина, Сергей**

**МосГорСкупка**  
**ДОРОГО КУПИТ!**  
♦ Иконы. Статуэтки Будды.  
♦ Янтарь, янтарные бусы.  
♦ Статуэтки, фарфор.  
♦ Серебро, бронзу.  
♦ Монеты, значки.  
♦ Картины, книги.  
♦ Старинную мебель.  
♦ Любой антиквариат и мн. др.  
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8-925-403-68-83**

■ **8-916-929-09-41, 8-917-515-71-93** С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю куплю КНИГИ до 1945 г. А также до 1970 г. архивы, открытки, фото, значки, живопись, графику, игрушки в т.ч. елочные, предметы из стекла, фарфора, хрусталя, серебра, бронзы, чугуна, кости и др. ВСЕ О ДИРИЖАБЛЯХ. Тел.: **8-916-929-09-41, 8-917-515-71-93**

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

Янтарь куплю дорого. СССР и Царская Россия: Статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары угольные, серебро столовое, иконы, монеты, игрушки и куклы, игрушки елочные, открытки до 1940 г., шкатулки Палех, статуэтки Будды. Выезд в удобное для Вас время бесплатно. Тел. **8 (495) 643-72-12**

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

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

■ **8-985-124-11-80** Магазин купит старые изделия из бронзы, серебра, золота, портсигары, самовары. Картины, иконы, фарфоровые фигурки. 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, радиоаппаратуру, 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, железная дорога, старые фото, военную форму, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовар, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, картины, патефон, фотоаппараты, хронометр, игрушки и духи СССР, киндеры, солдатики, куклы, часы, марки, открытки, документы, знаки, грамоты, этикетки, радиоаппаратуру. **8 (495) 508-53-59**

■ **8 (495) 585-40-56** Покупаем книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, модели машинок, значки, открытки, картины, иудаики и любой антиквариат. Выезд. Перевозки. Тел. **8 (495) 585-40-56 8-985-985-60-25**

## БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

■ **8 (495) 991-32-90, 8-925-840-44-54** РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН на дому, недорого, с гарантией. Москва и Подмосковье. Выезд на ремонт бесплатно. ПЕНСИОНЕРАМ-СКИДКИ! **8 (495) 991-32-90, 8-925-840-44-54**

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

СРОЧНЫЙ ремонт стиральных машин и кондиционеров любой сложности. Любая работа – 500 руб. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3-х л. Скидки пенсионерам! Тел. **8 (495) 545-15-79 www.mosrem24.ru**

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

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Замена уплотнительной резины. **8-926-701-02-02, 8 (499) 713-15-40**

## ФИНАНСЫ\*

Деньги без предоплаты от 10 до 14% годовых, от 10 тыс. руб. до 1 млн. руб., до 5 лет, гр. РФ, работающим, безработным, судимым. СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ! Тел. **8 (495) 205-89-47, 8-917-585-42-85** ООО МКК «ЗОЛОТОФОН» пер. № 65 1403397005590 ОГРН 1142130010109 СРО «Единство»

■ **8-800-301-42-11** Деньги за час! Безработным, должникам, пенсионерам! От 21 до 70 лет. Гарантия получения. Индивидуальный подход. Без предоплат! ООО МКК «УЛФИН» №651403373006093 ОГРН1147328005461 СРО «Единство» Тел. **8-800-301-42-11** звонок бесплатный!

**ДЕНЬГИ**  
ПОД ЗАЛОГ ЛЮБОЙ НЕДВИЖИМОСТИ!  
**8 (495) 108-75-90**  
ООО МКК «ГН-СН», Рег. № 1703045008239, ОГРН 1177746352057, Реклама

**РЕМОНТ**  
**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
НА ДОМУ  
**8 (495) 115-23-58**  
**8 (901) 519-52-48**  
AT LANT ООО «МосХолодРем»

**РЕМОНТ НА ДОМУ**  
**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**  
**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
**ЭЛЕКТРОПЛИТ**  
✓ ОТ 400 РУБ  
✓ ГАРАНТИЯ 2 ГОДА  
✓ СКИДКИ ДО 20 %  
✓ ОРИГИНАЛ ЗАПЧАСТИ  
✓ МАСТЕРА С ОПЫТОМ  
ОТ 5 ЛЕТ  
**ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО**  
**8(495)369-62-35**

■ **8(495)796-14-08, 8-903-790-17-82** Срочный Профессиональный РЕМОНТ Холодильников всех моделей, Электрических плит, Антенного кабеля, Телевизоров, Стиральных машин, Швейных машин, Газовых плит, Кофемашин. Соц.скидки, гарантия до 1 года, квитанция. Выезд во все районы Москвы. **8 (495) 796-14-08, 8-903-790-17-82**

■ **8 (499) 703-41-94** Ремонт: Телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: Стиральных и посудомоечных машин! Электро и газовых плит! **8 (499) 703-41-94**

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

■ **8-925-063-49-19** Даём займ наличными до 70 000 руб. от 0,6 % Возраст до 80 лет. Без залога и поручителей. Пенсионерам особые условия! Честно! Быстро! Доступно! м. «Пл. Ильича» / м. «Римская»: **8-925-063-49-19** или м. «Алтуфьево»: **8-926-736-79-05**. ООО МКК «Благотель», пер.1703046008545, ОГРН1175024022172, СРО «Мир» пер. 50000935

**ДЕНЬГИ**  
без предоплат и отказов  
пенсионерам спецпредложение  
**8-915-381-74-02**  
ООО МКК «СрочныеДенги», № 2175275252216 от 28.02.2017, ОГРН 113222013922

**МБК** FINANCE  
БОЛЬШЕ ЧЕМ БАНК  
**(495) 99-888-96**  
**www.mbk-credit.ru**  
**от 350 000 руб.**  
**в день обращения**  
**Без справок и залога**  
**Без поручителей**  
**От 14% годовых от 5 лет**  
ООО МКК "МБК" МФО per.№001603045007787 ОГРН 1167746229210  
**1 МИНУТА ПЕШКОМ ОТ СТ. МЕТРО «КИТАЙ-ГОРОД»**

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

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



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 ветренными днями, поэтому велик риск не угадать с одеждой.



# Холод – угроза для суставов

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ АРТРОЗА И АРТРИТА?

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.<sup>3</sup> Выяснилось, что применение АЛМАГа вдвое снижает затраты на лечение артроза.<sup>5</sup> 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 артроза 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,<sup>5</sup> для которых АЛМАГ стал надежным помощником, уже знают, что заболевания суставов вовсе не означают конец активной жизни. Остановить развитие артроза 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!

### 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 артрозе 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 к нему крови, хрящ не получает питания, 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 артроз 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 особого отношения, иначе грозят необратимые изменения: артрозные 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 восстано-

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

### Стандарт лечения заболеваний суставов

Суставам нужна особая забота. Правильно подобранное комплексное лечение способно сохранять сустав в течение 10-30 лет!<sup>4</sup> При этом важно не только применять определенные препараты, но и проводить физиотерапию, которая входит в международный золотой стандарт лечения суставов.<sup>2</sup> 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 мелочей 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.<sup>5</sup>

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

### Преимущества лечения АЛМАГом-01

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

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



### РОЖДЕСТВЕНСКАЯ АКЦИЯ!

**Скидка\* 600 рублей**

**на АЛМАГ-01**

**Столички**  
сеть социальных аптек

**с 1 по 20 января 2019 года!**



Заказывайте на сайтах:  
[apteka.ru](http://apteka.ru), [asna.ru](http://asna.ru), [366.ru](http://366.ru)

### 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 универсамах «Пятерочка»)
- г. Москва с доставкой:**
- МЕДТЕХНИКА МОСКВА (499) 550-10-16 [www.medtehnika-moskva.ru](http://www.medtehnika-moskva.ru)
- МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03 [www.blagomed.ru](http://www.blagomed.ru)
- ЭКОЛОГИЯ XXI века 8-800 700-29-79
- МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00

**по телефону 8-800-200-01-13** вас проконсультируют специалисты ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ (звонок бесплатный)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ