

№ 3
(363)

ТВ-программа с 21 по 27 января 2019 года

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
КРЕЩЕНИЕ
ГОСПОДНЕ

стр. 14

КАК
ПО-ЧЕСТНОМУ
РАЗДЕЛИТЬ
ДОМАШНИЕ
ДЕЛА

стр. 4

АЛЕКСАНДР
КОЛОТОВОЙ

КОГДА ЛЮДИ УМЕЮТ ПРОЩАТЬ,
ЭТО ОБНАДЁЖИВАЕТ

стр. 6

12+

ЖЕНЩИНА
ЗА 50:
ЖИЗНЬ ТОЛЬКО
НАЧИНАЕТСЯ

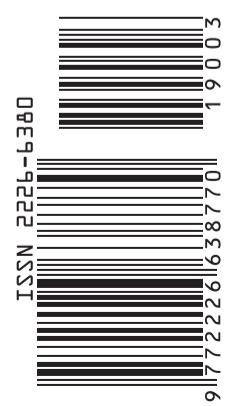
стр. 7

ПОРА
ВЫБИРАТЬ
СОРТА
ПОМИДОРОВ

стр. 12

ЗИМНИЕ
СУПЫ
АРОМАТНЫ
И ВКУСНЫ

стр. 10





Максиму Аверину напомнили о Глухаре

На встрече с поклонниками знаменитой сказки Гофмана «Щелкунчик» актёра Максима Аверина ждал сюрприз. Артист прочитал несколько глав самой волшебной новогодней сказки, а после этого устроил автограф-сессию. А так как встреча проходила в книжном магазине, то зрители подавали для автографа соответствующую книгу – «Щелкунчик». Как же был удивлен актер, когда самый юный участник встречи, мальчик лет десяти, протянул ему книжку про... Глухаря. Оказывается, он пришел на встречу со своей любимой книгой, вышедшей на пике популярности сериала «Глухарь» на канале НТВ, в котором Максим Аверин сыграл главную роль – следователя Сергея Глухарева. Сериал шел на экранах с 2008 по 2011 год, и даже получил главную телепремию «ТЭФИ» как лучший художественный телесериал. Максим Аверин тогда тоже удостоился награды киноакадемиков за лучшую мужскую роль. Артист с удовольствием оставил автограф и пожелал юному любителю детективов всяческих успехов.

Познер и Ургант раскрыли секреты скандинавов

Владимир Познер и Иван Ургант возобновили свои путешествия. Теперь на Первом канале в эфире – их проект «Самые. Самые». Он рассказывает о Финляндии и странах Скандинавии. Название говорит само за себя. Ведь когда авторитетные издания публикуют какие-то рейтинги о высоком уровне жизни, низком уровне преступности, достойной старости и



других позитивных вещах – то в первых строчках непременно присутствуют именно эти страны.

– До этих съемок я бывал в Стокгольме несколько раз, бывал и в Финляндии, но до Норвегии ни разу не добирался, – рассказал нам Владимир Познер. – Есть мнение, что эти народы похожи друг на друга. Какие-то различия есть, понятно, но что в целом они очень похожи – мало у кого это вызывало сомнения. И только по итогам этой поездки и глубокого знакомства со скандинавскими народами я понял, насколько они все же разные. Надеюсь, что и зрителю будет так же любопытно, как и мне, открывать для себя эти страны.



Дарья Мороз и Павел Прилучный снова вместе

В Москве начались съемки второго сезона детективного сериала «Преступление». Проект выйдет в эфире телеканала «Россия» не раньше следующего года. В центре сюжета, как и в первой части, – сложные преступления, которые необходимо будет распутать двум следователям. В главных ролях, как и прежде, Дарья Мороз и Павел Прилучный.

Первая часть сериала снималась почти четыре года назад, и исполнители главных ролей успели измениться внешне. Так, например, Дарья Мороз коротко подстриглась и стала пепельной блондинкой. Ради съемок новых серий ей снова придется стать шатенкой, вернув прежний цвет волос.

Александра Никифорова выучила турецкий

На Первом канале продолжается показ 24-серийного фильма «Султан моего сердца». История любви русской девушки и правителя огромной империи разворачивается в Стамбуле в XIX веке. Съемки сериала проходили в Турции, главную роль сыграла Александра Никифорова. Самое интересное, что работа над международным проектом шла не только на русском языке, но и на английском, французском и, конечно, на турецком.

– В течение двух месяцев я каждый день на несколько часов – даже в дни съемок и по выходным – ездила заниматься турецким языком, и мы с педагогом разбирали все сцены на неделю вперед, была очень серьезная система подготовки к каждому съемочному дню, – рассказала нам Александра. – Мне необходимо было понять, что значит каждое слово, чтобы текст произносить осмысленно. Кстати, в фильме мы говорим не на современном турецком, а на староосманском, соответствующем началу XIX века.



Пётр Захаров потратит деньги на песни

Пётр Захаров, победитель седьмого сезона проекта «Голос», который завершился на Первом канале 1 января, уже выбрал, на что потратит денежный приз. Один миллион рублей пойдет на развитие музыкальной карьеры артиста.

– У меня есть мечта: записать в студии одну важную композицию, – рассказал нам победитель.

Пока подробностей раскрывать не буду. Сейчас, после праздников, я уже вернулся к работе: подбираю репертуар для исполнения с оркестрами, готовлюсь к творческим встречам. Единственное, что огорчает, – немногого приболел: слег с неизвестным вирусом, но уже иду на поправку.

Резо Гигинеишвили

голосует за трезвого водителя



Режиссёр Резо Гигинеишвили работает над новой комедией под рабочим названием «Трезвый водитель». По сюжету главный герой Станислав работает «трезвым водителем» в Москве. К нему в гости приезжает Артём, его друг из провинции. Для него это первый визит в российскую столицу, и многие вещи удивляют мужчину. Но не долго. Уже в первый же вечер он окажется втянут в запутанную историю: Артёма принимают за молодого олигарха. Чем закончится эта история – пока держится в секрете.

В главных ролях в фильме заняты Андрей Бурковский, Виктор Хориняк, Янина Студилина, Ирина Мартыненко.

Центр Защиты Вкладчиков

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ из
• КПК • МФО • БАНКОВ
• АКЦИЙ • СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ

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

Реклама

КАПЛИ желудочные ГАСТРОГУТТАЛ®

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. Оценки свойства и лечебной силы трав, фармацевты создали Гастрогуттал® – препарат на основе мяты, валерианы, польни, 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 потребностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокаивающим действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.

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

www.gastroguttal.ru

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

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Кристина Асмус ловит злодеев

Сценарист и «отец» «Улиц разбитых фонарей» Андрей Кивинов снял для канала НТВ фантастический сериал «Герой по вызову». Главный герой – невролог Иван Лутошин – вдруг узнает, что болен и жить ему осталось недолго. Он решает покончить с собой и, выйдя на трассу, попадает под колеса машины оперы Туманова. Иван отделяется легкими травмами, а опер предлагает ему другой выход: участвовать в смертельно опасных операциях по поимке преступников. Так Лутошин знакомится с молодым следователем Елизаветой Леоновой в исполнении Кристины Асмус, и его жизнь меняется.

Юрий Стоянов в любой роли смотрится органично: будь то бродяга Модест из легендарного «Городка» или начальник УГРО в «Неуловимых» на НТВ.

Мы встретились с артистом, чтобы поговорить о его новых проектах и узнать, в каких фильмах он появится в наступившем году и почему он не хочет быть генеральным директором телеканала.

Новое кино

– Юрий Николаевич, вы сейчас снимаетесь в фильме «Команда мечты». О чём это кино?

– Фильм – о спорте, он обращен ко всем. А вот какие он ценности поднимает? Надеюсь, что общечеловеческие. Мне нравится в последнее время работать с молодыми ребятами, и я с удовольствием соглашаюсь на различные проекты. Это тот самый случай. Появлюсь в финале картины, рассказать подробности не могу. Но могу точно сказать, что это одна из ключевых сцен.

– Кого играете?

– Это очень маленькая роль – но, как всегда, очень важная. (Улыбается.) Просто системаобразующая. Это генеральный директор одного из телеканалов. И их не так мало в нашей стране. Естественно, это придуманный телеканал, и сам генеральный директор тоже придуманный. Но за свою более чем тридцатилетнюю телевизионную жизнь я видел огромное количество генеральных директоров – можно сказать, что мне в этом плане повезло: я встречал креативных и очень порядочных людей. И мне бы не хотелось пародировать кого-то из них в этом фильме. Мне бы хватило профессионализма сделать любой намек, но я их всех знаю, и это очень одаренные люди. И я ни-

Юрий Стоянов:

/// Моя мечта – быть независимым человеком



Юрий Стоянов
с супругой
Еленой.

Детали

«Последнее дело – сознательно смешить людей»

– В «Неуловимых» вы, насколько я помню, сыграли одессита, причём впервые в жизни – при том, что вы сами родом из этого города.

– Хорошая роль. Я не играл жанр – и оказался прав. Я посмотрел этот фильм и подумал: «Какой я молодец, что не играл комедию, а играл человека!» Это последнее дело – сознательно смешить людей. Я этим не занимаюсь. Хотя я много лет в этом жанре, но стараюсь работать так, чтобы было смешно в результате, а не са-моцель: «Сейчас войду в кадр, чтобы посмешить».

– А почему вы считаете, что рейтинг обязательно должен расходиться с нравственными ценностями? Наоборот: он как раз и бывает проявлением того, что учитываются все факторы и ценности. На самом деле это сложный разговор, и вокруг этой телевизионной темы уже, наверное, несколько десятилетий скрещиваются копья. Говорят и про систему измерений – по поводу того, кто кого формирует: зритель формирует направленность – или телеканал формирует аудиторию? Какое телевидение – такая и страна? Или наоборот? Это очень сложная и довольно скользкая тема.

– Кстати, а у вас самого была мечта стать когда-нибудь генеральным директором телеканала?

– Нет. Никогда в жизни я не мечтал быть чиновником. Моя мечта – быть независимым человеком. Это из всего того, что я до-

стиг в своей жизни, я ценю больше всего. В этой рабочей профессии, зависимой от всех, надеюсь, что какой-то островок независимости я себе все-таки отвоевал. А быть генеральным директором телеканала – это невероятная ответственность. Это должны быть талантливые люди, обладающие многими умениями, сильной интуицией и умением отвечать за деньги. И если даже по каким-то качествам я соответствовал бы, то я и деньги – это... несовместимые вещи.

– Почему?

– Я умею их только тратить и раздавать. Поэтому – нет. Кстати, я видел в своей жизни одного артиста, который мечтал о власти – и наконец-то стал небольшим телевизионным начальником. И он подходил ко всем и спрашивал: «Почему на этой бумаге нет моей резолюции?» Глупее и смешнее я в жизни ничего не видел. Но

хочу сразу сказать, что это не имеет отношения к людям, с которыми я дружу.

Независимость

– Вы говорили о независимости. Что вы имели в виду? То, что вы можете выбирать роли, проекты...

– ...из тех, которые мне предлагаются. Не думайте, что у меня их очень много.

– Индивидуальным проектом – кроме фильма – вы сейчасё работаете?

– К сожалению, об одном проекте я сейчас не могу говорить. Он будет на телеканале «Россия», и он для меня сейчас – самый главный. Съемки завершились несколько месяцев назад, но я даже намекнуть вам не имею права. Однако могу сказать, что я – центральная фигура внутри этого проекта. Он телевизионный, и хотя это не сериал и не фильм, но я в нем артист. Занимаюсь там своим делом. И еще есть несколько интересных – одни еще снимаются, другие прошли недавно или скоро пройдут. Это и сериал на НТВ «Неуловимые», и сериал на ТНТ, который должен скоро выйти. Это и работа в Московском художественном театре имени Чехова, и написание книжки, и много чего другого... Одним словом – работаем!

– Скажите, а в комедийных ролях вас можно будет увидеть?

– Обязательно. Я вам до этого намекнул. Только не «расшифровывайте» по-своему, не надумывайте – напишите именно так, как я вам сказал...

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Фото Вадима Таранова из архива пресс-службы

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ
ПОТЕРЯННЫХ ВКЛАДОВ
И ВЛОЖЕНИЙ:

СКРЕДИТНЫХ
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

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной
разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon®

Цифровые и аналоговые, внутриушные,
внутриканальные, заушные.

Профессиональная
консультация врача-сурдолога.



м. Войковская (рядом с метро) ул. З. и А. Космодемьянских, д. 4
Тел.: 8 (499) 150-88-88 www.neoton-sluh.ru

РЕКЛАМА

Имеются противопоказания. Производитель не несет ответственности за возможные побочные эффекты.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как проснуться утром бодрым?

Хотите научиться просыпаться так, чтобы утренний привив сил помогал эффективно решать любые рабочие задачи? Попробуйте воплотить в жизнь наши советы.



ПРОСЫПАЙТЕСЬ В КОМФОРТНОЙ ОБСТАНОВКЕ.

Выберите в качестве сигнала будильника приятную мелодию, громкость которой нарастает постепенно. С вечера наведите порядок в комнате, поставьте букет цветов или любимую вещицу так, чтобы увидеть ее после пробуждения.

СДЕЛАЙТЕ «ЛЕНИВУЮ ГИМНАСТИКУ» В ПОСТЕЛИ.

Открыв глаза, потянитесь всем телом, а потом выполните гимнастику для пальцев ног – просто пошевелите ими. Переходите к пальцам рук: поочередно соединяя в колечко большой палец и указательный, большой и средний и т.п. Эти нехитрые действия быстро разбудят весь организм.

ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ.

Поставьте его рядом с кроватью, чтобы выпить сразу после пробуждения. Вода выводит токсины и активизирует работу кишечника.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

Небольшая физическая нагрузка – отличный способ взбодриться. Если вам трудно себя организовать, просто потянитесь и сделайте несколько наклонов головы и туловища, пока закипает чайник.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

В идеале это должен быть контрастный душ, но, если вы не склонны к экстрему, достаточно прохладной воды, которая смоет остатки ночного сна.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК.

Полноценный завтрак – непременное условие утренней бодрости: каша или мюсли, зерновой хлеб (можно с кусочком мяса или жирной рыбы), фрукты, зеленый чай или фреш. И вы готовы к трудовым подвигам!

Разделение домашних забот на «женские» (стирка, уборка, готовка и т.п.) и «мужские» (вкручивание лампочек, забивание гвоздей и т.п.) было актуальным в ту пору, когда женщина сидела дома с детьми, а мужчина работал, чтобы обеспечить семью.

В современном мире большинство женщин работает наравне с мужчинами, поэтому имеет полное право забыть о средневековых принципах организации домашнего быта. И современные мужчины это чаще всего хорошо понимают. Поэтому лучше поступать в этом вопросе так, как удобно, не обращая внимания на стереотипы.

Основные принципы распределения дел

❖ **Принцип добровольности.** Не нужно навязывать близким то, что вызывает у них глубокое отвращение. К примеру, дочка не выносит звук работающего пылесоса, но не против (с музыкой в наушниках)

вытереть пыль. Пусть она возьмет на себя работу по борьбе с пылью, а пылесосить будет кто-то другой.

❖ **Принцип учёта занятости.** Если муж приходит с работы раньше жены, предложите ему заняться приготовлением ужина (хотя бы временно). Сэкономив время на готовке, женщина сможет пораньше уложить детей и уделить внимание мужу.

❖ **Равноправие.** Согласитесь, если один выносит мусор, а другой делает все остальное, недовольство несправедливым бытустройством обязательно найдет выход в виде конфликтов. Важно распределять обязанности так, чтобы никто не чувствовал, что его эксплуатируют. Даже 5-летний малыш может взять на себя кормление рыбок. Только не забывайте хвалить помощника!

❖ **Принцип гуманизма.** Не стоит доводить идею до абсурда: если вы знаете, что у ребенка впереди важная контрольная, помойте за него посуду, несмотря на то, что это не ваша обязанность. Человеческие отношения важнее!

Разделим домашние обязанности по справедливости

«Мужские» и «женские» дела: свежий взгляд



Муж на час – отличная работа. Забиваешь гвоздь в стену, думаешь: «Вот зараза, всю жизнь мне испортила, уйду от неё!» И уходишь. Да ещё и платят за это!



Включить музыку. Как известно, «нам песня строить и жить помогает». Включите альбом любимой группы и совершайте движения с тряпкой или утюгом в ритме выбранной композиции.

Наполнить дом ароматами. Запахи гораздо больше влияют на наше настроение и работоспособность, чем принято думать. Наполните дом ароматом цитрусовых или запахом хвои, и вы увидите, что вы полны сил и энергии для трудовых подвигов.

Обзавестись привлекательным рабочим инвентарём. Яркая тряпка из микрофибры, удобная щетка и модные резиновые перчатки помогут обрести новую мотивацию для выполнения привычных домашних дел.

После окончания трудовой вахты пообщаться себе на граду. Положительное подкрепление всегда способствует более эффективной организации труда. Зная, что в конце вы получите вкусный тортик или новую серию интересного сериала, предвкушая приятный момент, вы будете летать как на крыльях.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Авторы фото: goodluz, Adam Gregor/Shutterstock.com

Как сделать домашнюю работу приятной?

КСТАТИ

Примеры решения возможных затруднений

• **Муж – приверженец домостроя.** Попробуйте сыграть на его стремлении к лидерству. Обращаясь к нему с просьбой о помощи, говорите: «Никто лучше тебя не может так здорово выбрать качественные продукты в магазине (разделать или отбить мясо, развлечь ребенка и т.д.)». Мужчины авторитарного типа очень отзывчивы на похвалу.

• **«Диванный» муж.** Чтобы поднять его с дивана, попросите о помощи и, получив обещание сделать что-то, не спешите выполнять работу вместо него. Напомните, если необходимо, об обещании и терпеливо ждите, когда супруг все исполнит. Когда дело будет сделано, «включите» бурную радость – киньтесь на шею, целуйте, хвалите. Главное – положительное подкрепление и терпение.

СБЕРФОНД АВРОРА
КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

СБЕРЕЖЕНИЯ
Выплаты % ежемесячно
Капитализация %
ЗАСТРАХОВАНО

г. Москва, 1-й Саратовский проезд д. 8
г. Подольск, ул. Клемента Готвальда, 19
г. Курск, ул. Радищева, д. 57

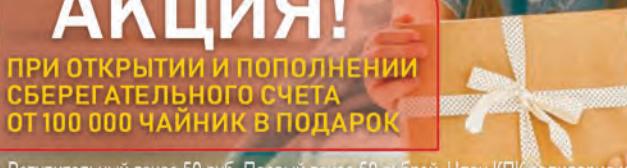
8 (985) 230-58-58

13,95%
годовых



АКЦИЯ!

ПРИ ОТКРЫТИИ И ПОПОЛНЕНИИ
СБЕРЕГАТЕЛЬНОГО СЧЕТА
ОТ 100 000 ЧАЙНИК В ПОДАРОК



Услуги предоставляются пайщикам КПК «СберФонд «Аврора» ОГРН 1167847436789, ИНН 7842121320. Вступительный взнос 50 руб. Паевой взнос 50 рублей. Член КПК солидарно несет субсидиарную ответственность по его обязательствам в пределах невнесенной части дополнительного взноса каждого из членов КПК. Сбережения принимаются сроком на 1 год от 5000 р. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений. СРО «Национальное объединение кредитных кооперативов». Подробнее об условиях акции, количестве подарков по т. 8 (985) 304 84 84. Акция действует с 15 ноября по 31 января 2019г. РЕКЛАМА



Алла Сигалова и Константин Эрнст приглашают на бал

Успешный хореограф Алла Сигалова сделала зрителям роскошный подарок, поставив на сцене Московского художественного театра им. Чехова масштабный пластический спектакль «XX век. Бал». Соавтором Сигаловой стал Константин Эрнст.

– Этот спектакль не про историю XX века, а про наши ощущения от него, – говорит режиссер-постановщик Алла Сигалова. – И поскольку мы уже чуть отодвинулись от того времени, хочется к нему возвращаться, его переосмысливать, вспоминать. Впечатлений много, и нужно было выбрать и сделать очень концентрированную историю. С Константином Эрнстом мы вместе писали сценарий, вместе вспоминали, вместе творили. Это был многомесячный и прекрасный процесс.

Прекрасный процесс обернулся двухчасовым балом-фантазией, который вовлекает в свой эмоционально-чувственный хоровод каждого, кто сидит в зале и делает удивительное сальто во времени.

Фото из архива МХТ им. Чехова



Дарья Донцова не сбавляет обороты

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) обнародовал результаты ежегодного опроса, проведённого среди россиян. Свои голоса в категории «Писатель года» россияне отдали Дарье Донцовой, которая уже 12 лет подряд занимает первую строчку в этом рейтинге.

– Спасибо за то, что вы меня любите! – сказала нам Дарья Аркадьевна. – Сейчас я работаю над книгой, которая выйдет в июле. В марте запланирован выход моей книги для детей, сейчас над ней трудятся художники. Я люблю свою работу, и на достигнутом не собираюсь останавливаться!



Чудо-лакомство – чудо-пряник

«Медовый хлеб» завезли на Русь варяги ещё около IX века. Расцвет пряничного искусства пришёлся на XIV–XVII вв. А к XIX веку пряничное дело становится народным промыслом. Причём семейные рецепты изготовления пряников передавались от отца к сыну, их держали в строжайшей тайне. В каждом регионе свои пряники, и знатоки не перепутают лакомство из Тулы или из Твери с пряниками из Архангельска или Городца, Вязьмы или Вологды. И сегодняшняя наша викторина посвящена пряникам.

1. На Руси царь одаривал сотрапезников «разгонным пряником». Что этот царский жест означал для участников пищества?
 - a) Приглашение к началу трапезы.
 - b) Награду за удачный тост.
 - c) Завершение праздничной трапезы.
2. Пряники в Архангельске называют «козули». Кстати, раньше они

- pekлись только на праздник Рождества. Что означает поморское слово «козуля»?
 - a) Название оленя.
 - b) Любое домашнее животное.
 - c) Просто завиток, змейка.
3. Известно, что тульский пряник с начинкой из особого отменного варенья, вяземский – с крахмальной патокой и вареньем, традици-



онные московские в составе имеют чёрную патоку с мёдом. А какой город прославили битые пряники?

- a) Архангельск.
- b) Городец.
- c) Кемь.

ОТВЕТЫ

1-Б. Логотипы
2-Б. Фото Anna Bal/Shutterstock.com
3-Б. Фото Юлии Соловьевой
4-Б. Фото Юлии Соловьевой
5-Б. Фото Юлии Соловьевой
6-Б. Фото Юлии Соловьевой
7-Б. Фото Юлии Соловьевой
8-Б. Фото Юлии Соловьевой
9-Б. Фото Юлии Соловьевой
10-Б. Фото Юлии Соловьевой
11-Б. Фото Юлии Соловьевой
12-Б. Фото Юлии Соловьевой
13-Б. Фото Юлии Соловьевой
14-Б. Фото Юлии Соловьевой
15-Б. Фото Юлии Соловьевой
16-Б. Фото Юлии Соловьевой
17-Б. Фото Юлии Соловьевой
18-Б. Фото Юлии Соловьевой
19-Б. Фото Юлии Соловьевой
20-Б. Фото Юлии Соловьевой
21-Б. Фото Юлии Соловьевой
22-Б. Фото Юлии Соловьевой
23-Б. Фото Юлии Соловьевой
24-Б. Фото Юлии Соловьевой
25-Б. Фото Юлии Соловьевой
26-Б. Фото Юлии Соловьевой
27-Б. Фото Юлии Соловьевой
28-Б. Фото Юлии Соловьевой
29-Б. Фото Юлии Соловьевой
30-Б. Фото Юлии Соловьевой
31-Б. Фото Юлии Соловьевой
32-Б. Фото Юлии Соловьевой
33-Б. Фото Юлии Соловьевой
34-Б. Фото Юлии Соловьевой
35-Б. Фото Юлии Соловьевой
36-Б. Фото Юлии Соловьевой
37-Б. Фото Юлии Соловьевой
38-Б. Фото Юлии Соловьевой
39-Б. Фото Юлии Соловьевой
40-Б. Фото Юлии Соловьевой
41-Б. Фото Юлии Соловьевой
42-Б. Фото Юлии Соловьевой
43-Б. Фото Юлии Соловьевой
44-Б. Фото Юлии Соловьевой
45-Б. Фото Юлии Соловьевой
46-Б. Фото Юлии Соловьевой
47-Б. Фото Юлии Соловьевой
48-Б. Фото Юлии Соловьевой
49-Б. Фото Юлии Соловьевой
50-Б. Фото Юлии Соловьевой
51-Б. Фото Юлии Соловьевой
52-Б. Фото Юлии Соловьевой
53-Б. Фото Юлии Соловьевой
54-Б. Фото Юлии Соловьевой
55-Б. Фото Юлии Соловьевой
56-Б. Фото Юлии Соловьевой
57-Б. Фото Юлии Соловьевой
58-Б. Фото Юлии Соловьевой
59-Б. Фото Юлии Соловьевой
60-Б. Фото Юлии Соловьевой
61-Б. Фото Юлии Соловьевой
62-Б. Фото Юлии Соловьевой
63-Б. Фото Юлии Соловьевой
64-Б. Фото Юлии Соловьевой
65-Б. Фото Юлии Соловьевой
66-Б. Фото Юлии Соловьевой
67-Б. Фото Юлии Соловьевой
68-Б. Фото Юлии Соловьевой
69-Б. Фото Юлии Соловьевой
70-Б. Фото Юлии Соловьевой
71-Б. Фото Юлии Соловьевой
72-Б. Фото Юлии Соловьевой
73-Б. Фото Юлии Соловьевой
74-Б. Фото Юлии Соловьевой
75-Б. Фото Юлии Соловьевой
76-Б. Фото Юлии Соловьевой
77-Б. Фото Юлии Соловьевой
78-Б. Фото Юлии Соловьевой
79-Б. Фото Юлии Соловьевой
80-Б. Фото Юлии Соловьевой
81-Б. Фото Юлии Соловьевой
82-Б. Фото Юлии Соловьевой
83-Б. Фото Юлии Соловьевой
84-Б. Фото Юлии Соловьевой
85-Б. Фото Юлии Соловьевой
86-Б. Фото Юлии Соловьевой
87-Б. Фото Юлии Соловьевой
88-Б. Фото Юлии Соловьевой
89-Б. Фото Юлии Соловьевой
90-Б. Фото Юлии Соловьевой
91-Б. Фото Юлии Соловьевой
92-Б. Фото Юлии Соловьевой
93-Б. Фото Юлии Соловьевой
94-Б. Фото Юлии Соловьевой
95-Б. Фото Юлии Соловьевой
96-Б. Фото Юлии Соловьевой
97-Б. Фото Юлии Соловьевой
98-Б. Фото Юлии Соловьевой
99-Б. Фото Юлии Соловьевой
100-Б. Фото Юлии Соловьевой
101-Б. Фото Юлии Соловьевой
102-Б. Фото Юлии Соловьевой
103-Б. Фото Юлии Соловьевой
104-Б. Фото Юлии Соловьевой
105-Б. Фото Юлии Соловьевой
106-Б. Фото Юлии Соловьевой
107-Б. Фото Юлии Соловьевой
108-Б. Фото Юлии Соловьевой
109-Б. Фото Юлии Соловьевой
110-Б. Фото Юлии Соловьевой
111-Б. Фото Юлии Соловьевой
112-Б. Фото Юлии Соловьевой
113-Б. Фото Юлии Соловьевой
114-Б. Фото Юлии Соловьевой
115-Б. Фото Юлии Соловьевой
116-Б. Фото Юлии Соловьевой
117-Б. Фото Юлии Соловьевой
118-Б. Фото Юлии Соловьевой
119-Б. Фото Юлии Соловьевой
120-Б. Фото Юлии Соловьевой
121-Б. Фото Юлии Соловьевой
122-Б. Фото Юлии Соловьевой
123-Б. Фото Юлии Соловьевой
124-Б. Фото Юлии Соловьевой
125-Б. Фото Юлии Соловьевой
126-Б. Фото Юлии Соловьевой
127-Б. Фото Юлии Соловьевой
128-Б. Фото Юлии Соловьевой
129-Б. Фото Юлии Соловьевой
130-Б. Фото Юлии Соловьевой
131-Б. Фото Юлии Соловьевой
132-Б. Фото Юлии Соловьевой
133-Б. Фото Юлии Соловьевой
134-Б. Фото Юлии Соловьевой
135-Б. Фото Юлии Соловьевой
136-Б. Фото Юлии Соловьевой
137-Б. Фото Юлии Соловьевой
138-Б. Фото Юлии Соловьевой
139-Б. Фото Юлии Соловьевой
140-Б. Фото Юлии Соловьевой
141-Б. Фото Юлии Соловьевой
142-Б. Фото Юлии Соловьевой
143-Б. Фото Юлии Соловьевой
144-Б. Фото Юлии Соловьевой
145-Б. Фото Юлии Соловьевой
146-Б. Фото Юлии Соловьевой
147-Б. Фото Юлии Соловьевой
148-Б. Фото Юлии Соловьевой
149-Б. Фото Юлии Соловьевой
150-Б. Фото Юлии Соловьевой
151-Б. Фото Юлии Соловьевой
152-Б. Фото Юлии Соловьевой
153-Б. Фото Юлии Соловьевой
154-Б. Фото Юлии Соловьевой
155-Б. Фото Юлии Соловьевой
156-Б. Фото Юлии Соловьевой
157-Б. Фото Юлии Соловьевой
158-Б. Фото Юлии Соловьевой
159-Б. Фото Юлии Соловьевой
160-Б. Фото Юлии Соловьевой
161-Б. Фото Юлии Соловьевой
162-Б. Фото Юлии Соловьевой
163-Б. Фото Юлии Соловьевой
164-Б. Фото Юлии Соловьевой
165-Б. Фото Юлии Соловьевой
166-Б. Фото Юлии Соловьевой
167-Б. Фото Юлии Соловьевой
168-Б. Фото Юлии Соловьевой
169-Б. Фото Юлии Соловьевой
170-Б. Фото Юлии Соловьевой
171-Б. Фото Юлии Соловьевой
172-Б. Фото Юлии Соловьевой
173-Б. Фото Юлии Соловьевой
174-Б. Фото Юлии Соловьевой
175-Б. Фото Юлии Соловьевой
176-Б. Фото Юлии Соловьевой
177-Б. Фото Юлии Соловьевой
178-Б. Фото Юлии Соловьевой
179-Б. Фото Юлии Соловьевой
180-Б. Фото Юлии Соловьевой
181-Б. Фото Юлии Соловьевой
182-Б. Фото Юлии Соловьевой
183-Б. Фото Юлии Соловьевой
184-Б. Фото Юлии Соловьевой
185-Б. Фото Юлии Соловьевой
186-Б. Фото Юлии Соловьевой
187-Б. Фото Юлии Соловьевой
188-Б. Фото Юлии Соловьевой
189-Б. Фото Юлии Соловьевой
190-Б. Фото Юлии Соловьевой
191-Б. Фото Юлии Соловьевой
192-Б. Фото Юлии Соловьевой
193-Б. Фото Юлии Соловьевой
194-Б. Фото Юлии Соловьевой
195-Б. Фото Юлии Соловьевой
196-Б. Фото Юлии Соловьевой
197-Б. Фото Юлии Соловьевой
198-Б. Фото Юлии Соловьевой
199-Б. Фото Юлии Соловьевой
200-Б. Фото Юлии Соловьевой
201-Б. Фото Юлии Соловьевой
202-Б. Фото Юлии Соловьевой
203-Б. Фото Юлии Соловьевой
204-Б. Фото Юлии Соловьевой
205-Б. Фото Юлии Соловьевой
206-Б. Фото Юлии Соловьевой
207-Б. Фото Юлии Соловьевой
208-Б. Фото Юлии Соловьевой
209-Б. Фото Юлии Соловьевой
210-Б. Фото Юлии Соловьевой
211-Б. Фото Юлии Соловьевой
212-Б. Фото Юлии Соловьевой
213-Б. Фото Юлии Соловьевой
214-Б. Фото Юлии Соловьевой
215-Б. Фото Юлии Соловьевой
216-Б. Фото Юлии Соловьевой
217-Б. Фото Юлии Соловьевой
218-Б. Фото Юлии Соловьевой
219-Б. Фото Юлии Соловьевой
220-Б. Фото Юлии Соловьевой
221-Б. Фото Юлии Соловьевой
222-Б. Фото Юлии Соловьевой
223-Б. Фото Юлии Соловьевой
224-Б. Фото Юлии Соловьевой
225-Б. Фото Юлии Соловьевой
226-Б. Фото Юлии Соловьевой
227-Б. Фото Юлии Соловьевой
228-Б. Фото Юлии Соловьевой
229-Б. Фото Юлии Соловьевой
230-Б. Фото Юлии Соловьевой
231-Б. Фото Юлии Соловьевой
232-Б. Фото Юлии Соловьевой
233-Б. Фото Юлии Соловьевой
234-Б. Фото Юлии Соловьевой
235-Б. Фото Юлии Соловьевой
236-Б. Фото Юлии Соловьевой
237-Б. Фото Юлии Соловьевой
238-Б. Фото Юлии Соловьевой
239-Б. Фото Юлии Соловьевой
240-Б. Фото Юлии Соловьевой
241-Б. Фото Юлии Соловьевой
242-Б. Фото Юлии Соловьевой
243-Б. Фото Юлии Соловьевой
244-Б. Фото Юлии Соловьевой
245-Б. Фото Юлии Соловьевой
246-Б. Фото Юлии Соловьевой
247-Б. Фото Юлии Соловьевой
248-Б. Фото Юлии Соловьевой
249-Б. Фото Юлии Соловьевой
250-Б. Фото Юлии Соловьевой
251-Б. Фото Юлии Соловьевой
252-Б. Фото Юлии Соловьевой
253-Б. Фото Юлии Соловьевой
254-Б. Фото Юлии Соловьевой
255-Б. Фото Юлии Соловьевой
256-Б. Фото Юлии Соловьевой
257-Б. Фото Юлии Соловьевой
258-Б. Фото Юлии Соловьевой
259-Б. Фото Юлии Соловьевой
260-Б. Фото Юлии Соловьевой
261-Б. Фото Юлии Соловьевой
262-Б. Фото Юлии Соловьевой
263-Б. Фото Юлии Соловьевой
264-Б. Фото Юлии Соловьевой
265-Б. Фото Юлии Соловьевой
266-Б. Фото Юлии Соловьевой
267-Б. Фото Юлии Соловьевой
268-Б. Фото Юлии Соловьевой
269-Б. Фото Юлии Соловьевой
270-Б. Фото Юлии Соловьевой
271-Б. Фото Юлии Соловьевой
272-Б. Фото Юлии Соловьевой
273-Б. Фото Юлии Соловьевой
274-Б. Фото Юлии Соловьевой
275-Б. Фото Юлии Соловьевой
276-Б. Фото Юлии Соловьевой
277-Б. Фото Юлии Соловьевой
278-Б. Фото Юлии Соловьевой
279-Б. Фото Юлии Соловьевой
280-Б. Фото Юлии Соловьевой
281-Б. Фото Юлии Соловьевой
282-Б. Фото Юлии Соловьевой
283-Б. Фото Юлии Соловьевой
284-Б. Фото Юлии Соловьевой
285-Б. Фото Юлии Соловьевой
286-Б. Фото Юлии Соловьевой
287-Б. Фото Юлии Соловьевой
288-Б. Фото Юлии Соловьевой
289-Б. Фото Юлии Соловьевой
290-Б. Фото Юлии Соловьевой
291-Б. Фото Юлии Соловьевой
292-Б. Фото Юлии Соловьевой
293-Б. Фото Юлии Соловьевой
294-Б. Фото Юлии Соловьевой
295-Б. Фото Юлии Соловьевой
296-Б. Фото Юлии Соловьевой
297-Б. Фото Юлии Соловьевой
298-Б. Фото Юлии Соловьевой
299-Б. Фото Юлии Соловьевой
300-Б. Фото Юлии Соловьевой
301-Б. Фото Юлии Соловьевой
302-Б. Фото Юлии Соловьевой
303-Б. Фото Юлии Соловьевой
304-Б. Фото Юлии Соловьевой
305-Б. Фото Юлии Соловьевой
306-Б. Фото Юлии Соловьевой
307-Б. Фото Юлии Соловьевой
308-Б. Фото Юлии Соловьевой
309-Б. Фото Юлии Соловьевой
310-Б. Фото Юлии Соловьевой
311-Б. Фото Юлии Соловьевой
312-Б. Фото Юлии Соловьевой
313-Б. Фото Юлии Соловьевой
314-Б. Фото Юлии Соловьевой
315-Б. Фото Юлии Соловьевой
316-Б. Фото Юлии Соловьевой
317-Б. Фото Юлии Соловьевой
318-Б. Фото Юлии Соловьевой
319-Б. Фото Юлии Соловьевой
320-Б. Фото Юлии Соловьевой
321-Б. Фото Юлии Соловьевой
322-Б. Фото Юлии Соловьевой
323-Б. Фото Юлии Соловьевой
324-Б. Фото Юлии Соловьевой
325-Б. Фото Юлии Соловьевой
326-Б. Фото Юлии Соловьевой
327-Б. Фото Юлии Соловьевой
328-Б. Фото Юлии Соловьевой
329-Б. Фото Юлии Соловьевой
330-Б. Фото Юлии Соловьевой
331-Б. Фото Юлии Соловьевой
332-Б. Фото Юлии Соловьевой
333-Б. Фото Юлии Соловьевой
334-Б. Фото Юлии Соловьевой
335-Б. Фото Юлии Соловьевой
336-Б. Фото Юлии Соловьевой
337-Б. Фото Юлии Соловьевой
338-Б. Фото Юлии Соловьевой
339-Б. Фото Юлии Соловьевой
340-Б. Фото Юлии Соловьевой
341-Б. Фото Юлии Соловьевой
342-Б. Фото Юлии Соловьевой
343-Б. Фото Юлии Соловьевой
344-Б. Фото Юлии Соловьевой
345-Б. Фото Юлии Соловьевой

Ведущего шоу «ДНК» на НТВ Александра Колтова можно назвать счастливым человеком.

Он умеет отдыхать и успевает на отдыхе соскучиться по работе. Он любит свою собаку и город, в котором родился и вырос. Впрочем, обо всем по порядку.

Основная задача – помочь

– Александр, обычно людям сложно после каникул втягиваться в работу. Как у вас с этим?

– Обычно людям сложно выходить на работу, если они плохо отдохнули, – это мое мнение. Я же всегда пытаюсь отдохнуть так, чтобы к концу уже хотелось поработать. Нужно сказать, что мне это удалось, и я уже с нетерпением жду начала съемок.

– Будет ли шоу «ДНК» в наступившем году отличаться от прошлогодней версии?

– Никаких изменений в этом сезоне не планируется, но уже есть много интересных историй, над которыми трудились продюсеры и поисковики даже во время праздников. Это будут эксклюзивные истории, пока не могу раскрывать тайны, но зрители обязательно увидят их в начале сезона.

– Формат «ДНК» – достаточно противоречивый. Как вы относитесь к критике проекта? Для вас где проходит граница между скандалом и пользой для зрителей?

– В отличие от других ток-шоу мы не гонимся за скандалом, наша основная задача – помочь людям в их сложной жизненной ситуации. У нас всегда в студии есть адвокаты, общественные деятели,

Александр КОЛТОВОЙ:

/// Когда люди умеют прощать, это вселяет надежду»

БЛИЦ

– Книга, которую вам хочется перечитывать много раз?

– Честно, не люблю перечитывать книги много раз.

– Любимый кинорежиссер?

– Марк Захаров.

– Что чаще всего слушаете в машине?

– Радио.

– Кем видите себя через 10-20 лет?

– Примерно таким же, какой я сейчас.

– Что загадали бы, получив волшебную палочку?

– Я попытался бы создать мир во всем мире.



Москва под новым углом

– Вернемся к теме отдыха. У вас, как у москвича, наверняка есть любимые места в столице, где вы любите гулять. Расскажите о них, пожалуйста!

– По Москве больше всего люблю кататься на велосипеде, чаще делаю это ночью и выбираю историческую часть города, лю-

блю ездить по набережной с обязательным заездом в парк «Зарядье». Могу за одну поездку накатать и 40, и 50 км. Ты едешь, смотришь по сторонам, не стоишь в пробке – это совершенно иная атмосфера. Когда появилась собака, я стал больше внимания уделять лесопаркам, регулярно гуляем там, отдыхаем.

– Начиная новый год, люди часто подводят итоги предыдущего. Какие достижения в рабо-

те и в личной жизни стали для вас самыми значимыми в 2018 году?

– Если подводить итоги 2018 года, то, наверное, два события стали самыми значимыми. Первое – это мой приход на НТВ в программу «ДНК», который кардинально изменил направление моей телевизионной карьеры, а второе – появление дома собаки, и это окончательно поменяло мой жизненный уклад.



ПОДРОБНОСТИ

– Александр, судя по вашим проектам на телевидении и фото в соцсетях, спокойно жить вы себе не позволяете. Чему посвятили эту зиму? Удалось где-нибудь экстремально отдохнуть? Или только планируете?

– Программа «ДНК» сложна в эмоциональном плане, и мне, как ведущему, но и в первую очередь как человеку приходится сопротивляться каждому герою в студии. И, откровенно говоря, это приводит к определенному эмоциональному выгоранию к концу сезона. Поэтому отпуск я планирую так, чтобы можно было перезагрузиться, в первую очередь – психологически.

Перезагрузка удалась

И мне кажется, что это удалось: в середине декабря я побывал в Приэльбрусье, где катался на сноуборде по диким фрирайдным трассам. Нужно сказать, что это удивительное место: чистые склоны, некатанный снег, яркое солнце, здесь вообще перестаешь думать о чем-то еще. Потом я отправился на Шри-Ланку, где открыл для себя новый вид спорта – серфинг. Честно признаюсь, что хорошо получилось у меня только обгореть, но я на достигнутом не останов-

ливаюсь, продолжаю брать уроки. Здорово, что в Москве появились несколько серф-школ, где есть искусственные волны. Надеюсь, что в следующий раз на настоящих волнах я буду более уверенным серфинистом.

– Есть приключение, в котором мечтаете поучаствовать?

– Есть то, о чем я действительно мечтаю, – это полет вокруг Балтийского моря. У меня есть друзья, которые отправились в кругосветку на самолете, но я пока об этом

не мечтаю, потому что это очень накладно и требует достаточного количества времени. А вот облететь Балтийское море на частном самолете – это вполне реально. Нужно получить специальную пилотскую лицензию – этим вопросом я уже занимаюсь, поэтому надеюсь, что моя мечта осуществится.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Дословно

«Я научился не судить»

– Какая история на съёмках закончилась самым неожиданным для всех присутствующих образом?

– Каждая программа – это история реальных людей, а жизнь – это самый не-предсказуемый сценарист. В большинстве случаев даже я, будучи ведущим, не знаю результат теста ДНК, который будет озвучен в конце программы. Конечно, когда вскрывается конверт, все ожидают определенного результата, а он оказывается другим, – вот это заставляет о многом задуматься. Очень радует, когда после оглашения результата конфликтующие стороны приходят к примирению. Наверное, вот эти вот истории самые трогательные, самые желанные.

– За время съёмок ваше отношение к человечеству в целом изменилось в лучшую или худшую сторону?

– Самое главное, чему я научился в программе «ДНК», – не судить. Легко повесить на человека ярлык, заклеймить его позором. Но когда ты начинаешь разбираться в ситуации, ты узнаешь те реальные обстоятельства, в которых был человек, и что привело его именно к такому развитию событий. Ты понимаешь, что не вправе осуждать его. Говорить о разочаровании в людях я не буду, но самое главное, я вижу, как люди прощают. Это по-настоящему вселяет надежду.

Фото РГНТВ

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»

Говорят, лучше сожалеть о том, что сделал, чем о том, чего не сделал. Я же хочу пожелать, чтобы сожалений не было вовсе, а для этого всего-навсего нужно думать о последствиях. Перед тем, как что-то натворить, подумайте.

В обществе меняются многие представления о возрасте, самый наглядный пример связан с продолжительностью «женского века».

Если «в оригинале» дама бальзаковского возраста – это женщина слегка за 30, то в наше время и в 40, и даже в 50 многие считаются девушками. Но есть и другая крайность – когда женщина дает себе установку в определенный момент «выключить» в себе женщину. Перестает следить за модой, отказывается от косметики, уходит в себя и свои переживания по поводу того, что жизнь прошла, и ничто ее больше не интересует...

О том, почему это происходит и как уйти от разрушительного настроя, рассказывает международный эксперт по естественному омоложению лица и тела, постоянный консультант федеральных телеканалов

Ольга Малахова.

Возраст для ревизии

– Ольга, на ваш взгляд, 50 лет «плюс-минус» – что это за возраст с точки зрения здоровья, морально-эмоционального состояния?

– При том образе жизни, который ведут россиянки, даже 40 лет – это возраст, когда в организме нужно проводить «ревизию» и выяснить, что мы с ним к этим годам «натворили». Необходимо определить все «слабые участки», которые мешают нам жить здоровой и полноценной жизнью. А дальше нужно разрабатывать свой индивидуальный план обретения жизни, который позволит всегда быть в форме и в настроении.



Советы специалиста помогут настроиться на осознанную и здоровую жизнь в зрелом возрасте.

Подробности

Признать право быть собой

– Если женщина будет жить по такому сценарию, то когда ей думать про морщинки, про изменения в фигуре? Это автоматически уйдет на задний план...

– Недовольство собой чаще всего формируется на фоне «чего делать». Женщина рассматривает каждую морщинку, вид спереди, вид сзади... А если чуть изменить свою жизнь – то все тебя будет радовать, а ты будешь радовать других людей. И даже если есть объективные возрастные изменения – мудрая, уверенная в себе женщина будет решать их спокойно, без фанатизма, не тряся всеми своими сбережениями на бесконечные улучшения. К середине жизни женщина должна признать за собой право быть собой. И даже ее «недостатки» – это ее индивидуальность. Не жидкие волосы, а шелковистые, не ломкие ногти, а аккуратные короткие ноготки – и так далее.



Женщина на «пять с плюсом»

– Ближе к 50 годам женщины становятся мудрее – им, наверное, уже проще и понять, что им нужно, и придерживаться каких-то рекомендаций...

– Как говорит мой друг, пластический хирург, женщины в зрелом возрасте – это лучшие женщины! Они все знают, все любят, обо всех заботятся, просто больше не хотят рожать. То есть – это мудрая женщина. Почему бы ей не оставаться красивой? Ведь впереди у нее – как минимум – столько же. Ученые все чаще говорят о том, что человеческий организм рассчитан на 120 лет.

В зрелости красота должна быть зрелой

– Кто-то, отказывая себе во всем, к 50 годам старается накопить приличную сумму на пластического хирурга...

– Но это явно нет же женщина, которая понимает, что она – уникальное создание во Вселенной. Она такая – одна! В зрелые годы и красота должна быть зрелой... здоровой. Если ваши от природы тонкие волосы стали выпадать, сечься – это проблема, которой нужно заниматься: идти к эндокринологу, гинекологу, проверять уровень гормонов и так далее. Но наращивать себе «косу до пояса» – не вижу смысла.

– В зрелом возрасте особое внимание уделяют натуральности – и продуктов, и косметических средств в

том числе. Что можно посоветовать из того, что действительно «работает»?

– У взрослых людей всегда есть свобода выбора. Она заключается в следующем: какую информацию принимать и что из нее применять к себе. Да, есть вариант, когда мы уходим полностью в натуральную косметику и натуральный образ жизни, абсолютно экологичный. Можем пойти и другим путем – пользоваться брендовой продукцией, не вникая в ее состав. Это личное дело каждого. Я, например, очень люблю косметические масла. И всем их советую как вариант. Хотя бы – присмотреться. У них огромный потенциал.

Надо понять и решить

– Какой совет можете дать женщинам, которые еще не определились со «стратегией и тактикой» зрелой жизни?

– Надо понять, что вы хотите от следующего периода жизни. Некоторые, например, к 45 годам детей планируют, и это одна стратегия. Другие к 50 сворачивают свою женскую программу, потому что считают, что полностью состоялись в этом плане, а теперь хотят получать удовольствия от путешествий, чтения книг, работы на даче, помочь детям в воспитании внуков. То есть важно осознанно подойти к своим мечтам, которые обязательно должны сбыться. У современной женщины для этого есть возможности.

Кстати

«Девочки, да вы все отличницы!»

– Выходит, что в 50 действительно только начинается самое интересное?

– Именно так! Тем более что из этих 50 лет 25 женщина только изучала жизнь, пыталась понять, что к чему, набиралась опыта. У меня есть группа, которая называется «Девочки 5.0+». Я им говорю: «Девочки, да вы все отличницы! Давайте только не будем плюс превращать в крест!» И даже если вести речь не про 120 лет, а про 73 – такова средняя продолжительность жизни по исследованиям ВОЗ – то после 50 есть еще одна жизнь в четверть века, которая может быть прекрасной, если проживать ее осознанно.

– В общем, тогда действительно странно говорить, что в 50 жизнь закончилась...

– Если смотреть факты в лицо – она только начинается! Весь мир открыт перед современной зрелой женщиной, у нее есть время и есть возможности, которые она может осуществить, так и нужно осуществлять!

Мария ДОНСКАЯ

Авторы фото: Axel Biedert, Monkey Business Images/Shutterstock.com и открытые интернет-источники, из личного архива Ольги Малаховой

Отличный секс в любом возрасте! Космические технологии помогут вернуть Вам стойкую эрекцию

«По телевизору увидел передачу про аппарат «Союз-Аполлон», который разработали специально для космонавтов, чтобы после полетов восстанавливать эрекцию. Расскажите, как он работает и действительно ли результат будет уже после первого применения?»

Сергей Н., 48 лет

Сергей, принцип действия аппарата «Союз-Аполлон» такой же, как и у лечебного костюма «Чибис», разработанного в Центральном НИИ авиационной и космической медицины специально для восстановления мужского здоровья космонавтов. Из-за невесомости образуются застой и тромбы, и страдает от этого не только сосудистая система, но и потенция! Метод вакуумной терапии, который использовался в «Чибисе», обеспечивал сильнейший приток «свежей» крови в область малого таза, способствуя полному и быстрому возвращению потенции.

Разработчики «Союз-Аполлона» модернизировали космический костюм до компактного размера и усовершенствовали его конструкцию. Помимо улучшения эрекции, он помогает в лечении простатита, аденоны, уретрита, нарушения мочеиспускания, а также стимулирует выработку гормона тестостерона, отвечающего за либидо. Поэтому те, кто уже испытывали «Союз-Аполлон», отмечают не столько стойкую эрекцию, но и значительное возрастное сексуальное желание. Таким образом, независимо от возраста, «Союз-Аполлон» подарит Вам уверенность в себе, а также стабильную эрекцию, повторные половые акты и удовольствие от секса! Результат будет уже после 1-го применения. При этом не надо проводить неприятный массаж простаты и пить лекарства. С аппаратом «Союз-Аполлон» все процедуры Вы делаете дома. Это просто, приятно и эффективно!

Бесплатная консультация строго конфиденциальная! 8 (800) 100-55-60 Звоните по бесплатной линии и назовите код подарка «ТЕЛЕК»

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

*Акция действует с 01.01.2019 по 01.07.2019 г. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127576, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СГР № RU.77.99.19.004.E.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

РЕКЛАМА

+ ПОДАРОК*
при покупке прибора
для читателей «Телек»

Д-р Александр Эдигер,
клинический фармаколог,
эксперт по медицинской
технике:
«Результат применения
прибора «Союз-Аполлон» –
это ЭРЕКЦИЯ МЕЧТЫ!»

За время существования проекта «На 10 лет моложе» (Первый канал) в руках стилиста Кати Гершунин побывали десятки женщин. Что заставляет их, бросив дела, ехать, плыть и лететь на передачу порой из самых дальних уголков России?

Эксперт по стилю уверена, что в первую очередь – желание быть счастливой. И хотя счастье не измеряется размером груди, отсутствием морщин и новыми туфлями, для кого-то это – единственный мостик к тому, чтобы человек принял и полюбил себя. Катя Гершунин поделилась своими соображениями на тему «как хорошо выглядеть», рассказала о модных тенденциях, которые будут актуальны в наступающем году.

Вернуть молодость

– Катя, расскажите пожалуйста, чья история в проекте «На 10 лет моложе» вам особенно запомнилась?

– Таких воспоминаний – огромное количество: практически ни одна история не оставила меня равнодушной. Вспоминаются первые выпуски – наверное, потому, что в самом начале все воспринималось очень остро. Ведь чаще других к нам приходят женщины, которые не любят себя и не принимают свою внешность. Они понимают, что жизнь, в общем-то, прошла, но по-женски счастливы они не были. Кто-то из них не устроил свою судьбу, у кого-то так и не случилось детей... По сути, судьбы наших героинь очень похожи. Редко к нам обращаются женщины, чтобы просто преобразиться. Видимо, поистине счастливые женщины в этом не нуждаются. Именно поэтому мы так

Катя ГЕРШУНИ:

/// Все наши героини приходят к нам за счастьем

за всех переживаем. Вспоминаю героиню с какого-то маленького островка на просторах России. Она была настолько хрупкая и беззащитная, что сразу и очень сильно захотелось сделать для нее все, что возможно. Она просила о красивой груди. На нашем проекте такая просьба не редкость, и мы относимся к этому с некоторой долей скепсиса. Но

здесь был как раз тот случай, когда такая операция показана на 100 процентов! Для нас очень важно – реально помочь человеку, дать ему то, в чем он действительно нуждается...

«Счастье – это уверенность в себе»

– Вы были свидетелем того, как жизнь какой-то героини после проекта менялась коренным образом?

– Подобные вещи на проекте происходят постоянно. Кто-то уходит из своих отношений прямо внутри проекта, когда происходит пе-

реоценка ценностей, и в первую очередь – самой себя. Была одна героиня из какого-то далекого поселка, у которой было шестеро детей и номинальный муж, который не принимал никакого участия ни в ее жизни, ни в жизни ее детей. Так вот, в клинике у нашего эксперта она познакомилась с мужчиной и, поскольку я знаю, затем переехала к нему в Москву. Такая вот история любви случилась прямо на моих глазах...

– О каких еще процедурах, кроме изменения груди, чаще всего просят героини проекта?

– Женщины хотят счастья. А счастье – это уверенность в себе, которая дается, в том числе, и при помощи красивого отражения в зеркале. Все наши героини говорят: сделайте со мной что-

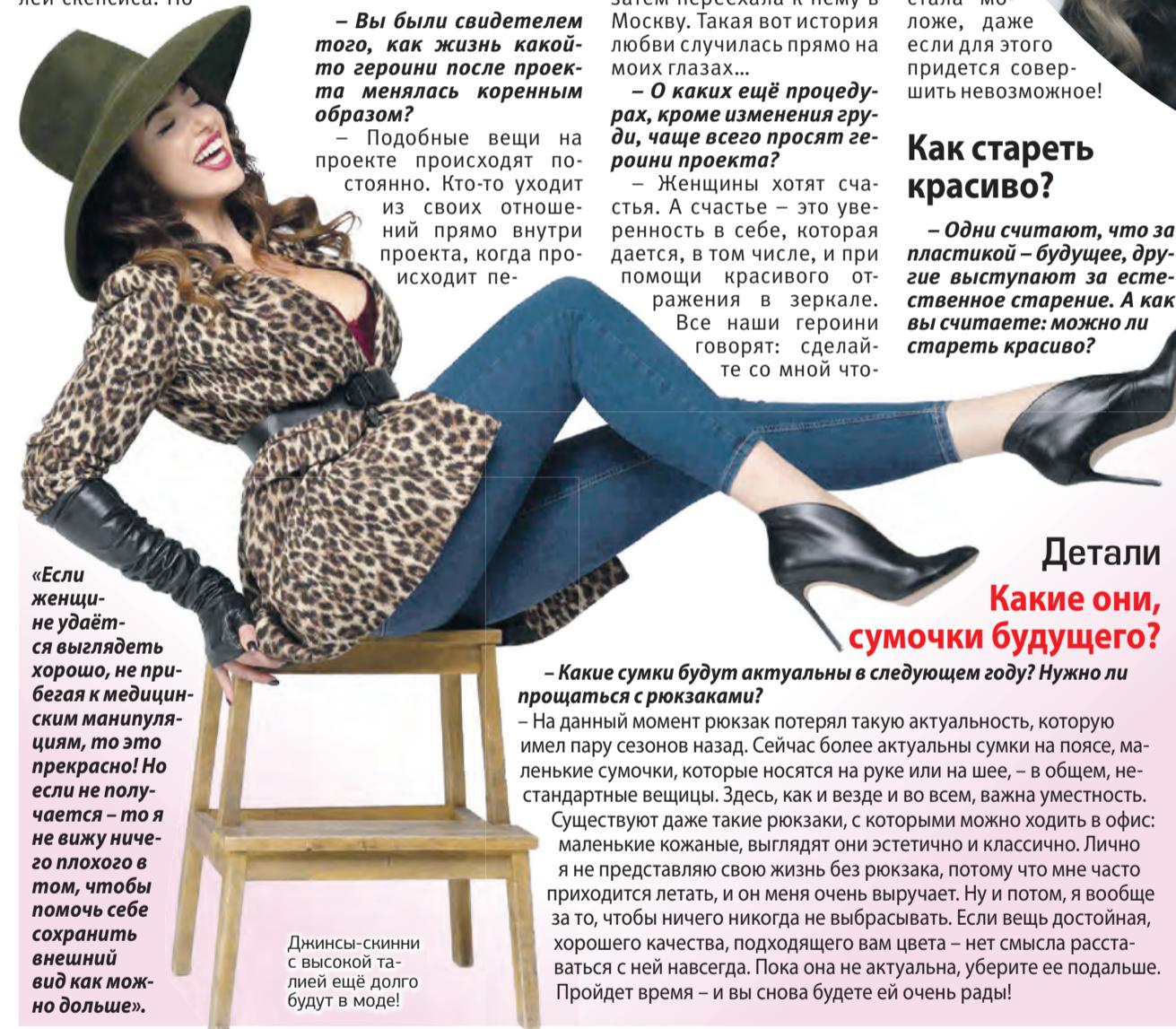
нибудь, чтобы я стала моложе, даже если для этого придется совершить невозможное!

Как стареть красиво?

– Одни считают, что за пластикой – будущее, другие выступают за естественное старение. А как вы считаете: можно ли стареть красиво?

– Если бы естественное красивое старение было возможно – я бы, конечно, голосовала за него. Но в большинстве случаев для того, чтобы красиво стареть, нужно обладать определенной генетикой. А это не совсем реалистичная картина. Жизнь есть жизнь. Стрессы, колебания веса – все это страшным образом оказывается на скорости и качестве старения. Ну и потом, чтобы хорошо выглядеть и как можно дольше не прибегать к услугам косметологии, нужно жестко следить за весом, серьезно заниматься спортом, делать гимнастику лица, много гулять на свежем воздухе, следить за питанием, пить много воды... Скажите, это происходит у всех? Вот то-то! Если женщине удается выглядеть хорошо, не прибегая к медицинским манипуляциям, то это прекрасно! Но если не получается – то я не вижу ничего плохого в том, чтобы помочь себе сохранить внешний вид как можно дольше.

Елена СОКОЛОВА



«Если женщина не удаётся выглядеть хорошо, не прибегая к медицинским манипуляциям, то это прекрасно! Но если не получается – то я не вижу ничего плохого в том, чтобы помочь себе сохранить внешний вид как можно дольше».

Джинсы-скинни с высокой талией еще долго будут в моде!

Детали Какие они, сумочки будущего?

– Какие сумки будут актуальны в следующем году? Нужно ли прощаться с рюкзаками?

– На данный момент рюкзак потерял такую актуальность, которую имел пару сезонов назад. Сейчас более актуальны сумки на пояс, маленькие сумочки, которые носятся на руке или на шее, – в общем, нестандартные вещицы. Здесь, как и везде и во всем, важна уместность. Существуют даже такие рюкзаки, с которыми можно ходить в офис: маленькие кожаные, выглядят они эстетично и классично. Лично я не представляю свою жизнь без рюкзака, потому что мне часто приходится летать, и он меня очень выручает. Ну и потом, я вообще за то, чтобы ничего никогда не выбрасывать. Если вещь достойная, хорошего качества, подходящего вам цвета – нет смысла расставаться с ней навсегда. Пока она не актуальна, уберите ее подальше. Пройдет время – и вы снова будете ей очень рады!



Бусы теперь не в моде, а вот цепи – да!

ПОДРОБНОСТИ

Что год грядущий нам готовит?

– Расскажите, пожалуйста, что будет актуально в новом сезоне? Например, джинсы?

– Я думаю, что скинни с высокой талией будут в моде еще долго. Однако намечается некоторая тенденция к расклешенным джинсам. Сейчас мы с вами находимся в эстетике начала 2000-х годов.

Если вспомните, в то время были невероятно актуальны клеши от бедра, от колена, юбки-брюки.

– В холодное время ничто так не актуально, как теплые и удобные пуховики. Можно надеяться, что они еще не скоро выйдут из моды?

– Действительно, в наших реалиях пухо-

вик – это самая лучшая и комфортная зимняя одежда. Вопрос в том, какой стиль для вас ближе. Если вы любите тот самый спортивный стиль, то вам подойдет пуховик, который напоминает парку, имеет меховой капюшон и сзади фиштейл. Если вам ближе классическая тема, то стоит выбирать пуховик, который макси-

мально лишен деталей, дополнительных молний и воротников, вставок, наклеек и имеет гладкую однотонную текстуру. Сейчас существует огромное количество пуховиков, в том числе настолько красивых, что их можно даже надеть с вечерней одеждой. Они такие же теплые, но выглядят как красивое пальто.

Актёр Александр Мохов («Две судьбы», «Морская душа», «Банды», «Тайный город», «Подкидыши», «Любовь по приказу») в кулинарном отношении – счастливый человек! В детстве он жил «как у Христа за пазухой».

Его папа был прирожденным кулинаром: пек и булочки, и кренделя, и пирожки с разными начинками, и это было любимым лакомством маленького Саши. Ну а сейчас актер не нарадуется на свою жену Ирину, которая оказалась на редкость хлебосольной хозяйкой.

Борщ без мяса, но с сальцом

– Александр, расскажите, кто в вашей семье отвечает за еду?

– В основном готовят жена и няня, а иногда и я радую редкими блюдами. Они, конечно, хвалят меня – говорят, что омлет и борщ я делаю лучше всех. Врут, наверное! (Смеется.)

– У вас какой-то особенный борщ?

– Я его делаю без мяса – хотя есть ощущение, что там много мяса. А весь секрет в пассеровке – ее должно быть много и тушить нужно долго. Туда входят лук, морковь, свекла, помидоры. Борщ в результате получается очень наваристый и вкусный, хоть и вегетарианский. А подавать нужно с сальцем, чесноком – все как положено!

– Следите за последними тенденциями в кулинарии?

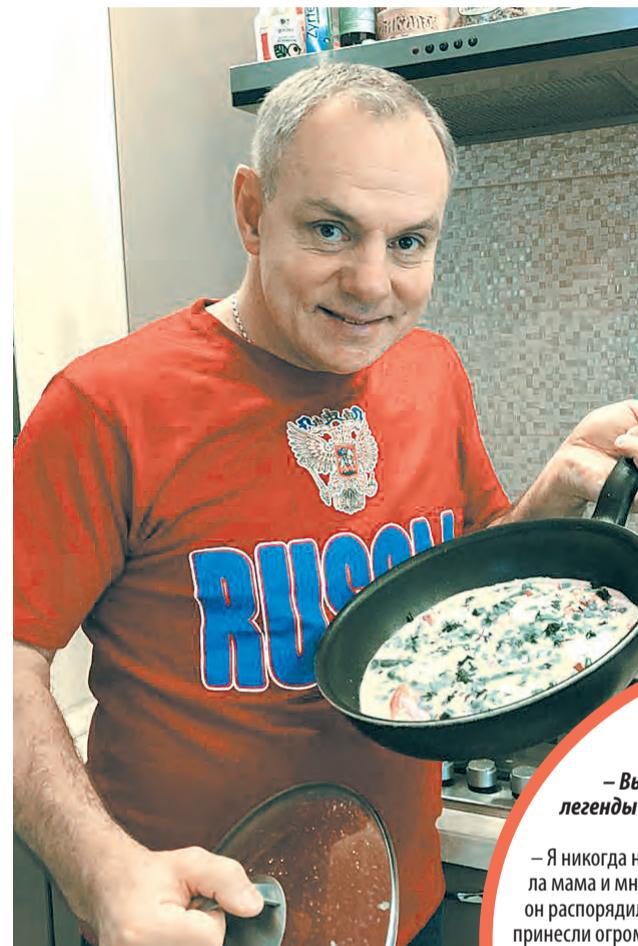
– Я свой организм уже изучил и знаю, от чего я поправляюсь и от чего худею. Если я набираю лишние килограммы – мне нужно просто несколько дней не есть на ночь. На диетах я не сижу.

Мороженое ложками

– Расскажите про своё детство: какая еда запомнилась?

– Мама работала на молокозаводе, выносить продукты было нельзя, а вот угощаться на территории

/// Я очень любил папины пирожки! »



было можно! И вот мы, три брата, приходили к ней на работу, и она нам накладывала огромную тарелку мороженого, а мы его ложкамиели!

– И готовила она, наверное, вкусно?

– Очень! А еще очень хорошо, просто замечательно, готовил папа – у него были волшебные руки! Он постоянно что-то пек: и кренделя, и ватрушки, и рогалики – с творогом, изюмом, орешками и са-

харной пудрой. А еще – пирожки с разными начинками... Он очень любил это делать, и это было его конек!

– И с какой начинкой пирожки вы любили?

– Свареньем – яблочным или малиновым. Очень любил папины пирожки, очень... И знаете, что я вам скажу: почти каждый

ПОДРОБНОСТИ

О Табакове с любовью

– Вы учились в мастерской Табакова. Ходят легенды о том, как Олег Павлович опекал своих подопечных...

– Я никогда не забуду, что он для меня сделал. Когда у меня умерла мама и мне нужно было лететь на Дальний Восток – во-первых, он распорядился, чтобы мне привезли билет, а во-вторых, мне привезли огромную сумку, полную продуктов, чтобы я с ней полетел туда. Никто не просил Табакова – это была его личная инициатива... А еще был период, когда я, Серёжа Газаров и его жена Ира Метлицкая ездили к Олегу Павловичу на дачу. Серёжа делал шашлыки, а я учил Табакова пилить дрова. Никогда не забуду: когда у него стало получаться, он радостно закричал: «Пилю-ю-ю!!! Пилю-ю-ю!!!» Все его считали солидным человеком, а на самом деле он был хулиганом и шкодником!

день мы ели картошку, но она всегда была приготовлена по-разному – и всегда вкусно! У нас всегда все было: корова, свинья, бы-



чок и, ко- неч- но, ого- род. Ро- ди- тел и были ру- ка- стые, тру- до- люби- вые, да и мы тоже по- могали. Мяса хватало на весь год! Молоко, творог, сметана... Потом научились масло взбивать. Со-

ленья были всегда... Жили недалеко от леса, и мы, дети, носили домой маленькие бочонки груздем. Мама их солила и закатывала в банках...

Домашние гостины

– Александр, вы живёте в своём доме – временами шашлыки, наверное, готовите?

– Да, у нас в Подмосковье свой дом, и там у нас постоянный проходной двор – в хорошем смысле! У нас постоянно кто-то в гостях! И все это – благодаря моей жене Ирине: она очень коммунистическая, очень гостеприимная и очень хлебосольная. Я никогда не думал, что она будет консервировать овощи, делать варенье на зиму... Когда приезжают гости, она им каждый раз отдает по три-четыре банки домашних консервов! И, конечно, мы готовим шашлык. Ира готовит просто шикарно – я обожаю, как она запекает рыбу! А в этом году она вообще заставила меня посадить клубнику, ежевику и – даже такое бывает – ежевицу! Это шикарно! Пона- замораживала ягод в этом году, кабачков, баклажанов, тыкву – я просто в шоке! Друзья приезжают – смеются, говорят: «Саша, ставь, как в деревнях, киоск и торгуй!»

– Вот как вам повезло с женой!

– И это правда! Я очень долго ее искал!

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Александра Мохова

Новинки!!!

Геладринк в подарок - забота о суставах родных

Геладринк Фаст Экстра
Порошок
С соусом черной смородины!
Добавлена антигомоцистеиновая формула!

Геладринк Плюс
Саше-пакеты
Геладринк Форте Люкс
Удобно брать в поездки!
Есть новые вкусы!

Геладринк Форте
Порошок, капсулы

Геладринк Фаст
Капсулы
Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, улучшает состояние кожи, укрепление волос и ногтей.

Геладринк Артродиет
Порошок, капсулы
«Оживляет» сосуды, защищает их от разрушения, восстанавливает питание в проблемных суставах.

Кальцидринк
Порошок
Способствует предотвращению травм и переломов, питанию костных тканей, выработке собственного коллагена.

Мы желаем здоровья Вам и Вашим близким – относитесь внимательно к своему здоровью и не дайте шанса болезням победить Вас!

Тел.: 8 (495) 340-39-11 | www.geladrink.ru | www.aptekamos.ru | Произведено в Чехии

СогР ЕврАзЭС № RU.77.99.11.003.E.004151.09.18. от 19.09.2018 г.; СогР ЕврАзЭС № RU.77.99.11.003.E.002797.07.18 от 06.07.2018 г.; СогР № RU.77.99.11.003.E.000005.01.15 от 12.01.2015 г.; СогР № RU.77.99.11.003. E.000003.01.15 от 12.01.2015 г.; СогР № RU.77.99.11.003. E.000002.01.15 от 12.01.2015 г.; СогР № RU.77.99.11.003. E.000004.01.15 от 12.01.2015 г.; СогР № RU.77.99.32.003. E.003065.02.15. от 10.02.2015 г. БДО. ООО "Асофт ХХИ" ОГРН 1027739003302 117049, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 4, стр. 1 А. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Традиционно на Руси в честь праздника Крещения готовили особые блюда. Вкусные, сытные и согревающие.

В том числе – различные супы и похлебки. Крещенские первые блюда готовят на плотном бульоне.

Пшённая похлебка с грибами

На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г нежирной говяжьей грудинки, 200 г грибов (свежих или замороженных), 2 моркови, 2 луковицы, 3-4 картофелины, 3 ст. л. пшена, 1 лавровый лист, растительное масло, 4-6 горошин черного перца, пучок зелени (укроп, петрушка), молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 45 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Мясо залить 2 л холодной воды, довести до кипения и варить на малом огне до готовности (~ 2 часа).
- За полчаса до готовности мяса добавить 1 морковь, 1 луковицу, перец горошком.
- Готовое мясо извлечь из бульона, бульон процедить.
- Оставшиеся морковь и лук почистить и нарезать соломкой, картофель и грибы (замороженные предварительно разморозить) – небольшими кубиками.
- Пшено промыть, 2 раза обдать кипятком и всыпать в кипящий бульон.
- Морковь и лук припустить на растительном масле, добавить грибы, жарить все вместе еще 5 минут.
- Готовую обжарку добавить вместе с картофелем в бульон, посолить и варить до готовности картофеля (10-15 минут).
- За 5 минут до готовности добавить лавровый лист.
- Готовой похлебке дать настояться под крышкой 20-30 минут.
- При подаче посыпать рубленой зеленью.



На зимней рыбалке:
– Смотри, Михалыч, мужик в прорубь бросился! Смотри, за ним жена и дети!
– И больше никто?
– Ещё, похоже, знакомые их...
– Не пугай меня, Петрович. Сегодня Крещение!

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Мясо залить 2 л холодной воды, довести до кипения и варить на малом огне до готовности (~ 2 часа).
- За полчаса до готовности мяса добавить 1 морковь, 1 луковицу, перец горошком.
- Готовое мясо извлечь из бульона, бульон процедить.
- Оставшиеся морковь и лук почистить и нарезать соломкой, картофель и грибы (замороженные предварительно разморозить) – небольшими кубиками.
- Пшено промыть, 2 раза обдать кипятком и всыпать в кипящий бульон.
- Морковь и лук припустить на растительном масле, добавить грибы, жарить все вместе еще 5 минут.
- Готовую обжарку добавить вместе с картофелем в бульон, посолить и варить до готовности картофеля (10-15 минут).
- За 5 минут до готовности добавить лавровый лист.
- Готовой похлебке дать настояться под крышкой 20-30 минут.
- При подаче посыпать рубленой зеленью.

Русская похлебка

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г говядины на кости, 6-8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. сливочного или топленого масла, 1-2 лавровых листа, пучок зелени (укроп, петрушка), соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 45 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Срезать мясо с костей, нарезать небольшими кусочками, из костей сварить бульон.
- Готовый бульон процедить, перелить в кастрюлю с толстым дном, положить в него мясо, варить в разогретой до 200 градусов духовке 30-40 минут.
- Лук нарезать полукольцами, картофель – небольшими кубиками, зелень мелко нарубить.
- Лук обжарить на сливочном (или топленом) масле до золотистого цвета.
- Кастрюлю с бульоном вынуть из духовки, поставить на огонь, добавить картофель, посолить и варить на среднем огне 10 минут.
- Добавить в похлебку лук и лавровый лист, варить еще 2 минуты, снять с огня.
- При подаче посыпать рубленой зеленью.



КРЕЩЕНСКИЕ супы и похлебки

А было так... И мороженые щи

«Путешествие наше из степной деревни в Москву, – вспоминает современница Пушкина, – продолжалось от пяти до шести суток; но мы, дети, этим не скучали, находя развлечение в каждой безделице. Если ехали зимой, по санному пути, брали с собой повара, который заранее дома заготовлял всякую дорожную съестную провизию, а главное – замороженные щи, в которых обыкновенно варились кислая капуста, клалась говядина, баранина, гуси, утки, индейки, куры; потом все это вместе замораживалось, а на станциях... где кормили лошадей днем или где ночевали, отрубали часть замороженной массы, разогревали на крестьянской печи. И как вкусны были эти щи!»

Лапша куриная с потрохами

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: по 200 г куриных желудков и печени, 120 г лапши из муки твердых сортов, 1 морковь, 1 луковица, небольшой пучок зелени (укроп, петрушка), 1 лавровый лист, 1 ст. л. топленого масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 53 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Желудки промыть, залить холодной водой и сварить до готовности (30 минут).
- Морковь нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), лук – мелкими кубиками.
- Обжарить морковь и лук на топленом масле до перемены цвета (3-5 минут).
- Извлечь желудки из бульона, мелко нарезать.
- Печень также мелко нарезать.
- Вернуть в бульон желудки, добавить печень и обжаренные овощи, довести до кипения.
- Добавить лапшу, посолить, варить до готовности (7-10 минут).
- При подаче на стол поперчить и посыпать мелко нарубленной зеленью.



Детали

Суп в булке

Подать зимние густые супы можно в хлебной булке. Для этого можно взять уже готовую булочку, срезать «крышку», вытащить часть мякоти. Чтобы суп не размочил своеобразную пиалу, надо взять белок одного яйца, соединить с двумя чайными ложками воды, взбить. Смесью намазать булочки снаружи и поместить срезанной частью вниз в разогретую до 210 градусов духовку на 25-30 минут.

Ловись, рыбка, мала и велика

Лёгкость и быстрота усвоения рыбных блюд позволяют им быть восребованными не только теми, кому надо восстановиться после болезни, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Б люда на основе рыбного бульона – источник сил и бодрости, помогают сохранить здоровье зубов и костей, повышают иммунитет и положительно влияют на обмен веществ.

Рассольник окский рыбный

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 рыба (судак, окунь, карп, лещ и т.п. ~ 500-600 г), 100 г перловой крупы, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, небольшой пучок укропа (можно использовать сухой), растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г):

35 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Перловку замочить на ночь в холодной воде (1 л).
- Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить жабры, залить 2 л холодной воды, довести



до кипения и варить на небольшом огне 20 минут.

- Перловку промыть, залить чистой водой (500 мл), варить 15 минут.

4 Морковь нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), лук – тонкими

четвертькольцами, огурцы предварительно почистить и

Кстати

Мороз пришёл – суп на стол пошёл

Диетологи считают, что в зимнее время важно включать в свой ежедневный рацион суп. Он помогает восстанавливать баланс жидкости в организме и предотвращает простудные заболевания.

натереть на крупной терке, укроп мелко нарубить.

- Обжарить лук и морковь на растительном масле до перемены цвета, добавить огурцы, обжаривать все вместе еще 5 минут.

6 Рыбу извлечь из бульона, отделить мясо от костей, бульон процедить.

- Положить в бульон перловку и обжаренные овощи, варить 10-15 минут.

8 Вернуть в бульон кусочки рыбы, посолить, довести до кипения и снять с огня (если используется сухой укроп, добавить его в этот момент).

- Дать рассольнику постоять под крышкой 10-15 минут, чтобы настояться.

10 При подаче поперчить и посыпать рубленым укропом.

В Подмосковье кинокомпания «Star Media» завершает съемки криминальной экшен-драмы «Отчаянные», где главные роли играют две популярные актрисы – Анна Банщикова и Анна Снаткина.

Рита и Оля

История «отчаянных» начинается «на ровном месте». Две молодые женщины стоят на автобусной остановке, каждая думает о своих проблемах – а уж чего-чего, а проблем у них хватает. Одна из них, Рита, работает массажистом, имеет свою клиентуру и относительно неплохой доход. У Риты есть сын и любимый мужчина. Но есть и личная тайна, из-за которой она вынуждена жить по поддельным документам. При этом Рита – «веселая и находчивая». Ольга – женщина из высшего общества. Образованна, ухоженна, работает в престижной строительной компании... И никто никогда не догадается, что творится у нее на душе... И вот на глазах этих абсолютно разных женщин совершается преступление. Их, как ненужных свидетельниц, убирают. Как? Запихивают в багажник, набитый деньгами, и увозят с места преступления. Женщины предпринимают отчаянную попытку бежать. Она удается. Но с этого момента «отчаянны» – их второе имя. Ведь теперь за ними охотятся и бандиты, и полиция, которая подозревает в преступлении именно их.

Съемки в Домодедово

Нас пригласили на съемки в тот день, когда в кадре были только две главные героини – Рита и Ольга. Сегодня, по сюжету, день у них не самый лучший. Мало того, что они влипли в пренеприятнейшую историю, так еще и друг с другом поссорились... На съе-

«Отчаянны»



Чтобы солнце не засвечивало лица главных героинь, лобовое стекло на время съемок затенили.



ДЕТАЛИ

Подчеркнуть разницу

Художники по костюмам нарядили беглянок в современную и удобную одежду. На Рите – джинсы, футболка и кожаная куртка. Ольга – в ветровке, брюках и бейсболке.

– Жизнь сталкивает двух совсем непохожих женщин, и наша задача – подчеркнуть эту разницу, раскрыть образы Риты и Ольги, – рассказывает гримёр «Отчаянных» Анжела Фомичева. – Один образ – это такая классическая бизнес-леди, аккуратистка, она при любых обстоятельствах должна быть собранной и ухоженной. А Рита более раскованная, это женщина-подросток, которая не делает культа из своей внешности. Правда, к концу фильма, после всех приключений, обе героини будут и растрепаны, и перепачканы! (Смеется).

ли не в камеру оператора заглянуть. Их деликатно просят обойти съемочную площадку стороной. Никто не обижается, но все обязательно уточняют: в каком таком фильме можно будет увидеть родной город?

Мини-офис в микроавтобусе

Снимает сериал известный режиссер Дарья Полторацкая. Зрители знают ее по таким киноработам, как «Галиман любви», «Не родись красивой», «Бывшая жена», «От ненависти до любви» и другим. На съемочной площадке мы Дарью Юрьевну нашли не сразу. Строгий голос, который дает указания артистам, оператору, ассистентам, – слышим, а где режиссер – непонятно. Оказалось, что монитор, по которому режиссер следит за процессом съемки, разместили в микроавтобусе в двух шагах от камеры. Кстати, этот «мини-офис» попадет в кадр.

– Когда делаешь дело с удовольствием, называть что-то помехой было бы неправильно, – говорит Александр. – Просто это история с элементами экшена, роуд-муви и бадди-муви – в общем, интересная история, в которой много движения. Сам жанр подразумевает эти «сложности». Но вот насколько эта история интересная, настолько все легко у нас идет. Мы все положительно заряжены, и у нас есть огромное желание все сделать здорово. Кто-то, например, тяжело считает сложными, а нам они придают кураж. Мы вообще эту прекрасную историю снимаем на большом кураже, и зрители обязательно это почувствуют.

– **Есть ощущение, что и зрителям понравятся ваши «Отчаянны»?**

– Интерес к этому проекту заложен на уровне драматургии. Сам сценарий было невероятно интересно читать. Редкий случай, когда на уровне литературы уже получаешь удовольствие. И ты понимаешь, что это здорово, что ты хочешь это делать. А когда к работе присоединяются замечательные актрисы и актеры – сомнений в успехе нашего дела не остается! Анна Снаткина и Анна Банщикова – невероятнейший дуэт, за которым зрителю будет очень интересно наблюдать. Хитовый дуэт, однозначно!

Лариса ЗЕЛИНСКАЯ

ДОСЛОВНО

Большой мужской секрет

Мы задали продюсеру сериала Александру Старикову еще пару вопросов.

– **Кто из мужчин играет главную роль?**

– Вычислить главную мужскую роль, наверное, будет сложно, поскольку наш женский дуэт здесь – сильнее всех. Поэтому скажем так: актрис поддерживает множество прекраснейших партнеров-мужчин. Я их назову, но не в порядке какой-то «главности», а просто в алфавитном порядке: Георгий Дронов – совершенно в новой для себя роли, Сергей Комаров, Олег Тактаров, Сергей Чонишвили...

– **А кто из них все же главный враг этих красавиц?**

– Я бы не стал сейчас раскрывать все карты. История очень интересная, и она стоит того, чтобы ее посмотреть. Давайте дождемся премьеры – и все узнаем!

НЕ разбираете РЕЧЬ по телевизору? МИР СЛУХА ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ по ЦЕНАМ ПРОШЛОГО ГОДА! С РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ! ТОЛЬКО ДО КОНЦА ЯНВАРЯ!

- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- СКИДКИ ДО 50%
- ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА НА ДОМ
- БАТАРЕЙКИ В ПОДАРОК!

8 (495) 411-90-16

Наши центры по всей Москве:
• «Третьяковская», «Новокузнецкая»,
ул. Пятницкая, д. 28
• «Курская», ул. Казакова, д. 6 стр. 1
• «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27/29
• «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом



Реклама

Китайская медицина в Москве

Высокие профессиональные стандарты
многолетняя успешная практика



Для читателей «ТЕЛЕКА»
**ВЫРЕЖИ КУПОН
НА СКИДКУ**
на странице № 21

Лиц. № ЛО-77-01-000911 от 30.12.2008 г.
О возможных противопоказаниях про-
консультируйтесь со специалистом

Реклама

Каждый год селекционеры выпускают новые сорта для посадок. Даже бывалому дачнику трудно в них не запутаться, а что уж говорить о начинающих...

Поэтому мы выбрали сорта достаточно новые, но уже успевшие зарекомендовать себя с положительной стороны у отечественных огородников. Вы можете добавить к своим посадкам какой-нибудь необычный сорт и самостоятельно испытать его. Так и урожай будет, и вы сможете почувствовать себя огородником-испытателем.

Ориентируемся на качества

Выбирая томаты, прежде всего надо ориентироваться на определенные критерии:

- ❖ урожайность,
- ❖ внешний вид,
- ❖ сроки созревания,
- ❖ способ посадки,
- ❖ вкусовые качества.

Вам будет проще выбирать, если сразу определите для себя, каким именно критериям вы отдаете преимущество.

Не забудьте, что успеха можно ожидать только в том случае, если вы будете выполнять все рекомендации производителя семян. Если сорт предназначен для выращивания в теплице на Севере, это не значит, что он подойдет и для открытого грунта на Юге. Конечно, вы можете и поэкспериментировать, но тогда не стоит сетовать на неудачный сорт.

ВАЖНО!

Очень внимательно читайте надписи на упаковке и не ленитесь расставлять метки с названиями сортов на рассаде и грядках.

Выбираем помидоры на загляденье и обедение



— Продавец, почему у вас помидоры зелёные?
— Возьмите огурцы, они жёлтые.

Особенности сорта

Итак, по отзывам дачников, эти сорта уже успели принести хороший урожай.

Новосибирский красный

Сорт раннеспелый, устойчивый к низким температурам, поэтому отлично подходит для выращивания в открытом грунте в северных регионах нашей страны. Растение образует невысокий куст кубической формы. Плоды ярко-красные, плотные, среднего размера, отлично подходят для консервирования. Сорт урожайный.

Полосатый рейс

На кустах средней высоты растут крупные грозди из 20-30 плодов. Плоды небольшие. В зрелом виде приобретают необычный шоколадный оттенок с зелеными полосками по бокам. Сорт может расти и в теплицах, и на открытых грядках. Квасить, солить и мариновать эти помидоры можно при любой степени спелости.

Лисёнок

Сорт с крупными, слегка вытянутыми плодами оранжевого цвета. Кусты высокие, подходят для выращивания в теплице. Но справляться с растением очень просто, достаточно лишь регулярно его пасынковать, оставляя один голый стебель. Плоды с нежной мякотью и тонкой шкуркой.

Крем-брюле

Еще один необычно окрашенный сорт — белый. Плоды достаточно крупные, до 200 г весом. Сорт предназначен для выращивания под укрытием, в теплице или под пленкой. Помидоры с отличным вкусом, подходят для употребления в свежем виде и квашения.

Чернично-сливочный F1

Очень необычный сорт с экзотической окраской плодов. Представьте: высокий куст весь усыпан гроздьями плодов, часть из которых окрашена в желтый цвет, а другая часть — в темно-фиолетовый. Кроме того, что помидорчики эти так красивы, они еще имеют и прекрасные вкусовые качества.

Гигантиссимо F1

Это настоящие гиганты, название не обманывает. Плоды могут достигать 1,4 кг! При этом сорт очень ранний: всего 85 дней до созревания плодов. Куст высокий — до 180 см, нуждается в подвязывании. Плоды порадуют вас своей мясистостью и сахаристостью!

Кира F1

Подходит для выращивания в закрытом грунте. Нуждается в опоре и подвязывании. Плоды небольшие, около 30 г весом, ярко-красные. Порадуют вас отличным вкусом и в свежем, и в консервированном виде.

Это далеко не все сорта, которые отлично растут и радуют урожаем. Мы постарались выбрать из них те, которые уже приобрели успешную репутацию на наших дачных участках.

Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Простые средства для защиты растений

Эти средства мы частенько используем в быту, между тем, и для растений они могут принести немало пользы.

Недорогой **шампунь от блох для кошек и собак** должен всегда быть под рукой. Им можно промыть подоконники, чтобы в комнатных цветах не завелись вредители. Им же хорошо мыть садовые инструменты, особенно после работы с пораженными болезнями и вредителями растениями.



Пищевая сода подходит не только для мытья посуды. Она отлично справляется с муничистой росой на всех растениях. Одну столовую ложку соды заливают 4 литрами воды, добавляют пол чайной ложки жидкого мыла и опрыскивают раз в неделю.

Зелёнка поможет затянуться не только вашим ранкам. Ей можно обработать срезы на тонких веточках кустарников и места зачистки на клубнях и луковицах. Подойдет зелёнка и для пораженной кожицы тыквы.

Дегтярное мыло — отличное средство для ухода за кожей. А еще его очень хорошо добавлять в настои и отвары против вредителей. Мыло обеспечивает отличное прилипание состава к растению и отпугивает вредителей своим необычным запахом.

Из **горчичного порошка** можно приготовить не только приправу. Слизням горчица очень не по вкусу. Ее рассыпают по земле вокруг хост и других страдающих от этих вредителей растений. И ни один слизень и близко к ним не подползет! А для защиты деревьев и кустарников от тли, плодожорки, клопов и трипсов можно сделать настой: на 10 л воды взять 100 г горчичного порошка, настаивать два дня, процедить, разбавить пополам водой и добавить по 40 г хозяйственного мыла на каждые 10 литров. Полученным настоем опрыскивать растения.



Если не знаете, чем бы новеньkim побаловать себя, организуйте на подоконнике «птичий посиделки»!

То есть обзаведитесь растениями, которые за внешнее сходство сравнивают с птицами. Познакомимся с этими цветами поближе.

Синяя птица

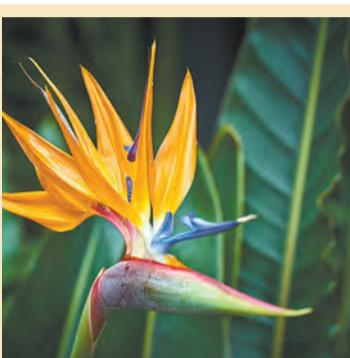
Такое второе название получил цветок гикура. Его листья покрыты бархатистым пушком синего цвета. Кроме того, популярен этот цветочек среди цветоводов и за свою неприхотливость – он хорошо себя чувствует даже при минимальном уходе. В летнее время гикуруе наиболее комфортно при 20–25 градусах, зимой допустимо понижение температуры до 13 градусов. Равнодушна к влажности воздуха. Свет необходим яркий и рассеянный, полив регулярный по мере просыхания грунта. К ошибкам в уходе эта «птичка» относится довольно спокойно. Но злоупотреблять ее бесконечным терпением не стоит.



Жар-птица

Так называют стрелицию за красивый изгиб «шеи» мощного длинного цветоноса с крупными яркими цветами с оранжево-синим хохолком. По стоимости это растение может даже превосходить очаровательную орхидею. Кстати, цветы стрелиции могут просто стоять в воде около месяца. Эти экзотические цветочки практически не имеют запаха. Цветет стрелиция на протяжении нескольких недель: одни цветы увядают и распускаются новые.

Так как эта «жар-птица» родом из субтропиков Южной Африки, то для наибольшего комфорта ее нужно летом обильно поливать и часто опрыскивать. С приходом осени нуждается в отдыхе – от этого зависит, будут ли силы на новое цветение. Лучше всего раз-



местить цветок в прохладном (10–15 градусов) светлом помещении. В жаркой комнате с центральным отоплением и сухим воздухом стрелиция чахнет, сильно вытягивается и страдает бессонницей, становится ослабленной, чем могут воспользоваться вредители. Поэтому так важно следить в это время за здоровьем цветка.



На уроке в школе учитель спрашивает ученика:
– Какая птица не вьёт гнёзд?
– Кукушка.
– А почему?
– Потому что она сидит в часах.

Куропатка

Под таким простеньким названием скрывается довольно необычная разновидность каланхое с оригинальной полосатой, как пестренькая курочка, листовой. Все, что ей нужно, – достаточно количество рассеянного света и нечастый полив. От света будет зависеть яркость «оперения». При недостаточном количестве света полоски «куропатки» бледнеют, а при попадании солнечных лучей, наоборот, выгорают.



КСТАТИ Корни в 30 этажей

В Южной Африке растут необычные деревья – дикие смоковницы. Внешне они ничем особенно не впечатляют, зато удивительна их корневая система, протянувшаяся вглубь земли на 120 метров, что равносильно 30 этажам внизу под землей.

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО... Некоторые деревья прячут возраст?

Тропические деревья, словно женщины, умеют тщательно скрывать свой возраст. Поскольку в данном климате нет смены времен года, сопровождающейся развитием и спячкой деревьев, то они и не образуют годовых колец. Определение их возраста – более сложный процесс, требуется сделать химический анализ веществ из древесины.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: aleksandr4300, Luoxi, Danny la cob/Shutterstock.com

столица

ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

Лизинговая компания «Столица» предлагает вам новый инструмент для прумножения 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 скдкой в размере уже поступивших платежей.

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

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

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

*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

Принимаем
инвестиции до 62%
годовых

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

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

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

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



Звоните и узнавайте о специальных предложениях! Звонок бесплатный.

8-800-555-90-56

Крещение – это Таинство духовного рождения, первая ступенька восхождения души к Богу, обновление всей жизни, духовное перерождение.

Во время Крещения Иисуса Христа человечеству была приоткрыта Тайна Святой Троицы.

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

Из Библии известно, что крестился Иисус Христос в тридцатилетнем возрасте 19 января. На реке Иордан недалеко от Вифании крестил людей пророк Иоанн Предтеча (Креститель), который «по персту Божьему» приводил к покаянию через крещение язычников, чтобы они могли принять Иисуса Христа.

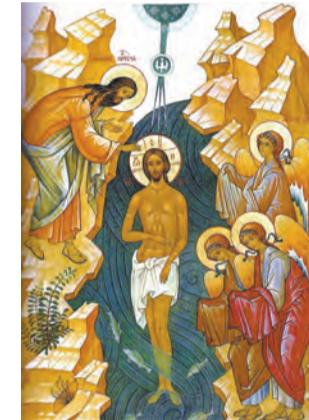
Иоанн по Божиему откровению, узнав в Иисусе Христе Мессию, воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя». Конечно, Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имел надобности в духовном очищении. Но Иисус Христос настоял провести и над ним крещение: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду», имея в виду предстоящее Ему дело служения, – будучи Саму безгрешным, принять грехи мира на себя. И когда Иисус Христос входил в воды Иордана, Святой Дух в облике голубя спустился ему на голову и раздался глас Бога Отца, указавший, что перед ними будущий Спаситель для всего человечества. Это первое ясное провозглашение Бога Троицей: свидетельствующий глас Бога Отца, Сын, крещащий от Иоанна Предтечи, и нисходящий на крещаемого Дух Святой.

Праздник света

Праздник Крещения – это и праздник Богоявления. Издревле называется этот праздник и днем Просвещения и праздником светов, потому что Бог есть Свет и явился просветить «сидящих во тьме... и тени смертной».

Крещение Господне

19 января православные христиане отмечают двунадесятый великий праздник Крещение Господне – Богоявление.



Место крещения Иисуса Христа

Описание места крещения Иисуса Христа есть в Евангелии от Иоанна, где говорится, что Иоанн Креститель крестил и проповедовал недалеко от селения Вифания. Место крещения Иисуса Христа долгое время не могли определить, так как селений с таким названием в Палестине было несколько. Кроме того, река Иордан неоднократно меняла русло.

И вот по текстам паломников древности, где была упомянута греческая колонна с крестом наверху, в результате раскопок 1996 года была выдвинута новая версия более точного места крещения Христа. Именно к этому местечку недалеко от Вифании приезжают христиане-паломники со всего мира.



ВАЖНО!

Перед тем, как окунуться в воду на Крещение, посоветуйтесь с врачом. Заходить в воду следует постепенно с молитвой и верой. По православной традиции окунуться надо три раза, перекрестившись.

ПОДРОБНОСТИ

У православных христиан после праздника Крещения начинается «свадебная» пора вплоть до 11 марта (начало Великого поста в 2019 г.).

5 ВОПРОСОВ О СВЯТОЙ ВОДЕ: «ДНЕСЬ ВОДА ОСВЯЩАЕТСЯ ЕСТЕСТВО»

Какую воду называют святой крещенской, а какую богоявленской?

Великое освящение воды происходит дважды в год: в Крещенский сочельник и в сам день Крещения. В навечерие, 18 января, проводится первое водоосвящение в храме. А в сам праздник, 19 января, по церковной практике – под открытым небом, в так называемых иорданах. Освящение воды в эти дни носит название великой агиасмы, то есть воды, освященной по чину великого освящения в честь праздника Богоявления. Та и другая вода – одна и та же великая агиасма, освященная одним и тем же чином, имеющая одну и ту же благодатную силу.

На Крещение вода должна освящаться только серебряным крестом?

Во богослужении главной является молитва. Освящение произойдет, даже если крест будет деревянным.

Если прийти на Крещение в храм на службу, то можно считать себя крещеным и носить крестик?

Чтобы стать крещеным человеком, надо, чтобы над человеком было проведено Таинство крещения. Для этого необходимо верить в Святую Троицу, Спасителя и стремиться жить по Его заповедям. Священник поможет вам подготовиться к Таинству и ответит на ваши вопросы.



Крещенское купание смоет все грехи?

Купание не является способом снятия греха. Очищение от греха достигается путем участия в Таинстве покаяния, во время исповеди в храме.

В Библии говорится, что крещенскую воду христианам можно пить только натощак и во время болезней?

На самом деле прямых указаний, чтобы употреблять верующим святую воду натощак, нет. В церковном уставе говорится: «ибо благодати ради божия дана бысть на освящение миру, и всей твари. Темже во всяких местех и сквердных, и всюду кропится, яже и под ногами нашими суть: и где есть сих разум, еже не пити сея? но да увеси, яко не вкушения ради ястия нечистота в нас есть, но от скверных дел наших, очищени же от сих, пием без сомнения сию святую воду».

Как провести праздник
18 января в Русской Православной церкви день Навечерия Крещения Господня – Крещенский сочельник.

В этот день установлен однодневный пост. Традиционным блюдом является кутья или сочivo из отварных зерен пшеницы с медом, грецкими орехами, изюмом. Вся семья традиционно собирается за столом и после прочтения молитвы приступает к трапезе. Хорошо посетить 19 января праздничную литургию. После совершения в храмах чина освящения воды можно начинать и праздничные омовения. В том числе купания в открытой воде, в «иордани». Считается, что такая вода смыкает не только телесные болезни, но и снимает душевые тяготы. Крещенская вода для православных христиан имеет особую, в том числе и целительную силу для здоровья души и тела.

Подготовила
Светлана ИВАНОВА

Если по завершении каникул весы упрямо показывают набраные килограммы, ни в коем случае не расстраивайтесь.

Сейчас самое время заняться вопросом стройности не спеша и вдумчиво.

Похвалите себя

Да, не удер- жалась, под- дала сь тради- ционно- му новогоднему оливье и соблазнитель- ному торту. И пре- красно! Не нужно ругать себя за бес- характерность. Это только усилит стресс. Появится желание заглушить недовольство еще чем-нибудь вкус- неньким. Лучше похвалите себя, какие чудесные блюда вы умеете готовить и выбирать вкусные тортики. И в заключение скажите: «А теперь, душа моя, можно по- радовать себя и правильным пита- нием».

Когда праздники позади

Первый день диеты. Я изба- вилась от всей вредной еды в холодильнике. Это было очень вкусно!



Прочь диеты

Конечно же, от лишнего веса хочется избавиться немедленно. Но для вашего организма это будет очередная крайность: сначала много тяжелой и калорийной пищи, а затем резкое ограничение в калориях. Для начала будет вполне достаточно исключить высококалорийную, жирную, соленую и богатую простыми углеводами пищу (колбасы, сахар, кондитерские изделия и т.п.). А далее придерживаться хорошо известной формулы: количество потребляемых вместе с пищей калорий не должно превышать их расход. В этом случае вы неизменно будете худеть, и к 8 Марта уже почувствуете себя постройневшей красавицей. Хороший будет подарок для себя любимой, правда?

КСТАТИ

Рыжий витамин

Зарядиться бодростью на пути к стройной фигуре поможет витамин С, который зачастую ассоциируется с радостным оранжевым цветом цитрусовых. Он поможет улучшить настроение и самочувствие, повысит работоспособность, спасет от сонливости и слабости. Для тех, кто следит за красотой, витамин С более чем актуален – он является одним из самых могучих борцов с окислительными процессами, то есть замедляет старение. Важно помнить, что витамин С, содержащийся в продуктах питания, легко разрушается при воздействии света, кислорода и при термической обработке. Поэтому получать его нужно из свежих продуктов: апельсинов, мандаринов, киви, ананасов, яблок, петрушки, брокколи и брюссельской капусты, болгарского перца.

Лёгкий вечер

Если вечером вам очень хочется есть, значит, в течение дня вы питались неправильно. Постарайтесь не пропускать приемы пищи: есть или перекусывать в идеале – каждые три часа. В качестве легкого ужина отлично подойдет рыба, творог или легкий салат. Это будет способствовать скорейшему похудению и более качественному и глубокому сну.



Мнение специалиста

Спорт: набираем обороты

постепенно

Советами с на- шими читате- лями делится тренер Юлия Панкратова:

– Не нужно с го- ловой бросаться в ежедневные трени- ровки, особенно если на каникулах был перерыв, или вы ни- когда не занимались спортом. Даже обыч- ная легкая 30-минут- ная или часовая про- гулка в течение дня добавит телу бодро- сти и избавит от ли- шних калорий. На поль- зу пойдет утренняя зарядка или 30-минут- ная йога. То же прави- ло распространяется и на спортзал – здесь не нужно ста- вить мировых рекор- дов в короткие сроки. Достаточно часовых занятий 2-3 раза в не- делью, начиная с мини- мальных нагрузок.

Татьяна МИХАЛЕВА

Фото: Voyagerix, katko4p / Shutterstock.com

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№1 / 2019

ЗАВТРАКИ



12+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

Номер уже в продаже!

**СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» **П5927**.
Оформить подписку до почтового ящика
можно во всех почтовых отделениях связи
и на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru>

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама



ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ

ТВЦ



НТВ

РОССИЯ К

Культура

СТС

СТС

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.15 «Сегодня 21 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+)



Анна, наряду с жителями Стамбула, тушит пожар, но ветер меняет направление, и огонь идет на дворец. Султан эвакуирует гарем.
 Премьера. «Большая игра». (12+)
00.40 «БЛОКАДА». «ЛУЖСКИЙ РУБЕЖ». К 75-ЛЕТИЮ ПОЛНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ ЛЕНИНГРАДА ОТ ФАШИСТСКОЙ БЛОКАДЫ. (16+)
 СССР, 1974. В ролях: Юрий Соломин, Евгений Лебедев, Ирина Акулова, Лев Золотухин.
 «На самом деле». (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «На самом деле». (16+)
 03.45 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.25 Утро России
 09.55 «О самом главном». (12+)
 11.00 Вести
 11.25 Вести. Местное время
 11.40 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
 12.50 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.25 Вести. Местное время
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
 На территории дано за- брошенной стройки по- среди спального района города местный забул- дыга находит труп хо- рошо одетого мужчины средних лет. Прибыв- шим на место происше- ствия Курочкину и Кораблеву Панов сообщают, что смерть неизвестного произошла больше су- ток назад.
 Вести. Местное время
17.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
 18.50 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 20.45 Вести. Местное время
21.00 «ДРУГИЕ». (12+)

Надя Дольникова уз- нает, что никогда не сможет родить мужу ребёнка, о котором они столько мечтали. Леонид Дольников, преподаватель техникума, знакомится в парке с шестилетней Лидочкой, воспитанницей детдома.
23.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
 Убита секретарь из- вестной фирмы Вика Еремина. Каменская узнает, что по совме- стительству Вика оказы- вала интимные услуги - встречалась с нужными клиентами.

06.00 «Настроение»
08.05 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (0+)



10.55 Городское собрание. (12+)
11.30 События
11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
 Мой герой. (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
 Посещение родствен- ницы, живущей в доме престарелых, оборачи- вается для почтенной супружеской четы Берс- фордов неожиданными и опасными приключе-ниями.
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.45 «ПАРФЮМЕРША». (12+)
 Умирает руководитель провинциальной пар- фюмерной фабрики. Со- трудники беспокоятся о своей дальнейшей судь- бе, ведь пришли новые инвесторы со своими порядками.
19.40 События
 Петровка, 38. (16+)
20.20 «Право голоса». (16+)
22.00 События
22.30 «Папа всея Украины. Спецрепортаж». (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Хроники московского быта. Сталин и чужие жены». (12+)
01.25 «Железный занавес опущен». (12+)
02.15 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

05.15 «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+)

В рамках проекта «Вто- рое дыхание» учёными Военно-Морского флота России разработан уни- кальный препарат, по- зволяющий значительно увеличить время пре- бывания под водой без акваланга.
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие

14.00 «Место встречи»
16.00 Сегодня
16.30 «Место встречи»

17.15 Сегодня
18.10 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)

Прошло более года по- сле того, как майор по- лиции Паша Семенов обезвредил легендарного киллера по кличке Архитектор.
19.00 Сегодня
19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)

21.00 Сегодня
«ОДИН». (16+)

Бывший полицейский Роман Одинцов по про- звищу «Один» вынуж- ден заняться расследо- ванием гибели своего прежнего товарища Виктора Кульбы.
00.05 Сегодня
00.15 «Поздняков». (16+)
00.25 «ЭТАЖ». (18+)
02.00 «Место встречи». (16+)
03.45 «Поедем, поедим!». (0+)
04.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

06.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.00 Новости культуры
07.05 «Правила жизни»

07.30 Новости культуры
07.35 «Театральная ле-топись»

08.00 Сегодня
08.50 «СИТА И РАМА»

09.10 Сегодня
10.00 «Горный парк Виль- гельмсхёэ в Касселе, Германия. Между иллюзией и реаль-ностью»

10.15 Сегодня
11.10 «Наблюдатель»

12.15 Сегодня
12.25 Цвет времени

13.05 Сегодня
14.00 «Власть факта»

15.00 Сегодня
15.10 «Линия жизни»

15.40 Сегодня
16.40 «Агора»

«БЕРЕГ ЕГО ЖИЗНИ»

СССР, 1984 г. Историко- биографический фильм. Ю. Соломин, Л. Титова. О жизни известного учёного Николая Николаевича Михалко-Маклая.
17.50 Сегодня
18.45 «Хаджисмел Варзиев. Сопротивление»

19.30 Сегодня
19.45 «Власть факта»

20.05 Сегодня
20.30 «Новости культуры

20.45 Сегодня
21.45 «Главная роль»

22.25 Сегодня
23.30 «Правила жизни»

23.45 Сегодня
24.00 «Спокойной ночи, малыши!»

24.45 Сегодня
25.55 «Цивилизации»

26.45 Сегодня
27.55 «Запечатленное время»

28.45 Сегодня
29.55 «Эйнштейн». (16+)

00.30 Сегодня
01.00 «Новости культуры

01.45 Сегодня
02.00 «Острова»

02.45 Сегодня
03.45 «Власть факта»

04.45 Сегодня
05.15 «Молодёжка». (16+)

05.40 Сегодня
06.00 «Кино в деталях»

06.00 Ералаш. (0+)
06.50 «Маленький вампир». (6+)

08.30 «Том и Джерри». (0+)
09.30 «КОПЫ В ЮБКАХ». (16+)

11.50 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)

США - Китай, 2016 г. Комедия. Дэвид Джонсон, Кевин Харт. Над Бобом Стоуном, любителем пончиков, насмеялась вся школа. Спустя годы он превратился в похожего на ската супершпиона...

14.00 «Ивановы-Ивановы». (16+)
20.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

21.00 «ЗВЁЗДНЫЙ ПУТЬ». (16+)

США - Германия, 2009 г. Фантастический боевик. К. Пайн, З. Куинто. Невероятная история первого путешествия молодого экипажа звездолёта «Энтерпрайз», самого совершенного космического корабля во Вселенной. В удивительном странствии членам экипажа предстоит остановить злодея.

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

00.30 «Уральские пельме-ни». (16+)
01.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

02.00 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧ-КИ». (12+)

03.40 «ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+)
04.30 «КРЫША МИРА». (16+)

05.15 «6 кадров». (16+)
05.40 Музыка на СТС. (16+)

США - Германия, 2009 г. Фантастический боевик. К. Пайн, З. Куинто. Невероятная история первого путешествия молодого экипажа звездолёта «Энтерпрайз», самого совершенного космического корабля во Вселенной. В удивительном странствии членам экипажа предстоит остановить злодея.

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

00.30 «Уральские пельме-ни». (16+)
01.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

02.00 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧ-КИ». (12+)

11.35 «Песни нашего кино». (12+)
12.05 «Тайны кино». (12+)

13.00 «БАРХАТНЫЕ РУЧКИ». (12+)

14.55 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
16.35 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮ-ЦИЕЙ». (16+)

09.55 «СУРОВЫЕ КИЛОМЕ-ТРЫ». (12+)

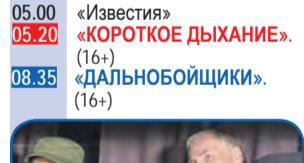
11.35 «Песни нашего кино». (12+)
12.05 «Тайны кино». (12+)

13.00 «БАРХАТНЫЕ РУЧКИ». (12+)

20.00 «ПОРОЖНЬИЙ РЕЙС». (12+)
21.35 «ОСКАР». (12+)

23.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)
00.40 «МИСС ФРАЙНИ ФИ-ШЕР». (16+)

02.35 «Тайны кино». (12+)
05.40 «Вспомнить все». (12+)



08.35 «Дальнобойщики». (16+)

09.00 «Известия»
09.25 «Дальнобойщики». (16+)

13.00 «Известия»
13.25 «Дельта. Продолже-ние». (16+)

18.50 «СЛЕД». (16+)
22.00 «Известия»

22.25 «СЛЕД». (1

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ	ДОМАШНИЙ
05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) «Документальный проект». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишким». (16+) 14.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «Воздушная тюрьма». (16+)	07.00 Где логика? (16+) Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) «САШАТАНЯ». (16+) «ОЛЬГА». (16+) 12.30 С окончания событий второго сезона прошло полтора года. В семье Ольги гармония: Юрген завязал с выпивкой, зато развязала брошенная Андреем Аня. Новорожденный Платон скинут Леной на Пушкина: «Принц» Володя ждет ее в загородном «замке». Где логика? (16+) «КОННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+) 20.00 Круты, но не чистый на руку опер Сергей Волков серьёзно попал за очередную пьяную выходку начальник отправляет его в ссылку в ряды образцовой конной полиции. Дом-2. Город любви. (16+) 21.00 Дом-2. После заката. (16+) 00.00 «Бородина против Бузовой». (16+) 01.05 Открытый микрофон. (16+) 02.05 «Stand Up». (16+) 03.00 Импровизация. (16+)	09.00 «Мультифильмы». (0+) «Слепая». (12+) 11.00 «Гадалка». (12+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (12+) 17.35 «Слепая». (12+) 18.40 «Всё, кроме обычного». (16+) 20.15 «КАСЛ». (12+) 23.00 В ходе операции по аресту преступника Кейт Беккет наступает на спрятанную в полу бомбу, которая взорвётся, как только девушка двинется с места. «ТЕМНЫЙ МИР». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) «Улетное видео». (16+) 07.30 «Удачная покупка». (16+) 07.50 «Дорожные войны». (16+) 11.00 «Решала». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 15.00 «ДИКИЙ». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) «Удачная покупка». (16+) 07.00 13.35 16.00 18.55, 22.15 Новости 11.00 «Решала». (16+) 13.00 «Идеальный ужин». (16+) 15.00 «ДИКИЙ». (16+)	06.00 «Вся правда про...» (12+) 07.00 08.55, 10.25, 11.30, 13.35, 16.00, 18.55, 22.15 Новости 07.00 Все на Матч! 09.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+) 09.30 10.30 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Мужчины/Женщины. (0+) 11.35 Футбол. «Хаддерсфилд» - «Манчестер Сити». Чемпионат Англии. (0+) 14.10 Футбол. «Наполи» - «Лацио». Чемпионат Италии. (0+) 16.35 Спецрепортаж. (12+) 16.55 Футбол. «Дженоа» - «Милан». Чемпионат Италии. Пр.тр. 19.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Ростов». Фонбет. Кубок «Матч Премьер». Пр.тр. 22.25 Футбол. «Ювентус» - «Кьево». Чемпионат Италии. Пр.тр. 01.00 «БОЙ БЕЗ ПРАВИЛ». (16+) 03.00 Смешанные единоборства. Женские бои. Лучшее-2018. Специальный обзор. (16+) 04.25 «ДИКИЙ». (16+)	06.30 07.35 09.40 10.40 11.40 14.25 19.00	07.30 18.00 00.00 05.50 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.40 02.25 «Понять. Простить». (16+) 07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.40 «Давай разведёмся!». (16+) 10.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 03.25 «Реальная мистика». (16+) 14.25 «ЛЮБКА». (16+) 19.00 «ШКОЛА ДЛЯ ТОЛСТУШЕК». (16+)	07.30 18.00 00.00 05.50 «6 кадров». (16+) 06.50 «Удачная покупка». (16+) 07.00 12.40 02.25 «Понять. Простить». (16+) 07.35 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.40 «Давай разведёмся!». (16+) 10.40 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 03.25 «Реальная мистика». (16+) 14.25 «ЛЮБКА». (16+) 19.00 «ШКОЛА ДЛЯ ТОЛСТУШЕК». (16+)	
США, 1997 г. Боевик. Николас Кейдж, Джон Кьюсак, Джон Малкович. 22.10 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «Аnekdot Шоу с Вадимом Галыгиным». (16+) 01.20 «ИНКАССАТОР». (16+) 02.50 «ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА. ЗУЛУ». (16+)	23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Бородина против Бузовой». (16+) 02.05 Открытый микрофон. (16+) 03.00 «Stand Up». (16+) 05.10 Импровизация. (16+)	Россия, 2010 г. Ужасы. Марк Блукас, Навин Эндрюс, Ники Эйкокс. Группа студентов отправляется в затерянный уголок страны для получения новых знаний и впечатлений. Куда только не занесёт активных и любознательных! Дорога приводит их к древнему захоронению. «КРИКУНЫ-2». (16+) 01.00 «ЗОО-АПОКАЛИПСИС». (16+)	18.00 «КВН на бис». (16+) 19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 21.00 «Решала». (16+) 23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.15 «+100500». (18+) 01.20 «ОТВЕТНЫЙ УДАР». (18+) 04.25 «ДИКИЙ». (16+)	18.00 «КВН на бис». (16+) 19.30 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 20.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 21.00 «Решала». (16+) 23.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 00.15 «+100500». (18+) 01.20 «ОТВЕТНЫЙ УДАР». (18+) 04.25 «ДИКИЙ». (16+)	14.10 Футбол. «Наполи» - «Лацио». Чемпионат Италии. (0+) 16.35 Спецрепортаж. (12+) 16.55 Футбол. «Дженоа» - «Милан». Чемпионат Италии. Пр.тр. 19.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Ростов». Фонбет. Кубок «Матч Премьер». Пр.тр. 22.25 Футбол. «Ювентус» - «Кьево». Чемпионат Италии. Пр.тр. 01.00 «БОЙ БЕЗ ПРАВИЛ». (16+) 03.00 Смешанные единоборства. Женские бои. Лучшее-2018. Специальный обзор. (16+) 04.25 «ДИКИЙ». (16+)	23.05 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) 00.30 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (18+) 04.10 «ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ». (16+) 06.00 «Домашняя кухня». (16+)	Россия, 2010 г. Детективная мелодрама. А. Ардова, К. Громова, И. Стрелкова-Оболдина. Полгода после трагической смерти дочери Ксения обильно заедает и запивает своё горе, набирая лишний вес... «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+) «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (18+) «ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ». (16+) «Домашняя кухня». (16+)		

РЕГЕНЕРАЦИЯ – ЭТО НЕ МИФ КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

«Будьте здоровы!» – желаем мы другим каждый день, но на своё здоровье обращаем серьёзное внимание крайне редко, пока, как говорится, не прижмёт.

Первое место в мире занимают болезни сердечно-сосудистой системы. Что с этим делать? Об этом наш разговор с Еленой Викторовной.

– Действительно ли всё так серьёзно?

– Ещё как! Проблема очень актуальна, людей с сосудистыми заболеваниями достаточно много. Огромное количество инфарктов и инсультов, в особенности среди мужчин. И цифры, к сожалению, растут из года в год. Страдают пожилые люди, всё больше таким недугам становятся подвержены люди старше 45–50. В России около 20% имеют серьёзные проблемы с сосудами и «сгорают» в течение года.*

– Почему мы так халатно к себе относимся? Надо заботиться о сосудах постоянно. Хорошо, если обратим внимание на головные боли из-за перепадов давления, да и то ограничиваемся таблеткой. А потом удивляемся, откуда инсульт?

– Думаю, мы мало себя любим. И не до конца понимаем, что и как функционирует в нашем организме. Но ведь это проще простого – сосуды пронизывают всё наше тело, здоровая сердечно-сосудистая система обеспечивает правильную циркуляцию крови, благодаря чему клетки ткани и, в частности, головной мозг получают кислород и питательные вещества. А будет ли здоров организм, если сосуды не в порядке? Лечение любого органа по большому счёту зависит от состояния сосудов. Если клеткам будет недостаточно кислорода и

питательных веществ, под ударом нормальное давление, память, мышление, состояние нервной системы, всех жизненно важных органов. Вот откуда инсульты. В наше время они сильно «помолодели» – 40-летний человек с инсультом уже не редкость. После 55 риск инсульта возрастает вдвое.* А вы пробовали, чтобы помочь вашим сосудам, а значит и организму в целом, использовать Вегу?

– Для чего предназначена Вега? Кому показана её применять?

– Всем, по медицинским показаниям, конечно. Речь о людях, страдающих с заболеваниями сосудистой системы или имеющих к ним предрасположенность. Появились перепады давления или иные настораживающие симптомы? Для профилактики применять можно, чтобы не усугубить тревожные звоночки.

– Вегу можно назвать домашним помощником?

– Добрый надёжный помощник, я бы сказала. Изначально она была разработана для военных и, естественно, хранилась в секрете. Сейчас ею может пользоваться каждый желающий. Вега может значительно активизировать мозговую деятельность в экстремальных военных условиях. Появилась возможность восстанавливать людей и максимальное число их функций после серьёзных инфарктов и инсультов. Вега может помочь человеку начать заново говорить, реагировать на окружающий мир, встать на ноги и продолжать жить.

– Очень страдают пожилые люди от проблем с памятью, да, кстати сказать, и людей среднего возраста хватает. Им Вега может помочь?

– Конечно! Как правило, проблемы с памятью – это результат нарушения мозгового кровообращения. Потерю образной, слуховой, зрительной памяти связывают с такими процессами, как отмирание клеток из-за скопления холестериновых бляшек, недостаточное снабжение тканей кислородом, питательными компонентами, связывают также с замедлением регенерации клеток, снижением выработки веществ, необходимых для работы мозга. Причиной потери памяти у пожилого человека может стать такое изменение в организме, как расстройство передачи нервных импульсов в результате дегенерации биохимических процессов. Это может быть недостаток микрэлементов и витаминов, иные причины – дисфункция центральной нервной системы и нарушение обменных процессов в мозговых тканях, играют роль психические расстройства, гибель клеток мозга в результате инфекций, травм, инсульта, влияют гормональные нарушения. Всё очень индивидуально, поэтому обязательно нужна консультация специалиста.

В нашем случае телефон бесплатной горячей линии: 8 (495) 500-03-16

– Болезни сосудов головного мозга становятся одной из основных причин смерти или потери трудоспособности.

– Во всём мире серьезные нарушения мозгового кровообращения приравниваются к инвалидности. Каждый год в нашей стране от этого умирает около двух миллионов граждан. Больше половины умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и их смертельных осложнений – инфарктов и инсультов. Из них 100 тысяч – в трудоспособном возрасте.* Если чувствуете в области сердца дискомфорт: частое сердцеби-

ение, боль за грудиной, при физической нагрузке у вас появляется одышка, если повышается давление, чтобы помочь организму восстановиться, можно использовать Вегу. Противопоказания имеются и здесь, для этого не поленись проконсультироваться у специалиста.

– А после инфаркта при наличии заболеваний сердца можно использовать Вегу?

– Да, можно. Но лучше всё-таки до таких состояний себя не доводить, надо помнить о профилактике. Ритм нашей жизни пугающий – стрессы на работе, у кого-то дома, в дороге. Никакой стресс не проходит для организма бесследно. Огромное количество факторов, влияющих на сосудистую систему и артериальное давление. Особенно опасно это для сердца и головного мозга.

– Можно ли рекомендовать Вегу для людей, находящихся в группах риска?

– Специально для них Вега и была разработана. В ситуации, когда всякое химическое лекарственное вмешательство может повлиять на состояние человека, – это гениальный выход. Потому что Вега – результат технологий, разработанных в специальных лабораториях. Вега – это мельчайшие частицы, помогающие в воссоздании натурального белка, изначально входящего в состав каждой клетки и заново «запускает» клеточные процессы.

– Получается, сбой в любом отделе организма можно поправить?

– Да. Сейчас люди увлекаются различными чистками – кишечник чистят, печень, но забывают о главном – о своих сосудах.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «МАЛАВИТА».	06.20 «ЧЁРНАЯ ВОДА».	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА».	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ».	05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ».
08.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ».	(16+)	08.30 «БЕЗ ГРАНИЦ».	(12+)	(16+)
10.55 «РЕЗНЯ».	(16+)	10.30 «ИСПЫТАНИЕ».	(16+)	10.00 Новости
12.45 «ОТВЕРЖЕННЫЕ».	(12+)	12.30 «ДОМ СОЛНЦА».	(16+)	10.10 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ».
15.50 «КОЛДОВСТВО».	(16+)	14.30 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ».	(12+)	13.00 Новости
18.00 «МАЛАВИТА».	(16+)	16.20, 17.05 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА».	(12+)	13.15 Зал суда.
20.10 «БЕТХОВЕН».	(12+)	18.15 «СВИДЕТЕЛИ».	(16+)	Битва за деньги.
США, 1992 г. В ролях: Чарльз Гридин, Бонни Хант, Дин Джонс		20.20 «БИЛЕТ НА VEGAS».	(16+)	14.10 Дела семейные.
22.15 «СЕСТРЫ МАГДАЛИНЫ».	(16+)	Россия, США, 2012 г.		Битва за будущее.
Ирландия, Великобритания, 2002 г. В ролях: Джеральдин МакЭэн, Энн-Мэри Дафф, Нори-Джейн Нун		В ролях: Михаил Галустян, Иван Стебунов, Ингрид Олеринская, Владимир Яглыч		15.05 Дела семейные.
00.30 «В БЕГАХ».	(16+)	22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА».	(16+)	Новые истории.
02.25 «АФЕРА ПО-АНГЛИЙСКИ».	(18+)	00.20 «РАЗБУДИ МЕНЯ».	(18+)	16.00 Новости
04.05 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ».	(12+)	02.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ».	(16+)	16.15 Телегра

Иллюзион	ИЛЛЮЗИОН	Русский иллюзион	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ
01.40 «ОДНИМ МЕНЬШЕ».	(16+)	00.45 «ТЕСНОТА».	(18+)	00.20 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ».
03.40 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК».	(16+)	03.30 «БУБЕН, БАРАБАН».	(16+)	(12+)
05.30 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ».	(16+)	05.00 «ДОМ СОЛНЦА».	(16+)	02.20 «БАРХАТНЫЕ РУЧКИ».
07.05 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ».	(12+)	06.40 «ДАУН ХАУС».	(16+)	04.15 «АС ИЗ АСОВ».
08.45 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ».	(16+)	08.10 «ХОТАТЬЧ».	(16+)	10.10, 05.50 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ».
10.10 «СЕЗОН ПОБЕД».	(16+)	09.55, 10.45 «АКАДЕМИЯ».	(16+)	10.55 Путешествие в мир специй.
11.55 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ».	(16+)	Сериал. Детектив, Россия, 2015 г.		11.45, 23.10, 03.35 «СКАНДАЛ».
13.25 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА».	(16+)	11.40, 12.25 «ЖЕНА СТАЛИНА».	(16+)	12.25, 19.30, 06.30 «КАСПЛ».
15.30 Интерактивная викторина.	(16+)	13.15 «ЖЕНА СТАЛИНА».	(16+)	16.05 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ».
17.00 «ХОЛОД В ИЮЛЕ».	(16+)	15.10, 15.55 «ЖЕНА СТАЛИНА».	(16+)	1 сезона. Сериал, США, 2019 г. В ролях: Таран Килэм, Лайтон Мистер
18.45 «БУРЯ».	(16+)	16.45 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ».	(12+)	16.25 «ФИЛАРМОНИЯ».
20.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА».	(16+)	Комедия, Россия, 2000 г.		21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309».
22.00 «МАНГЛХОРН».	(16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ».	(16+)	21.45, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК».
Драма, США, 2014 г.		20.50, 21.40, 22.30, 23.20 «МАТЧ».	(16+)	23.00 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА».

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ».	(16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ПРИНЦЕССА ДЕ МОНПАНСЬЕ».	(16+)	00.00, 01.25 «МОСТ».
Сериал. Детектив, Россия, 2007 г.		Историческая мелодрама, Франция, Германия, 2010 г.		1 сезона. Сериал. Детектив, драма, криминал, триллер, Дания, Швеция, 2011 г.
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».	(16+)	12.20, 20.20, 04.20 «БЕГИ БЕЗ ОГЛЯДКИ».	(18+)	02.50, 04.00 «ИСТОКИ».
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».	(12+)	Криминальная драма, Германия, 2006 г.		05.00, 05.55 «ЗВЕРЬ».
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ».	(16+)	14.25, 22.25, 06.25 «ТИХОЕ СЕРДЦЕ».	(16+)	06.50, 08.00, 09.15, 10.25 «МОСТ».
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3».	(16+)	Драма, Дания, 2014 г.		11.40, 12.50, 14.00, 15.00 «ИСТОКИ».
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ».	(12+)	16.05, 00.05, 08.05 «12 МЕЛОДИЙ ЛЮБВИ».	(16+)	16.00, 16.55 «ДОКТОР МАФИЙ».
Полное лукошко.	(12+)	Мелодрама, комедия, Франция, 2017 г. В ролях: Эрик Дюпон, Джонн Халлидей, Надя Фарес		18.00, 19.00 «ВОЕННО-ПЛЕННЫЕ».
Частный сектор.	(12+)	19.00 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ».	(12+)	20.00, 21.00 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК».
Легендарные братья-пекари.	(16+)	Комедия, Россия, 2003 г.		22.00, 23.15 «МОСТ».
Придворный дизайн.	(12+)	21.45 «СВОИ».	(16+)	

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьб	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!		
08.50, 12.40 Огород круглый год.	(12+)	06.30 Подводная охота.	(16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард.
09.15 Да здравствует мыло душистое!	(12+)	06.55 Спиннинг на камских пристопах.	(12+)	(12+)
09.35 Флористика.	(12+)	07.30, 18.00 Фишермания.	(16+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть.
09.50 Цветик-семицветик.	(12+)	08.00 Охота по-фински.	(12+)	(6+)
10.05 Дачная энциклопедия.	(12+)	08.30 На зарубежных водомехах.	(16+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан.
10.35 Легендарные братья-пекари.	(16+)	09.00, 14.30 Морская охота.	(16+)	02.00, 15.00 Хорошая американка.
11.00 Придворный дизайн.	(12+)	09.35, 15.00 Сомы Европы.	(12+)	02.30 Аэробика в стиле ретро.
11.30 Школа дизайна.	(12+)	10.05, 15.30 Рыбалка без границ.	(12+)	03.00, 16.00, 22.00 Первоклассный фитнес.
11.55 Сам себе дизайнер.	(12+)	10.35, 16.00 Следопыт.	(12+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым.
12.15 Дачных дел мастер.	(12+)	11.05, 22.30 Охотничьи собаки.	(16+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу.
13.10, 13.25 Чай вдвоем.	(12+)	11.35 Охота и рыбалка в...	(12+)	Кофе со звездой.
13.40 Пастицы.	(12+)	12.00 Кодекс охотника.	(16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка.
14.00 заСАДа.	(12+)	12.15 На рыбалку вместе с папой.	(16+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога.
14.30 101 ответ о садоводстве.	(12+)	12.45 Помощник.	(16+)	04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак.
15.00 Беспокойное хозяйство.	(12+)	13.00 Планета охотника.	(16+)	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон.
15.35 Мастер.	(12+)	13.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии.	(16+)	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет.
16.00 Полное лукошко.	(12+)	13.55 Нахлыст на разных широтах.	(12+)	10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко.
16.20 Частный сектор.	(12+)	16.30 Карпфишинг.	(12+)	10.30, 17.00, 22.00 Пилатес изнутри.
16.50, 20.50 Лавки чудес.	(12+)	17.00 Технология зимнего клева.	(12+)	12.00, 12.30 FIT BO.
17.20 Умный дом.	(12+)	21.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым.	(12+)	18.30 Гимнастика для беременных.
17.45 Свечной заводик.	(12+)	21.30 Секреты «трудных» водоемов.	(12+)	18.45 Проблемные зоны.
18.00 Прогулка по саду.	(12+)	22.00 Хватка хищника.	(16+)	Экспресс-курс.
18.30 Правила огородника.	(12+)	22.55 Зимняя рыбалка в Приволжье.	(12+)	(6+)
18.45 Академия огородника.	(12+)	23.10 Две на одного. Снаряжение.	(16+)	18.45 Проблемные зоны.
19.05 Мегабанщики.	(16+)	23.25 Популярная охота.	(16+)	Экспресс-курс.
19.35, 23.35 Лучшие дома.	(12+)	23.40 Рыбалка на малых реках	(16+)	(6+)
20.05 Профпригодность.	(12+)	Удмуртии.	(16+)	18.45 Проблемные зоны.
20.35 Букварь дачника.	(12+)			Экспресс-курс.
21.25 Безопасность.	(12+)			(6+)
21.50 Готовим на Майорке.	(12+)			18.45 Проблемные зоны.
22.05 Урожай на столе.	(12+)			Экспресс-курс.
22.35 История усадеб.	(12+)			(6+)
23.05 Старинные русские усадьбы.	(12+)			18.45 Проблемные зоны.

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

||
||
||

СПОРТ

- | МАТЧ!
НАШ СПОРТ | EUROSPORT 1 |
|---|---|
| 06.00 Гандбол. Чемпионат России. Женщины. «Ростов-Дон» - «Ставрополье-СКФУ» (Ставрополь). (0+) | 01.35 Велоспорт (трек). Кубок мира. Кембридж. (0+) |
| 07.40, 04.50 Мас-рестлинг. Чемпионат мира 2018. Трансляция из Якутска. (0+) | 02.30 Теннис. «Гейм, Шетт и Матс». (0+) |
| 08.45 Специальный репортаж. (12+) | 03.00, 05.00, 07.00, 09.00 Теннис. Australian Open. 8-й день. Прямая трансляция. (0+) |
| 09.00, 18.50, 23.00 Новости. (0+) | 11.00 Теннис. «Гейм, Шетт и Матс»-экстра. Прямая трансляция. (0+) |
| 09.05, 03.05 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. УГМК (Екатеринбург) - «Динамо» (Новосибирская область). (0+) | 11.15, 13.15 Теннис. Australian Open. 8-й день. Прямая трансляция. (0+) |
| 10.50, 12.50, 21.00, 23.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+) | 16.15 Теннис. «Гейм, Шетт и Матс». Прямая трансляция. (0+) |
| 14.50 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Динамо-Казань» - «Динамо» (Москва). (0+) | 16.45, 23.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Закопане. Мужчины. HS 134. (0+) |
| 16.50 Кёрлинг. Кубок России. Женщины. Трансляция из Красноярска. (0+) | 18.00 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Масс-старт. (0+) |
| 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Енисей» (Красноярск). Прямая трансляция | 18.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Масс-старт. (0+) |
| 01.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+) | 19.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. Финал. (0+) |
| | 20.00 Хоккей. НХЛ. Регулярный сезон. «Чикаго» - «Вашингтон». (0+) |
| | 21.05 Теннис. Australian Open. 8-й день. (0+) |

МУЗЫКА

- | МУЗ-ТВ |
|--|
| 05.00 Наше. (16+) |
| 06.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) |
| 06.50 Засеки звезды. (16+) |
| 07.00, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+) |
| 07.55 #ЯНАМУЗТВ. (16+) |
| 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+) |
| 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+) |
| 10.30 PRO-Обзор. (16+) |
| 11.05 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) |
| 12.55 Сделано в 90-х. (16+) |

- | МУЗ-ТВ |
|---|
| 14.00 Русский чарт. (16+) |
| 15.00 Битва фанклубов. (16+) |
| 16.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+) |
| 18.00 PRO-Новости. (16+) |
| 18.15 Русские хиты - чемпионы понедельника. (16+) |
| 19.00 Золотая дюжина. (16+) |
| 20.00 Караокинг. (16+) |
| 21.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) |
| 22.00 Топ 30 - крутая неделя. (16+) |
| 00.35 Наше. (16+) |
| 01.40 Несприннер. (16+) |

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | МУЛЬТ | КАНАЛ DISNEY |
|--|--|
| 06.50 «Домики». (0+) | 05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+) |
| 07.00, 10.00, 15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+) | 05.25 «Жукики». (6+) |
| 07.25, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+) | 05.45 «Мини-Магнеты». (0+) |
| 08.00 «Консучи. Чудеса каждый день». (0+) | 06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+) |
| 08.10, 13.00, 17.15, 22.25 «Фиксики». (0+) | 06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+) |
| 08.35, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+) | 08.00, 11.00 «Герой в масках». (0+) |
| 09.00, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+) | 08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+) |
| 09.50, 14.45 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) | 09.00 «София Прекрасная». (0+) |
| 10.25, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) | 09.30 «Елена - принцесса Авала». (0+) |
| 11.25 «Дракоша Тоша». (0+) | 10.00 «Хранитель Лев». (0+) |
| 12.00, 22.00 «Бумажки». (0+) | 14.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) |
| 12.35, 17.00 Друзья на все времена. (0+) | 19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+) |
| 14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+) | 19.30, 02.35 «Лило и Стич». (0+) |
| 16.30 «Смешарики». (0+) | 21.20 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+) |
| 18.30 «Малышарики». (0+) | Приключения принцессы Звёздочки продолжаются! |
| 20.00 «Сказка на ночь. «Машины сказки», «Кот Леопольд», «Колыбельные мира». (0+) | 22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+) |
| 21.30 «Сказочный патруль». (0+) | 23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+) |

Детский

ДЕТСКИЙ

- | О! |
|---|
| 06.01, 20.01 Готовим с папой. (6+) |
| 06.20, 10.00, 13.56 «Вик, маленький викинг». (6+) |
| 06.48, 10.25, 14.21 «ТАЙНА АРМАНА». (12+) |
| 07.13, 09.11, 10.57, 14.55, 15.33, 15.53, 18.18, 20.51, 22.19 Мультфильмы. (0+) |
| 07.24, 11.33, 13.41, 18.54 «Раскраска». (0+) |
| 07.27, 11.07, 15.05, 18.28 «ПАРИК «ГАЛАКТИКА». (12+) |
| 07.56 «БиБиБо». (0+) |
| 08.03 «Летающие звери». (6+) |
| 08.16 «Облачата». (0+) |
| 08.30 «Ну, погоди!». (12+) |
| 08.40, 10.49, 21.49 Мультфильмы. (6+) |
| 11.36, 20.22, 23.03 «Йоко». (6+) |
| 12.04, 17.01, 22.38 «Смешарики». (0+) |
| 12.29, 19.00, 23.32 « Почемучка». (6+) |
| 12.42, 19.13, 23.46 Почемучка. Астрономия. (6+) |
| 12.57, 19.30 Girls only. (6+) |
| 13.25 «Сладкоежкина». (6+) |
| 14.46 «Огонек». (6+) |
| 15.39 «Веселая карусель». (0+) |
| 17.25 «КОСМО». (6+) |
| 17.55 «Смурфики». (0+) |

О!

- | О! |
|--|
| 05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+) |
| 07.00 «Если бы я был...» (0+) |
| Природа глазами любопытного ребенка. |
| 07.15 «В мире малышей». (0+) |
| 08.55 «Весёлый алфавит». (0+) |
| 09.00 O! Музыка. (0+) |
| Лучшие песни из любимых мультфильмов! |
| 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 «Пластилиники». (0+) |
| 14.00 O! Музыка. (0+) |
| 14.30 «Новаторы». (6+) |
| 16.55 «Доктор Малышкина». (0+) |
| 17.00 O! Музыка. (0+) |
| 17.35 «Свинка Пеппа». (0+) |
| 19.20 «Машинки». (0+) |
| 21.45 «Пластилиники». (0+) |
| 21.50 «Три кота». (0+) |
| 00.20 «Алиса знает, что делать!» (6+) |
| 02.15 «Давайте рисовать!» (0+) |
| 02.40 «Летающие звери». (0+) |

Кредит для пенсионеров

Получите деньги сегодня!

Звоните: (495) 106-16-38

www.interprombank.ru

Ставка 11% для сумм 45 000–1 млн. руб. при сроке 6 мес. Диапазон ставок 11%–23% годовых для сумм 45 000–1 млн. руб. на срок 6–60 мес. АО КБ "ИНТЕРПРОМБАНК". Лицензия ЦБ РФ 3266. Реклама.

75 лет на момент погашения кредита. Процентная ставка рассчитывается исходя из показателей финансового положения, кредитной истории клиента. Кредит выдается по усмотрению Банка.

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

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Интерпромбанк

от 11%

возраст до 75 лет

до 1 000 000 руб

г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1, 8 (495) 127-78-66, 8-800-100-81-75, доб. 361, 362, www.flotrusich.ru

ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»

10.04.2019 – 11.04.2019 АВТОТУР В РАМКАХ КРУИЗА
Воронеж – Рамонь (замок) – Павловск (Дивногорский монастырь) – Волгоград – Гавань строя русских царей

12.04.2019 – 18.04.2019 «КАСПИЙСКОЕ ВОЗМОЖЬЕ» от 32 548 р.
Волгоград – Астрахань – Каспийское взморье – Астрахань – Волгоград (Грозный, дербент на выбор)

18.04.2019 – 30.04.2019 «НЕЗАБЫВАЕМЫЙ КОЛОРИТ КАВКАЗА» от 49 400 р.
Волгоград – Ильевка – Старочеркасск (Адыгея, Гумаджинский район) – Краснодар – Астрахань – Волгоград – Элиста – Каспийское взморье – Астрахань – Волгоград (Грозный, дербент на выбор)

30.04.2019 – 15.05.2019 «9 МАЯ!» от 49 400 р.
Волгоград – Ильевка – Романовская – Старочеркасск (Адыгея, Гумаджинский район) – Краснодар – Астрахань – Каспийское взморье – Астрахань – Волгоград

23.05.2019 – 10.06.2019 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» от 72 200 р.
Москва – Калазин (Сольба) – Углич – Весьегонск – Валаам – Санкт-Петербург – Старая Ладога (Тихвин) – Кижи – Соловецкий архипелаг (2 дня: о. Анзер) – Архангельск (2 дня: Северодвинск) – Сосногорск – Повенец – Мишкин – Москва

11.06.2019 – 24.06.2019 «Я СТОБОЙ, БЕЛОМОРСКАЯ РУСЬ» от 54 720 р.
Санкт-Петербург – Кижи – Сосновец – Соловецкий архипелаг (3 дня) – Повенец – Свирьстрой – Старая Ладога (Тихвин) – Кижи – Соловецкий архипелаг (2 дня: о. Анзер) – Архангельск – Калазин – Углич – Весьегонск – Валаам – Санкт-Петербург

18.07.2019 – 08.08.2019 «ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНИЕ ПОЙ!» от 57 490 р.
Москва – Углич – Мишкин – Кострома – Плес – Н. Новгород – Чебоксары – Тольятти – Самара – Хвалынск – Балаково – Саратов – Волгоград – Ильевка – Волгоград – Саратов – Винновка – Самара – Казань – Макарьево – Н. Новгород – Городец – Ярославль – Калазин – Москва

Реклама

Открыта продажа экскурсионных программ в круизе!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС |
|--|
| 15.30 Соловецкое чудо. Цикл: Искатели. (0+) |
| 16.25 «ФРАНЦУЗ». (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 Жосуп. (0+) |
| 22.30 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 3 серия. (0+) |
| 23.50 День Патриарха. (0+) |
| 00.05 Завет. (0+) |
| 01.00 Соловецкое чудо. Цикл: Искатели. (0+) |
| 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) |
| 02.45 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+) |
| 03.40 Res Publica. (0+) |
| 04.30 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+) |
| 04.45 День Патриарха. (0+) |

Православный календарь

21 января
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Попраздество Богоявления.
Прп. Георгия Хозевита.

Прп. Домники. Прп. Емилиана исп. Прп. Григория, чудотворца Печерского. Прп. Григория, затворника Печерского. Сщмч. Исидора пресвитера и с ним 72, в Юрьеве Лицляндском пострадавших. Сщмч. Картерии, пресвитера Кесарии Каппадокийской. Мч. Иулиана, Келсия, Антония, Анастасия, мцц. Василисы и Марииониллы, 7 отроков и 20 воинов. Мчч. Феофила диакона и Еладдия. Прп. Илии Египетского. Мч. Або Билиссского (Груз.). Прп. Паисия Угличского. Сщмч. Виктора пресвитера. Сщмч. Димитрия пресвитера. Сщмч. Владимира пресвитера. Прмч. Пафнутия. Мч. Михаила. Сщмч. Василия пресвитера. Мч. Иоанна. Св. Михаила исп., пресвитера.

Поста нет.

« Нет другого такого свидетельства и зна-
ка веры и любви ко Христу, как забота о
братьях и заботливость об их спасении».
Свт. Иоанн Златоуст

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

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

ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
ДОГОВОР РЕНТЫ
НОТАРИАЛЬНО!

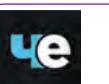
WWW.ЖИЛ-КОМИТЕТ.РФ
(495) 784-90-20

Пож

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
<p>05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.15 «Сегодня 22 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>  <p>Хошьяр упрекает Анну в том, что та сильно изменилась из-за султана и готова стать одной из них. Анне стоит больших усилий избегать разговоров с Махмудом о чувствах.</p> <p>23.40 Премьера. «Большая игра». (12+)</p> <p>00.40 «БЛОКАДА». «ЛУЖСКИЙ РУБЕЖ». К 75-ЛЕТИЮ ПОЛНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ ЛЕНИНГРАДА ОТ ФАШИСТСКОЙ БЛОКАДЫ». (16+) СССР, 1974.</p> <p>02.10 «На самом деле». (16+) 03.00 Новости 03.05 «На самом деле». (16+) 03.20 «Мужское / Женское». (16+) 04.10 Контрольная закупка</p>	<p>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 СЛЕДСТВИЯ». (12+) Расследуя дело об убийстве некого Мохнатенко, Маша сталкивается с трудным «клиентом» - молодым наглым бандитом Игорем Зириновым, унаследовавшим криминальный бизнес своего отца, известного в прошлом вора в законе. Вести. Местное время 17.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+) 18.50 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «ДРУГИЕ». (12+) Гринев приходит к Вале с новым заданием: убить человека. Валя категорически против. Гринев устраивает переезд Дольниковых с дочерью в другой город так, чтобы никто не могвольно или невольно подсказать Вале, где их искать. Гринев надеется добиться своего шантажом, но Валя придумывает другой план. «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)</p> <p>02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+) Браг Каменской, гла-варь мафии Арсен явно имеет отношение к давнему преступлению.</p>	<p>05.00 «Настроение» 08.00 «Доктор И...» (16+) 08.30 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+) </p> <p>10.35 «Борис Андреев. Богатырь союзного значения». (12+) События 11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+) Мой герой. (12+) События Город новостей 15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+) В глухую зимнюю ночь в компании друзей, со скучи решивших заняться спиритизмом, было предсказано убийство. Убийство, которое действительно совершилось... 17.50 «Естественный отбор». (12+) «ПАРФЮМЕРША». (12+) После истерики сына Наташа выходит на улицу и случайно видит Климова, выбирающего себе на ночь проститутку. События 19.40 Петровка, 38. (16+) 20.00 «Право голоса». (16+) 20.20 События 22.30 «Осторожно, мошенники!» (16+) 23.05 «Женщины Валерия Золотухина». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 «Удар властью. Валентин Павлов». (16+) 01.25 «Если бы Сталин поехал в Америку». (12+) 02.15 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+) 04.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)</p>	<p>05.10 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 06.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 07.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) Сегодня 08.00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) Сегодня 10.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) В акватории Финского залива участились случаи нападения на туристов, отдыхающих на собственных яхтах – их жестоко убивают и грабят. Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 «Место встречи» Сегодня 16.00 «Место встречи» 17.10 «ДНК». (16+) 18.10 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+) Михайлова назначают начальником отдела уголовного розыска центрального района. Первым делом в новой должности для него становится дерзкое убийство студента Егора. Сегодня 19.00 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+) 21.00 «ОДИН». (16+) Один приезжает к Денису Нильскому для разговора, но выясняется, что его убили прямо перед их встречей. Роман встречает там Соломина и просит у него помощи. Сегодня 00.00 «ЭТАЖ». (18+) 01.45 «Место встречи». (16+) 03.30 Квартирный вопрос. (0+) 04.20 «МОСКВА. ТРИ ВОЗЛА». (16+)</p>	<p>06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» Новости культуры 07.00 «Правила жизни» Новости культуры 07.30 «Театральная летопись» 07.35 «СИТА И РАМА» Сегодня 08.00 «Пестум и Велла. О неизменном и преходящем» 08.50 «ЭЙНШТЕЙН». (16+) Сегодня 10.00 «Наблюдатель» ХХ век 12.10 «Гавр. Поэзия бетона» 12.25 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским 13.15 «Острова» 13.55 «Цивилизации» Новости культуры 15.10 «Эрмитаж» 15.40 «Белая студия» 16.25 «БЕРЕГ ЕГО ЖИЗНИ» 17.35 Музыка ХХ века. Сэр Саймон Рэттл, Кристиан Тецлафф и Лондонский симфонический оркестр 18.40 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским 19.30 Новости культуры 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыш!» 20.45 «Цивилизации» 21.45 Искусственный отбор 22.25 «Запечатленное время» 22.55 «ЭЙНШТЕЙН». (16+) Попытки приобщить Эйнштейна к выражению активной политической позиции заканчиваются неудачей. Альберт принимает решение уехать в США. Новости культуры 00.05 «Империя балета» 01.00 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским ХХ век 01.45 Цвет времени</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+) 06.40 «Да здравствует король Джуллан!» (6+) 07.05 «Семейка Крудс. Начало». (6+) 07.30 «Три кота». (0+) 07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 08.30 «Том и Джерри». (0+) 09.30 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧКИ». (12+) 11.30 «ЗВЁЗДНЫЙ ПУТЬ». (16+) 14.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+) 20.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) Каштанова подозревает, что её бывший муж связан с внезапным финансированием, и просит помочь у Калинина. Горовой встречается с грозным конкурентом по ногтевому бизнесу. 21.00 «СТАРТРЕК. ВОЗМЕЗДИЕ». (12+) </p>	<p>США, 2013 г. Фантастический боевик. Крис Пайн, Закари Кунто. Команда корабля «Энтерпрайз», вернувшись на Землю, обнаруживает, что их организация разрушается на глазах. Все старые принципы подорваны: космический флот бездействует, а мир погружается в тёмную бездну. «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 01.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 02.00 «КРАСОТКИ В БЕГАХ». (16+) 03.30 «ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ». (16+) 04.15 «КРЫША МИРА». (16+) 05.05 «6 кадров». (16+) 05.50 Музыка на СТС. (16+)</p>
5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	OTP	Москва 24	МОСКВА 24	360°	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
<p>05.00 «Известия» 05.25 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 13.00 «Известия» 13.25 «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 18.50 «СПЛЕД». (16+) 22.00 «Известия» 22.25 «СПЛЕД». (16+) 23.15 «СВОЙ». (16+) </p> <p>В заброшенном доме найдены тела трех девушек.. «Известия. Итоговый выпуск» 00.00 «СЛЕД». (16+) 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.25 «Известия» 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром 09.00 13.00 18.00 23.00 Новости дня 09.15 10.05 13.15 «В ЗОНЕ РИСКА». (16+) 10.00 14.00 Военные новости 13.40 14.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+) Россия, 2008 г. Боевик. Майор спецназа Виктор Албанцев устал воевать и мечтает о тихой жизни в российской глубинке. «Отечественное стрелковое оружие». (0+) 18.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом». (12+) 20.20 «Улица из прошлого». (16+) 21.10 «Специальный репортаж». (12+) 21.35 «Открытый эфир». (12+) 23.15 «Междудом» с Наталией Метлиной. (12+) 23.45 «МЕЧЕНЫЙ АТОМ». (12+) 01.45 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (0+) 03.55 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+) 05.20 «Хроника Победы». (12+)</p>	<p>05.00 11.05 21.05 «Прав!Да?». (12+) 05.55 12.05 23.25 «Большая страна». (12+) 06.25 «Гора Самоцветов. Большой петух». (0+) 06.40 15.45 «Гора Самоцветов. Ворон-обманщик». (0+) 06.55 «Нормальные ребята». (12+) 07.25 10.50 16.05 22.00 23.50 «Активная среда». (12+) 07.30 22.35 «100 чудес света». (12+) На протяжении веков люди выделяли наиболее выдающиеся творения архитектурного гения и называли их «чудесами света». 08.30 15.15 04.30 «Календарь». (12+) 09.00 10.05 16.10 17.05 «ЧКАЛОВ» 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 OTPражение 22.05 «Фигура речи». (12+) 04.05 «Моя история». (12+)</p>	<p>06.00 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 Утреннее вещание 06.30 10.30 14.30 21.30 00.30 03.15 03.30 Специальный репортаж. (12+) 07.45 08.45 09.45 01.40 04.15 Сеть. (12+) 10.00 11.00 12.00 12.30 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 17.30 18.00 20.00 20.30 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 05.15 Московский патруль. (16+) 11.15 15.15 18.15 18.15 «ГОСТ». (12+) 13.15 17.15 01.30 04.35 «Климат-контроль». (12+) 14.40 19.15 01.15 04.50 Спорная территория. (12+) 13.30 18.30 23.30 02.30 05.30 «Звёздный 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». (12+)</p>	<p>06.00 «Самое яркое». (16+) 06.30 «Самое вкусное». (12+) 07.00 Новости 360 08.00 «Самое яркое». (16+) 09.00 Новости 360 09.30 «Вкусно 360». (12+) 11.10 «Все просто!» (12+) 11.30 «Зима в Подмосковье». (12+) 12.00 Дневные новости 12.30 «Все просто!» (12+) 13.00 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (12+) 14.40 «Все просто!» (12+) 16.00 Новости 360 16.20 «Самое яркое». (16+) 17.10 «АКАДЕМИЯ». (12+) </p>	<p>06.00 «Тайны кино». (12+) 06.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 07.40 «Тайны кино». (12+) 08.25 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 09.50 «ПОРОЖНЙ РЕЙС». (12+) 11.35 «Песни нашего кино». (12+) 12.05 «Тайны кино». (12+) 12.55 «ОСКАР». (12+) 14.35 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 16.20 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 17.55 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+) 20.00 «СУРОВЫЕ КИЛОМЕТРЫ». (12+) 21.35 «БАРХАТНЫЕ РУЧКИ». (12+) 23.20 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 00.55 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+) 02.40 «Тайны кино». (12+) 04.10 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 05.45 «Вспомнить все». (12+)</p>	

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

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

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 06.00 11.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишким». (16+) 14.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 04.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 03.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «КОРОЛЬ АРТУР». (12+)	07.00 Где логика? (16+) Дом-2. Lite. (16+) Дом-2. Остров любви. (16+) 10.15 11.30 «Бородина против Бузовой». (16+) «САШАТАНЯ». (16+) «ОЛЬГА». (16+) Ольгу не оставляет в покое новый ухажер Володя, который готов признаться Лене в симпатии к старшей сестре. Ольга категорически против и пытается во что бы то ни стало помешать Володе. Импровизация. (16+) «КОННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+) Волков решает помочь Захару решить проблему с конфискатом, чтобы закрыть все свои долги перед ним. Но в своем плане он не учел «фактор капитана Кондратьева». Эльвира хочет добиться расположения Волкова, ухаживая за его сыном. Дом-2. Город любви. (16+) 21.00 22.00 23.00 Дом-2. После заката. (16+) 00.00 «Бородина против Бузовой». (16+) Открытый микрофон. (16+) 01.05 02.05 «Stand Up». (16+) 03.00 05.10 Импровизация. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) «Слепая». (12+) «Гадалка». (12+) «Не ври мне». (12+) «Мистические истории». (16+) «Гадалка». (12+) «Слепая». (12+) «Всё, кроме обычного». (16+) «КАСПЛ». (12+) Касти случайно оказывается в курсе дел секретного расследования, которое ведет Бекет, и начинает расследование сам... 20.15 «ТЕМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+)	06.00 «ДИКИЙ». (16+) «Улетное видео». (16+) «Удачная покупка». (16+) «Дорожные войны». (16+) «Дорожные войны 2.0». (16+) «Решала». (16+) «Идеальный ужин». (16+) «ДИКИЙ». (16+) «КВН на бис». (16+) «Дорожные войны. Лучшее». (16+) «Дорожные войны 2.0». (16+) «Решала». (16+) «Дорожные войны. Лучшее». (16+) «+100500». (18+) «ОТВЕТНЫЙ УДАР». (18+)	06.00 «Вся правда про...» (12+) «ФутБОЛЬНО». (12+) Новости 08.55, 11.00, 14.05, 19.25 Все на Матч! Футбол. Кубок «Матч Премьер». «Спартак» (Москва) - «Ростов». Фонбет. (0+) Футбол. «Эйбар» - «Эспаньоль». Чемпионат Испании. (0+) 22.30 Специальный репортаж. (12+) Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Пр.тр. Хоккей. «Металлург» (Магнитогорск) - «Барыс» (Астана). КХЛ. Прямая трансляция Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва). Фонбет. Кубок «Матч Премьер». Пр.тр. Кубок «Матч Премьер». Прямой эфир Волейбол. «Динамо-Казань» (Россия) - «Эзачибаши» (Турция). Лига чемпионов. Женщины. (0+) 01.30 «ВЗРЫВ». (12+) 03.30 «КиберАрена». (12+) 04.00 Смешанные единоборства. UFC. С. Понциниббо - Н. Мэгни. (16+)	06.30 07.30 18.00 23.45 05.30 «6 кадров». (16+) «Удачная покупка». (16+) 06.50 07.00 12.50 02.25 «Понять. Простить». (16+) 04.40 «По делам несовершеннолетних». (16+) 09.50 10.50 11.50 14.00 19.00 «Давай разведемся!». (16+) 03.50 «Тест на отцовство». (16+) 03.00 «Реальная мистика». (16+) «ОДИНОКИЕ СЕРДЦА». (16+) 14.00 19.00 «ЕЩЁ ОДИН ШАНС». (16+)
 США - Великобритания - Ирландия, 2004 г. Драма. Клайв Оуэн, Кира Найтли, Рэй Уинстон. 22.30 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «Анекдот Шоу с Вадимом Галыгиным». (16+) 01.20 «МЕТРО». (16+)	 Россия, 2013 г. Фэнтези. Мария Пирогова, Павел Прилучный. Однажды в жизнь людей врываются Тени. Являясь бессмертными, они пытаются жизненной силой людей, эмоциями и особенно - любовью. «ОНА ИСПЕКЛА УБИЙСТВО: ЗАГАДКА ПЕРСИКОВОГО ПИРОГА». (12+) 02.45 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)	 Великобритания, 2011 г. Боевик. Филип Уинчестер, Мишель Лукес. Сержант британского спецназа Джон Портер совершил непростительную ошибку. Отряд под его руководством проводил секретную спецоперацию в Ираке...	 04.25 «ДИКИЙ». (16+)	 Украина, 2008 г. Мелодрама. М. Аниканова, Ю. Батурина. В жизни Полины происходит страшная трагедия: муж и пятилетний сын Миша погибают в автомобильной аварии.	
					



Клиника традиционной китайской медицины «ТАО»

Высокие профессиональные стандарты. Многолетняя успешная практика.



«Если внутри есть истинная энергия – недугу не бывать!»
Врач клиники «ТАО» Цинь Циуюй

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

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

«Счастье – это чувство свободы от боли»

А. Шопенгауэр

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 Циуюй. – В данном случае мы говорим о прегrade 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 вызывала боль. Этой причиной может быть поднятие тяжестей, неловкое движение, падение и т.д. Врачи клиники «ТАО» прекрасно зарекомендовали себя в лечении различных заболеваний позвоночника. Лечение направлено на улучшение циркуляции крови, кровоснабжения тканей, активизацию обменных процессов, и остановку разрушения межпозвонковых дисков. Обратное развитие структурных изменений в позвоночнике практически невозможно. Но сведение их к минимуму является вполне реальной задачей. Терапия, проводимая в клинике «ТАО», позволяет лечить заболевания, 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

ул. Остоженка, д. 8, стр. 3,

ст. м. «Кропоткинская»

**При условии подписки на e-mail рассылку клиники.

Акция до 23 января 2019 г.

СКИДКА 15%

На все услуги клиники при оплате курса лечения*

Заболевания, которые мы лечим:

• ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ:

бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмосклероз и др.

• НЕРВНАЯ СИСТЕМА:

мигрень, невроз, депрессия, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.

• ГИНЕКОЛОГИЯ:

бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.

• УРОЛОГИЯ:

аденома простаты, мочекаменная болезнь, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез, эректильная дисфункция и др.

Доверьте свое здоровье профессионалам!

*Акция с 16.01.2019 г. по 23.01.2019 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по тел.: 8 (495) 104-91-37.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV 1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)	06.20 «ГИДРАВЛИКА». (16+)	08.25 «БИЛЕТ НА VEGAS». (16+)	10.20 «СПАСТИ ПУШКИНА». (6+)	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
08.15 «СЁСТРЫ МАГДАЛИНЫ». (16+)	09.55 «БРАТ-2». (16+)	12.20 «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)	14.25 «МАРШ-БРОСОК». (16+)	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
11.20 «В БЕГАХ». (16+)	12.05 «ОСТРОВ». (16+)	14.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)	16.20, 17.05 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)	06.50, 07.20, 07.50, 08.15, 08.45, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30 «КУХНЯ». (16+)
13.20 «БЕТХОВЕН». (12+)	14.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)	16.20, 17.05 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)	18.05 «АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК». (16+)	09.15, 10.00, 20.00, 20.45, 00.00, 04.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
15.10 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СКОРОВИЩ». (12+)	20.00 «СОБИБОР». (12+)	16.30 «МЕТРО». (16+)	20.45, 21.30, 01.30 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)	10.45, 21.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)
17.20 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)	Россия, 2018 г. В ролях: Сергей Пускепалис, Анастасий Белый, Светлана Ходченкова, Анфиса Вистингаузен, Алексей Бардуков	19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	11.35 «Правила моей кухни». (16+)	13.00 Новости
20.10 «БЕТХОВЕН-2». (12+)	Россия, 2012 г. В ролях: Константина Хабенского, Кристифора Ламберта, Фелипе Янкель, Дэйна Казлаускаса, Сергея Година	23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	12.35, 22.20, 02.20 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)	13.15 Зап суда.
США, 1993 г. В ролях: Чарльз Гродин, Бонни Хант, Николь Том	22.20, 23.15 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)	02.20 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ». (16+)	13.30 «ДЖЕЙН ЭЙР». (16+)	Битва за деньги. (16+)
22.00 «МОЙ МАЛЬЧИК». (12+)	00.30 «М-Ж». (16+)	02.30 «АВАРИЯ». (12+)	15.30, 16.25, 04.00, 05.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (16+)	14.10 Дела семейные.
Великобритания, США, Франция, Германия, 2002 г.	04.20, 05.05 «ЗАБЫТАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)	04.45 «АЛМАЗЫ ДЛЯ МАРИИ». (12+)	23.15, 03.15 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	15.05 Дела семейные.
00.00 «ОТЦЫ И ДОЧЕРИ». (18+)			3 сезон. Сериал. США, 2018 г. В ролях: Брэндан Эллиотт, Шери Эплби, Констанс Зиммер	Новые истории. (16+)
02.20 «1+1». (16+)				21.00, 23.00 Мир наизнанку. (16+)
04.15 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)				Дмитрий Комаров не ходит по избитым и скучным маршрутам с гидами, «оликлюзов» и заезженными достопримечательностями. Он показывает самые необычные места глазами коренного населения, становясь свидетелем таинственных ритуалов и полноправным участником жизни местных.
				Какой путь выберете вы? Путешествия по шаблону или авантюрные приключения в духе Жюля Верна и Майна Рида?

Иллюзион+	ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife FOX LIFE
00.00 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)	00.10 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)	00.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	08.00, 18.10, 07.20 «СКОРПИОН». (16+)	00.00 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ». (16+)
01.55 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)	02.00 «КОСТЯНИКА. ВРЕМЯ ЛЕТА». (12+)	02.10 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)	08.40, 14.35, 05.45 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)	05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)
03.45 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)	04.50 «ХОТАБЫЧ». (16+)	04.00 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (16+)	10.05, 05.55 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)	10.00 Новости
05.25 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)	06.25, 07.10 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)	05.35 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	10.45 Путешествие в мир специй. (12+)	10.10 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ».
07.15 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (16+)	08.00 «ЖЕМУРКИ». (16+)	07.50 «СУПЕРСТЮАРД». (16+)	11.35, 23.15, 03.40 «СКАНДАЛ». (16+)	10.10 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ».
09.15 «БУРЯ». (16+)	10.00, 10.50 «АКАДЕМИЯ». (16+)	09.50 «ПРОЕКТ «А». (12+)	12.20, 17.25, 21.00, 00.00, 04.20 «НОМЕР 309». (16+)	2013-2016 гг. В ролях: Ана Ортис, Дания Рамирес
11.00 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)	11.45, 12.35 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)	11.45 «ПРОЕКТ «А»: ЧАСТЬ ВТОРАЯ». (12+)	13.45 «АФЕРИСТИ ДИК И ДЖЕИН». (12+)	07.20 Орел и решка.
12.30 «МАНГЛХОРН». (16+)	13.25 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)	13.45 «АФЕРИСТИ ДИК И ДЖЕИН». (12+)	13.45 «АФЕРИСТИ ДИК И ДЖЕИН». (12+)	09.00 Орел и Решка.
14.05 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)	Комедия, Россия, 2000 г.	15.30 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)	13.50 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)	Рай и ад. (16+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)	15.40, 16.30, 17.25, 18.15 «МАТЧ». (16+)	17.10 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)	13.50, 19.35, 06.35 «КАСАЛЬ». (16+)	11.00 Орел и Решка.
17.15 «СЕЗОН ПОБЕД». (16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)	19.30 «ТВОЙ ВЫХОД, ДЕТКА!». (18+)	14.00 «СЕКРЕТЫ ИСКАТЕЛЕЙ СИДЕЛИ». (12+)	Аmerica (16+)
18.55 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)	20.50 «КОРОЛЕВА». (16+)	21.20 «ПРАВИЛА ЖИЗНИ ФРАНЦУЗСКОГО ПАРНЯ». (16+)	14.40 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)	11.35 Зап суда.
20.30 «ВЕРОНИКА РЕШАЕТ УМЕРТЬ». (16+)	Мелодрама, Россия, 2008 г.	23.10 «ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФРАНЦИЯ!». (16+)	15.00, 19.35, 02.10, 05.10 «БЕЛЫЙ ВОРОТИЧОК». (16+)	Битва за деньги. (16+)
22.10 «ПЕРСОНАЖ». (16+)	Драма, Россия, 2010 г.		23.10 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)	Битва за деньги. (16+)

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	РОДНОЕ КИНО	KINO SERIEJA
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «РИВЬЕРА». (16+)	00.00 «КЛАССИК». (16+)	03.30, 01.40 «МОСТ». (16+)	00.00 «ЧАС ИСТИНЫ». (12+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	10.50, 18.50, 02.50 «МОЯ БОЛЬШАЯ ИС-ПАНСКАЯ СЕМЬЯ». (16+)	02.00 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)	02.50, 04.00, 04.50, 05.35, 06.45 «ИСТОКИ». (16+)	01.10 «КАРАСИ». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	09.20 «НОС». (0+)	07.25 «КРУЖОВНИК». (16+)	01.30, 11.30, 14.30 «Худеем с Мариной Корпан». (12+)	02.00 «КАСТИЛЯ». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.	Мелодрама, комедия, Испания, 2013 г.	09.20 «КОКУШКА». (16+)	12.00, 13.30, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 Рожденные в СССР... (6+)	02.00 Страна Советов.
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)	12.35, 20.35, 04.35 «РОДЕН». (18+)	13.15 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (12+)	15.30, 02.40 Запретная история. (12+)	02.00 Языки. (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	Биографическая драма, Франция, Бельгия, 2017 г.	14.40 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)	14.40 Коварная Земля. (12+)	03.00 Кимоно Итику Куботы. История на шёлке. (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ». (12+)	14.35, 22.35, 06.35 «ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ». (18+)	17.15 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (0+)	15.30 Эхо войны. (12+)	04.00 «ДЕЗЕРТИРЫ». (16+)
	Мелодрама, комедия, США, 2007 г.	19.00 «ОРЕЛ И РЕШКА». (12+)	16.20, 16.35 Тайны великих картин. (12+)	05.40 История Отечества в портретах. (12+)
	16.05, 06.05, 08.05 «ПОДДЕЛКА». (16+)	20.35 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)	17.10 Искатели сокровищ искусства. (12+)	06.00 Метрополии: сила городов. (12+)
	Криминальный триллер, США, 2011 г.	23.30 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)	18.20 Антагонисты. Соперники в искусстве: Ван Гог против Гогена. (12+)	07.00 1812-1815. Загадочный поход. (12+)

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.45 Огород круглый год. (12+)	06.45 Нож-помощник. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
09.15, 09.30 Чай вдвоем. (12+)	06.55 На рыбалку вместе с папой. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
09.45 Паштеты. (12+)	07.30 Планета охотника. (16+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
10.00 заСАДа. (12+)	08.00 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
10.30 101 ответ о садоводстве. (12+)	08.30 Нахлыст на разных широтах. (12+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Наташой Лионом. (6+)
11.00 Бескрайнее хозяйство. (12+)	09.00, 14.30 Морская охота. (12+)	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
11.35 Мастер. (12+)	09.35, 15.00 Сомы Европы. (12+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
12.00 Полное лукошко. (12+)	10.05, 15.30 Рыбалка без границ. (12+)	04.00, 16.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
12.20 Частный сектор. (12+)	10.35, 16.00 Следопыт. (12+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
12.50, 16.45, 20.50 Лавки чудес. (12+)	11.00, 22.30 Охотничьи собаки. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Витамин-йога. (12+)
1		

СПОРТ

МАТЧ! НАШ СПОРТ

EUROSPORT 1

- 06.00, 12.55, 23.05, 03.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 08.00, 05.00 Скейтбординг. Кубок мира. Трансляция из Москвы. (0+)
- 09.00, 18.50, 23.00 Новости. (0+)
- 09.05 Гандбол. Чемпионат России. Женщины. «Ростов-Дон» - «Ставрополь-СКФУ» (Ставрополь). (0+)
- 10.50 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Енисей» (Красноярск). (0+)
- 14.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Куббас» (Кемерово) - «Газпром-Югра» (Сургут). Прямая трансляция
- 16.55 Хоккей. «Кубок леден-2018». Трансляция из Москвы. (0+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо-ЛО» (Ленинградская область). Прямая трансляция
- 21.00, 01.00 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Сделано в 90-х. (16+)
- 06.00 Ждите ответа. (16+)
- 06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-Новости. (16+)
- 07.05, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 08.00, 16.00 Русские хиты - чемпионы вторника. (16+)
- 09.00 R'n'B чарт. (16+)
- 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
- 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
- 11.35 10 самых. (16+)
- 12.55 Карабинг. (16+)
- 14.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
- 15.00 Битва фанклубов. (16+)
- 18.15 Карабинг. (16+)
- 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 10 самых. (16+)
- 20.35 #НАЗАМУЗТВ. (16+)
- 21.35 Топ 30 - русский кругляк недели. (16+)
- 00.05 Засеки звезды. (16+)
- 00.15 Золотая лихорадка. (16+)
- 01.30 Несприннер. (16+)
- 04.00 Наше. (16+)



Профессор говорит студенту:

- Поздравляю! Вы только что на «отлично» сдали испанский язык, но мы изучали французский.
- Простите, профессор, вчера ночью случайно не ту книжку с полки взял.

- Мне нравится твоё имя.
- Спасибо. Мне подарили его на день рождения.

Почему все заставляют интровертов быть разговорчивыми и выходить из зоны комфорта, но никто не заставляет экстравертов помолчать хотя бы минуту, чтобы зона наконец-то стала комфортной?

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

КАНАЛ DISNEY

КАРУСЕЛЬ

- 06.30, 15.30, 23.00 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Масс-старт. (0+)
- 01.00, 20.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Масс-старт. (0+)
- 01.35 Теннис. Australian Open. 8-й день. (0+)
- 02.30 Теннис. «Гейм, Шетт и Матс». (0+)
- 03.00, 05.00, 07.00, 11.15 Теннис. Australian Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)
- 09.00, 21.05 Теннис. Australian Open. 1/4 финала. (0+)
- 11.00 Теннис. «Гейм, Шетт и Матс» экстра. Прямая трансляция. (0+)
- 14.00 Теннис. «Гейм, Шетт и Матс». Прямая трансляция. (0+)
- 14.30, 19.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Закопане. Мужчины. HS 134. (0+)
- 16.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. Финал. (0+)
- 18.00 Конный спорт. Кубок мира. Базель. Конкур. (0+)
- 23.30 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Превью. (0+)
- 07.00, 10.00, 15.00, 19.25 «Барбоскины». (0+)
- 07.25, 11.00, 16.00, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+)
- 08.10, 13.00, 17.15, 22.25 «Фиксики». (0+)
- 08.35, 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+)
- 09.55, 14.55 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
- 10.30, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.25 «Дракоша Тоша». (0+)
- 12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)
- 12.45, 17.00 Друзья на все времена. «Про ежика и медвежонка». (0+)
- 14.00, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 16.30 «Смешарики». (0+)
- 18.30 «Малышарики». (0+)
- 20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Кот Леопольд», «Колыбельные мира». (0+)
- 21.30 «Сказочный патруль». (0+)
- 05.00, 07.35, 12.00 «Пес Пэт». (6+)
- 05.25 «Жухики». (6+)
- 05.45 «Мини-Магпетты». (0+)
- 06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+)
- 06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)
- 08.00, 11.00, 14.00 «Герой 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 «Утиные истории». (6+)
- 19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 19.30, 02.35 «Лило и Стич-2: Большая проблема Стича». (0+)
- 20.55 «Звездная принцесса и силы зла». (12+)
- 22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
- 23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)
- 01.05 «ДЖОННИ КАПАХАЛА». (6+)
- 03.40 «Начало времён». (6+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

ДЕТСКИЙ

О!

О!

- 06.01 «Сладкоежкина». (6+)
- 06.20, 10.00 «Вик, маленький викинг». (6+)
- 06.48, 10.25 «ТАЙНА АРМАНА». (12+)
- 07.13, 08.51, 09.11, 10.50, 15.43, 22.16 Мультифильмы. (6+)
- 07.24, 11.32, 13.21 «Раскраска». (0+)
- 07.27, 11.07, 15.05, 18.28 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)
- 07.56 «БиБауз». (0+)
- 08.03 «Летающие звери». (6+)
- 08.17 «Облачата». (0+)
- 08.30, 15.33 «Ну, погоди!». (12+)
- 08.40, 09.01, 11.02, 14.37, 14.56, 16.14, 20.52, 21.12 Мультифильмы. (0+)
- 10.59, 18.19 Альманах «Велосипед». (0+)
- 11.36, 20.23, 23.03 «Йоко». (6+)
- 12.03, 17.01, 22.38 «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+)
- 13.25, 20.02 Готовим с папой. (6+)
- 13.48, 17.25 «КОСМО». (6+)
- 14.14, 17.55 «Смурфики». (0+)
- 14.44, 20.58 «Веселая карусель». (0+)
- 22.26 «Не опоздал». (0+)
- 05.00 «Новаторы». (6+)
- 07.00 «Если бы я был...». (0+)
- 07.15 «В мире малышей». (0+)
- 08.55 «Весёлый алфавит». (0+)
- Анимационная музикальная азбука для детей.
- 09.00 O! 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 «Пластилиники». (0+)
- 14.40 O! Музыка. (0+)
- 16.55 «Доктор Малышкина». (0+)
- 17.00 O! Музыка. (0+)
- 17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
- 19.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 21.45 «Пластилиники». (0+)
- 21.50 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)
- 00.20 «Алиса знает, что делать!». (6+)
- 02.15 «Magic English». (0+)
- 02.35 «Ангел Бэби». (0+)

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

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

8 (499) 490-61-33

Реклама

Наша работа – Ваше благополучие!
В «Гупсоцгарантии» по договору ренты:

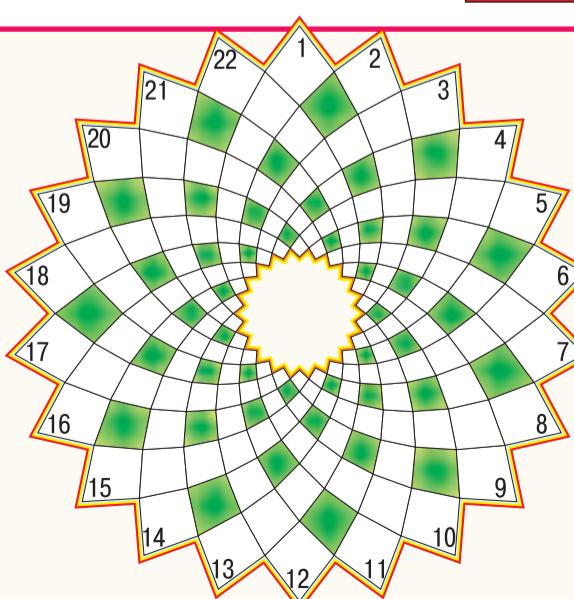
до 5 000 000 единовременно*
100 000 ежемесячно*



gupsg.ru

8 (495) 626-21-22

*Рассчитывается индивидуально. Реклама.
ООО «Гупсоцгарантия», ОГРН 1157746411866.



ЦВЕТОК

1. Воспаление легких. 2. Интеллектуальная ограниченность. 3. Последний штрих к продуманному костюму. 4. Виртуальный житель Красной планеты. 5. Звучная неаполитанская лютня с четырьмя парными струнами. 6. Часть войск, находящихся позади главных сил. 7. Бесхитростная девушка. 8. Отпрывск, реально претендующий на трон своего отца. 9. Последняя воля богатого дяди, заверенная у нотариуса. 10. «Рисунок» зер-

кала с натуры. 11. Пещерная сосулька, растущая вверх. 12. Задание, данное кому-либо для исполнения. 13. Должность Семёна Будённого. 14. «Апартаменты» для арестантов. 15. Пересечение двойной сплошной с точки зрения ПДД. 16. Закрывание пробоины. 17. «Акт передачи» гриппа от одного коллеги к другому. 18.

Приморский отель с полным содержанием. 19. Короткое, но опасное событие в электрической цепи. 20. Березки-сосенки как стройматериал. 21. Мостовая, вымощенная камнем, и потому совсем не приспособленная для падения на нее. 22. Относительно устойчивая структура умственных способностей индивида.

line. 20. Liebenzella. 21. Blybergatka. 22. Nthmerek. Apem. 14. Katalnayka. 15. Hacnenhik. 16. Sapekhenie. 17. Zapakhenie. 18. Loppychene. 19. Samplika. 20. Uppetbi. 1. Lhermonina. 2. Kryayomne. 3. Akeccayap. 4. Magcinnah. 5. Mahomina. 6. Apesparpa. 7. Apctyukha. 8. Hacnenhik. 9. Sapekhenie. 10. Otpakhenie. 11. Cnarimatt. 12. Loppychene. 13. Komwa.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 Встреча. (0+)
- 06.00 Завет. (0+)
- 07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 08.00 Я тебя люблю. (0+)
- 09.00, 09.30 Монастырская кухня. (0+)
- 10.00 До самой сути. Ответ священника. (0+)
- 11.00 Иоанн Креститель. Цикл: Пророки. (0+)
- 11.30 Беседы. Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 12.00 Не верю! Разговор с атеистом. (0+)
- 13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
- 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Казачество-2. Цикл: Культура нации. (0+)
- 15.30 Ангел земной, человек небесный. (0+)
- 16.30 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 3 серия. (0+)
- СССР, 1987 г.
- 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 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 4 серия. (0+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Завет. (0+)
- 01.05 Жизнь - подарок. (0+)
- 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 02.45 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
- 03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

Православный календарь

22 января

Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1. Попраздество Богоявления. Свт. Филиппа, митр. Московского и всей Руси, чудотворца.

Мч. Полиевкта. Прор. Самея. Свт. Петра, еп. Севастии Армянской. Прп. Евстратия чудотворца. Прп. Ионы, в схиме Петра, Киевского, чудотворца. Сщмч. Павла пресвитера. Поста нет.

Будем крепко хранить веру святую: ибо видите, сколько уклонений бывает от нее, и сколько должны мы благодарить Бога, что не попали в какое-либо заблуждение, но получили и держим веру православную.

Свт. Иоанн Кронштадтский

ЭТФ «СЛАВЯНКА» 25 лет на рынке российского туризма	
ГОД ТЕАТРА** МАСЛЕНИЦА**	
19.01	Т



ПЕРВЫЙ



РОССИЯ



TBII



HTB



РОССИЯ К
К



CTC



5-Й КАНАЛ



ЗВЕЗДА



OTP



BA 24



МОСКОВЬЕ



KBA.
TECH



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



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

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
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 организаций 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 убережет родственников от обмана в морге и на кладбище.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	06.20 «ХОТАБЫЧ». (16+)	08.10 «СОБИОР». (12+)	10.30 «М+Ж». (16+)	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
08.50 «МОЙ МАЛЬЧИК». (12+)	12.05 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)	10.00 «ЖМУРКИ». (16+)	12.05 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ». (12+)
11.00 «БЕТХОВЕН-2». (12+)	13.45 «9 РОТА». (16+)	12.05 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)	13.40 «ЭКИПАЖ». (12+)	06.50, 07.20, 07.50, 08.15, 08.45, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30, 04.40
12.50 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)	16.20, 17.10 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!». (12+)	СССР, 1979 г. В ролях: Георгий Жёнов, Анатолий Васильев, Леонид Филатов, Александр Яковleva, Ирина Акулова	18.20 «МОСКВА, Я ТЕРПЛЮ ТЕБЯ!». (16+)	09.15, 10.00, 20.00, 20.45, 02.20, 01.05
15.10 «+1». (16+)	20.15 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!». (12+)	Россия, 2016 г. В ролях: Екатерина Владимирова, Михаил Пореченков, Игорь Верник, Ольга Бузова, Настасья Самбурская	16.20 «9 РОТА». (16+)	10.45, 21.30, 01.50
17.30 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	Россия, 2016 г. В ролях: Алексей Чадов, Артур Смольянинов, Михаил Пореченков, Михаил Ефремов, Алексей Серебряков	22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА». (16+)	11.35 Правила моей кухни. (16+)	«ДУБЛЬ ДВА». (16+)
20.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)	00.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)	19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	12.35, 22.20, 02.40 «АББАСТВО ДАУНТОН». (16+)	11.35 Правила моей кухни. (16+)
Франция, 1997 г. В ролях: Брюс Уиллис, Милла Йовович, Гари Олдман	02.20 «БЕЗ ГРАНИЦ». (12+)	23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	13.30 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)	15.05 Дела семейные.
22.45 «О, ГДЕ ЖЕ ТЫ, БРАТ?». (16+)	04.20, 05.05 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!». (12+)	15.30, 16.25, 05.05 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (16+)	19.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)	00.40 «Пятица News». (16+)
Великобритания, Франция, США, 2000 г.	03.50 «ВОЙНА». (16+)	23.35, 03.55 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОДЯК». (16+)	22.25 «ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВЛЮБЛЕННОСТЬ». (16+)	05.00 «КОВАРНЫЕ ГОРНИЧНЫЕ». (16+)
00.55 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И ГДЕ ЕЁ НАЙТИ». (16+)			13.00 Новости	06.30 В теме. (16+)
02.45 «РЕЗНЯ». (16+)			13.15 Зап суда.	06.55 «СЕКРЕТ ТРОПИКАНКИ». (16+)
04.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)			Битва за деньги. (16+)	Сериал. Бразилия, 1993 г. В ролях: Гюнтер Фонтис, Вивиан Пакмантер, Сюзана Виейра

Иллюзион+	ИЛЛЮЗИОН	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife FOX LIFE
00.00 «СПОКОЙНОЙ НОЧИ». (16+)	01.10 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)	02.45, 03.00 Крупным планом. (16+)	00.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (12+)	08.00, 18.05, 07.15 «СКОРПИОН». (16+)
01.40 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)	03.15 «ЖМУРКИ». (16+)	03.15 «ЖМУРКИ». (16+)	02.20 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК!». (18+)	08.40, 14.25, 02.05, 04.40 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
03.35 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ». (12+)	05.05, 05.20 Крупным планом. (16+)	05.05, 05.25 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)	04.05 «ЛЮБОВЬ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ». (16+)	10.00, 05.45 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)
05.20 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)	05.35, 06.25 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)	07.15 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)	06.15 «НЕПРАВИЛЬНЫЕ КОЛЫ». (18+)	10.40 Путешествие в мир специй. (12+)
06.45 «СЕЗОН ПОБЕД». (16+)	09.35, 10.25 «АКАДЕМИЯ». (16+)	09.35, 10.25 «АКАДЕМИЯ». (16+)	07.50 «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА». (16+)	11.30, 23.10, 03.30 «СКАНДАЛ». (16+)
08.25 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)	11.20, 12.10, 13.00, 13.50 «МАТЧ». (16+)	11.20, 12.10, 13.00, 13.50 «МАТЧ». (16+)	09.55 «МОЕ БОЛЬШОЕ ГРЕЧЕСКОЕ ЛЕТО». (16+)	13.00, 19.30, 06.30 «КАСЛ». (16+)
10.00 «ВЕРОНИКА РЕШАЕТ УМЕРТЬ». (16+)	14.40 «КОРОЛЕВА». (16+)	14.40 «КОРОЛЕВА». (16+)	11.45 «ИЗМЕНЕЙ НЕ СЧИТАЕСЬ». (16+)	13.00, 19.30, 06.30 «КАСЛ». (16+)
11.40 «ПЕРСОНАЖ». (16+)	16.30 «ГАМЛЕТ XXI ВЕК». (16+)	16.30 «ГАМЛЕТ XXI ВЕК». (16+)	13.45 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)	13.45 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
13.25 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ». (16+)	15.40 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)	15.40 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)	20.50 «СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ». (16+)	20.50 «СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ». (16+)	17.45 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+)	17.45 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+)
17.15 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)	23.00 «ЗАЙМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)	23.00 «ЗАЙМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)	19.30 «ЧТО ТВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)	21.10 «ЧТО ТВОРЯТ МУЖЧИНЫ-2». (18+)
18.55 «МАНГЛХОРН». (16+)			22.45 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)	22.45 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)
20.30 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)				
22.15 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)				

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	РОДНОЕ КИНО	KINOSERIA
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «РИВЬЕРА». (16+)	00.40 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)	00.30, 01.30, 02.30 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК». (16+)	00.00, 16.00 Час истины. (12+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	10.50, 18.50, 02.50 «ПОЛОСКИ ЗЕБРЫ». (16+)	01.55 «ЧАРОДЕЙ». (0+)	01.15 «ЧЫТЫРЫ». (16+)	01.10 Российская летопись. (12+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	12.15, 20.15, 04.15 «ПО ТУ СТОРОНУ НАДЕЖДЫ». (16+)	05.15 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)	02.20 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК!». (18+)	01.30 Монастырские стены. (6+)
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)	13.55, 21.55, 05.55 «УБЕЖИЩЕ». (16+)	07.15 «ВЫШЕ РАДУГИ». (12+)	03.15 «ВЫШЕ РАДУГИ». (12+)	02.00 «ДЕЗЕРТИРЫ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г.	Триллер, детектив, США, 2008 г.	10.15 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)	10.15 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (6+)	03.40 История Отечества в портретах. (12+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3». (16+)	15.50, 23.50, 07.50 «КРОВЬЮ И ПОТОМ. АНАБОЛИКИ». (16+)	11.50 «ОРЕЛ И РЕШКА». (12+)	11.50 «ОРЕЛ И РЕШКА». (12+)	04.00 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ». (12+)		13.30 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)	13.30 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)	06.00 Секреты истории. (12+)

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.45, 12.50, 16.45 Лавки чудес. (12+)	07.00 Поймай и сними. (16+)	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
09.20 Умный дом. (12+)	07.30, 21.00 Фишермания. (16+)	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
09.45 Свежий заводик. (12+)	08.00 Планета рыбака. (12+)	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
10.00 Прогулка по саду. (12+)	08.30 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
10.35 Правила огородника. (12+)	09.00, 14.25 Морская охота. (16+)	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Наташой Лион. (6+)
10.45 Академия огородника. (12+)	09.30, 15.00 Сомы Европы. (12+)	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
11.05 Мегабанщики. (16+)	10.05, 15.30 Рыбалка без границ. (12+)	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+)
11.40, 15.35 Лучшие дома. (12+)	10.35, 16.00 Следопыт. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
12.05 Профи пригодность. (12+)	11.05, 22.30 Охотничьи собаки. (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка. (12+)
12.35 Букварь дачника. (12+)	11.35 Черный зверь в Вакаресе. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Иога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
13.20 Безопасность. (12+)	12.30 Охота в Восточной Пруссии. (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Витамин-завтрак. (12+)
13.50 Готовим на Майорке. (12+)	13.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Иога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
14.05 Урожай на столе. (12+)	14.00 Хватка хищника. (16+)	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет. (12+)
14.35 История усадеб. (12+)	16.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (12+)
15.05 Старинные русские усадьбы. (12+)	16.45 Две на одного. Снаряжение. (16+)	12.00 FIT BO. (6+)
16.00 Сам себе дизайнер. (12+)	17.30 Сезон охоты. (16+)	18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
16.15 Домашняя косметика!. (12+)	18.00 Рыбалка в России. (16+)	18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)
16.30 Баня - женского рода. (12+)	20.00 Подводная охота. (16+)	19.00 На свободу с питбулем

СПОРТ

МАТЧ! НАШ СПОРТ	EUROSPORT 1
06.00, 10.45, 12.45 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)	00.00 Дух парусного спорта. (0+)
08.00 I Международные детские игры. «Кубок Александра Попова». (0+)	00.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Закопане. Мужчины. (0+)
08.45, 18.55 Точка на карте. (12+)	01.35, 09.00, 16.30, 17.45, 23.30 Теннис. Australian Open. 1/4 финала. (0+)
09.00, 18.50, 23.20 Новости. (0+)	02.30 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс». (0+)
09.05 Хоккей. Благотворительный матч «Связь поколений». (0+)	03.00, 05.00, 07.00, 11.30 Теннис. Australian Open. 1/4 финала. Прямая трансляция. (0+)
14.45 Гандбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)	11.15 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс» - экстра. Прямая трансляция. (0+)
16.25, 20.55 Вид сверху. (0+)	14.15 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс». Прямая трансляция. (0+)
16.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. УГМК (Россия) - «Надежда» (Россия). Прямая трансляция	16.00 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Превью. (0+)
19.10 Водное поло. Лига чемпионов. Мужчины. «Динамо» (Москва, Россия) - «Про Рекко» (Италия). Прямая трансляция	19.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Минск. Пары. Прямая трансляция. (0+)
20.30 Самые сильные. (12+)	21.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Минск. Женщины. (0+)
21.25 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. «Цедевита» (Хорватия) - УНИКС (Россия). Прямая трансляция	22.00 Велоспорт. Тур Down Under. Австралия. Обзор. (0+)
23.25, 01.25 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+)	23.00 Теннис. «АТР. За кадром». (0+)
03.20 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)	
05.00 Водное поло. (0+)	

МУЗЫКА

MUZ-TV
05.00 Сделано в 00-х. (16+)
06.00, 11.00, 21.35 Check-IN на MUZ-TV. (16+)
06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-Новости. (16+)
07.05, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
08.00 Карапин. (16+)
Настоящий караоке-клуб у вас дома!
09.00 ТОР чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)

Объявление в цеху:
«Работа без диэлектрических перчаток запрещена! Штраф – 380 вольт!»

Тень – самый верный спутник человека, но даже она его покидает, когда над его головой сгущаются тучи.

Летом был две недели в Питере. Теперь я разбираюсь во всех видах дождя: дождь с солнцем, дождь с ветром, дождь с градом, дождь со снегом, косой дождь, вертикальный дождь, мелкая морось, ливень стеной.



МУЛЬ

- 06.50 «Домики». (0+)
- 07.00, 10.00, 15.00, 19.20 «Барбоскины». (0+)
- 07.25, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «Консюни. Чудеса каждый день». (0+)
- 08.10, 13.00, 17.10, 22.25 «Фиксики». (0+)
- 08.35, 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+)
- 09.55, 14.45 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
- 10.30, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.30 «Дракоша Тотша». (0+)
- 12.00, 22.00 «Бумажки». (0+)
- 12.45, 17.00 Друзья на все времена. «Про ежика и медвежонка». (0+)
- 14.00, 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 16.30 «Смешарики». (0+)
- 18.30 «Малышарики». (0+)
- 20.00 Сказка на ночь. «Машинки скаки», «Кот Леопольд». (0+)
- 21.30 «Сказочный патруль». (0+)

МУЛЬ

- 05.00, 07.35, 12.00 «Пес Пэт». (6+)
- 05.25 «Жукики». (6+)
- 05.45 «Мини-Магпетты». (0+)
- 06.15, 10.30 «Дружные мысы». (0+)
- 06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+)
- 08.00, 11.00 «Герой в масках». (0+)
- 08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+)
- 09.00 «София Прекрасная». (0+)
- 09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
- 10.00 «Хранитель Лев». (0+)
- 14.20 «Город героев: Новая история». (6+)
- 19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 19.30 «Новые приключения Стича». (0+)
- 20.55 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
- 23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+)
- 01.05 «ПРИГАЙ!». (6+)
- 02.30 «Гравити Фолз». (12+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Ранние птички». «Паровозик Тишка», «Группы и пузырики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Пластилиники». (0+)
- 07.40 «Мончики». (0+)
- С наступлением темноты можно увидеть, как на небе зажигаются звезды и сказочные блестки разлетаются в кружок над малышами, пока они засыпают в своих кроватках... Все это волшебство рождается на деревне Снос. Это удивительное место, где дружные Мончики готовят самые сладкие сны для ребят. Присоединяйтесь к стражам и милым Мончики - хранителям детских снов. Волшебные приключения начинаются! И помните: создание сладких снов - это не так просто, как может показаться на первый взгляд.
- 08.10 «Поеzd динозавров». (0+)
- 09.20 «Микроистория: Сухопутная рыба». (0+)
- Бывает ли рыба без чешуи? А может ли она дышать воздухом и прыгать по скалам? Сегодня вы познакомитесь с удивительной рыбкой - скальным пригномом!
- 09.25 «В мире животных с Николаем Дроздовым». (0+)
- 09.50 «Союзмультифильм» представляет: «Возвращение блудного погуя». (0+)
- 10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 12.15 «Монкарт». (6+)
- 13.10 «Барбоскины». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Бэйби Луи Тонз». (0+)
- 15.10 «Свинка Пеппа». (0+)
- 16.05 «Мир Винкс». (6+)
- 16.30 «Консюни. 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+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Три кота». (0+)
- 22.00 «Черепашки-ниндзя». (6+)
- 22.45 «Ниндзяго». (6+)
- 00.00 «Сердитые птички. Стелла». (6+)
- 01.10 «Детектив Миртетта». (6+)
- 02.20 «Врумиз». (0+)
- 03.50 «Смешарики». (0+)
- 04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+)

КАРУСЕЛЬ

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 16.25 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 4 серия. (0+)
- СССР, 1987 г. Режиссёр: Георгий Кузнеццов
- 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 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». 5 серия. (0+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Завет. (0+)
- 00.55 Ангел земной, человек небесный. (0+)
- 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 02.45 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
- 03.40 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

Православный календарь

23 января
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Попраздество Богоявления.
Свт. Феофана, Затворника Вышенского.



Постный день. Разрешается рыба.

Если ты не имеешь правильной веры, напрасны все твои добродетельные подвиги.

Свт. Феофан Затворник



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8 495 142 51 94

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

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтацивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагаю в «Верастом»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.



- Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним при помощи стекловолоконных нитей. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

- **А как можно помочь этим пациентам?**

- Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%*.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраниют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых взыскательных пациентов предлагаем лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

Верастом стоматологическая клиника
ст. м. «Коньково», ул. Островитянова, д. 9
Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,
8 (499) 737-30-76
* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама
Лиц. № 77-07-004192
от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ



TVC



НТВ

РОССИЯ K

РОССИЯ К
Культура

СТС

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.15 «Сегодня 24 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+)



Гульфидан делится с Анной своими переживаниями, а та, в свою очередь, рассказывает о проблеме девушки На-мыку-паше.
 23.40 Премьера: «Большая игра». (12+)
 00.40 «БЛОКАДА». «ЛУЖСКИЙ РУБЕЖ». К 75-ЛЕТИЮ ПОЛНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ ЛЕНИНГРАДА ОТ ФАШИСТСКОЙ БЛОКАДЫ. (16+)
 СССР, 1977. В ролях: Юрий Соломин, Евгений Лебедев, Ирина Акулова.
 02.00 «На самом деле». (16+)
 03.00 Новости
 03.05 «Мужское / Женское». (16+)
 04.00 «Давай поженимся!». (16+)

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.25 Утро России
 09.55 «О самом главном». (12+)
 11.00 Вести
 11.25 Вести. Местное время
 11.40 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
 12.50 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.25 Вести. Местное время
14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
 На задворках вещевого рынка возле мусорных баков обнаружено тело представительного мужчины, убитого несколькими выстрелами в упор. Панов, осмотревший труп, предполагает, что орудием убийства стал какой-то мелкокалиберный пистолет, возможно, самодельный.
 Вести. Местное время
17.00 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
 18.50 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
20.45 «Вести. Местное время «ДРУГИЕ». (12+)

Вале плохо, она почти вычерпала свой дар, когда приходит письмо от старой подруги: та встретила Лиду в больнице и обратила внимание на ее способности. Впервые за столько лет услышав весть о дочери, Валя раздумывает умирать.
 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)
02.00 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
 Уланов подписывает какие-то бумаги в Центре. Руководители Центра поздравляют друг друга, теперь и сам Уланов, и наследство миллиона у них в руках.

- 06.00 «Настроение»
 08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (0+)

10.35 «Всеволод Санаев. Оптимистическая трагедия». (12+)
 События
11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
 Мой герой. (12+)
 События
 Город новостей
15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
 Благодаря щедрости племянника мисс Марпл приезжает в Лондон и останавливается в роскошном отеле «Бертрам», постояльцы которого - люди известные иуважаемые.
 17.00
17.50 «ПАРФЮМЕРША». (12+)
 Сын Барановой, Гриша, попадает в полицию. Наташе с Ильей с трудом удается его вытащить оттуда.
 События
 20.00 Петровка, 38. (16+)
 20.20 «Право голоса». (16+)
 События
 22.30 «10 самых...» (16+)
 23.05 «Как отдыхали вожди». (12+)
 События
 00.00 25-й час
 00.35 «Прощание. Жанна Фриске».

(16+)

01.25 «Истерика в особо крупных масштабах».

(12+)

02.15 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ».

(12+)

04.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО».

(12+)

- 05.10 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».

(16+)

06.00 Сегодня

«ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».

(16+)

07.00 Сегодня

«ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО».

(16+)

08.00 Сегодня

«МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД».

(16+)

10.00 Сегодня

«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».

(16+)

13.00 Сегодня

Обзор.

Чрезвычайное происшествие

14.00 «Место встречи»

Сегодня

«Место встречи»

17.10 «ДНК».

(16+)

18.10 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».

(16+)

В течении суток Павлу приходится выезжать на разные вызовы. В одном из домов в центре города заперся в квартире бывший муж молодой женщины, не сумевший открыть дверь из-за приступа на почве алкогольного отравления.

Сегодня

«НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».

(16+)

21.00 «ОДИН».

(16+)

Один обследует место убийства Риты и находит флакон с глазными каплями.

Сегодня

«ЭТАЖ».

(18+)

01.45 «Место встречи».

(16+)

03.30 «НашПотребНадзор».

(16+)

04.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».

(16+)

- 06.30 Новости культуры
 06.35 «Пешком...»
 07.00 Новости культуры
 07.05 «Правила жизни»
 07.30 Новости культуры
 07.35 «Театральная летопись»
 08.00 «СИТА И РАМА»
 08.50 «Национальный парк Дурмитор. Горы и вододёмы Черногории»

«ЭЙНШТЕЙН».

(16+)

09.10 «Новости культуры

«Наблюдатель»

XX век

«Игра в бисер»

с Игорем Волгиным

«Линия жизни»

«Цивилизации»

Новости культуры

Моя любовь - Россия!

«2 Верник 2»

«ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...»

СССР, 1979 г. Комедия.

Р. Быков, Е. Санеева.

Музыка XX века. Сэр

Саймон Рэттл, Леонидас Кавакос и Лондонский симфонический оркестр

Цвет времени

«Игра в бисер»

с Игорем Волгиным

Новости культуры

«Главная роль»

«Правила жизни»

«Спокойной ночи, малыши!»

«Цивилизации»

«Энigma»

«Запечатленное время»

«ЭЙНШТЕЙН».

(16+)

Стареющий Эйнштейн хочет вернуть себе добре имя.

Новости культуры

«Черные дыры. Белые пятна»

«Игра в бисер»

с Игорем Волгиным

XX век

«Национальный парк Дурмитор. Горы и вододёмы Черногории»

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.40 «Семейка Крудс. Начало». (6+)

«Три кота».

(0+)

«Приключения Буди и его друзей».

(0+)

«Том и Джерри».

(0+)

«СКОЛЬКО У ТЕБЯ?»

(16+)

«СТАРТРЕК. БЕСКОНЕЧНОСТЬ».

(16+)

«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».

(16+)

«МОЛОДЁЖКА».

(16+)

Макеев ссорится с Вас-Геном. Кислик получает видеозапись, которую так долго ждал... Макеев берётся помочь Кострову. Куницын чуть было не справляется день рождения в одиночестве... Лена подозревает, что у Куницына появилась другая...

21.00 «ЗНАКИ».

США, 2002 г. Фантастический триллер. Мэл Гибсон, Хоакин Феникс. Жизнь не баловала фермера Грэма Хесса событиями до того дня, когда он увидел, что его кукурузное поле испещрено непостижимыми, гигантскими знаками из примятых стеблей. Жители маленького городка пытаются найти разгадку этого феномена.

23.10 «Шоу «Уральских пельменей».

(16+)

«МОЛОДЁЖКА».

(16+)

«КАДРЫ».

(12+)

«ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ».

(16+)

«КРЫША МИРА».

(16+)

«6 кадров».

(16+)

Музыка на СТС.

(16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000 TV 1000

РУССКОЕ КИНО TV 1000 РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

- 06.10 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (12+)
09.05 «О, ГДЕ ЖЕ ТЫ, БРАТ?». (16+)
11.15 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И ГДЕ ЕЁ НАЙТИ?». (16+)
13.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)
15.35 «РЕЗНЯ». (16+)
17.15 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (12+)
20.10 «ЛЕВ». (16+)
Великобритания, Австралия, США, 2016 г. В ролях: Дев Патель, Николь Кидман, Руни Мара, Дэвид Уэнэм, Санни Павар
22.30 «ВИЗАНТИЯ?». (16+)
Великобритания, США, Ирландия, 2012 г.
01.05 «ТВИН ПИКС: СКВОЗЬ ОГОНЬ?». (18+)
03.45 «СЕСТРЫ МАГДАЛИНЫ?». (16+)

- 06.20 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)
08.35 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!». (12+)
10.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ?». (16+)
12.30 «БЕЗ ГРАНИЦ?». (12+)
14.25 «ИСПЫТАНИЕ?». (16+)
16.20, 17.05 «САША + ДАША + ГЛАША?». (12+)
18.10 «ЧЁРНАЯ ВОДА?». (16+)
Россия, 2015 г.
20.20 «ЗАЩИТИКИ?». (12+)
Россия, 2016 г.
22.20, 23.10 «МАРГАРИТА НАЗАРОВА?». (16+)
00.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ?». (16+)
02.20 «РАЗБУДИ МЕНЯ?». (18+)
04.20, 05.05 «САША + ДАША + ГЛАША?». (12+)

- 06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА?». (16+)
09.55 «АМЕРИКЭН БОЙ?». (16+)
12.10 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80?». (12+)
13.30 «ДЕЖА ВЮ?». (16+)
15.35 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ?». (12+)
СССР, 1957 г. В ролях: Леонид Харitonов, Всеволод Ларионов, Георгий Черноволенко
16.55 «ПРИЗРАК?». (16+)
Россия, 2015 г. В ролях: Фёдор Бондарчук, Семен Трекунов, Ян Цапник
19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА?». (16+)
23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ?». (16+)
02.30 «АКСЕЛЕРАТКА?». (12+)
04.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ?». (16+)

- 06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ?». (12+)
06.50, 07.20, 07.50, 08.20, 08.50, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30, 04.40 «КУХНЯ?». (16+)
09.20, 10.05, 20.00, 20.45, 00.20, 01.05 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ?». (16+)
10.50, 21.30, 01.50 «ДУБЛЬ ДВА?». (16+)
11.40 «Правила моей кухни?». (16+)
12.40, 22.20, 02.40 «АББАСТВО ДАУНТОН?». (16+)
13.55 «БОЛЬШАЯ МАЛЕНЬКАЯ Я?». (16+)
Франция, Бельгия, 2010 г. В ролях: Софи Марсо, Мартон Чокаш
15.30, 16.25, 05.05 «МАМА-ДЕТЕКТИВ?». (16+)
23.35, 03.55 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЬЯК?». (16+)

- 00.00 «ИГРА ИХ ЖИЗНИ?». (12+)
01.50 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ?». (16+)
03.25 «ДЖОСБ. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА?». (16+)
05.30 «БУРЯ?». (16+)
07.25 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА?». (16+)
08.50 «МАНГХОРН?». (16+)
10.25 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ?». (16+)
12.10 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ?». (16+)
13.50 «СЕЗОН ПОБЕД?». (16+)
15.30 Интерактивная викторина. (16+)
17.00 «ВЕРНОНИКА РЕШАЕТ УМЕРТЬ?». (16+)
18.40 «ПЕРСОНАЖ?». (16+)
20.30 «ДЕВЯТЬ?». (16+)
Драма, мелодрама, мюзикл, США, Италия, 2009 г.
22.25 «ЧЕТВЕРО ПОХОРОН И ОДНА СВАДЬБА?». (16+)

- 00.30 «ДОМ СОЛНЦА?». (16+)
02.10 «ХОТАТЬ?». (16+)
03.45 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ?». (12+)
05.50, 06.45, 07.35, 08.30 «МАТЧ?». (16+)
09.20, 10.10 «АКАДЕМИЯ?». (16+)
11.05 «КОРОЛЕВА?». (16+)
12.50 «ГАМЛЕТ ХХI ВЕК?». (16+)
15.25 «СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ?». (16+)
17.35 «ЗАЙМЕСЯ ЛЮБОВЬЮ?». (16+)
Комедия, драма, Россия, 2001 г.
19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ?». (16+)
20.50 «ТРИО?». (16+)
Криминал, Россия, 2003 г.
22.40 «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ?». (16+)
Мелодрама, Россия, 2002 г.

- 00.35 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА?». (18+)
02.15 «ПРАВИЛА ЖИЗНИ ФРАНЦУЗСКОГО ПАРНЯ?». (16+)
04.05 «ТВОЙ ВЫХОД, ДЕТКА!?». (18+)
05.55 «ПРОЕКТ «А»?». (12+)
07.50 «ПРОЕКТ «А»: ЧАСТЬ ВТОРАЯ?». (12+)
09.55 «ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФРАНЦИЯ?». (16+)
11.50 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2?». (16+)
13.55 «Я ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ПРИДУРКА?». (16+)
16.00 «СУПЕРБОРОВЫ?». (12+)
17.50 «НЕПРАВИЛЬНЫЕ КОЛЫ?». (18+)
19.30 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ?». (16+)
21.20 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ?». (16+)
23.00 «СТАРСКИ И ХАТЧ?». (12+)

- 08.00, 18.05, 07.15 «СКОРПИОН?». (16+)
08.40, 14.30, 00.40 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ?». (16+)
10.00, 05.45 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ?». (16+)
3 сезон. Сериал. США, 2017 г.
«Жизнь в деталях» - это семейная комедия, которую рассказывает по отдельности каждый член семьи.
10.40 Путешествие в мир специй. (12+)
11.30, 23.10, 03.30 «СКАНДАЛ?». (16+)
12.15, 17.20, 21.00, 23.55, 04.20 «НОМЕР 309?». (16+)
13.05, 19.30, 06.30 «КАСЛ?». (16+)
15.55, 21.45, 02.05, 05.05 «БЕЛЫЙ ВОРОТИЧОК?». (16+)

- 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+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3?». (16+)
Сериал. Иронический детектив, Россия, 2006 г.
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ?». (12+)

- 10.00, 18.00, 02.00 «СЧАСТИЛИЧКИ?». (16+)
Комедия, США, 2011 г.
11.45, 19.45, 03.45 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ?». (12+)
Мелодрама, комедия, Великобритания, 1967 г.
13.30, 21.30, 05.30 «БОГОМОЛ?». (16+)
14.25, 22.25, 06.25 «БОЕЦ?». (16+)
Биографическая драма, США, 2010 г.
16.25, 00.25, 08.25 «Я, АННА?». (16+)
Триллер, драма, Великобритания, Франция, 2012 г.

- 01.25 «КУКУШКА?». (16+)
03.30 «КРУЖКОВНИК?». (16+)
05.40 «НЕ ЗАБУДЬ... СТАНЦИЯ ЛУГОВАЯ?». (12+)
07.20 «НОС?». (0+)
09.15 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН?». (12+)
11.50 «СВОИ?». (16+)
14.05 «БУМ?». (12+)
16.15 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ?». (6+)
19.00 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ?». (6+)
20.35 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ?». (12+)
23.30 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ?». (6+)
Приключения, драма, СССР, 1966 г.

- 02.05, 01.30, 02.30 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК?». (16+)
03.25, 05.05 «МОСТ?». (16+)
06.15, 07.15 «ВОЕННО-ПЛЕННЫЕ?». (16+)
1 сезона. Сериал. Драма, триллер, Израиль, 2010 г.
11.50 «СВОИ?». (16+)
14.05 «БУМ?». (12+)
16.15 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ?». (6+)
19.00 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ?». (6+)
20.35 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ?». (12+)
23.30 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ?». (6+)
20.00, 19.00 «ВОЕННО-ПЛЕННЫЕ?». (16+)
20.20, 20.55 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК?». (16+)
22.00, 23.10 «МОСТ?». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

- 08.35 Букварь дачника. (12+)
08.50, 12.50 Лавки чудес. (12+)
09.20 Безопасность. (12+)
09.45 Готовим на Майорке. (12+)
10.00 Урожай на столе. (12+)
10.35 История усадеб. (12+)
11.00 Старинные русские усадьбы. (12+)
11.30 Лучшие дома. (12+)
12.00, 20.05 Сам себе дизайнер. (12+)
12.15 Домашняя косметика! (12+)
12.35 Баня - женский род. (12+)
13.20 Сравнительный анализ. (16+)
13.45 Чужеземцы. (12+)
14.05 Сельские профессии. (12+)
14.35 Усадьбы будущего. (12+)
15.00 Проект мечты. (12+)
15.30 Идеальный сад. (12+)
16.00 Битва огородов. (12+)
16.30 Приглашайте в гости. (12+)
16.45, 20.50 Огород круглый год. (12+)
17.15 Да здравствует мыло душистое! (12+)
17.30 Травовед. (12+)
17.45 Цветник-семицветик. (12+)
18.00 Дачная энциклопедия. (12+)
18.35 Легендарные братья-пекари. (16+)
19.35 Школа дизайна. (12+)
20.20 Сад своими руками. (12+)
21.15, 21.30 Чай вдвоем. (12+)
21.45 Паштеты. (12+)
22.05 заСАДа. (12+)
22.35 101 ответ о садоводстве. (12+)
23.05 Беспокойное хозяйство. (12+)
23.40 Мастер. (12+)

- 07.30 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
07.55 Секреты «трудных» водоемов. (12+)
08.30 Хватка хищника. (16+)
09.00, 14.30 Морская охота. (16+)
09.35, 15.05 Сомы Европы. (12+)
10.05, 15.35 Рыбалка без границ. (12+)
10.35, 16.05 Следопыт. (12+)
11.00, 22.30 Охотничьи собаки. (16+)
11.30 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)
11.45 Две на одного. Снаряжение. (16+)
12.00 Рыбалка на малых реках Удмуртии. (16+)
12.35 Сезон охоты. (16+)
13.30 Смертельный улов. (16+)
14.15 Охотничье оружие. (16+)
16.35 Рыбалка сегодня XL. (16+)
17.05 Подводная охота. (16+)
17.35 Спиннинг на камских просторах. (12+)

- 18.05 Фишермания. (16+)
18.35 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 рыбальку с охотой. (12+)
21.00 Планета охотника. (16+)
21.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
22.00 Нахлыст на разных широтах. (12+)
22.30 Карпфishing. (12+)
23.00 Полупляжная охота. (16+)
23.25 Технология зимнего клева. (12+)

- 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, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
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+)
10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
12.00 FIT BO. (6+)
18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
18.45 Проблемные зоны. (6+)
Экспресс-курс. (6+)

- 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, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
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+)
10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
12.00 FIT BO. (6+)
18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
18.45 Проблемные зоны. (6+)
Экспресс-курс. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

Мир

НЕТ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Ю

PETRO

СПОРТ

- | МАТЧ!
НАШ СПОРТ | EUROSPORT 1 |
|--|--|
| 06.00, 15.00, 21.00, 03.00 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+) | 00.35, 05.00 Теннис. Australian Open. 1/4 финала. (0+) |
| 08.00, 18.00 Самые сильные. (12+) | 02.30, 05.30 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс». (0+) |
| 08.30, 18.25 Вид сверху. (0+) | 03.00 Теннис. Australian Open. 1/2 финала. Прямая трансляция. (0+) |
| 09.00, 18.55, 23.00 Новости. (0+) | 06.00, 08.15, 11.30 Теннис. Australian Open. 1/2 финала. Прямая трансляция. (0+) |
| 09.05 Русский бильярд. Итоги 2018 года. (0+) | 09.00 Теннис. Australian Open. 1/2 финала. Прямая трансляция. (0+) |
| 09.50, 16.55 Водное поло. Лига чемпионов. Мужчины. «Динамо» (Москва, Россия) - «Про Рекко» (Италия). (0+) | 09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+) |
| 11.00, 13.00, 19.00 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+) | 09.55, 14.45 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) |
| 23.05 Баскетбол. Евролига. Женщины. УГМК (Россия) - «Надежда» (Россия). (0+) | 10.00 «Хранитель Лев». (0+) |
| 00.45 Лёгкая атлетика. «Рождественские старты - Мемориал Э. С. Яламова». Трансляция из Екатеринбурга. (0+) | 14.20 «Рапунцель: История продолжается». (6+) |
| 05.00 Точка на карте. Каань Корзак. Чемпионат России 2018. (12+) | 19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+) |
| 05.15 I Международные детские игры. «Кубок Александра Попова». Водное поло. Матч звезд. Трансляция из Казани. (0+) | 19.30 «Лерой и Стич». (6+) |

МУЗЫКА

- | МУЗ-ТВ |
|---|
| 05.00 Сделано в 90-х. (16+) |
| 06.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) |
| 06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-Новости. (16+) |
| 07.05, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+) |
| 08.00, 12.55 #ЯНАМУЗТВ. (16+) |
| 09.00 Русский чарт. (16+) |
| 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+) |
| 10.35 Хиты планеты - топ 5. (16+) |
| 11.00 Ждите ответа. (16+) |
| 14.00 R'n'B чарт. (16+) |
| 15.00 Битва фанклубов. (16+) |
| 16.00, 01.50 Караокинг. (16+) |
| 18.15 Русские хиты - чемпионы четверга. (16+) |
| 19.00 ТОР чарт Европы плюс. (16+) |
| 20.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+) |
| 20.30 День Рождения в Кремле. МУЗ-ТВ 22 года в эфире. (16+) |
| 23.05 Неспринят. (16+) |
| 00.30 Неформат чарт. (16+) |
| 01.00 10 sexy. (16+) |
| 03.00 Наше. (16+) |

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | МУЛЬТ | КАНАЛ DISNEY |
|---|--|
| 06.50 «Домики». (0+) | 05.00, 07.35, 12.00 «Пёс Пэт». (6+) |
| 07.00, 10.00, 15.00, 19.20 «Барбоскины». (0+) | 05.25 «Жукики». (6+) |
| 07.25, 11.00, 16.00, 20.20 «Маша и Медведь». (0+) | 05.45 «Мини-Магпеты». (0+) |
| 08.00 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+) | 06.15, 10.30 «Дружные мопсы». (0+) |
| 08.10, 13.00, 17.10, 22.25 «Фиксики». (0+) | 06.40, 12.40 «Зак Шторм - Суперприят». (6+) |
| 08.35, 13.30, 18.00, 23.00 «Лунтик и его друзья». (0+) | 08.00, 11.00 «Герой в масках». (0+) |
| 09.00 «Четверо в кубе». (0+) | 08.30, 11.30 «Удивительная Ви». (6+) |
| 09.25, 14.25, 19.00 «Лео и Тиг». (0+) | 09.00 «София Прекрасная». (0+) |
| 09.55, 14.45 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+) | 09.30 «Елена - принцесса Авалора». (0+) |
| 10.30, 15.30, 21.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) | 10.00 «Хранитель Лев». (0+) |
| 11.30 «Дракона Тоща». (0+) | 14.20 «Рапунцель: История продолжается». (6+) |
| 12.00, 22.00 «Бумажки». (0+) | 19.05 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+) |
| 12.50, 17.00 Друзья на все времена. «Про ежика и медвежонка». (0+) | 21.10 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+) |
| 14.00 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс» экстра. Прямая трансляция. (0+) | 22.15 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+) |
| 14.30 Дух парусного спорта. (0+) | 23.10 «ЛЕГЕНДА ОБ ИСКАТЕЛЕ». (16+) |
| 16.15 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (0+) | 01.05 «ТРАМПЛИН НАДЕЖДЫ». (6+) |
| 19.30 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Минск. Пары. Программная. Прямая трансляция. (0+) | 02.35 «С приветом по планетам». (12+) |
| 22.10 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. Женщины. Спринт. (0+) | 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+) |

Детский ДЕТСКИЙ

- 06.01, 13.26, 20.03 Готовим с папой. (6+)
06.20, 10.00, 13.48, 17.25 «КОСМО». (6+)
06.50, 10.27, 14.14, 17.55 «Смурфики». (0+)
07.13, 08.37, 09.16 Мультифильмы. (0+)
07.20, 10.51 Альманах «Велосипед». (0+)
07.26, 11.03, 15.06, 18.28 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)
07.56 «БиоБаб». (0+)
08.04 «Мальчики и Летающие звери». (0+)
08.13 «Облачата». (0+)
08.30, 14.40 «Веселая карусель». (0+)
09.08 «Веселая карусель». (6+)
09.46, 15.41, 21.34 Мультифильмы. (6+)
10.57, 11.31, 18.56 «Раскраска». (0+)
11.34, 20.24, 23.04 «Локо». (6+)
12.03, 17.01, 22.38 «Смешарики». (0+)
12.29, 19.00, 23.33 «Почемучка». (6+)
12.43, 19.13, 23.46 Почему так. Астрономия. (6+)
12.57, 19.30 Girls only. (6+)
14.55 «День везения». (0+)
15.31, 20.53 «Ну, погоди!». (12+)
18.18 «А как наши космонавты». (6+)
21.03 «Мышь и верблюд». (0+)
21.14 «Свинья-копилка». (6+)
21.24 «Дождливая история». (0+)

О!

- 05.00 «Три кота». (0+)
Увлекательные истории из жизни трёх маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
07.00 «Если бы я был...». (0+)
07.15 «В мире малышей». (0+)
08.55 «Весёлый алфавит». (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 «Пластилиники». (0+)
14.00 O! Музыка. (0+)
14.30 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)
16.55 «Доктор Малышкина». (0+)
17.00 O! Музыка. (0+)
17.35 «Свинка Пеппа». (0+)
19.20 «Летающие звери». (0+)
21.45 «Пластилиники». (0+)
21.50 «Йоко». (0+)
00.20 «Алиса знает, что делать!». (6+)
02.15 «Magic English». (0+)
02.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС |
|---|
| 05.00 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (0+) |
| 06.00 Завет. (0+) |
| 07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) |
| 07.30 «Пластилиники». (0+) |
| Серия обучающих мультфильмов для дошкольников о цифрах, музыке, животных. «Пластилини» - это мини-серии о приключениях весёлых пластилиновых персонажей. В одном герои выясняют, какие бывают цифры, в другом они открывают для себя мир музыки, а в третьем узнают о разнообразии животного мира. В серии много музыки, забавных песен и стишков, которые упростят процесс запоминания. С пластилиниками малыши узнают, что мир знаний безграничный! |
| 07.40 «Мончики». (0+) |
| 08.10 «Поезд динозавров». (0+) |
| 09.20 «Невозможное возможное!». (0+) |
| 09.35 «Союзмультфильм» представляет: «Обезьянки». (0+) |
| 10.35 «Смешарики. Пин-код». (6+) |
| 12.15 «Монкарт». (6+) |
| 13.10 «Барбоскины». (0+) |
| 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) |
| 14.10 «Беби Луны Тюнз». (0+) |
| 15.10 «Свинка Пеппа». (0+) |
| 15.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+) |
| 16.05 «Мир Винкс». (6+) |
| 16.30 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+) |
| 16.45 «Поли Покет». (0+) |
| 17.10 «Маленько королевство Бена и Холли». (0+) |
| В чудесном маленьком королевстве, спрятанном в зарослях диких ягод, живут добрые феи и эльфы. Эти сказочные существа совсем крохотные, но очень симпатичные и дружелюбные. |
| 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+) |
| 22.00 «Черепашки-ниндзя». (6+) |
| 22.45 «Ниндзяго». (6+) |
| 00.00 «Сердитые птички. Стелла». (6+) |
| 01.10 «Детектив Миретта». (6+) |
| 02.20 «Врумиз». (0+) |
| 03.50 «Смешарики». (0+) |
| 04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+) |

Православный календарь

24 января
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1. Попраздество Богоявления. Прп. Феодосия Великого, общих житий начальника.



Прп. Михаила Клопского, Новгородского. Прп. Феодосия Антиохийского. Сщмчч. Николая, Феодора и Владимира пресвитеров. Св. Владимира исп., пресвитера. Елецкой иконы Божией Матери. Поста нет.

Как одна вера без знания может привести к суеверию и фанатизму, так и одно знание без веры может привести к надменности и гордыне». Митр. Макарий Московский

«Как можно сбросить 15-20 кг жира с талии и живота и заодно избавиться от сухости кожи лица и рук?»

Вода «СанАторио» поможет избавить вашу талию от лишнего жира и вернет коже мягкость и шелковистость!

Почему жир откладывается на талии и животе?

Жир на талии и животе – свидетельство высокого уровня инсулина в крови. Значит, Вы регулярно переедаете углеводами.

Ограничиваю калорийность питания, из рациона исключают жиры. И заменяю жиры углеводами. Вроде бы разумно? Ведь в 1 грамме жира 9 ккал, а в 1 грамме углеводов 4 ккал.

Углеводы преобразуются в глюкозу. Глюкоза поднимает уровень инсулина. Инсулин загоняет глюкозу в клетки. Так мы получаем энергию. Избыточная глюкоза с помощью инсулина преобразуется в жир. Именно этот жир откладывается на талии и животе.

Как организм сжигает накопившийся жир?

Лишь один фермент способен расщеплять накопленный жир. Это гормон чувствительная липаза. Она расщепляет жир на жирные кислоты. Они используются организмом в качестве источника энергии.

Так происходит всегда, когда нашему организму не хватает глюкозы: длительные физические нагрузки, голодание.

Как можно сжечь жир без нагрузок и голодания?

Липаза чувствительна к действию гормонов. Инсулин, адреналин и глюкагон – три гормона, определяющие активность липазы. При определенном соотношении этих гормонов липаза расщепляет жир.

Уровень инсулина должен быть низким, глюкагона и адреналина – высоким. Инсулин на низком уровне, а глюкагон на высоком бывает в организме несколько раз в сутки: утром до завтрака и через 3-4 часа после каждого приема пищи – до еды. Остается поднять уровень адреналина. Как это сделать без стрессов и физических нагрузок?



Где купить воду «СанАторио»?

1. В аптеках «Ригла», «Планета здоровья», «36,6», «Горздрав», «АВЕ», в супермаркетах «Перекресток», «Твой дом», «Оливье», «Виктория», «Гиперглобус», «Азбука вкуса», «Зельгрос», «МЕТРО», «Мираторг», «Альые паруса», «Холдинг Центр», «Билла», «Лента», «Магнолия», «ДИКСИ», «Истрийское райо», «Дмитровское райо», «Ступинское райо», в интернет-магазинах «Озон», «Утконос», «Комус».
2. На сайте: www.peihudei.ru или по телефону 8 (499) 938-58-55. Бесплатная доставка месячного курса в пределах МКАД до дверей вашей квартиры.
3. Если все операторы заняты, пожалуйста, перезвоните: 8 (499) 938-58-55

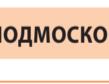
*Ф. Батманхелидж «Вы не больны, у вас жажды», Минск, 2008. Вода «СанАторио» добывается из скважины №69-бис Железнодорожного месторождения. Источник расположен в особо охраняемом эколого-курортном регионе Кавказские Минеральные Воды. ООО «СанАторио» 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 25, стр. 14, ОГРН 1117746518361

Воду «СанАторио» пью уже больше года.



Потеряла веса около 20 кг. Параллельно придерживаюсь некоторых ограничений в питании, но результат налицо. Ограничиваю потребление поваренной соли, ем продукты с низким гликемическим индексом. При этом позволяю себе всякие отступления.

Вода «СанАторио» мне

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.15 «Сегодня 25 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 Чемпионат Европы по фигурному катанию-2019. Женщины. Произвольная программа. Прямой эфир 22.30 «Своя колея». К дню рождения Владимира Высоцкого. (16+) Премия «Своя Колея» была учреждена в 1997 году, ее идея принадлежит сыну поэта Никите Высоцкому. 00.30 «Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй». (16+)	 05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 «О самом главном». (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.40 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+) 12.50 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) На пульт дежурного Заневского УМВД поступает вызов из сверхсекретного учреждения, адрес которого даже отсутствует на карте района. Но, прибыв на место предполагаемого убийства, оперативники просто не могут попасть на порог «ящика», потому что у них нет специального допуска. 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 «Юморина». (16+) 23.20 «Выход в люди». (12+) 00.40 XVII Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл». Прямая трансляция Национальная Академия кинематографических искусств и наук России представила номинантов на очередную премию «Золотой орёл». 03.25 «ПОДРУГИ». (12+) Россия, 2010 г. Мелодрама. В ролях: Алла Юганова, Александр Волков.	 06.00 «Настроение» 08.05 «ГОРОД». (12+) 11.30 События 11.50 «ГОРОД». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «ГОРОД». (12+) 17.35 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+) СССР, 1978 г. Детектив. В ролях: Всеволод Санаев, Борис Иванов. Вскоре после ограбления ювелирного магазина в городе происходят два убийства. Следователь подозревает, что между этими преступлениями есть связь. 19.20 Петровка, 38. (16+) 19.40 События 20.05 «СЕЗОН ПОСАДОК». (12+) Россия, 2017 г. Детективная мелодрама. В ролях: Екатерина Федулова, Константин Самоуров. Вера работает в издательстве редактором детективов и изрядно устает от графоманов, которые пытаются опубликовать свои неумелые творения. Пока ее подруги крутят курортные романы, Вера отдаляет на огороде. 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.10 «Приют комедиантов». (12+) 01.00 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЁРНОМ БОТИНКЕ». (12+) 02.50 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+) 04.55 «Осторожно, мошенники!». (16+)	 05.10 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) 06.00 Сегодня 06.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) 07.00 Сегодня 07.05 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) 07.30 Сегодня 07.35 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+) 08.00 Сегодня 08.05 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+) 10.00 Сегодня 10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) Бизон и его девушка Людмила отправились в двухнедельный круиз. Люсে очень не понравилась каюта, и она, обвинив Бориса в склонности, закатила ему истерику. 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 «Место встречи» 16.00 Сегодня 16.30 «Место встречи» 17.10 «ДНК». (16+) 18.10 «Жди меня». (12+) 19.00 Сегодня 19.40 «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+) После провала операции по аресту Архитектора генерал грозит Тарасову понижением по службе. Канун Нового года. 21.50 «ПЁС». (16+) Совершено покушение на бывшего сотрудника полиции Евланова, ныне работающего физруком в школе. Евланов ранен, его машина сгорела, на баке - след от пули.	 06.30 Новости культуры 06.35 «Пешком...» 07.00 Новости культуры 07.05 «Правила жизни» 07.30 Новости культуры 07.35 «Театральная летопись» 10.00 «СИТА И РАМА» 10.20 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...» 12.00 Новости культуры 12.05 Шедевры старого кино «Гроты Юнгана. Место, где буддизм стал религией Китая» 13.15 «Империя балета» 14.00 «Черные дыры. Белые пятна» 15.00 «Цивилизации» 15.10 «Письма из провинции» 15.40 «Энigma» 16.20 «ПОКА НЕ ВЫПАЛ СНЕГ...» (12+) СССР, 1984 г. Мелодрама. Наталия Сайко, Александр Пороховщикov, Елена Соловей. Готовясь к встрече с одноклассниками, Лариса вспоминает свою первую любовь, школьные годы. 17.40 Музыка XX века. Сэр Саймон Рэттл, Джулайя Баллок и Лондонский симфонический оркестр 18.35 Цвет времени 18.45 «Царская ложа» 19.30 Новости культуры 19.45 «Линия жизни» 20.45 «Цивилизации» 21.40 «ПОЗДНИЕ СВИДАНИЯ». (12+) СССР, 1980 г. Мелодрама. Лариса Малеванная, Юрий Платонов. Встретились и полюбили друг друга два не очень молодых человека. 23.20 «МОЯ СУПЕРБЫШАЯ». (16+) США, 2014 г. Криминальная комедия. Уилл Феррелл, Кевин Харт. Джеймс Кинг - менеджер крупной фирмы, которого осудили за мошенничество в особо крупных размерах и приговорили к десяти годам тюрьмы. Помогает ему в подготовке парень, который моет его машину... 00.20 «КРЕПИСЫ!» (18+) США, 2014 г. Криминальная комедия. Уилл Феррелл, Кевин Харт. Джеймс Кинг - менеджер крупной фирмы, которого осудили за мошенничество в особо крупных размерах и приговорили к десяти годам тюрьмы. Помогает ему в подготовке парень, который моет его машину... 02.15 «МОЯ СУПЕРБЫШАЯ». (16+) 03.45 «ЯГУАР». (0+) 05.20 «6 кадров». (16+) 05.45 Музыка на СТС. (16+)	 06.00 Ералаш. (0+) 06.40 «Семейка Крудс. Начало». (6+) 07.30 «Три кота». (0+) 07.45 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 08.30 «Том и Джерри». (0+) 09.30 «КАДРЫ». (12+) 11.50 «ЗНАКИ». (12+) 14.00 «Уральские пельмени». (16+) 19.30 Премьера! «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 21.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)					
01.35 «На самом деле». (16+) 02.35 «Модный приговор». (6+) 03.35 «Мужское / Женское». (16+) 04.25 «Давай поженимся!». (16+) 05.15 Контрольная закупка										
05.00 «Известия» 05.20 «ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+)	 09.15 «СЫЩИК». (6+) 13.00 18.00 23.00 Новости дня 09.40 10.05 13.15 14.05 «КОТОВСКИЙ». (16+) Россия, 2009 г. Историческая драма. Котовский - одна из наиболее ярких фигур Октябрьской революции. Необычайная смелость, отвага и разбойничья удача создали легенды вокруг его имени. Потомок старинного польского аристократического рода, Котовский прошёл большой революционный путь. 10.00 14.00 Военные новости 18.40 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (6+) 20.20 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (0+) 22.00 23.15 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+) 03.00 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (0+) 04.25 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ». (12+)	 05.00 11.05 21.05 «За дело!». (12+) 05.55 12.05 22.40 «Большая страна». (12+) 06.25 23.50 «КОГДА СДАЮТ ТОРМОЗА?». (6+) В дачном поселке совершено покушение на дочь профессора Гулбиса. Преступники требуют большую сумму денег и, в случае отказа, угрожают расправиться со всей семьей. 07.40 23.05 «Невиданный доселе». (12+) 08.30 15.15 «Календарь». (12+) 09.00 10.05 16.10 17.05 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ-5». (16+) 10.00 11.00 12.00 13.00 15.00 16.00 17.00 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 Новости 10.50 16.05 «Активная среда». (12+) 12.30 «Пешком в историю». (12+) 13.20 18.00 01.10 ОТражение 15.45 «Гора Самоцветов. Про Степана-кузнеца». (0+) 21.55 «Культурный обмен». (12+)	 06.00 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 Утреннее вещание 06.30 10.30 14.30 21.30 00.30 03.30 Специальный репортаж. (12+) 07.45 08.45 09.45 01.40 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 20.30 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 05.15 Московский патруль. (16+) 11.15 15.15 18.15 18.15 «ГОСТ». (12+) 11.30 13.15 17.15 01.30 04.35 «Климат-контроль». (12+) 11.40 19.15 01.15 04.50 Спорная территория. (12+) 13.30 18.30 23.30 02.30 05.30 «Звёздный репортаж». (12+) 16.30 17.30 «Афиша». (12+) 19.00 19.30 «Вечер». (12+) 19.30 21.30 22.30 23.00 Простые решения. (12+)	 06.00 «Самое яркое». (16+) 06.30 «Самое вкусное». (12+) 07.00 Новости 360 08.00 «Самое яркое». (16+) 09.00 Новости 360 09.30 «Вкусно 360». (12+) 11.10 «Все просто!». (12+) 11.30 «Зима в Подмосковье». (12+) 12.00 12.30 Дневные новости 13.00 «Все просто!». (12+) 13.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ РОМАН». (16+)	 14.40 «Все просто!». (12+) 16.00 Новости 360 16.20 «Самое яркое». (16+) 17.10 «АКАДЕМИЯ». (12+) 19.00 Большие новости 19.30 «Самое яркое». (16+) 20.30 Новости 360 22.30 «ЛУНА». (16+)	 06.00 «Тайны кино». (12+) 06.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 07.40 «Песни нашего кино». (12+) 08.10 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 09.50 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+) 11.15 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 12.05 «АС». (16+) 13.55 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 16.05 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 17.55 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+) 20.00 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+) 21.25 «АС». (16+) 23.05 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+) 00.40 «МИСС ФРАЙНИ ФИШЕР». (16+) 02.30 «Тайны кино». (12+) 04.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 05.35 «Вспомнить все». (12+)				
05.00 «Известия» 09.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 13.00 «Известия» 13.25 «ОДИНОКИЙ ВОЛК». (16+) 18.50 «СЛЕД». (16+) 01.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)										

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

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

	РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ	ДОМАШНИЙ	
05.00	04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00	Где логика? (16+)	06.00	«Мультифильмы». (0+)	06.00	«ДИКИЙ». (16+)	06.00	«Вся правда про...» (12+)	06.30	18.00 00.00 05.50 «6 кадров». (16+)
06.00	09.00 «Документальный проект». (16+)	09.00	Дом-2. Lite. (16+)	09.20	«Слепая». (12+)	06.50	«Улетное видео». (16+)	06.30	«ФутБОЛЬНО». (12+)	06.50	«Удачная покупка». (16+)
07.00	07.00 «С добрым утром!» (16+)	10.15	Дом-2. Остров любви. (16+)	11.00	«Гадалка». (12+)	07.50	«Удачная покупка». (16+)	07.00	08.55, 11.00, 13.10, 14.05 Новости	07.00	12.25 02.40 «Понять. Простить». (16+)
08.30	12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	12.30	«Бородина против Бузовой». (16+)	15.00	«Мистические истории». (16+)	08.10	«Дорожные войны». (16+)	07.05	11.05, 23.45 Все на Матч!	07.30	05.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)
12.00	16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	20.00	«САШАТАНЯ». (16+)	16.00	«Гадалка». (12+)	09.50	«Дорожные войны 2.0». (16+)	09.00	Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. (0+)	09.30	«Давай разведёмся!» (16+)
13.00	«Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	21.00	«Комеди Клаб. Дайджест». (16+)	17.30	«Слепая». (12+)	11.00	«Решала». (16+)	10.40	Специальный репортаж. (12+)	10.30	04.15 «Тест на отцовство». (16+)
14.00	«Засекреченные списки». (16+)		Бессмертные творения в исполнении барда Эдуарда Сурового, шедевральные записи балалаечника Ивашки, провокационные вопросы президенту России...	18.30	«Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной». (16+)	13.00	«Идеальный ужин». (16+)	11.35	Смешанные единоборства. Bellator. (16+)	11.30	03.35 «Реальная мистика». (16+)
17.00	«Тайны Чапман». (16+)		Главные герои сегодняшнего выпуска - Гарик Харlamов и Тимур Батрутдинов.	19.30	«ХИЩНИКИ». (16+)	14.00	«ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ». (16+)	14.15	Фигурное катание. Чемпионат Европы. Танцы на льду. Ритмичный. Каратэ. Пр.тр.	14.10	«ГАДКИЙ УТЕНОК». (16+)
18.00	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)		Comedy Battl. (16+)	21.45	«ПЕЩЕРА». (12+)	18.30	«КВН на бис». (16+)	16.20	Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. Пр.тр.	19.00	«ЛУЧШИЙ ДРУГ СЕМЬИ». (16+)
20.00	21.00 Документальный спецпроект. (16+)		Дом-2. Город любви. (16+)			19.30	«ДОСПЕХИ БОГА». (12+)	18.05	Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Спартак» (Москва). Фонбет. «Кубок «Матч Премьер». Пр.тр.		
23.00	«ОДНАЖДЫ В МЕКСИКЕ: ОТЧАЯННЫЙ-2». (16+)		Дом-2. После заката. (16+)				21.30	«ДОСПЕХИ БОГА-2. ОПЕРАЦИЯ «ЯСТРЕБ». (12+)	20.25	Кубок «Матч Премьер». Прямой эфир	
			«Такое кино!» (16+)				23.45	«ТЕЛЕФОННАЯ БУДКА». (16+)	21.00	Футбол. «Ростов» - «Локомотив» (Москва). Фонбет. «Кубок «Матч Премьер». Пр.тр.	
			«ЗАСТЯЛ В ТЕБЕ». (16+)				01.15	«БОЛЬНИЦА НИКЕРБОКЕР». (18+)	00.15	Баскетбол. «Барселона» (Испания) - ЦСКА (Россия). Евролига.	
			США, 2003 г. Комедия. Мэтт Дэймон, Грэг Кинни, Ева Мендес. Чудесно, когда одно сердце стучит за двоих! А вот когда вы печенью едино - уже не так красиво. Хотя сиамским близнецам Бобу с Уолтом не привыкать.				04.00	«НАРКОТРАФИК». (16+)	02.15	Мужчины. (0+)	
			«Stand Up». (16+)				05.30	«Улетное видео». (16+)	04.15	Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	
01.00	«ПУЛЯ». (16+)		Импровизация. (16+)							Фигурное катание. Чемпионат Европы. (0+)	
02.30	«АЛАМО». (12+)										

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – КАК ВЕРНУТЬ КРАСКИ ЖИЗНИ

8 ПРИЧИН ГОТОВИТЬ ФАСОЛЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ

7 ПРАВИЛ СЧАСТЬЯ – КАК СНОВА ВЛОВИТЬ В СЕБЯ СВОЮ ЖЕНУ

ДОКТОР ШИШОНИН: КУРС НА ЗДОРОВЬЕ – ГИПERTОНИЮ ПОД КОНТРОЛЬ!

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!
Номер уже в продаже!
ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи
и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ЗДОРОВЬЕ В КАЖДЫЙ СУСТАВ

Задумайтесь и запомните на всю жизнь: «Здоровье – самая большая ценность каждой личности и зависит в первую очередь от вас»

Все суставы в нашем организме способны служить всю жизнь при условии, если вы будете заботиться и обеспечивать максимальное питание каждой клетке ваших хрящей. Наша жизнь начинается с клетки, на 99% состоящей из жидкости и питательных микромолекул. Если клетка начинает испытывать дефицит питательных веществ, она не в состоянии продолжать жизнь и погибает.

ПОДАРОК!

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СРЕДСТВЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

звонок по России бесплатный:
8 (800) 333-47-79

ПРИ ПОКУПКЕ 4 БАНКОК МОЛЕКАРТ-РА В ПОДАРОК КАЖДОМУ КАРДАТЕРОН

Коллоидное средство «МолекАРТ-РА» содержит в себе 11 активных фитонутриентов, которые могут способствовать защите хрящевой ткани, устранению неприятных ощущений.

«МолекАРТ-РА» – сбалансированный коллоидный фитокомплекс, способный поддерживать все ваши 360 суставов в активном состоянии.

Начните применять «МолекАРТ-РА» сейчас и ощутите разницу в подвижности каждого вашего сустава. Коллоидная форма в виде жидкого раствора с ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ позволяет беспрепятственно и быстро усваиваться в организме, может обеспечить интенсивное и необходимое питание всей хрящевой системе, тем самым способствуя улучшению подвижности и эластичности суставов.

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СРЕДСТВЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

г. Москва: **8 (495) 989-60-45**

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «БЕТХОВЕН».	06.20 «ОСЕНЬЮ 41-ГО».	06.00 «ЗАЩИТНИКИ».	06.00 «УБОЙНАЯ СИЛА».	06.00, 17.20 «БЕДНАЯ НАСТЯ».
08.25 «ВИЗАНТИЯ».	(12+)	10.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ».	(12+)	(12+)
10.50 «ЛЕВ».	(16+)	11.50 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА».	(0+)	08.50, 18.10, 18.35, 19.00,
13.20 «СЕСТРЫ МАГДАЛИНЫ».	(16+)	12.25 «ГИДРАВЛИКА».	(16+)	19.25 «КУХНЯ».
15.50 «В БЕГАХ».	(16+)	14.30 «СПАСТИ ПУШКИНА».	(6+)	(16+)
18.00 «БЕТХОВЕН».	(12+)	16.20, 17.05 «САША + ДАША + ГЛАША».	(12+)	09.20, 10.05 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ».
США, 1992 г.		(16+)		(16+)
20.10 «ЧТЕЦ».	(16+)	18.20 «БИЛЕТ НА VEGAS».	(0+)	10.50 «ДУБЛЬ ДВА».
США, Германия, 2008 г.		(16+)		(16+)
В ролях: Рэйф Файнс, Кейт Уинслет, Дэвид Кросс, Бруно Ганц, Бургхарт Клауснер		20.20 «ДЖУНГЛИ».	(12+)	11.40 «Правила моей кухни».
22.35 «ПТИЧКА НА ПРОВОДЕ».	(16+)	Россия, 2012 г. В ролях: Сергей Светлаков, Венера Брежнева, Александр Макогон, Александр Половцев, Марина Дюкова		(16+)
США, 1990 г. В ролях: Мэл Гибсон, Годзи Хун, Дэвид Кэрредин, Билл Дьюк, Стивен Тоболовски		19.00 «УБОЙНАЯ СИЛА».	(16+)	12.40 «АББАСТВО ДАУНТОН».
00.45 «НЕОТРАЗИМАЯ ТАМАРА».	(16+)	23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».	(16+)	13.55 «ПАРИЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ».
02.45 «ТАКСА».	(18+)	02.30 «ДЕРСУ УЗАЛА».	(12+)	15.30, 16.25, 04.05, 05.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ».
04.10 «МОЙ МАЛЬЧИК».	(12+)	04.55 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В МИЛИЦИИ».	(12+)	19.50 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ».
				22.00, 23.00 «ЧУЖЕСТРАНКА».
				00.00 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ».
				01.55 «ЕЩЕ ОДИН ГОД».

Иллюзион	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife	FOX LIFE
00.00 «ДЖОБС. ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА».	00.30 «ХОТТАБЫЧ».	00.55 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТИКИ».	08.00, 18.10, 07.15 «СКОРПИОН».	06.00, 18.10, 07.15 «СКОРПИОН».
02.10 «БУРЯ».	02.05, 02.45 «ЖЕНА СТАЛИНА».	02.55 «ЧТО ТВОРЯТ МУЖЧИНЫ».	08.40, 14.30, 00.15 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ».	08.40, 14.30, 00.15 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ».
03.55 «СЕЗОН ПОБЕД».	03.30 «ЖМУРКИ».	04.50 «ЧТО ТВОРЯТ МУЖЧИНЫ!».	14 сезон. Сериал. США, 2017 г.	14 сезон. Сериал. США, 2017 г.
05.35 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ».	05.15 Крупным планом.	06.30 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИжды».	10.00, 06.05 «ЖИТЬ В ДЕТАЛЯХ».	10.00, 06.05 «ЖИТЬ В ДЕТАЛЯХ».
07.05 «ВЕРНОНИКА РЕШАЕТ УМЕРТЬЕ».	07.15 «ГАМЛЕТ XXI ВЕК».	08.10 «ТВОЙ ВЫХОД, ДЕТКА!».	10.45 Путешествие в мир специй.	10.45 Путешествие в мир специй.
08.45 «ПЕРСОНАЖ».	09.55, 10.50 «АКАДЕМИЯ».	10.05 «СУПЕРБОБРОВЫ».	11.30, 23.05 «СКАНДАЛ».	11.30, 23.05 «СКАНДАЛ».
10.35 «ДЕВЯТЬ».	11.45 «СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ».	11.55 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ».	12.20, 17.25 «НОМЕР 309».	12.20, 17.25 «НОМЕР 309».
12.30 «ЧЕТВЕРО ПОХОРОН И ОДНА СВАДЬБА».	13.55 «ЗАИМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ».	13.50 «ПРОЕКТ «А»: ЧАСТЬ ВТОРАЯ».	13.05, 19.30, 05.25 «КАСЛ».	13.05, 19.30, 05.25 «КАСЛ».
14.00 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА».	15.25 «ТРИО».	17.50 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА».	15.55, 01.40 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК».	15.55, 01.40 «БЕЛЫЙ ВОРОТНИЧОК».
15.30 Интерактивная викторина.	17.15 «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ».	19.30 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН».	21.00, 23.50 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ».	21.00, 23.50 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ».
17.05 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ».	19.05, 19.55 «АКАДЕМИЯ».	21.35 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ».	21.25 «ФИЛАРМОНИЯ».	21.25 «ФИЛАРМОНИЯ».
18.50 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ».	20.50 «ФОНОГРАММА СТРАСТИ».	23.20 «МОЕ БОЛЬШЕ ГРЕЧЕСКОЕ ЛЕТО».	03.10 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ».	03.10 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ».
20.30 «ПРОКЛЯТИЕ НЕФРИТОВОГО СКОРПИОНА».	Триллер, мелодрама, Россия, 2009 г.		03.55 «РИТМ У МЕНЯ ПОД НОГАМИ».	03.55 «РИТМ У МЕНЯ ПОД НОГАМИ».
22.10 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ».	22.40 «С ЛЮБОВЬЮ, ЛИЛЯ».			

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ».	10.00, 18.00, 02.00 «9 ПОЛНЫХ ЛУН».	01.20 «ПЛАНЕТА БУРЬ».	00.25, 01.25, 02.20, 03.05 «КАРТОЧНЫЙ ДОМИК».
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ».	Драма, мелодрама, США, 2013 г.	02.55 «КЛАССИК».	05.10 «УСАТЫЙ НЯНЬ».
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».	11.50, 19.50, 03.50 «РЕАЛЬНОСТЬ».	05.10 «СВОИ».	06.40 «СВОИ».
13.00, 21.00 «ВЕРЬ МНЕ».	Комедия, Италия, Франция, 2012 г.	08.50 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ».	08.50 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ».
14.00, 22.00 «ВИОЛА ТАРАКАНОВА В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3».	13.50, 21.50, 05.50 «БОГОМОЛ».	11.40 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА».	11.40 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА».
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ».	14.55, 22.55, 06.55 «11.14».	13.35 «БУМ-2».	13.35 «БУМ-2».
05.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ».	Драма, криминальная комедия, США, 2003 г.	15.45 «ДВА ФЕДОРА».	15.45 «ДВА ФЕДОРА».
06.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ».	16.25, 00.25, 08.25 «СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ АГЕНТ (АГЕНТ-СМУТЬЯН)».	17.30 «ВЕРТИКАЛЬ».	17.30 «ВЕРТИКАЛЬ».
	Триллер, Франция, 1987 г.	19.00 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ».	19.00 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ».
		20.40 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ».	20.40 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ».
		22.00, 23.10 «МОСТ».	22.00, 23.10 «МОСТ».

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.45, 20.50 Лавки чудес.	06.00 Зимняя рыбалка в Приволжье.	00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард.
09.15 Сравнительный анализ.	06.15 Две на одного. Снаряжение.	00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга.
09.45 Чужеземцы.	06.30 Рыбалка на малых реках Удмуртии.	01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть.
10.00 Сельские профессии.	07.00 Сезон охоты.	01.30, 11.30, 14.30 Худеем с Мариной Корпан.
10.30 Усадьбы будущего.	07.30 Рыбалка в России.	02.00, 15.00, 21.00 Хорошая американская еда с Натаном Лионом.
11.00 Проект мечты.	07.55 Смертельный улов.	02.30, 10.00, 15.30, 21.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко.
11.30 Идеальный сад.	08.40 Охотничье оружие. Вопросы эксперту.	03.30, 14.00, 20.00, 23.30 Делай тело с Русланом Байрамовым.
12.00 Битва огородов.	09.00, 14.30 Морская охота.	04.00, 06.00, 08.00 Витамин-шоу. Кофе со звездой.
12.30 Приглашайте в гости.	09.35, 15.00 Сомы Европы.	04.15, 06.15, 08.15 Витамин-зарядка.
12.45, 16.45 Огород круглый год.	10.05, 15.35 Рыбалка без границ.	04.30, 06.30, 08.30 Иога Reflex с Ириной Нельсон.
13.15 Да здравствует мыло душистое!	10.35, 16.05 Следопыт.	05.00, 07.00, 09.00, 18.00 Иога Reflex с Ириной Нельсон.
13.30 Травовед.	11.00, 22.30 Охотничьи собаки.	05.30, 07.30, 09.30, 20.30 Боди-балет.
13.45 Цветик-семицветик.	11.30 Рыбалка сегодня XL.	10.30, 17.00, 22.30 Пилатес изнутри.
14.00 Дачная энциклопедия.	12.00 Подводная охота.	12.00 FIT BO.
14.35 Легендарные братя-лекари.	12.35 Спиннинг на камских просторах.	18.30 Гимнастика для беременных.
15.30 Школа дизайна.	13.00, 21.00 Фишермания.	18.45 Проблемные зоны.
16.00 Сам себе дизайнер.	13.30 Охота по-фински.	Экспресс-курс.
16.15 Сад своими руками.	14.00 На зарубежных водоемах.	
17.15, 17.30 Чай вдвоем.	16.35 Охота и рыбалка в...	
17.45 Пастицы.	17.05 Кодекс охотника.	
18.00 заСАДа.	17.25 На рыбальку с охотой.	
18.30 101 ответ о садоводстве.	18.05 Планета охотника.	
19.00 Беспокойное хозяйство.	18.35 Зимняя рыбалка в Удмуртии.	
19.35 Мастер.	19.00 На халстах на разных широтах.	
20.05 Полное лукошко.	19.30 Карпфишинг.	
20.20 Частный сектор.	20.00 Технология зимнего клева.	
21.20 Умный дом.	20.30 Поймай и сними.	
21.45 Свечной заводик.	21.30 Рыболовные экспедиции в Норвегию.	
22.05 Прогулка по саду.	22.00 Рыбалка в Нижнем Прикамье.	
22.40 Правила огорода.	23.00 Черный зверь в Вакаресе.	
22.50 Академия огорода.		
23.10 Мегабананы.		
23.40 Лучшие дома.		

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО

<tbl_r cells="4"

СПОРТ

МАТЧ! НАШ СПОРТ	EUROSPORT 1
06.00, 13.00 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)	00.15, 02.15, 03.30, 05.00, 06.00, 08.00, 23.30 Теннис. Australian Open. 1/2 финала. (0+)
08.00 Спортивные танцы. Кубок Кремля по латиноамериканским танцам среди любителей. (0+)	01.20, 07.00, 15.30, 22.05 Биатлон. Кубок мира. Антхольц. (0+)
09.00, 18.50, 22.50 Новости. (0+)	09.00 Теннис. Australian Open. Женщины. Пары. Финал. Прямая трансляция. (0+)
09.05, 11.05, 16.55 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+)	11.15 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс»-экстра. Прямая трансляция. (0+)
15.00 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)	13.30 Теннис. Australian Open. 1/2 финала. Прямая трансляция. (0+)
16.40 Точка на карте. (12+)	14.00 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс». Прямая трансляция. (0+)
18.55 Фестиваль спорта «Россия любит футбол!» (0+)	14.30, 18.30, 23.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Сапоро. Мужчины. (0+)
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) - «Бавария» (Германия). Прямая трансляция	17.45 Горные лыжи. Кубок мира. Кицбюль. Мужчины. Супергигант. (0+)
21.55 Первый. (12+)	19.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Минск. Женщины. Прямая трансляция. (0+)
22.20 Вид сверху. (0+)	21.30 «Сказочный патруль». (0+)
22.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Барселона» (Испания) - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция	12.15 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
01.00 Кёрлинг. Кубок России. Женщины. Трансляция из Красноярска. (0+)	14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
03.00 Водное поло. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	15.00 Битва фанклубов. (16+)
04.05 Хоккей. «Кубок легенд-2018». (0+)	16.00 Засеки звезды. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Сделано в 00-х. (16+)
06.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
06.50, 08.40, 13.40, 18.00 PRO-Новости. (16+)
07.05, 10.30, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
08.00 Русские хиты - чемпионы пятины. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
11.20 Отпуск без путевки. Бахрейн. (16+)

12.15 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)

14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)

15.00 Битва фанклубов. (16+)

16.00 Засеки звезды. (16+)

16.10 Русские хиты - чемпионы пятины. (16+)

18.15 Золотая лихорадка. (16+)

19.00 Русский чарт. (16+)

20.00 Солнечное шоу Ольги Бузовой «Принимай меня». (16+)

22.00 #ЯНИМУЗТВ. (16+)

23.00 Несприннер. (16+)

20.00 Сделано в 90-х. (16+)

06.01, 13.28 Готовим с папой. (6+)

06.20, 10.00, 13.50, 17.25 «КОСМО». (6+)

06.50, 10.27, 14.17, 17.55 «Смурфики». (0+)

07.14, 14.40, 15.30 «Веселая карусель». (0+)

07.26, 11.03, 15.06, 18.28 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)

07.56 «Дивильная стройка». (0+)

08.07 «Мальши и Летающие звери». (0+)

08.15 «Облачата». (0+)

08.30, 09.29, 14.52, 15.37, 16.15, 18.18, 22.18 Мультифильмы. (0+)

08.50, 09.39, 21.01 Мультифильмы. (6+)

09.19 «Пробку». (12+)

10.53 Альманах «Велосипед». (0+)

10.57, 11.30, 18.57 «Раскраска». (0+)

11.33, 20.22, 23.01 «Йоко». (6+)

12.03, 17.01, 22.37 «Смешарики». (0+)

12.30, 19.00, 23.33 «Почемучка». (6+)

12.43, 19.13, 23.46 Почемучка. Астрономия. (6+)

12.57, 19.30 Girls only. (6+)

16.07 «Веселая карусель». (6+)

16.45 «День рождения бабушки». (6+)

20.05 «Сладкоежкина». (6+)

20.51 «Ну, погоди!». (12+)

02.00 Сделано в 90-х. (16+)

04.30 «Луняево». (6+)

05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)

06.20, 10.00, 13.50, 17.25 «КОСМО». (6+)

06.50, 10.27, 14.17, 17.55 «Смурфики». (0+)

07.14, 14.40, 15.30 «Веселая карусель». (0+)

07.26, 11.03, 15.06, 18.28 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)

07.56 «Дивильная стройка». (0+)

08.07 «Мальши и Летающие звери». (0+)

08.15 «Облачата». (0+)

08.30, 09.29, 14.52, 15.37, 16.15, 18.18, 22.18 Мультифильмы. (0+)

08.50, 09.39, 21.01 Мультифильмы. (6+)

09.19 «Пробку». (12+)

10.53 Альманах «Велосипед». (0+)

10.57, 11.30, 18.57 «Раскраска». (0+)

11.33, 20.22, 23.01 «Йоко». (6+)

12.03, 17.01, 22.37 «Смешарики». (0+)

12.30, 19.00, 23.33 «Почемучка». (6+)

12.43, 19.13, 23.46 Почемучка. Астрономия. (6+)

12.57, 19.30 Girls only. (6+)

16.07 «Веселая карусель». (6+)

16.45 «День рождения бабушки». (6+)

20.05 «Сладкоежкина». (6+)

20.51 «Ну, погоди!». (12+)

02.00 Сделано в 90-х. (16+)

04.30 «Луняево». (6+)

05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)

06.20, 10.00, 13.50, 17.25 «КОСМО». (6+)

06.50, 10.27, 14.17, 17.55 «Смурфики». (0+)

07.14, 14.40, 15.30 «Веселая карусель». (0+)

07.26, 11.03, 15.06, 18.28 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)

07.56 «Дивильная стройка». (0+)

08.07 «Мальши и Летающие звери». (0+)

08.15 «Облачата». (0+)

08.30, 09.29, 14.52, 15.37, 16.15, 18.18, 22.18 Мультифильмы. (0+)

08.50, 09.39, 21.01 Мультифильмы. (6+)

09.19 «Пробку». (12+)

10.53 Альманах «Велосипед». (0+)

10.57, 11.30, 18.57 «Раскраска». (0+)

11.33, 20.22, 23.01 «Йоко». (6+)

12.03, 17.01, 22.37 «Смешарики». (0+)

12.30, 19.00, 23.33 «Почемучка». (6+)

12.43, 19.13, 23.46 Почемучка. Астрономия. (6+)

12.57, 19.30 Girls only. (6+)

16.07 «Веселая карусель». (6+)

16.45 «День рождения бабушки». (6+)

20.05 «Сладкоежкина». (6+)

20.51 «Ну, погоди!». (12+)

02.00 Сделано в 90-х. (16+)

04.30 «Луняево». (6+)

05.00 «Белка и Стрелка: Озорная семейства». (0+)

06.20, 10.00, 13.50, 17.25 «КОСМО». (6+)

06.50, 10.27, 14.17, 17.55 «Смурфики». (0+)

07.14, 14.40, 15.30 «Веселая карусель». (0+)

07.26, 11.03, 15.06, 18.28 «ПАРК «ГАЛАКТИКА». (12+)

07.56 «Дивильная стройка». (0+)

08.07 «Мальши и Летающие звери». (0+)

08.15 «Облачата». (0+)

08.30, 09.29, 14.52, 15.37, 16.15, 18.18, 22.18 Мультифильмы. (0+)

08.50, 09.39, 21.01 Мультифильмы. (6+)

09.19 «Пробку». (12+)

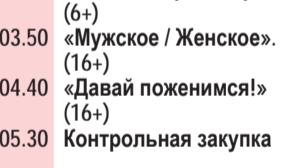
10.53 Альманах «Велосипед». (0+)

10.57, 11.30, 18.57 «Раскраска». (0+)

11.33, 20.22, 23.01 «Йоко». (6+)

12.03, 17.01, 22.37 «Смешарики». (0+)

12.30, 19.00, 23.33 «Почемучка». (6+)</p

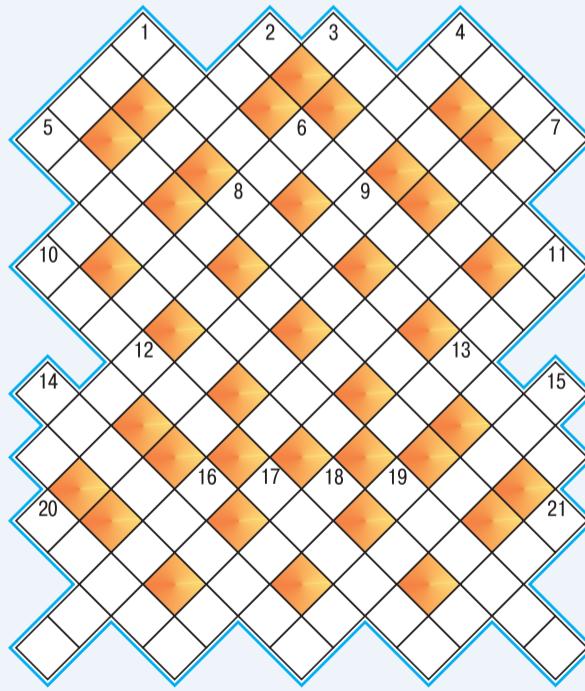
ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
<p>05.50 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (12+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 «ТОРПЕДОНОСЦЫ». (12+)</p> <p>07.55 «Играй, гармонь люби-Мая!» (12+)</p> <p>08.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> <p>09.00 Умницы и умники. (12+)</p> <p>09.45 «Слово пастыря». (0+)</p> <p>10.00 Новости с субтитрами</p> <p>10.15 Премьера. «Фрейнд-лих. Алиса в стране лицедеев». (12+)</p> <p>11.15 «Теория заговора». (16+)</p> <p>12.00 Новости с субтитрами</p> <p>12.15 «Живой Высоцкий». (12+)</p> <p>12.40 «СТРЯПУХА». (0+)</p> <p>14.10 Чемпионат Европы по фигурному катанию-2019. Прямой эфир</p> <p>15.15 «Владимир Высоцкий. И, улыбаясь, мне ломали крылья». (16+)</p> <p>16.20 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)</p> <p>17.50 «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым. (16+)</p> <p>19.30 «Сегодня вечером». (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 «Сегодня вечером». (16+)</p> <p>23.00 Чемпионат Европы по фигурному катанию-2019. Танцы. (0+)</p> <p>00.35 «ПОСЛЕ ТЕБЯ». (16+)</p> 	<p>05.00 Утро России. Суббота Местное время. Суббота. (12+)</p> <p>08.40 «Пятеро на одного» Сто к одному</p> <p>10.10 Вести</p> <p>11.00 Вести. Местное время</p> <p>11.25 «ЖЕНИХ ДЛЯ ДУРОЧКИ». (12+)</p> <p>11.45 Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Елена Великанова, Екатерина Васильева.</p> <p>Жизнь бухгалтера медицинской клиники Катерины изменилась навсегда, когда ей удалось оживить пациента, которого врачи уже собирались везти в мorg.</p> <p>16.00 «Пригласите на свадьбу!» (12+)</p> <p>17.30 «Привет, Андрей!». (12+)</p> <p>20.00 Вести в субботу «ЛЮБОВЬ ПО НАЙМУ». (12+)</p> <p>20.45 Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Наталья Бергер, Артем Карасев.</p> <p>Женя - прекрасная стюардесса, но в один день ее внезапно увольняют. А еще, как на зло, она застает своего молодого человека с другой. Так что теперь у Жени нет работы, а еще ей негде жить.</p> <p>00.50 «ГОСТЬЯ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)</p> <p>Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Кристина Кузьмина, Сергей Губанова.</p> <p>Андрей и Татьяна в браке уже несколько лет. Они счастливы и очень хотят детей, но Татьяна никак не может забеременеть, а привлекать суррогатную мать или усыновлять ребенка супруги не хотят.</p> <p>02.55 «Выход в люди». (12+)</p>	<p>05.30 Марш-бросок. (12+)</p> <p>05.55 АБВГДейка. (0+)</p> <p>06.25 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)</p> <p>08.30 Православная энциклопедия. (6+)</p> <p>08.55 «СВОДНЫЕ СЕСТРЫ». (12+)</p>  <p>11.00 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+)</p> <p>11.30 События</p> <p>11.45 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+)</p> <p>13.05 «КОММУНАЛКА». (12+)</p> <p>Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Волкова, Дмитрий Миллер.</p> <p>Оказавшись в непростой жизненной ситуации, Аня следует советам нечистого на руку риэлтора и в результате оказывается без дома.</p> <p>События</p> <p>14.30 «КОММУНАЛКА». (12+)</p> <p>14.45 Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Дарья Румянцева, Вл. Колганов.</p> <p>Учительница Александра счастлива с мужем Антоном и дочкой Машей, любит свою работу.</p> <p>21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым</p> <p>22.10 «Право знать!» (16+)</p> <p>23.40 События</p> <p>23.55 «Право голоса». (16+)</p> <p>03.05 «Папа всей Украины». Спецрепортаж. (16+)</p> <p>03.35 «Прощание. Иосиф Кобзон». (16+)</p> <p>04.25 «Женщины Валерия Золотухина». (16+)</p> <p>05.10 «Как отдыхали вожди». (12+)</p>	<p>05.25 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ БУДЕТ РАСКРЫТО». (16+)</p> <p>06.15 «МИМИНО». (12+)</p> <p>СССР, 1977. Лирическая комедия. В ролях: Вахтанг Кикабидзе, Фрунзик Мкртчян.</p> <p>08.00 Сегодня</p> <p>08.20 «Зарядись удачей!» (12+)</p> <p>09.25 Готовим с Алексеем Зимним. (0+)</p> <p>10.00 Сегодня</p> <p>10.20 Главная дорога. (16+)</p> <p>11.05 «Еда живая и мёртвая». (12+)</p> <p>12.00 Квартирный вопрос. (0+)</p> <p>13.05 «НашПотребНадзор». (16+)</p> <p>14.00 «Поедем, поедим!» (0+)</p> <p>Самая аппетитная экспедиция российского телевидения «Поедем, поедим!» и её ведущий Джон Уоррен продолжают вкусные путешествия и отправляются в зимнюю Башкирию!</p> <p>15.00 «Брэйн ринг». (12+)</p> <p>16.00 Сегодня</p> <p>16.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым</p> <p>20.40 «ПЁС». (16+)</p> <p>Застрелены двое бизнесменов-нелегалов Бабенко и Полупанов, перевозившие контрафактную обувь. Однако, причины их убийства никак не связаны с их деятельности. Каждый из оперативников отрабатывает свою версию.</p> <p>23.55 «Международная пилорама» с Тиграном Keosayном. (18+)</p> <p>00.50 «Квартирник НТВ у Маргулиса». (16+)</p> <p>03.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)</p>	<p>05.30 Библейский сюжет «Мультифильмы»</p> <p>07.05 «СИТА И РАМА»</p> <p>СССР, 1954 г. Социально-семейная драма. Сергей Ромоданов, Марина Ладынина, Леонид Галлис, Василий Топорков, Нина Гребешкова.</p> <p>Старый мудрый рабочий - отец семейства - налагивает расшатывающиеся семейные устои.</p> <p>12.30 «Планета Земля»</p> <p>13.25 «Эрмитаж»</p> <p>13.55 «ПОЗДНИЕ СВИДАНИЯ»</p> <p>15.35 «Пьер Булез. Жизнь ради музыки»</p> <p>16.35 Пьер Булез и Венский филармонический оркестр на Зальцбургском фестивале</p> <p>17.25 «АНГЛИЙСКИЙ ПАЦИЕНТ». (16+)</p> <p>США-Великобритания, 1996 г. Драма. Рэйф Файнс, Жюльетт Бинош.</p> <p>Вторая мировая война близится к концу. В небе над Сахарой немецкими войсками сбит английский самолёт. Пилота, получившего сильные ожоги и потерявшего память, переправляют на лечение в Италию. Здесь в монастыре за своим тяжело раненным «английским пациентом» ухаживает медсестра Ханна.</p> <p>20.15 «Люди-птицы. Хроники преодоления»</p> <p>21.00 «Агора»</p> <p>22.00 «Мифы и монстры»</p> <p>22.45 «2 Верник 2»</p> <p>23.35 «САНСЕТ БУЛЬВАР». (16+)</p> <p>01.20 «Планета Земля»</p> <p>02.10 «Искатели»</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>06.25 «Приключения Кота в сапогах». (6+)</p> <p>07.40 «Три кота». (0+)</p> <p>08.05 «Том и Джерри». (0+)</p> <p>08.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)</p> <p>09.30 «ПроСТО кухня». (12+)</p> <p>10.30 «Рогов. Студия 24». (16+)</p> <p>11.30 «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)</p> <p>США, 2006 г. Комедия. Адам Сэндер, Кейт Бекинсайль.</p> <p>Жизнь архитектора Майкла Ньюмана зашла в тупик. Он завален работой, падает с ног от усталости и совсем не имеет времени на жену и детей.</p> <p>13.45 «ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)</p> <p>16.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)</p> <p>16.40 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)</p> <p>18.45 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2». (16+)</p> <p>21.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)</p> 	<p>06.00 Великобритания - США - Канада, 2014 г. Фантастический боевик. Энди Серкис, Джейсон Кларк.</p> <p>Численность генетически модифицированных обезьян, возглавляемых Цезарем, продолжает увеличиваться, но обезьянам угрожают люди...</p> <p>23.35 «СУДЬЯ». (18+)</p> <p>02.15 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА». (16+)</p> <p>04.00 «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)</p> <p>05.40 Музыка на СТС. (16+)</p>
5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	Москва 24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
<p>05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</p>  <p>Кто-то устроил погром в квартире Татьяны, украл крупную сумму денег и нотубук. Под подозрение попадают бывший бойфренд Татьяны и дизайнер Глеб. Известия. Специальный выпуск</p> <p>10.40 Торжественно-траурная церемония возложения венков на Пискаревском мемориальном кладбище в честь 75-летия полного освобождения Ленинграда от блокады. Прямая трансляция</p> <p>10.45 «Блокадники». (16+)</p> <p>11.25 «СЛЕД». (16+)</p> <p>12.20 Известия. Главное</p> <p>00.00 «СТРАСТЬ». (16+)</p>	<p>05.50 «РОДНАЯ КРОВЬ». (12+)</p> <p>07.35 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (0+)</p> <p>09.00 13.00 18.00 Новости дня</p> <p>09.15 «Легенды музыки». (6+)</p> <p>09.40 «Последний день». (12+)</p> <p>10.30 «На факт!» (6+)</p> <p>11.00 «Улица из прошлого». (16+)</p> <p>11.50 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)</p> <p>12.35 14.55 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>13.15 «Секретная папка». (12+)</p> <p>14.00 «Десять фотографий». (6+)</p> <p>15.40 18.25 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)</p> <p>18.10 Задело!</p> <p>19.05 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)</p> <p>22.25 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)</p> <p>00.10 «ССОРА В ЛУКАШАХ». (0+)</p> <p>02.05 «СЫЩИК». (6+)</p>	<p>05.15 11.10 19.20 «Культурный обмен». (12+)</p> <p>06.00 23.40 «ПОСПЕДНИЙ ЖУЛИК». (12+)</p> <p>07.05 12.40 00.50 «Гербы России»</p> <p>07.20 12.00 «Золотое Кольцо - в поисках настоящей России». (12+)</p> <p>08.00 «Служу отчизне». (12+)</p> <p>08.30 «От прав к возможностям»</p> <p>08.55 02.25 «За дело!» (12+)</p> <p>09.50 «Тайна Сухаревой башни»</p> <p>10.45 «Домашние животные»</p> <p>13.00 15.00 19.00 Новости</p> <p>13.05 15.05 «ЧКАЛОВ»</p> <p>16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)</p> <p>17.00 «Дом «Э». (12+)</p> <p>17.35 «КОГДА СДАЮТ ТОРМОЗА». (6+)</p> <p>20.05 «КАПИТАН». (12+)</p> <p>21.55 Концерт «Русский романс. Лучшие голоса мира». (12+)</p> <p>01.05 «Малая дорога жизни»</p> <p>03.20 «Невиданный доселе»</p> <p>04.05 «Вспомнить всё». (12+)</p> <p>04.35 «Емеля-охотник». (6+)</p> <p>04.45 «Гора Самоцветов. Собачий барин». (0+)</p>	<p>06.00 07.00 08.00 09.00 10.00</p> <p>11.00 12.00 13.00 14.00</p> <p>15.00 16.00 17.00 18.00</p> <p>19.00 20.00 21.00 22.00</p> <p>23.00 00.00 01.00 02.00</p> <p>03.00 04.00 05.00 Новости</p> <p>06.15 07.15 09.15 09.30 10.15</p> <p>13.15 15.15 16.15 18.15</p> <p>18.30 19.15 20.15 23.15</p> <p>00.15 01.30 03.05 04.15</p> <p>Специальный репортаж</p> <p>06.30 15.30 19.30 «Афиша». (12+)</p> <p>07.30 20.30 05.30 «Найзанку».</p> <p>08.15 11.15 14.10 17.15 22.15</p> <p>02.15 05.15 Сеть. (12+)</p> <p>08.30 12.30 04.30 «Без купюр». (12+)</p> <p>10.30 16.30 23.30 03.30 Сделано в Москве. (12+)</p> <p>11.30 22.30 «Большой куш». (12+)</p> <p>12.15 21.15 01.15 Простые решения. (12+)</p> <p>13.30 02.30 Москва с акцентом. (12+)</p> <p>14.30 Фаниами. (12+)</p> <p>17.30 ТОП-Сеть. (12+)</p> <p>21.30 «Профилактика». (12+)</p> <p>00.30 «ТОП-Сеть». (12+)</p>	<p>06.00 «Самое яркое». (16+)</p> <p>08.00 Будни</p> <p>09.00 Новости 360</p> <p>09.30 «Вкусно 360». (12+)</p> <p>12.00 Новости 360</p> <p>12.30 «Зима в Подмосковье». (12+)</p> <p>13.00 «Все просто!» (12+)</p> <p>13.30 «Индизайн». (12+)</p> <p>14.00 Будни</p> <p>15.00 Новости 360</p> <p>15.30 «Самое яркое». (16+)</p> <p>15.50 «АКАДЕМИЯ». (12+)</p> <p>20.00 Новости 360</p> <p>20.30 «Самое яркое». (16+)</p> <p>23.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)</p> <p>10.30 16.30 23.30 03.30 Сделано в Москве. (12+)</p> <p>11.30 22.30 «Большой куш». (12+)</p> <p>12.15 21.15 01.15 Простые решения. (12+)</p> <p>13.30 02.30 Москва с акцентом. (12+)</p> <p>14.30 Фаниами. (12+)</p> <p>17.30 ТОП-Сеть. (12+)</p> <p>21.30 «Профилактика». (12+)</p> <p>00.30 «ТОП-Сеть». (12+)</p>	<p>06.00 «Мультиуро». (0+)</p> <p>11.40 «Вера. Надежда. Любовь». (6+)</p> <p>12.10 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)</p> <p>13.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (12+)</p> <p>16.05 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)</p> <p>СССР, 1984 г.</p> <p>Действие разворачивается в вымышленном провинциальном городке Бряхимове в 1877-1878 годах.</p> <p>«ОШИБКА ТОНИ ВЕНДИСА». (12+)</p> <p>«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)</p> <p>23.55 «ДЕСЯТЬ НЕГРИЯТ». (12+)</p> <p>02.10 «Звёзды советского экрана». (12+)</p> <p>02.40 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)</p> <p>03.25 «Тайны кино». (12+)</p> <p>04.10 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)</p> <p>04.55 «Тайны кино». (12+)</p> <p>05.40 «Вспомнить все». (12+)</p> 	
<p>Сериалы Фильмы (0+) рекомендуются детям любого возраста (6+) не рекомендуются детям до 6 лет (12+) не рекомендуются детям до 12 лет (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет</p> <p>В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.</p> <p>Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет</p>						

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
05.00 16.20 04.15 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 07.15 «ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА-2: СТАРЫЕ ПРИВЫЧКИ». (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 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)	07.00 Где логика? (16+) ТНТ Music. (16+) 08.30 Импровизация. (16+) Дом-2. Lite. (16+) 09.00 Дом-2. Остров любви. (16+) 10.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 11.00 Импровизация. (16+) «Битва экстрасенсов». (16+) 12.30 В этом выпуске - полная версия испытания 19-го сезона, которое вызвало огромный интерес у зрителей. Речь пойдет о жизни Евгения Гайдука, который по легенде прибыл в 20 век из 23 века. 21.00 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (12+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 10.30 «КРУПНАЯ РЫБА». (12+) 13.15 «ТВАРИ БЕРИНГОВА МОРЯ». (16+) 15.00 «Пещера». (12+) 17.00 «Хищники». (16+) 19.00 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 06.40 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+) 10.30 «БЕССТРАШНАЯ ГИЕНА». (16+) 12.30 «БЕССТРАШНАЯ ГИЕНА-2». (16+) 14.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+) 16.30 «ДОСПЕХИ БОГА-2. ОПЕРАЦИЯ «ЯСТРЕБ». (12+)	06.00 Футбол. Фонбет. «Кубок «Матч Премьер». (0+) 08.00 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины. (0+) 09.40 11.50, 12.55, 16.35, 20.00, 22.15 Новости Футбол. Кубок Англии. 1/16 финала. (0+) 09.50 20.05, 00.25 Все на Матч! 13.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Пр.тр. 13.50 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Пр.тр. 15.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 16.45 21.45 Специальный репортаж. (12+) 17.05 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 18.10 Хоккей с мячом. Россия - Швеция. Чемпионат мира. Пр.тр. 21.35 Смешанные единоборства. Bellator. (16+) 22.25 Футбол. «Милан» - «Наполи». Чемпионат Италии. ППр.тр. 01.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. (0+) 03.30 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+) 04.00 «КиберАрена». (12+) 04.30 Спортивный календарь. (12+) 04.40 «Фёдор Емельяненко. Главная битва». (16+) 05.00 Смешанные единоборства. Bellator. Пр.тр.	06.30 18.00 23.00 05.40 «6 кардров». (16+) 08.00 «НЕ ТОРОПИ ЛЮБОВЬ». (16+) 10.15 «ТРИ ДОРОГИ». (16+) 14.30 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+)
США, 2016 г. Фантастический боевик. Джерард Батлер, Николай Костер-Вальдаа. Многолетнему благоденствию египетской земли пришёл конец, когда коварный пустынный бог Сет убивает своего брата, бога природы и жизни Осириса. 23.00 «ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ». (16+)	США, 2017 г. Фэнтези. Милош Бикович, Антонио Бандерас. Авантурное фэнтези русско-итальянского производства. Мошенник Майл - игрок с большой буквы. Погорев на первой афере, он мигом затеет новую... 23.15 Дом-2. Город любви. (16+)	00.15 Дом-2. После заката. (16+) 01.15 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (12+)	21.00 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ПОВТОРНЫЙ УДАР».	18.50 «Утилизатор».	18.00 «Дом-2. Город любви»
США, 2012 г. Боевик. Джейми Фокс, Кристофер Вальц, Керри Вашингтон. Доктор Кинг Шульц - дантист из Германии. 02.10 «АПОКАЛИПСИС». (16+)	03.10 THT Music. (16+) 03.35 «Stand Up». (16+)	03.30 «Тайные знаки». (12+) 05.10 Импровизация. (16+)	23.15 «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ».	21.00 «Улетное видео. Лучшее».	04.00 «КиберАрена».
	05.10	05.00 «Мультифильмы». (0+) 05.45	01.15 «НАЕМНЫЕ УБИЙЦЫ ШКОЛЫ ГРОССПОИНТ».	23.00 «+100500».	04.30 Спортивный календарь. (12+)
			03.30 «ТАЙНОЕ ОКНО».	23.30 «ПОБЕГ».	04.40 «Фёдор Емельяненко. Главная битва».
			05.00 «Тайные знаки». (12+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)	02.50 «УДАРНАЯ ГРУППА».	05.00 Смешанные единоборства. Bellator. Пр.тр.

ДИАГОНАЛЬ

Слева-вниз-направо:
1. Команда музыканту утихомирить форте. 3. Защитное сооружение в порту. 4. Цвет слияния с природой по-военному. 5. Преступление, по советскому законодательству совершающее теми, кто бьет баклуши. 6. «Карман» сзади куртки, одеваемый на голову. 8. Разносолы на фуршете. 10. «Раздобревший» мини-блинчик. 13. В знаки нотные залез. 14. Образ жизни, ведущий к банкротству. 17. Кафельная для облицовки. 19. Амплуа пастушки-простушки. 20. Прохладительный напиток.

Справа-вниз-налево:
1. Инструмент Бабы-яги для использования ступы по прямому назначению. 2. Танцевальное шоу в испанском кафе. 4. Бывает тахинной, ореховой и арахисовой. 6. Ждали маму с молоком, в пустили волка в дом. Кем же были эти маленькие дети? 7. Злоупотребление иначе. 9. Скверный поступок в стиле старухи Шапокляк, совершающий с



целью повредить кому-либо. 11. Заветные корочки депутата. 12. Огневая засада под видом груды бревен. 15. Крайняя степень раздражения. 16. Очерт... ная звездочка, упавшая на погон. 18. Семихвостка, которой Карабас Барабас грозил своим куклам. 21. Она как увидит падаль - хохочет на всю саванну.

12. Лист. 15. Демидово. 16. Заряне. 18. Листка. 21. Листа.
17. Листка. 19. Нижегород. 20. Фанта. **Матча-бэнз-харебо:** 1. Лист. 2. Гербето. 6. Кашевор. 8. Заряка. 10. Омарбара. 13. Листа. 14. Моторбара.
Одеться. **Чеба-бэнз-харебо:** 1. Листа. 3. Бонхорном. 4. Якни. 5. Ты-фарабеко. 4. Января. 6. Коница. 7. Нарнека. 9. Лакоба. 11. Магнат.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА*
25% на лечение 11% на протезирование

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

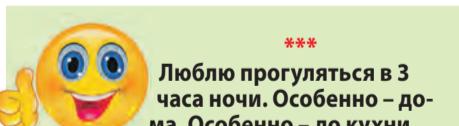
- м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
- м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
- м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

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

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения **бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) **от 500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) **3300 2 900 р.**
- Съемный протез (отеч.) **8 500 7 500 р.**
- Безметалловая коронка, ВИНИР **16 000 9 500 р.**
- Установка импланта **24 000 18 000 р.**
- Панорамный рентген **470 400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D **2500 1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) **21 000 17 850 р.**

*Акция действительна до 28.02.19. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по телефону у администраторов клиник.



подарочные сертификаты скидка 10%

Люблю прогуляться в 3 часа ночи. Особенно - дома. Особенно - до кухни.

– Ты меня понимаешь?
– Понимаю.
– Объясни и мне тоже.

Нельзя вот так спокойно взять и уснуть, зная, что там, в холодильнике, одному пончику страшно.

– Помнишь, ты мне дал 500 рублей, и я тебе их не вернул?
– Помню.
– Можешь еще раз так дать?



АЛКОГОЛИЗМ ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НАРКОЛОГ НА ДОМ

8 495 506-91-04

Убедим больного лечиться

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «СПАСЕНИЕ»

КОДИРОВАНИЕ

Лиц. №-77-01-008419 от 16.06.2014

имеются противопоказания проконсультируйтесь со специалистом

Реклама

Я понимаю, что птицы зимой улетают на юг. Я не понимаю, зачем они возвращаются.



На зимние каникулы я планировал встретиться со всеми, кого люблю. Оказалось, что больше всего я люблю поспать.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000 TV 1000

РУССКОЕ КИНО TV 1000

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

- 06.10 «БЕТХОВЕН-2». (12+)
07.55 «ПТИЧКА НА ПРОВОДЕ». (16+)
10.05 «НЕОТРАЗИМАЯ ТАМАРА». (16+)
12.20 «Рок Дог». Мультифильм. (6+)
14.05 «ЧТЕЦ». (16+)
16.25 «МОЙ МАЛЬЧИК». (12+)
18.25 «БЕТХОВЕН-2». (12+)
20.10 «2+1». (16+)
Франция, Великобритания, 2016 г. В ролях: Омар Си, Клеманс Поззи, Антуан Берtran
22.30 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
00.40 «ПОСЛЕДСТВИЯ». (18+)
02.35 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И ГДЕ ЕЁ НАЙТИ». (16+)
04.05 «О, ГДЕ ЖЕ ТЫ, БРАТ?». (16+)

- 06.20 «М+Ж». (16+)
08.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
10.20 «В ДВИЖЕНИИ». (16+)
12.20 Старое добре кино. «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ Хорошая погода, или на брайтон-бич опять идут дожди». (16+)
14.20 «СОКРОВИЩА ЕРМАКА». (6+)
16.20 «ДЖУНГЛИ». (12+)
18.00 «СОБИОР». (12+)
20.20 «Я БУДУ РЯДОМ». (16+)
Россия, Украина, 2012 г.
22.20 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
Россия, 2015 г.

- 06.20 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (6+)
08.00 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
09.35 «ОПЕРАЦИЯ «Б» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)
11.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
19.00 Вечер вместе. «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
СССР, 1979 г. В ролях: Вера Алентова, Алексей Баталов, Ирина Муравьёва, Александр Фатюшин, Олег Табаков
21.50 Вечер вместе. «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+)
23.40 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (0+)
02.35 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+)
04.10 «УРОК ЖИЗНИ». (12+)

- 06.00, 06.25, 10.45, 11.10, 11.40, 12.05, 12.35, 13.00, 13.30, 13.55, 14.25, 14.50, 15.20, 15.45, 16.15, 16.40, 17.10, 17.40, 18.10, 18.35, 19.05, 19.30, 05.35
06.50 «ДЖЕЙН ЭЙР». (16+)
08.50 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)
20.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ-2». (16+)
Германия, 2013 г. В ролях: Тиль Швайгер, Эмма Швайгер, Маттиас Швайгхер, Ясмин Герат
22.15 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
США, 2000 г. В ролях: Ричард Гир, Вайнона Райдер, Энтони Лапалья, Эллен Стритч
00.25 «ВАЛЕНТИНКА». (16+)
02.30, 03.15, 04.00, 04.50 «ДУБЛЬ ДВА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН ИЛЛЮЗИОН

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

FOXlife FOX LIFE

- 00.00 «СЕЗОН ПОБЕД». (16+)
01.50 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)
03.35 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
05.10 «МАНГЛХОРН». (16+)
06.50 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
08.35 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
10.15 «ПРОКЛЯТИЕ НЕФРИТОВОГО СКОРПИОНА». (16+)
11.55 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ». (16+)
13.35 «ВЕРОНИКА РЕШАЕТ УМЕРТЬ». (16+)
15.15 Интерактивная викторина. (16+)
17.00 «ДЕВЯТЬ». (16+)
18.55 «ЧЕТВЕРТО ПОХОРОН И ОДНА СВАДЬБА». (16+)
20.30 «СЕНСАЦИЯ». (16+)
22.00 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)

- 00.25 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)
02.35, 03.20 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)
04.05 «ДАУН ХАУС». (16+)
05.25 «ГАМЛЕТ XXI ВЕК». (16+)
07.55, 08.55 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)
09.55 «СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ». (16+)
12.10 «ЗАИМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)
13.40 «ТРИО». (16+)
15.30 «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ». (16+)
17.20 «ФОНОГРАММА СТРАСТИ». (16+)
19.05 «С ЛЮБОВЬЮ, ЛИЛЯ». (16+)
20.50 «В СОЗВЕЗДИИ БЫКА». (16+)
22.35 «ГРАФОМАФИЯ». (12+)

- 01.10 «ИЗМЕНОЙ НЕ СЧИТАЕТСЯ». (16+)
03.10 «ДА ЗДРАВСТВУЕТ ФРАНЦИЯ!». (16+)
05.00 «ТВОЙ ВЫХОД, ДЕТКА!». (16+)
06.55 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
08.40 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)
10.30 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (16+)
12.05 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)
14.00 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
15.40 «ПРАВИЛА ЖИЗНИ ФРАНЦУЗСКОГО ПАРНЯ». (16+)
17.30 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
19.30 «ГОЛЛИВУДСКИЕ КОПЬЯ». (12+)
21.40 «МОШЕННИКИ». (16+)
23.35 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)

- 08.00, 07.00 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)
08.20, 13.45, 23.00, 06.15 «КАСЛ». (16+)
08.55 Путешествие в мир специй. (12+)
12.10 Итальянская кухня с Джейми Оливером. (12+)
17.20 «ОДИНОКИЕ РОДИТЕЛИ». (16+)
17.45 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)
19.25 «СКОРПИОН». (16+)
21.30 «РИТМ У МЕНЯ ПОД НОГАМИ». (16+)
23.45 «ЗВЕЗДА». (16+)
2 сез. Сериял. США, 2017 г. В ролях: Джуд Демарст, Бриттани От Грэйди, Райан Дестини
01.55 «СКАНДАЛ». (16+)
04.50 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
05.35 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)

ФЕНИКС+ КИНО

ТВ XXI ВЕК

РОДНОЕ КИНО

КИНОСЕРИЯ

- 08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ 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 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРИ-2». (12+)

- 10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС». (12+)
Сериал. Историческая драма, Россия, 1994 г.
10.45, 18.45, 02.45 «ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ». (16+)
Историческая драма, Литва, 2011 г.
12.40, 20.40, 04.40 «ОГРАБЛЕНИЕ ВЕКА». (18+)
Криминальный триллер, Великобритания, 2017 г.
14.15, 22.15, 06.15 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (12+)
Мелодрама, комедия, Франция, Бельгия, 2012 г.
16.10, 00.10, 08.10 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)

- 00.00, 02.00 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН!». (12+)
02.35 «НОС». (0+)
05.00 «КРУЖОВНИК». (16+)
06.50 «КУКУШКА». (16+)
08.50 «ВЫШЕ РАДУГИ». (12+)
11.50 «БУМБАРАШ». (16+)
14.30 «ОРЕЛ И РЕШКА». (12+)
16.10 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)
19.00 «УКОЛ ЗОНТИКОМ». (16+)
19.00 Комедия, Франция, 1980 г.
20.50 «ЗАМОРОЖЕННЫЙ». (12+)
22.25 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)

- 00.15, 01.10, 02.05, 02.55, 04.00, 05.00, 05.50 «ДОКТОР МАФИЙ». (16+)
1 сезон. Сериял. Детектив, криминал, драма, триллер, США, 2012 г.
06.45, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00 «ВОЕННОПЛЕННЫЕ». (16+)
12.00, 13.10, 14.20, 15.35, 16.50, 18.00, 19.15, 20.25, 21.40, 22.50 «МОСТ». (16+)
2 сезон. Сериял. Детектив, драма, криминал, триллер, Дания, Швеция, 2013 г. В ролях: София Хеллин, Ким Бодниа, Даг Мальмберг

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба

ОХОТА И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

- 00.05 Профпригодность. (12+)
00.35 Букварь дачника. (12+)
00.50, 04.45 Лавки чудес. (12+)
01.15 Безопасность. (12+)
01.45 Готовим на Майорке. (12+)
02.00 Урожай на столе. (12+)
02.30 История усадеб. (12+)
03.00 Старинные русские усадьбы. (12+)
03.30 Лучшие дома. (12+)
04.00 Сам себе дизайнер. (12+)
04.10 Домашняя косметика! (12+)
04.30 Баня - женского рода. (12+)
05.15 Сравнительный анализ. (16+)
05.45 Чужеземцы. (12+)
06.00, 10.05, 14.20, 18.00, 22.05 Большие идеи для маленькоого сада. (12+)
07.05, 11.10, 19.00, 23.05 Варенье. (12+)
07.15, 11.20, 19.15, 23.25 Лучки-пучки. (12+)
07.35, 11.40, 15.30, 23.45 Деревенская Россия. (12+)
08.00, 12.05 Осторожно - злая собака. (12+)
08.35, 12.35, 16.25, 20.35 Старые дачи. (12+)
09.05, 13.05, 17.00 Дачные хитрости. (12+)
09.20, 17.10, 21.20 Занимательная физикистика. (12+)
09.35, 13.25, 17.30, 21.35 Побег из города. (12+)
13.55 Огород круглый год. (12+)
15.55, 20.05 Ремонт для начинающих. (16+)
19.35 Дизайн своими руками. (12+)
21.05 Сельсовет. (12+)

- 06.00 На рыбалку с охотой. (12+)
06.35, 23.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
07.00, 12.00, 18.00 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
07.45, 19.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)
08.25 Охота: собачья работа. (16+)
09.00, 15.30 На рыбалку вместе с папой. (16+)
09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (12+)
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+)
13.55 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
14.30 Поймать лосося. (16+)
15.00 Нахлыст. (12+)
16.30 В поисках лосося. (16+)
17.00 Охотник. (16+)
20.00 Ружейная охота. Первые шаги. (16+)
20.30 Зов предков. (16+)
22.30 Рыбалка сегодня XL. (16+)
23.25 Популярная охота. (16+)
23.40 Рыбалка в России. (16+)

- 00.00, 13.00, 19.00 Табата-Хард. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Дыхание стретчинга. (12+)
01.00, 16.30 Танцы. Грация и страсть. (6+)
07.15, 12.15, 18.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
07.45, 19.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)
08.25 Охота: собачья работа. (16+)
09.00, 15.30 На рыбалку вместе с папой. (16+)
09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (12+)
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+)
13.55 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
14.30 Поймать лосося. (16+)
15.00 Нахлыст. (12+)
16.30 В поисках лосося. (16+)
17.00 Охотник. (16+)
20.00 FIT BO. (6+)
18.30 Гимнастика для беременных. (6+)
18.45 Проблемные зоны. Экспресс-курс. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР

НЕТ НЕИЗВЕДАЕМОГО

ПЯТНИЦА

Ю

PETRO

СЕВЕРНЫЙ РЕГИОН

- 06.20 Миллион вопросов о природе. (6+)
06.35 Союзники. (12+)
07.05 Такие разные. (16+)
07.35 Секретные материалы. (16+)
08.05 Мультифильмы. (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 «ЧАПАЕВ». (6+)
Биография, военный фильм, драма, СССР, 1934 г. В ролях: Борис Бабочкин, Борис Блинов, Варвара Мясникова, Леонид Кимт
12.45 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
Сериал. Биография, исторический фильм, мелодрама, Россия, 2012 г. В ролях: Сергей Стрельников, Дмитрий Щербина, Карина Андоленко, Александр Соколовский
16.00 Новости
16.15 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
Сериал. Биография, исторический фильм, мелодрама, Россия, 2012 г. В ролях: Сергей Стрельников, Дмитрий Щербина, Карина Андоленко, Александр Соколовский
19.00 Новости
19.15 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
Сериал. Биография, исторический фильм, мелодрама, Россия, 2012 г. В ролях: Сергей Стрельников, Дмитрий Щербина, Карина Андоленко, Александр Соколовский
20.00 «ХРАБРОЕ СЕРДЦЕ». (16+)
США, 1995 г. В ролях: Мэл Г

СПОРТ

- | | |
|--|------------------|
| МАТЧ! | НАШ СПОРТ |
| EUROSPORT 1 | |
| 06.00 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+) | |
| 07.40 Специальный репортаж. (12+) | |
| 08.00, 14.55 Водное поло. Лига чемпионов. Мужчины. (0+) | |
| 09.00, 18.00, 23.00 Новости. (0+) | |
| 09.05 Баскетбол. Кубок Европы. Мужчины. (0+) | |
| 11.00, 01.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+) | |
| 12.55 Мини-футбол. Чемпионат России. «Тюмень» - «Газпром-ЮГРА» (Югорск). Прямая трансляция | |
| 15.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Динамо» (Москва). Прямая трансляция | |
| 18.05 Десятка! (16+) | |
| 18.25 Сноуборд. Кубок мира. Прямая трансляция из Москвы | |
| 19.45 Вид сверху. (0+) | |
| 20.15 Парусный спорт. Сезон 2018. (0+) | |
| 20.55, 04.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+) | |
| 23.05 Мини-футбол. Чемпионат России. (0+) | |
| 03.00 Сноуборд. (0+) | |

МУЗЫКА

- | | |
|---|--|
| МУЗ-ТВ | |
| 05.00 PRO-Новости. (16+) | |
| 05.15 Топ 30 - русский крутяк недели. (16+) | |
| 07.20 Засеки звезды. (16+) | |
| 07.30 Каракинг. (16+) | |
| 08.45 PRO-Новости. (16+) | |
| 09.00 Золото. (16+) | |
| 09.20 ТОР чарт Европы плюс. (16+) | |
| 11.20 PRO-Обзор. (16+) | |
| 12.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) | |
| 12.55 Топ 30 - русский крутяк недели. (16+) | |
| 15.30 Премия Нового радио «Высшая лига 2018». (16+) | |
| 18.05 Золотая лихорадка. (16+) | |
| 20.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+) | |
| 21.00 Юбилейное шоу Валерии «К Солнцу». (16+) В концерте звучат самые известные хиты и новые песни Валерии. Живой звук, зрелищные спецэффекты и эксклюзивные костюмы, созданные специально для этого шоу. | |
| 23.30 Несприннер. (16+) | |

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

21 января	Восход: 8 ч. 41 м. Заход: 16 ч. 40 м. Долгота дня: 7 ч. 59 мин.
Полнолуние в знаке Льва	
22 января	Восход: 8 ч. 39 м. Заход: 16 ч. 42 м. Долгота дня: 8 ч. 03 мин.
Убывающая Луна в знаке Льва	
23 января	Восход: 8 ч. 38 м. Заход: 16 ч. 44 м. Долгота дня: 8 ч. 06 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
24 января	Восход: 8 ч. 36 м. Заход: 16 ч. 46 м. Долгота дня: 8 ч. 10 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
25 января	Восход: 8 ч. 35 м. Заход: 16 ч. 48 м. Долгота дня: 8 ч. 13 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов	
26 января	Восход: 8 ч. 33 м. Заход: 16 ч. 50 м. Долгота дня: 8 ч. 17 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов	
27 января	Восход: 8 ч. 31 м. Заход: 16 ч. 52 м. Долгота дня: 8 ч. 21 мин.
Убывающая Луна в знаке Скорпиона	

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | | |
|--|--------------|
| МУЛЬ | МУЛЬТ |
| 06.00 «Машины сказки», «Простоквашино». (0+) | |
| 06.40 «Деревяшки». (0+) | |
| 07.00 «Барбоскины». (0+) | |
| 07.30, 20.15 «Маша и Медведь». (0+) | |
| 08.00 «Консуни. Чудеса каждый день». (0+) | |
| 08.15, 21.30 «Сказочный патруль». (0+) | |
| 12.10 «Четверо в кубе. Кубопортал». (0+) | |
| 13.00 МУЛЬТпремьера! «Малышарики». (0+) | |
| 13.25, 18.00 «Лунтик и его друзья». (0+) | |
| 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+) | |
| 18.30 «Малышарики». (0+) | |
| 19.00 МУЛЬТпремьера! «Ми-Ми-Миши. Мастер-ламастер», «Бобёр добр. Клад», «Домики. Дом-угол», «Фиксики. Камень», «Четверо в кубе. Кубопортал», «Сказочный патруль. Тайна Лукоморья», «Барбоскины. Любовь непросто». (0+) | |
| 20.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Кот Леопольд», «Колыбельные мира». (0+) | |
| 21.00 «Ми-Ми-Миши». (0+) | |

КАНАЛ DISNEY

- | | |
|---|--|
| 05.00 «Пёс Пэт». (6+) | |
| 05.25 «Жужики». (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 мопсы». (0+) | |
| 08.00 «Доктор Плюшева: Клиника для игрушек». (0+) | |
| 08.30 «Герои в масках». (0+) | |
| 10.00 «София Прекрасная». (0+) | |
| 10.30 «Елена - принцесса Авала». (0+) | |
| 11.30 «Удивительная Ви». (6+) | |
| 12.00 «Зак Шторм - Суперприят». (6+) | |
| 13.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) | |
| 16.00, 03.55 «История игрушек: Забытые времена». (6+) | |
| 16.30 «История игрушек и ужасов». (6+) | |
| 16.55 «Новые приключения Стича». (0+) | |
| 18.05 «Лерой и Стич». (6+) | |
| 19.30 «Самолеты: Огонь и Вода». (6+) | |
| 21.10 «ПИТИ И ЕГО ДРАКОН». (6+) | |
| 23.10 «ОДИН ДОМА-4». (12+) | |
| 01.00 «НЯНЬКИ». (12+) | |
| 02.30 «ТРАМПЛИН НАДЕЖДЫ». (6+) | |
| 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+) | |

КАРУСЕЛЬ

- | | |
|---|--|
| 05.00 «Заботливые мишки. Страна Добра». (0+) | |
| 06.50 «Приключения Ам Няма». (0+) | |
| 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+) | |
| 07.30 «Пластилиники». (0+) | |
| 07.40 «Даша - путешественница». (0+) | |
| Даша - симпатичная маленькая девочка, которая много путешествует, чтобы делать важные открытия и познавать мир. В пути Даша и ее друзья преодолевают различные препятствия, устраниют трудности и разгадывают загадки. | |
| 09.00 «Завтрак на ура!». (0+) | |
| По утрам важно не только вставать с правильной ноги, но и правильно завтракать. Тутта Ларсен и ее дочка Марфа помогут вам в этом - уж они-то знают толк в нескучной и полезной еде! | |
| 09.20 «Летающие звери». (0+) | |
| «Малыши и летающие звери». (0+) | |
| 10.45 «Король караоке». (0+) | |
| 11.10 «Смешарики. Новые приключения». (0+) | |
| 12.30 «Большие праздники». (0+) | |
| Не знает, как устроить яркое семейное торжество? Программа «Большие праздники» придет к вам на помощь с потрясающими идеями! | |
| 13.00 «Бобёр добр». (0+) | |
| Красочный остроумный мультсериал про приключения Бобра и его команды в Куролесье. Герои этих историй - Бобр, Лягушонок, Барсук, Сова, Дятел и братья Зайконы. У каждого из них свой характер, свой подход к жизни. Яркие запоминающиеся персонажи не дадут заскучать ни детям, ни их родителям. | |
| 14.00 «Полли Покет». (0+) | |
| 14.45 «Непоседа Зу». (0+) | |
| 16.00 «Лунтик и его друзья». (0+) | |
| 18.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) | |
| 19.10 «Малыши и летающие звери», «Машинки». (0+) | |
| 20.20 «Оранжевая коровка». (0+) | |
| 20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+) | |
| 20.45 «Сказочный патруль». (6+) | |
| 22.30 «Дикие скричеры» (6+) | |
| 23.15 «Везуах». (6+) | |
| 01.10 «Детектив Миретта». (6+) | |
| 02.20 «Врумиз». (0+) | |
| 03.50 «Смешарики». (0+) | |
| 04.35 «Лентяево». ТВ-шоу. (0+) | |

Детский ДЕТСКИЙ

O!

- | | |
|--|--|
| 04.58 «Йоко». (6+) | |
| 07.56 «Удивительная стройка». (0+) | |
| 08.06 «Мальчики и летающие звери». (0+) | |
| 08.14 «Облачата». (0+) | |
| 08.30 «Золотой мальчик». (6+) | |
| 08.47 «Баранкин, будь человеком!». (0+) | |
| 09.08, 20.48 «Веселая карусель». (0+) | |
| 09.23 «Про шмелей и королей». (6+) | |
| 09.33 «Приключение Хомы». (0+) | |
| 09.42 «Приключение на плоту». (0+) | |
| 10.00, 10.27, 10.57, 11.20, 22.35 «Почемучка». (6+) | |
| 10.13, 10.43, 11.23, 23.19 «Почемучка. Астрономия». (6+) | |
| 11.39 «Смурфики». (0+) | |
| 14.36 «ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО». (6+) | |
| 15.35 «Потерялась птичка в небе». (6+) | |
| 15.58 «Потерялась птичка в небе». (6+) | |
| 16.08, 22.07 «Мультифильмы». (6+) | |
| 16.28 «Про Буку». (12+) | |
| 16.37, 20.55, 21.37 «Мультифильмы». (0+) | |
| 17.05 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+) | |
| 18.14 «Ворона-проказница». (0+) | |
| 19.31 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+) | |
| 21.29 «Веселая карусель». (6+) | |

Познавательная программа.
10.00 O! Кино! «Принцесса и дракон». (6+)

- | | |
|--|--|
| 11.10 «Йоко». (0+) | |
| 13.30 «Magic Songs». (0+) | |
| 13.35 «Летающие звери». (0+) | |
| 14.35 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+) | |
| 16.40 «Играем вместе». (0+) | |
| 16.45 «Облачный хлеб». (0+) | |
| 18.00 O! Кино! «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+) | |
| 19.30 «Смешарики. Пин-код». (6+) | |
| 22.35 «Оранжевая коровка». (0+) | |
| 22.40 «Играем вместе». (0+) | |
| 22.45 «Пег + Кот». (0+) | |
| 00.10 «Три кота». (0+) | |
| 01.40 «ТриО!». (0+) | |
| 02.00 O! Кино! «Чудо-Юдо». (6+) | |
| 03.10 «Смешарики. Пин-код». (6+) | |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|--|--|
| СПАС | |
| 05.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) | |
| 05.55 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». Фильм 1. (0+) | |
| 07.00 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». Фильм 2. (0+) | |
| 08.15 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+) | |
| 08.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+) | |
| 09.00 Завет. (0+) | |
| 10.00 Я тебя люблю. (0+) | |
| 11.00, 11.30 Монастырская кухня. (0+) | |
| 12.00 И буду двое... (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+) | |
| 16.45 День Патриарха. (0+) | |

Православный календарь

26 января
Седмица 35-я по Пятидесятнице.
Суббота по Богоявление. Глас 1.
Попразднство Богоявления.
Мчч. Ермила и Стратоника.



Прп. Ирина-хаха, затворница Ростовского.
Прп. Елеазара Анзерского.
Мч. Петра Анийского.
Прп. Иакова, еп. Низибийского. Прп. Пахомия Кенского.
Поста нет.

Пусть не подумает кто из вас: мы ходим в церковь Божию, молимся, творя многие поклоны, за это и получим Царство Небесное; нет, получит тот, кто заповеди Божии соблюдает. Жить должно не себе только, а ближнему послужить.

Старец Макарий Оптинский





ПЕРВЫЙ



РОССИЯ



TBII



HTB



РОССИЯ К



61

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ	ДОМАШНИЙ		
05.00 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) «ПАССАЖИР 57». (16+) «ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ». (16+) «ДЕЖАВЮ». (16+) «ПЛАН ПОБЕГА». (16+) «ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)	07.00 Где логика? (16+) Дом-2. Lite. (16+) 10.00 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.00 Перезагрузка. (16+) Юля - девушка с панцанскими замашками. Несмотря на свою брутальность она хочет ровно того же, что и каждая девушка - обрести любимого человека и создать семью. «Однажды в России». (16+) 12.00 «Комеди Клаб». (16+) 22.00 «Stand Up». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Такое кино!» (16+) «МОЛОДОЖЕНЫ».	09.00 (16+) 10.00 (16+) 11.00 (16+) 12.00 (16+) 19.00 (16+) 22.00 (16+) 23.00 (16+) 00.00 (16+) 01.40 (16+) 03.20 (16+) 03.40 (16+) 05.15 (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)	10.00 Шерлок встречается лицом к лицу с Мориарти. Пытаясь разгадать замыслы Мориарти, Холмс срывается. Но реальность не всегда такова, какой кажется на первый взгляд... «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ». (16+) «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ПОВТОРНЫЙ УДАР». (16+) «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ». (16+) «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ЛЕГЕНДА НАЧИНАЕТСЯ». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)	06.40 10.20 10.50	«Улетное видео. Лучшее». (16+) «16 КВАРТАЛОВ». (12+)	06.00 Смешанные единоборства. Bellator. Пр.тр. 07.30 Реальный спорт. Единоборства 08.15 Футбол. «Манчестер Сити» - «Бернли». Кубок Англии. 1/16 финала. (0+) 10.15 11.15, 13.50, 15.55, 18.20 Новости 10.25 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования. Мужчины. (0+) 11.20 13.55, 16.00, 00.25 Все на Матч! 11.50 16.30 Специальный репортаж. (12+) 12.20 Смешанные единоборства. Bellator. (16+) 14.25 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Пр.тр. 16.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+) 17.20 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Пр.тр. 18.25 Волейбол. Чемпионат России. Пр.тр. 20.25 Футбол. «Валенсия» - «Вильяреал». Чемпионат Испании. Пр.тр. 22.25 Футбол. «Лацио» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр.тр. 01.00 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Трансляция из Швейцарии. (0+) 02.00 Фигурное катание. Чемпионат Европы. (0+) 04.00 Футбол. Чемпионат Франции. (0+)	06.30 07.35 10.00	18.00 23.05 05.20 «6 кадров». (16+) «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+) «УКРАДЕННАЯ СВАДЬБА». (16+)	Россия, 2015 г. Детектив. С. Горобченко, А. Попова, И. Штернберг. Бывший следователь, а ныне популярный писатель Ярослав Толоконников презентует новую книгу. «ЛУЧШИЙ ДРУГ СЕМЬИ». (16+) «ЗНАХАРКА». (16+)
11.30 14.00 16.15 18.15 20.40	Франция, 2008 г. Фантастический боевик. Вин Дизель, Мишель Йео. Альтернативное будущее. Мировая война превратила Евразию в эпицентр хаоса и нищеты. «БОГИ ЕГИПТА». (16+) «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)	Австралия - США, 2015 г. Фантастический боевик. Том Харди, Шарлиз Терон, Николас Холт. Макс Рокатанский, страдающий от ужасных видений своего прошлого, скитаются по выжженным пустошам постапокалиптической Австралии. Добров в эфире. (16+) «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.45 14.45 16.45 19.00	США, 2004 г. Ужасы. Майкл Гросс, Сара Ботфорд, Билли Драго. 1889 год. США. Штат Невада. «ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: КРОВНОЕ РОДСТВО». (16+) «ОМЕН». (16+) «КРУПНАЯ РЫБА». (12+) «ТВАРИ БЕРИНГОВА МОРЯ». (16+)	13.00	США, 2006 г. Криминальный боевик. Брюс Уиллис, Ясин Бей. Полицейский, находящийся на грани нервного срыва, должен доставить свидетеля обвинения через 16 опасных кварталов Нью-Йорка от полицейского участка до здания суда. «ВИКИНГИ». (16+)	13.00 Ирландия - Канада, 2015 г. Историческая драма. Тревис Фиммел, Клэйв Стэнден. Скандинавия. 793 год. Молодой фермер Рагнар бросает вызов ярлу Харальдсону. Рагнар хочет прекратить набеги англо-саксонского короля на восточные земли. «+100500». (16+) «ПОБЕГ». (16+) «ПОБЕГ-2». (16+) «НАРКОТРАФИК». (16+) «Мультифильмы». (0+)	13.45 19.00	Россия-Беларусь, 2012 г. Мелодрама. Ю. Кадушкевич, П. Новиков. У юной Леси наследственный дар: она умеет лечить людей, исцеляя даже те болезни, с которыми не справляется современная медицина. «МОЯ МАМА - СНЕГОРОЧКА». (16+) «ВОПРЕКИ ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ». (16+)	00.30 02.15 03.45 05.35	«Предсказания: 2019». (16+) «Домашняя кухня». (16+)
23.00 00.00	Добров в эфире. (16+) «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	03.20 THT Music. (16+) 03.40 «Stand Up». (16+) 05.15 Импровизация. (16+)									

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.

Илья Сергеевич вздохнул и без настроения по-возил маленькой ложечкой в чашке с капучино, выпул ложку, облизал пенку, снова вздохнул. Выходные следователь не любил. Особенно зимой. Особенно, если друзья звали в боулинг или на каток. Коньки Ильи Сергеевичу так и не подчинились, все время норовили сбросить и болезненно шмякнуть о лед чем-нибудь очень нужным – бедром, плечом, а то и головой. А шары в боулинге категорически отказывались слушаться: то прыгали с руки, не успев начать движение по дорожке, то катились куда угодно, только не в сторону кеглей. Вот и сегодня...

Илья Сергеевич с тоской взглянул на табло – его имя мелькало в арьергарде рейтингового списка играющих.

– Что, Илюха, не твой день? – к столику подошел

Азартная игра скрытной жены



довольно улыбающийся Вадим – друг Ильи Сергеевича, и хлопнул того по плечу.

– Не мой, – наконец смог ответить он. – Раньше хотят

Иринка твоя меня поддерживала, не давала совсем упасть духом, а сегодня, смотрю, и она не отстает.

Вадим задумчиво посмотрел на хрупкую женщину в джинсах и белом пуловере, азартно притопыvавшую ногой возле дорожки. Помолчал. А затем, посеревшев, сел на стул рядом с Ильей Сергеевичем, притянул к себе бокал с лимонадом.

– Илья, как думаешь, любит она меня? – неожиданно спросил друг.

Рыжеволосый мужчина снова подавился и закашлялся, на этот раз от неожиданности.

– С чего вдруг такой вопрос? – удивился он. – Вы с Ириной женаты уже... Сколько, напомни? Лет десять, двенадцать?

– Одиннадцать, – кивнул Вадим и вздохнул. – Понимаешь, у меня юбилей скоро, сорок лет кукушечка накуковала. Я нарадоватьсь своей семье не могу. А

тут Иринка как-то странно начала себя вести. Вечерами пропадает где-то. Говорят, работы много. Задумчивая какая-то. Может, у нее кто-то появился, а?

Ответить Илья Сергеевич не успел. Кинув наконец свой шар, Иринка сама подлетела к столику и с жадностью принялась пить минералку.

Ух, и жарко сегодня! – выдохнула она, оторвавшись от бокала. – Вы чего не играете? Устали или сдались? – Ирина хитро глянула на мужчин.

– Устали, – поспешил кивнуть Илья, а женщина засияла смехом, отлично поняв, что приятель просто боится проиграть.

Затем присела рядом с мужем на краешек стула, достала из сумочки крем для рук и стала втирать его в подушечки пальцев.

– Руки сохнут, – виновато улыбнулась она, – зацепку на свитере сделала.

– Я понял! – сказал вдруг Илья Сергеевич. – Понял, почему ты сегодня выигрываешь. У тебя нет маникюра. Специально ногти обрезала, чтобы меня уесть? – хитро и беззлобно прищурился он.

Ирина снова рассмеялась, показала другу язык и, ловко соскочив со стула, изящно пропешировала в сторону игровых дорожек. Илья Сергеевич заметил, как женщина, прежде чем выбрать шар, длинными пальцами отстучала по округлому бедру какого-то ритма.

Вадим снова посмотрел на женщину задумчиво, даже немного тоскливо. Но тут же рыжеволосый друг хлопнул его по плечу и бодро проговорил:

– Даже в голове никаких глупостей не держи. Ирина тебя любит. Скоро тебе представится случай в этом убедиться.

Любовь АНИНА

Что дало Илье Сергеевичу повод так думать?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 2: Илья Сергеевич подозревает в совершении преступления уборщицу. Ее профессиональное отношение к чистоте, видимо, заставило женщину разуться перед кражей. И только ее обувь из всех присутствующих выдает в ней ортопедического пациента, страдающего потеренным плоскостопием.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)	06.20 «Я БУДУ РЯДОМ». (16+)	05.55 «ХОД КОНЁМ». (12+)	06.00, 06.25, 06.50, 05.35 «КУХНЯ». (16+)	05.00 «ШУРОЧКА». (16+)
08.45 «2+1». (16+)	08.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)	07.25 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)	07.15 «ЕЩЕ ОДИН ГОД». (16+)	05.20 Помешанные на чистоте. (12+)
11.10 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)	10.20 «ПОДАРИ МНЕ ЛУННЫЙ СВЕТ». (12+)	09.05 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬ-ВАРА КАПУЦИНОВ». (12+)	06.30 Мультфильмы о природе. (6+)	00.15, 06.00, 10.50, 22.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮ-ЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВА-ЕТ». (16+)
13.20 «О, ГДЕ ЖЕ ТЫ, БРАТ?». (16+)	12.10 Старое доброе кино. «КАКАЯ ЧУДНАЯ ИГРА». (12+)	10.55 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)	07.00 Обмен женами. (16+)	02.40, 07.25, 13.05, 23.30 Советские биографии. (16+)
15.35 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И ГДЕ ЕЁ НАЙТИ». (16+)	14.05 «СОБИЙОР». (12+)	12.25 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (0+)	16.20 Дорогая, я забыл. (12+)	05.00 Киноистории Глеба Скородова. (12+)
17.35 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)	16.25 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!». (12+)	14.05 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (12+)	07.30 «ОСТРОВ НИМ». (16+)	05.10 «Ночь перед Рождеством». (6+)
20.10 «ЗЕЛЁНАЯ МИЛЯ». (16+)	18.30 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)	19.00 Золото «Мосфильма». «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)	07.00 Школа доктора Комаровского. Классный журнал. (16+)	08.10 «Капризная принцесса». (6+)
США, 1999 г. В ролях: Том Хэнкс, Дэвид Морс, Майкл Кларк Дункан, Бонни Хант, Джеймс Кромвелл	Россия, 2015 г. В ролях: Любовь Аксенова, Константин Крюков, Владимир Этуш	СССР, 1977 г.	08.05 Культурно-туристический. (16+)	08.35 «Горячий камень». Мультфильм. (0+)
23.40 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)	22.05 «ДУХLESS-2». (16+)	21.35 «ШИРЛИ-МИРЛИ». (16+)	08.25 Наше кино. История большой любви. (12+)	08.55 «Две сказки». Мультфильм. (0+)
США, 1999 г.	00.15 «МАЙОР». (18+)	00.15 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (12+)	10.00 Новости	09.10 «Машинка времени». Мультфильм. (12+)
02.00 «ГАТТАКА». (12+)	02.15 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)	01.40 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)	10.15 Ещё дешевле. (12+)	12.25 «Серая шайка». Мультфильм. (0+)
03.50 «ВИЗАНТИЯ». (16+)	03.50 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)	03.50 «ПОСЛЕДНИЙ ХОЛОСТЯК». (16+)	10.45 «ЛИНИЯ МАРТЫ». (12+)	12.45, 12.55 «Веселая карусель». Мультфильм. (0+)
05.50 «ЛЕВ». (16+)	04.25 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)		15.15 Дети войны. (16+)	13.55, 15.10, 16.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЭКТРОНИКА». (12+)

Иллюзион+ ИЛЛЮЗИОН+	Русский Иллюзион	КИНОКОМЕДИЯ	FOXlife FOX LIFE
00.00 «ДЖО». (18+)	00.15 «ДА И ДА». (18+)	01.30 «МАМА ДАРАГАЯ!» (12+)	08.00 «ЖИЗНЬ В ДЕТАЛЯХ». (16+)
01.55 «ВСЕ МОГУ». (16+)	02.05, 02.20 Крупным планом. (16+)	03.05 «МОЯ БЫВШАЯ ПОДРУЖКА». (18+)	09.00 «РИТМ У МЕНЯ ПОД НОГАМИ». (16+)
03.15 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)	02.45 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+)	04.45 «БЕБЕЙ МЕНЯ ТРИДЫ». (18+)	10.30 Путешествие в мир специй. (12+)
04.45 «ПЕРСОНАЖ». (16+)	04.50 Крупным планом. (16+)	06.30 «С 5 ДО 7. ВРЕМЯ ЛЮБОВНИКОВ». (16+)	11.20 «СКОРПИОН». (16+)
06.35 «ДЕВЯТЬ». (16+)	05.05 «МАТЧ». (16+)	08.20 «НЕПРАВИЛЬНЫЕ КОЛЫ». (18+)	14.50 «НОМЕР 309». (16+)
08.30 «ЧЕТВЕРО ПОХОРОН И ОДНА СВАДЬБА». (16+)	06.10, 06.55, 07.50 «МАТЧ». (16+)	08.20, 21.05 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)	18.00, 21.05 «ФИЛАРМОНИЯ». (16+)
10.00 «СЕНСАЦИЯ». (16+)	08.40 «ЗАЙМЕМСЯ ЛЮБОВЬЮ». (16+)	09.55 «СПАСИБО ЗА ОБМЕН». (16+)	19.40 «ЛЕННОН. РЕПОРТАЖ». (16+)
11.35 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)	10.10 «ТРИО». (16+)	12.05 «ПРОЕКТ А: ЧАСТЬ ВТОРАЯ». (12+)	США, 2016 г. В ролях: Девин Рэтрай, Ричард Кайден, Эван Йонкин
13.30 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)	12.05 «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ». (16+)	16.05 «ЧТО ТВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)	Это правдивая история, повествующая о событиях, сопровождавших убийство Джона Леннона, и записанная со слов тех, кто стал их очевидцем.
Драма, США, 2010 г.	13.50 «ФОНОГРАММА СТРАСТИ». (16+)	17.45 «ЧТО ТВОРЯТ МУЖЧИНЫ-2». (18+)	22.45 «БЕЛЬЙ ВОРОТНИЧОК». (16+)
15.15 Интерактивная викторина. (16+)	15.35 «С ЛЮБОВЬЮ, ЛИЛИЯ». (16+)	19.30 «М+Ж». (16+)	01.40 «АНАТОМИЯ СТРАСТИ». (16+)
17.15 «ПРОКЛЯТИЕ НЕФРИТОВОГО СКОРПИОНА». (16+)	17.25 «В СОЗВЕЗДИИ БЫКА». (16+)	21.00 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ». (16+)	
18.50 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ». (16+)	19.10 «ГРАФОМАФИЯ». (12+)	22.45 «ХОЗЯЙКА «БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (16+)	
20.30 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)	20.50 «РЕАЛЬНЫЙ ПАПА». (12+)		
22.00 «ТРАССА 60». (16+)	22.25 «Я ОСТАЮСЬ». (16+)		

ФЕНИКС+ КИНО	ТВ XXI ВЕК	РОДНОЕ КИНО	КИНОСЕРИЯ
08.00, 16.00, 00.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС». (12+)	00.05 «ДАРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (0+)	00.05, 01.00, 01.50, 02.45, 04.00, 05.05 «ДОКТОР МАФИЯ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00, 01.00, 02.00 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)	10.50, 18.50, 02.50 «ЭЛНО». (18+)	05.45 «ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ ЕЩЕ НЕ ПРИШЛО». (12+)	05.55, 06.50, 07.45, 08.45, 09.45 «ВОЕННОПЛЕННЫЕ». (16+)
11.00, 12.00, 19.00, 20.00, 03.00, 04.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	Биографическая драма, Бразилия, 2011 г.	07.40 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (6+)	10.20 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (6+)
13.00, 21.00, 05.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)	12.50, 20.50, 04.50 «ХОЧЕШЬ ИЛИ НЕТ?». (18+)	12.05 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)	12.05 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)
14.00, 22.00, 06.00 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (16+)	Мелодрама, Франция, Бельгия, 2014 г.	Приключения, СССР, 1967 г.	Приключения, СССР, 1964 г.
15.00, 23.00, 07.00 «ЗА ВСЕ ТЕБЯ БЛАГОДАРЮ-2». (12+)	14.20, 22.20, 06.20 «БОЛЬШАЯ АФЕР». (16+)	13.35 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (0+)	15.15 «ДВА ФЕДОРА». (0+)
Сериал. Драма, мелодрама, Украина, 2006 г. В ролях: Наталья Солдатова, Даниил Белых	Комедия, Канада, 2013 г.	Драма, мелодрама, СССР, 1958 г.	Драма, СССР, 1958 г. В ролях: Робин Райт, Кевин Спейси, Майкл Келли
	16.15, 00.15, 08.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КАПКАН». (16+)	17.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)	

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
00.10 Осторожно - злая собака. (12+)	03.30, 09.30, 16.00, 21.00 Морская подводная охота. (16+)	00.00, 13.30, 20.30 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
00.40 Старые дачи. (12+)	03.55, 10.00, 21.30 В поисках лосося. (16+)	00.30, 03.00, 14.00, 21.00 Йога-тест. (12+)
01.10 Дачные хитрости. (12+)	04.30, 10.30 Охотник. (16+)	01.15, 03.45, 14.45, 21.45 Дыхательные практики. (12+)
01.30 Занимательная флористика. (12+)	05.00, 11.00, 17.35 Практическая школа нахлыста. (12+)	01.30, 17.00 Целебная кулинария от Легги К. (6+)
01.45 Побег из города. (12+)	05.30, 11.30, 19.00 В поисках хорошего клева. (12+)	02.00, 10.30, 16.30, 19.30 Фитнес-бутык. (12+)
02.20 Профи пригодность. (12+)	06.30, 23.00 Поймай и сними. (16+)	02.30, 10.00, 15.30, 23.00 Велнес-меню. (12+)
02.50 Битва огородов. (12+)	06.55, 12.00, 18.00 Кухня с Сережем Марковичем. (12+)	04.00, 05.30, 07.00, 08.30 Проснись со Стасом. (12+)
03.15 Варенье. (12+)	07.15, 12.15, 18.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)	04.30, 06.00, 07.30, 09.00 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)
04.00, 08.00, 15.55, 20.05 Ремонт для начинающих. (16+)	07.55, 19.30 Поймай лосось. (16+)	04.45, 06.15, 07.45, 09.15 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)
04.30, 08.35, 12.40, 20.35 Старые дачи. (12+)	08.30, 20.00 Нахлыст. (12+)	05.00, 06.30, 08.00, 09.30 YogaУтро. (6+)
05.00, 09.05, 13.10 Дачные хитрости. (12+)	09.00 На рыбалку вместе с папой. (16+)	11.00, 16.00 Йога для детей. (6+)
05.15, 09.20, 13.25, 17.10, 21.20 Занимательная флористика. (12+)	13.00 На рыбалку с охотой. (12+)	11.30, 18.00 Фитнес-коллекция. (12+)
05.35, 09.35, 13.40, 21.35 Побег из города. (12+)	13.35 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)	13.00, 20.00, 23.30 Территория фитнеса. Кроссфит. (12+)
06.00, 10.05, 14.10, 17.30, 22.05 Большие идеи для маленько-го сада. (12+)	14.00 Рыбалка в России. (16+)	14.00, 12.45 Кроссфит. (12+)
06.05, 11.10, 15.10, 19.00, 23.05 Варенье. (12+)	14.30 Рыбалка-шоу ТВ. (12+)	14.30, 19.30 ЙогаВечер. (6+)
07.15, 19.15, 23.25 Лучки-пучки. (12+)	15.00 Ружейная охота. Первые шаги. (16+)	15.00, 22.30 Опустевшее гнездо. (6+)
07.35, 11.40, 23.45 Деревянная Россия. (12+)	15.30, 20.30 Зов предков. (16+)	17.30, 22.00 ЙогаВечер. (6+)
11.20 Академия огородника. (12+)		

СПОРТ

- | | |
|--|---|
| МАТЧ! НАШ СПОРТ | EUROSPORT 1 |
| 06.00 Мини-футбол. Чемпионат России. (0+) | 00.00 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс»-экстра. (0+) |
| 08.00, 13.00, 03.00 Сноуборд. Кубок мира. (0+) | 00.15, 18.45 Прыжки на лыжах с трамплина. (0+) |
| 09.00, 18.00, 23.00 Новости. (0+) | 01.35 Фигурное катание. Чемпионат Европы. (0+) |
| 09.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Динамо» (Москва). (0+) | 02.45, 20.15 Горные лыжи. Кубок мира. (0+) |
| 11.00, 23.05, 01.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+) | 03.30, 09.00, 10.00, 23.00 Теннис. Australian Open. (0+) |
| 14.00 Хоккей. «Кубок легенд-2018». Трансляция из Москвы. (0+) | 04.00 Хоккей. НХЛ. Матч всех звёзд. Прямая трансляция. (0+) |
| 15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Парма» (Пермь) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция | 07.30, 11.30 Теннис. Australian Open. Прямая трансляция. (0+) |
| 18.05 Специальный репортаж. (12+) | 11.15, 14.45 Теннис. «Гейм, Штетт и Матс»-экстра. Прямая трансляция. (0+) |
| 18.25 Сноуборд. Кубок мира. Параллельный слалом. Прямая трансляция из Москвы | 15.00, 17.30 Биатлон. Кубок мира. Прямая трансляция. (0+) |
| 19.40 Самые сильные. (12+) | 16.30 Горные лыжи. Кубок мира. Прямая трансляция. (0+) |
| 20.10 Русский бильярд. Итоги 2018 года. (0+) | 17.00, 21.00 Биатлон. (0+) |
| 21.00, 04.00 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. «Динамо» (Москва) - «Уралочка-НТМК» (Свердловская область). (0+) | 18.15 Санний спорт. Чемпионат мира. Прямая трансляция. (0+) |

МУЗЫКА

- | | |
|---|--|
| МУЗ-ТВ | 15.00 Тор 30 - крутяк недели. (16+) |
| 05.00 Золотая лихорадка. (16+) | 17.30 Юбилейный вечер Виктора Дробыша. (16+) |
| 08.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) | Большой юбилейный концерт, посвященный 50-летию заслуженного артиста России продюсера и композитора Виктора Дробыша. |
| 09.00 Хиты планеты - топ 5. (16+) | 20.00 Сделано в 90-х. (16+) Над этими клипами время не властно! |
| 09.25 #ЯНАМУЗТВ. (16+) | 21.30 PRO-Обзор. (16+) |
| 11.00 Русский чарт. (16+) | 22.05 #ЯНАМУЗТВ. (16+) |
| 12.00 Ждите ответа. (16+) | 23.00 10 sexy. (16+) |
| 13.00 Карапинк. (16+) | 00.00 Несприннер. (16+) |
| 14.00 «Live над облаками». Уникальный сольный концерт Елены Темниковой. (16+) | |

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

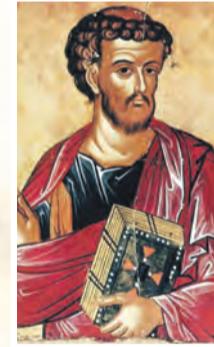
«...Многие поищут войти, и не возмогут»

Он же сказал: чему подобно Царствие Божие? и чему уподоблю его? Оно подобно зерну горчичному, которое, взяв, человек посадил в саду своем; и выросло, и стало большим деревом, и птицы небесные укрывались в ветвях его. Еще сказал: чему уподоблю Царствие Божие? Оно подобно закваске, которую женщине, взяв, положила в три меры муки, доколе не вскисло все. И проходил по городам и селениям, уча и направляя путь к Иерусалиму. Некто сказал Ему: Господи! неужели мало спасающихся? Он же сказал им: подвизайтесь войти сквозь тесные врата, ибо, сказыва вам, многие поищут

войти, и не возмогут. Когда хозяин дома встанет и затворит двери, тогда вы, стоя вне, станете стучать в двери и говорить: Господи! отвори нам; но Он скажет вам в ответ: не знаю вас, откуда вы.

Тогда станете говорить: мы ели и пили пред Тобою, и на улицах наших учил Ты. Но Он скажет: говорю вам: не знаю вас, откуда вы; отойдите от Меня все делатели неправды.

Там будет плач и скрежет зубов, когда увидите Авраама, Исаака и Иакова и всех пророков в Царствии Божием, а себя изгнаньями вон. И придут от востока и запада, и севера и юга, и взглянут в Царствии Божием.



Публикуемый отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах в воскресенье, 27 января.

Комментирует протоиерей Павел Великанов



В сегодняшнем евангельском чтении звучит грозное предупреждение Христа: не всякий, кто имеет то или иное отношение к религии, попадет в Царство Небесное. Ключ, который позволяет нам понять причину этого, – здесь же, в словах о закваске, о горчичном зерне и, конечно же, в призывае Христа войти в Царство через узкие, тесные ворота – через которые, естественно, толпа не может пройти. Особо яркий эмоциональный момент в повествовании сделан на возмущении тех, кто так и не попал в Царство – и поэтому высказывает свое недоумение: как так, мы с Тобой были знакомы, на наших улицах Ты проповедовал, ел и пил – а теперь Ты нами

пренебрегаешь? В ответ – лишь категоричное «не знаю вас, откуда вы».

Не требуется особых усилий понять, что речь идет о чем-то принципиально важном для жизни христианина, и это – не внешние формы, не атрибутика или обряды, на которые так часто мы обращаем основное внимание. Извечная дилемма «иметь или быть» чаще всего разрешается в пользу «имienia» – многообразных до бесконечности внешних «подпорок» религиозности в виде святынь и святыней, предметов с православной символикой, даже иконы нередко превращаются в предмет интерьера или своего рода «православный оберег», который валяется в небрежении где-то в углу.

А на самом деле – критерий совершенно иной, никак вообще с этой внешней атрибутикой не связанный. И критерий этот хорошо сформулирован отцами Церкви: «кто не в борении – тот не со Христом!»

У этой борьбы есть один совершенно очевидный критерий. Это наличие внутреннего напряжения между тем, чего

хочется, – и тем, что делается. Без напряжения никакое движение невозмож но. Хочется в выходной день проваляться в постели до полудня – в конце концов, право имею! – а надо пересилить себя, отскрести от сладкой подушки и отправиться в храм Божий на Литургию. Таким образом и происходит «вскисание» теста нашей жизни закваской Христовой, так и прорастает семя веры в огромное дерево праведной жизни, так и формируют нашу душу тесные врата Христовых заповедей. Ведь только таким образом мы можем показать Спасителю, что мы на самом деле, а не только где-то в далеких намерениях – хотим быть Его последователями и учениками, что нам не что-то от Него надо – земное или даже небесное, – но нам нравится всегда быть с Ним, слушать Его, ощущать Его близость и помочь даже в самых обыденных делах.

Научи же нас, Господи, полюбить это спасительное напряжение духовной жизни, без которого не увидеть нам Твоего Царства!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|---|--|
| СПАС | 16.00, 02.35 Как я стал монахом. (0+) |
| 05.00 Я тебя люблю. (0+) | 16.30 Две сестры. Кулинарная программа. (0+) |
| 05.55 И будут двое... (0+) | 17.00 Парсунा. С Владимиром Легойдой. (0+) |
| 06.50 Я хочу ребенка. (0+) | 18.00 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ». 1 серия. (0+) |
| 07.20 Георгий Великанов. Письма к Богу. Цикл: Встреча. (0+) | 19.35 Следы Империи. (0+) |
| 07.30 «Пластилиники». (0+) | 21.10 Бесогон. Авторская программа Никиты Михалкова. (16+) |
| 07.40 «Малышарики». (0+) | 22.30 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ». 2 серия. (0+) |
| 09.00 «Высокая кухня»: Еда сказочных существ. (0+) | 00.10 День Патриарха. (0+) |
| 09.15 «Кокошка – маленький дракон». (0+) | 00.25 Сила духа. (0+) |
| 09.30 «Мультифильмы на СПАСЕ». (0+) | 00.55 Завет. (0+) |
| 09.45 «Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+) | 01.50 Вечность и Время. (0+) |
| 10.00 «Две сестры. Кулинарная программа. (0+) | 03.05 Светлая память. (0+) |
| 10.30 «Мастерская «Умелые ручки»: Высокая кухня!» | 04.00 Бесогон. Авторская программа Никиты Михалкова. (16+) |
| 11.00 «Бобби – маленький дракон». (0+) | 04.45 День Патриарха. (0+) |

Православный календарь

27 января
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 2. Отдание праздника Богоявления. Равноап. Нины, просветительницы Грузии.

Преподобных отец, в Синае и Раифе избииенных: Иисии, Саввы, Моисея и ученика его Моисея, Еремии, Павла, Адама, Сергия, Домна, Прокла, Ипатия, Исаака, Макария, Марка, Вениамина, Евсевия, Илии и иных с ними. Прп. Иосифа Аналитина Раифского. Прп. Феодула Синайского. Прп. Стефана, основателя обители Хиннолаковой. Прп. Иоанна исп.

Поста нет.

«Надобно, чтобы у вас и взор, и выражение лица, и тон речи, – все дышало самой искренней и горячей любовью».

Св. Нил Подвижник

ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖНО ЛИ НАЗЫВАТЬ СЫНА ТАК ЖЕ, КАК И ОТЦА?

? Ждём сына, уже скоро родится, а мы никак не можем выбрать имя. Мы хотим назвать его так же, как и мужа – Анатолий, а бабушка говорит, что негоже судьбу отца на сына перекладывать, да и ангел-хранитель на двоих – тоже не очень хорошо. Как быть? Варвара

Ничего страшного в том, что сын носит имя отца, нет, это все суеверия.

КАКИЕ ПСАЛМЫ ЧИТАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ?

? Дочь ждёт второго ребёнка, и хочу ей помочь, чтобы легко родила и чтобы всё было хорошо и у мамы, и у малыша. Бабушки не стало, а молитв слов её остался. Какие молитвы и псалмы надо читать беременной маме, чтобы у неё родился здоровый ребёнок? Наталья Ильинична

Псалмы читать нужно с начала, каждый день по кафизме. После кафизмы можно добавить молитвы беременной женщины о благополучном рождении ребенка. Такие молитвы есть в молитвословах. Если сомневается, то ли выбрали, надо обратиться к священнику.

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

**ЭМАЛИРОВКА
ВАНН** Любой цвет
Любое состояние
(495) 764-82-32

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

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

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

■ 8 (495) 162-03-81 Циклевка паркета ТРИО без пыли. Лак. Все виды работ. КАЧЕСТВЕННО. НЕДОРОГО. БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ. Москвичи. СКИДКИ!!! Тел. 8 (495) 162-03-81

■ 8 (495) 363-72-40 Циклевка паркета, паркетной доски, покрытие лаком без запаха, быстроуходящий. Качественно. Обработка паркета ТРИО. Лак. НЕДОРОГО. СКИДКИ! Тел. 8 (495) 363-72-40

■ 8 (495) 363-52-94 Циклевка и восстановление паркета ТРИО без пыли. Лак. Натяжные потолки с гарантией. РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ. ВСЕ КАЧЕСТВЕННО. ДОСТУПНО. НЕДОРОГО. Тел. 8 (495) 363-52-94

■ 8 (495) 398-90-15, 8-910-431-40-62 Циклевка и лакировка паркета, покрытие быстроуходящими экологически чистыми лаками без запаха, работа производится на профессиональном оборудовании с пылесборниками, большой опыт работы. Москвичи. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ. Подробности по тел. 8 (495) 398-90-15, 8-910-431-40-62

■ 8 (495) 902-77-12, 8-966-099-99-53 Профессиональная клейка всех видов обоев, ремонт частично и под ключ. Мы из Химки, работаем по всей Москве и области. Меня зовут Александр занимаюсь ремонтом квартир 12 лет, работаю как один так и с напарниками. Поэтому дешевле на все виды работ. Помощь в доставке материалов. 8 (495) 902-77-12, 8-966-099-99-53

■ 8-903-175-34-17, 8-985-913-90-18 Мастер на час. Ремонт квартир и офисов, сантехника, электрика. Обивка, ремонт дверей; замков (вскрытие и установка); сборка и ремонт мебели и др. Без выходных. Тел.: 8-903-175-34-17, 8-985-913-90-18. Александр <http://masteralex.msk.ru/> Только Москва и Мо

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 до дор. 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, мечты 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будды, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. 8-963-921-08-38 Дмитрий

■ 8-916-359-05-00 В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО: иконы, картины. Знаки, 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 старицу. Выезд. Оценка. 8-916-359-05-00 Галина, Сергей

■ 8 (495) 508-53-59 Модели Авто, железная дорога, старые фото, военную форму, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, картины, патефон, фотоаппараты, хранометр, игрушки и духи СССР, киндеры, солдатики, куклы, часы, марки, открытки, документы, знаки, грамоты, этикетки, радиоаппаратура. 8 (495) 508-53-59

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

■ 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

■ 8-915-344-86-45 Календари, календари царского и сталинского периода, фотографии, фотоальбомы, обёртки от жевательных резинок и конфет, всё об автоспорте, открытки, документы, гравику, акварели (эскизы, рисунки, карикатуры), картины, старинные вещи, книги, газеты, журналы куплю для коллекции. Тел. 8-915-344-86-45

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

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

■ 8-916-428-41-93 СТАТУЭТКИ ФАРФОР-ВЫЕ, ЗНАЧКИ, ЕЛОЧНЫЕ И СТАРЫЕ ИГРУШКИ, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерия, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, МОНЕТЫ, марки, картины, курильные трубки, опасные бритвы, железнную дорогу, солдатиков, самовар. Люстры. Тел. 8-916-428-41-93

■ 8-903-777-32-88 Куплю советские календари, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, ёлочные игрушки, плюшевые медведи, детские книги до 60 года, фарфор, фотографии, предметы советского быта. Тел. 8-903-777-32-88

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

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

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

■ 8 (495) 772-50-93 1-3-х комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть однокомнатные, семейства. Возможна предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантирована. 8 (495) 772-50-93

ЖИВОТНЫЕ



ВЕТКЛИНИКА
Выезд ветврача 24 часа (Срочный)
Все виды услуг. Стрижка. УЗИ. ЭКГ
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ
ВЕТРИУАЛ
Mosvetaobil24.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

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

■ 8 (495) 991-32-90, 8-925-840-44-54 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, РЕМОНТ СТИРДАЛЬНЫХ 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) 542-68-90, 8-916-750-77-73 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Сервисцентр МОСРЕМБЫХОЛОД производит ремонт (в том числе дверей) холодильников ВЕСТОРСТ, ЭЛЕКТРОЛЮКС, АЛАНТ, МИНСК, ИНДЕЗИТ, ЗИЛ, САРАТОВ, СТИНОЛ и др. Вызов БЕСПЛАТНЫЙ. Пенсионерам СКИДКА до 30%. Выезд в день обращения. РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ. 8 (495) 542-68-90, 8-916-750-77-73

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

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

■ 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 (495) 142-20-58 Ремонт швейных машин всех типов на дому у заказчика. Качество гарантировано. Тел. 8 (495) 142-20-58

НОМЕВАЙ
недвижимость
**КВАРТИРЫ,
КОМНАТЫ
ПРОДАТЬ,
КУПИТЬ, СДАТЬ**

все сделки с недвижимостью
8 (499) 481-88-88

■ 8-915-324-92-40 СДАЕТСЯ ЖИЛЬЕ ПОСЛЕ РЕМОНТА. КОМНАТА 20 КВ.М. Вход с улицы через застекленную верандочку под ключ. И ЕЩЕ ДВЕ НЕБОЛЬШИЕ КОМНАТКИ. В одной душ, туалет, раковина. В другой холодильник, стол. Все удобства: горячая, холодная вода, стиральная машина, электроплитка, мебель, спутниковое телевидение. Сейфы-двери. Экологически чистый район. Тихо. Только славянам. На длительный срок. Проезд м. Домодедовская 20 мин. Посредник не беспокоить. Тел. 8-915-324-92-40 Людмила. С 11.00 до 21.00

**ЗНАКОМСТВА/
БРАЧНЫЕ АГЕНТСТВА**

Клуб знакомств "Идеальная пара" Богатый выбор - надежные мужчины, привлекательные женщины! Для серьезных отношений! Воспользуйтесь шансом встретить свою любовь! Звоните! 8-977-814-25-50

■ 8-985-840-64-37 Юрий, интеллигентный Москвич познакомлюсь с женщиной до 55 лет, со светлой душой, для серьезных отношений. Проживающей в Москве или в ближайшем Подмосковье. Ведущий здоровый образ жизни. Жилье и умелые руки имеются. Тел. 8-985-840-64-37

■ 8-903-977-07-99 Возьму квартирантку или женюсь на симпатичной, худенькой (размер 46) женщине до 55 лет. Евгений 64/180/82. Без ВП. Живу отдельно. м. Коломенская. Тел. 8-903-977-07-99

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

■ 8(495)175-43-71, 8-963-711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантируем 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

■ 8-926-601-56-7

Все объявления на правах рекламы

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

■ 8 (495) 997-65-40 Грузоперевозки, въезд в центр. Перевозки квартирные, дачные, офисные. Пианино, скейфы. 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 (495) 744-78-52, 8-925-435-13-99
Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. 8 (495) 744-78-52, 8-925-435-13-99

■ 8-968-058-66-78, 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

ЛОМБАРДЫ

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

АВТО

■ 8 (495) 664-65-88, 8-926-313-90-00
АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БЫТИЕ, ПОДДЕРЖАННЫЕ 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. ВЪЕЗД, оценка, переформирование БЕСПЛАТНО! ДЕНЬГИ СРАЗУ! гарантия юридической чистоты и ВЫСОКОЙ ЦЕНЫ! 8-967-100-08-00, 8-926-223-45-61

■ 8-916-841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без птс. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. 8-916-841-89-94

■ 8 (495) 664-45-62, 8-916-043-44-44
АВТОВЫКУП ДОРОГО, НАДЕЖНО, ЧЕСТНО! Любых моделей и состояний: ПОДДЕРЖАННЫЕ АВАРИЙНЫЕ, НЕИСПРАВНЫЕ, а также ГРУЗОВЫЕ и кредитные! В день обращения. ВЪЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО! Покупаем МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО! Гарантия БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ! РУССКИЕ ОЦЕНЩИКИ! ДЕНЬГИ НА МЕСТЕ! 8 (495) 664-45-62, 8-916-043-44-44

РАБОТА

■ 8-926-219-06-93, 8-903-588-91-20
Требуется продавец, женщина с опытом продаж газетной продукции, не пьющая, с желанием работать. 8-926-219-06-93, 8-903-588-91-20

ФИНАНСЫ*

ДЕНЬГИ
ПОД ЗАЛОГ ЛЮБОЙ
НЕДВИЖИМОСТИ!
8 (495) 108-75-90

000 МКК «П-Эн», Рег. № 1703045008239, ОГРН 117746352057. Реклама.

ДЕНЬГИ
без предоплат и отказов
пенсионерам специальное предложение
8-915-381-74-02

000 МКК «Срочноденьги», № 217527525216 от 28.02.2017, ОГРН 113222301922

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, 8-917-585-42-85 000 МКК «ЗОЛОТОФФ» рег. № 651403397005590 ОГРН 1142130010109 СРО «Единство» Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. ЦБ 001503357006693. Тел. 8 (499) 909-00-18

■ 8 (499) 909-00

Зинка вдохнула морозный воздух и задохнулась, широко раскрыла рот, из глаз потекли слёзы.

Будь она неладная, эта ангину. Две недели просидела из-за нее дома, вышла, наконец, на улицу – и на тебе, мороз дышать не дает.

«Буду преподавать французский»

Но Зинка не сдавалась. Намотав шарф на шею потуже, она сунула нос за ворот куртки и смело шагнула вперед.

– Бр-р-р, – Зинка передернула плечами и попрыгала на месте. Автобус задерживался, купленные на распродаже сапожки оказались не такими теплыми, как представлялось.

– Ты чего, замерзла? – спросила я у подруги, тронула Зинку за худенькую ладошку. – Ба, да ты совсем окоченела. Почему варежки-то не надела?

– Не нашла, – смущенно улыбнулась и покачала плечами подруга. – После переезда никак не могу отыскать свои вещи.

– А вот и автобус, – обрадовалась я, увидев, как из-за поворота выезжает долгожданный транспорт.

Мы с Зинкой радостно запрыгнули в теплое нутро междугородки и пристроились на двойном мягким сиденье.

– Не жалеешь, что из Москвы уехала? – поинтересовалась я у Зины. – Всегда столица – город возможностей?

Подруга улыбнулась и отрицательно покачала головой.

– Нет, Марин, не жалею. После развода в городе меня никто не держит. А тут мамин домик требует ремонта. Огородик, сад. Курочек разведу. Да и в школе по соседству мне уже место обещали. Буду французский преподавать.

Майкл Джексон – изобретатель

Самый знаменитый в мире поп-исполнитель был еще и настоящим изобретателем. В начале 90-х он удивлял публику способностью во время представления наклоняться до угла в 45 градусов и не падать, нарушая все законы физики и гравитации. Спустя несколько лет выяснилось, что дело в ботинках, за изобретение которых певец получил официальный патент. В каблуках находились специальные фиксаторы, которые цеплялись за выезжающие из сцены штыри. Остальное – дело танцевальной техники и мышц Майкла Джексона и его танцов.



Будущее в браслете

Помните, как в фильме «Особое мнение» герой Тома Круса руководил просмотром видеофайлов при помощи жестов? Повернула кисть – отмотал запись вперед или назад до нужного момента. Думаете, это фантастика? Отнюдь! Подобная технология уже практически воплощена в жизнь! Создан браслет, способный анализировать движения мышц в руке человека и передавать информацию в гаджеты. Пока он помогает управлять дронами. Но в будущем с его помощью можно будет водить машину!



Аллергия на хозяина

Вы наверняка слышали о случаях аллергии на кошачью шерсть. Многие люди по этой причине вынуждены отказаться от пушистых питомцев: здоровье не позволяет. Оказывается, кошки тоже могут страдать от подобного недуга. Только в качестве аллергена выступает... хозяин. Точнее, не сам человек, а мельчайшие чешуйки отмершей кожи, которые мы с вами оставляем повсюду. У некоторых пушистиков из-за этого начинается зуд, сыпь и выпадение шерсти. Такую аллергию лечат таблетками.



Томатофель? Картомидор?

Как известно, картофель и помидор – представители семейства пасленовых. Но у первого растения в пищу употребляются «корешки», а у второго – «вершки». Поэтому уже многие годы селекционеры бьются над идеей объединить эти растения и сделать «два в одном»: сначала собрать томаты с веток, а потом выкопать клубни и получить урожай картошки. Представляете, какая была бы экономия дачных грядок? Недавно британские специалисты заявили, что такой эксперимент удался, и саженцы скоро поступят в продажу.



«Хорошо, что у меня есть моя Зинка»



«Справишься без меня?»

Муж вышел из машины и открыл мне дверь.

– Заждалась? – чмокнул он меня в щечку. – Как день прошел? Как Зина?

Пришла в себя?

Я прижалась к любимому мужчине, прикрыла глаза:

– Соскучилась, – ответила ему нежным поцелуем.

– Зина нас в выходные в гости зовет, на новоселье. Прошвырнулись сегодня с ней по магазинам, кое-что для дома купили. Варежки, – улыбнулась я, вспомнив, как подруга смутилась, когда я купила ей дорогое рукавицы из козьего пуха, мягкие и пушистые. Вздохнула, – тяжело ей, Кость. Храбрится, улыбается. Но видел бы ты, как

она похудела. Синяки под глазами.

Понятно, что болезнь ее вымотала, но...

– Не переживай, – муж завел машину. – Конечно, развод – дело непростое, нужно время. Давай-ка что-нибудь полезное на новоселье подарим. Что ей нужно?

– Кость, много всего, – пожала я плечами. – Люстра в зал нужно, стол новый, посуда там вся старая, стиральной машинки нет, да и холодильник на ладан дышит...

– Понял-понял, – усмехнулся Кость. – Выбери что-то на свое усмотрение, я денег дам. Мне совершен-

но некогда, на работе проект новый, нет времени,

– чтобы по магазинам ходить. Справишься?

Я обняла любимого, крепко-крепко поцеловала в щеку.

«Марина, он замечательный!»

– Кость снова не смог? – Зина взяла у меня сумку. – Проходи.

– Он в командировке. В Корее. У него важный проект, – оправдывалась я. – М-м-м, а чем это так вкусно пахнет?

Зинка довольно улыбнулась:

– Необычно, правда? Это я антресоли разбирала и нашла старую мамину поваренную книгу. Говядина с розмарином. Мой руки, сейчас дегустировать будем. Кстати, ты не против, если к нам еще кто-то присоединится? – Зинка смущенно улыбнулась.

– Заинтриговала, – я присмотрелась к подруге внимательнее. – Мужчина?

Та улыбнулась, замялась, кивнула.

– О-о-о, – протянула я, – рассказывай давай.

Подруга говорила, а я любовалась похорошевшей Зинкой. Щечки ее вновь округлились, порозовели, глаза сияли. Подруга приосанилась, надела красивое платье, которое удивительно шло к ее глазам. И целом выглядела как-то иначе. Притягательнее, женственнее, счастливее.

– Ты влюбилась, что ли? – поняла наконец я.

Подруга покраснела и смущенно кивнула:

– Мы в школе познакомились. Честно говоря, он папа одной из наших учениц. Разведен, а дочка с ним живет. Марина, он замечательный, – наконец не выдержала она. – Мне кажется, я никогда так счастлива не была.

Абонент вне зоны действия сети

Домой я возвращалась в отличном настроении. Михаил, Зинин ухажер, мне понравился, и за подругу я была спокойна. Не терпелось скорее поделиться новостью с мужем хотя бы по скайпу, и я неслась на своей машине, которую забрала, наконец, из автосервиса, домой в Москву.

Я не заметила, как сквозь вылетела груженная какими-то ящиками «га-

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



Авторы фото: Antonio Guillem, dandesign6, PHOTOCHERK, oneinchpunch, Michal Bednarek, oneinchpunch/Shutterstock.com

