



Клиника традиционной китайской медицины «ТАО»

«ЗДОРОВАЯ СПИНА – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

г. Москва, ул. Остоженка, д. 8, стр. 3 Тел.: 8 (495) 104-91-37 www.taomed.ru Лиц. № ЛО-77-01-000911 от 30.12.08 г. Реклама

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ

Читайте о клинике
«ТАО» в Москве и
найдите
КУПОН НА СКИДКУ
на стр. 15

№02
(414)

ТВ-программа с 13 по 19 января 2020 года

52
КАНАЛА
ТВ

КАК ВОСПИТАТЬ
НАСТОЯЩЕГО
мужчину?

стр. 4

ВСЕМ
ГУЛЯШАМ
ГУЛЯШ!

стр. 38

**АНЕТТА
ОРЛОВА**

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ – ЭТО ОСОЗНАННЫЙ
ВЫБОР ДВУХ ЛЮДЕЙ

стр. 2

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

АЛМАГ+

физиокабинет
на дому



№ РЗН 2017/6194

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 20-21

МОРОЗ
И СЕРДЦЕ:
НЕ ЧУДЕСНО?

стр. 5

7 ЛАЙФХАКОВ
ИЗ ОБЫЧНОЙ
ПРОБКИ

стр. 23

12+



Фото Ярослава Мирошника

ISSN 2226-6380

9 77 22 26 63 87 70 20 00 02

Аннетта Орлова – известный психолог, эксперт в области семейной системной терапии, счастливая мать, жена и успешная женщина.

Kандидат социологических наук, участница популярных теле- и радиопрограмм, она всегда выглядит позитивной и уверенной. С нами Аннетта Кареновна поделилась психологией успеха в семейной жизни.

**Знать,
ради чего**

– Говорят, когда лад в семье – она крепкая, счастливая. А на ваш взгляд, что такое семейное счастье? Это какая-то воображаемая цель, к которой надо стремиться, или какое-то конкретное понятие, у которого есть чёткие слагаемые?

– Семейное счастье – это внутренний и осознанный выбор двух людей быть счастливыми. Это действительно большая удача, когда в отношения вступают люди с одинаковыми потребностями и желаниями, когда у партнеров душевная близость... К сожалению, не всем так везет, часто у двух людей доминируют разные потребности. Но вместе с тем такие пары понимают не только «зачем» создавать семью, но и «ради чего». Как раз «ради чего» делает осмысленным и компромиссы, и терпеливость по отношению к близким! «Ради чего» – быть друг с другом и в радости, и в горести, как раз один из видов смыслов, которые позволяют людям поддерживать друг друга в трудный момент. Но в любом случае, в любых отношениях будут периоды напряжений. Жизнь есть жизнь. Бывает, что один партнер понимает свое «ради чего», а другой партнер сходит с дистанции при первых трудностях.



ПОДРОБНОСТИ

Кто «мотор» счастья?

– Кто «мотор» счастья в семье – мужчина или женщина?

– Когда мужчина и женщина создают семейный союз, то получается так, что объединяются не просто два человека, а две большие семьи с собственными историями, традициями, привычками и укладом жизни. Молодые выбирают друг друга, исходя из того сценария, что им передали родители. Это как раз тот самый период, когда в семье распределяются семейные роли. К примеру, муж может считать, что

теперь он добытчик, а жена должна заниматься только домашним очагом, а жена, напротив, думает, что они оба должны распределять обязанности и по дому, и по заработку. Здесь два варианта развития ситуации: все проходит спокойно, по умолчанию, либо на этой почве может разгореться спружеско-ролевой конфликт. Важно уметь договариваться между собой, а не соперничать. Семейное счастье очень зависит от «погоды в доме»: ощущения взаимопонимания и эмо-

Аннетта ОРЛОВА:

Семейное счастье – это осознанный выбор двух людей»

**Женское –
значит
семейное?**

– Женское счастье и семейное счастье – это разные понятия или всё-таки родственные?

– Для женщины от того, как складываются ее личные и семейные отношения, очень часто зависит и все остальные сферы жизни: карьера, общение с родственниками и внутренняя гармония. Женщина по своей природе больше ориентирована на создание семьи, чем мужчина. С самого детства девочки любят играть в маму и папу. А в юности о чем мечтает каждая девушка? Конечно, о прекрасном принце. В союзе с мужчинами мы ищем простое женское счастье: опереться на сильное плечо, почувствовать защиту и заботу, проявить в ответ все свои самые лучшие качества, родить здоровых детей и чтобы партнер разделил ответственность за их воспитание. Как психолог отмечу, что для мужчины в жизни важнее

состояться, занять свое «место под солнцем», реализоваться. Поэтому они отдают себя больше профессиональной сфере. А женщине, безусловно, очень важно быть взаимно любимой. Семья для женщины – это источник ее вдохновения, благополучия, поддержки и тепла!

Зрелая любовь и отношения

– Семейное счастье – это как влюблённость? Или её основа – любовь зрелая?

– Влюблённость – это биологический механизм, который запускается для того, чтобы было потомство. Когда человек влюбляется, он идеализирует объект любви, он видит только то, что хочет видеть.

Все меняет реальность, если не происходит трансформации, то эти отношения быстро завершатся. Есть люди, которые совсем не способны к зрелой любви, им все время нужны новые раздражители, чтобы ощущать счастье... Что такое зрелая любовь? Это отношения, которые можно сравнить с треугольником, у которого три вершины.



**ПОЖЕЛАНИЕ
ЧИТАТЕЛЯМ
«ТЕЛЕКА»**

– Я хочу пожелать читателям настоящего семейного счастья и взаимопонимания! Берегите, цените и благодарите за то, что вы есть друг у друга!

Каждая из вершин символизирует важную сторону отношений: страсть (влечение тела), эмоциональная интимность (поддержка партнера, человеческое тепло, принятие его таким, как есть) и ответственность. Более того, в тот или иной период отношений разные вершины могут колебаться и страдать, и тогда две другие берут на себя функции стабилизации. Это самый лучший вариант, но далеко не все люди способны так любить.

● Планируйте свой отдых и не перегружайтесь.

● Обращайте внимание на то, что у вас есть, а не на то, чего нет.

● Благодарите своего партнера, обращайте внимание на хорошее, подмечайте в нем даже то, что раньше казалось обыденным.

И всегда помните: долгие семейные союзы, в которых живет счастье, – это результат большого труда обоих партнеров.

Светлана ИВАНОВА

КСТАТИ

Как «приворожить» счастье?

– Что делать, чтобы в семью пришло счастье?

– Если с другим человеком есть общие интересы, общее понимание о ценностях жизни, то высока вероятность, что семейное счастье станет долгим и крепким. В основу семейной гармонии важно заложить тот смысл: быть и пройти с партнером всю жизнь вместе, и в радостях, и в трудностях.

Важно продолжать уделять внимание именно отношениям, а не только платежам по ипотеке и расписанию детских секций. Важно создавать в семье позитивную эмоциональную атмосферу, а для этого:

● Хвалите и благодарите себя за то, что вы есть, и обязательно делайте себе маленькие подарки.

● Проводите время вместе за теми занятиями, которые вам поднимают настроение.

● Заботьтесь о своем здоровье и планируйте профилактические меры.

Настрой на счастье возможен тогда, когда есть здоровье.

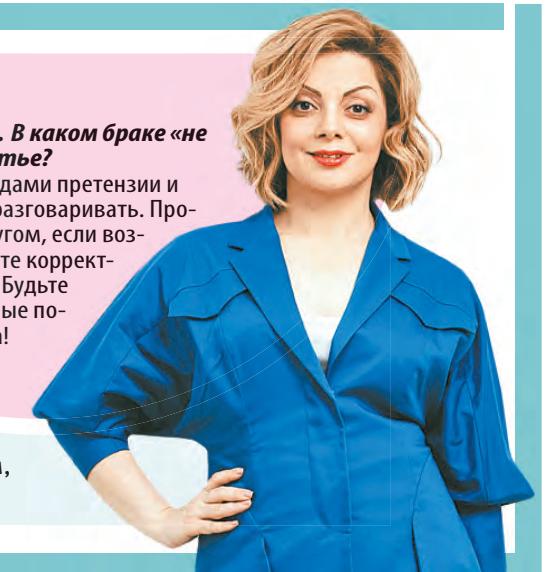
● Планируйте свой отдых и не перегружайтесь.

● Обращайте внимание на то, что у вас есть, а не на то, чего нет.

● Благодарите своего партнера, обращайте внимание на хорошее, подмечайте в нем даже то, что раньше казалось обыденным.

И всегда помните: долгие семейные союзы, в которых живет счастье, – это результат большого труда обоих партнеров.

Фото предоставлены Аннеттой Орловой. Фотографы Ярослав Мирошник и Павел Макаренко



Главные ошибки

– Главные ошибки двоих... В каком браке «не поселится» семейное счастье?

– Очень важно не копить годами претензии и обиды и как можно чаще разговаривать. Просто беседовать друг с другом, если возникли претензии – дайте корректную обратную связь! Будьте щедрыми на добрые поступки и слова!

Дмитрий Лавров и опасная банда

Телеканал НТВ приступил к съёмкам восьмисерийного остросюжетного фильма «Уцелевшие». Главную роль в нем играет Дмитрий Лавров. Его персонаж – майор Кирилл Решетов – узнает о жестоком убийстве своей бывшей возлюбленной Натальи. Подозрение падает на опасную банду, которую они с Натальей так и не истребили до конца. В ходе расследования Решетов узнает, что у Натальи осталась 15-летняя дочь – и это его ребенок... И теперь у него появляется новая цель и смысл жизни: найти преступников, спасти девочку и уцелеть самому...

– Эта история неспроста называется «Уцелевшие», – рассказал режиссер фильма Юрий Гольдин. – Во-первых, у героев стоит реальная задача уцелеть физически. Во-вторых, им нужно попытаться уцелеть духовно: сохранить дружбу, любовь, семью и свои представления о том, что такое хорошо и что такое плохо...



Анна Ковальчук о нарядах Швецовой

Телеканал «Россия» завершил показ девятнадцатого сезона сериала «Тайны следствия», а в новогодние праздники зрителям был представлен полнометражный художественный фильм «Тайны следствия. Прошлый век».



Как нам удалось узнать, в ближайшее время начнутся переговоры о продолжении съемок. Следователь Мария Швецова снова приступит к расследованию громких дел. Кстати, рассказывая о том, как проходит работа над сериалом, исполнительница главной роли сделала неожиданное признание.

– У нас на съемках всегда работает потрясающий художник по костюмам, – рассказала нам Анна Ковальчук. – Она такой молодец, так модно и красиво всех одевает! У меня таких нарядов нет, и на всякие мероприятия я периодически одолживаю костюмы у моей героини Марии Сергеевны Швецовой.

Фото пресс-службы телеканала «Россия»



Московский кинофестиваль пройдёт весной

42-й Московский международный кинофестиваль пройдёт в 2020 году с 22 по 29 апреля. Напомним, что изначально это мероприятие всегда проходило в июне, но в 2018 году чемпионат мира по футболу внес свои корректировки – ММКФ был перенесен на апрель.

Президенту фестиваля Никите Михалкову настолько это понравилось, что он в 2019 году решил провести кинофестиваль в это же время. И в 2020 году будет то же самое. Жюри, а также фильмы, которые попадут в конкурсную программу, будут объявлены позже. За последние 20 лет жюри фестиваля возглавляли крупнейшие кинематографисты мира: Ричард Гир, Глеб Панфилов, Люк Бессон, Джеральдина Чаплин, Павел Лунгин, Ким Кидик и другие.

Фото Вадима Тараканова



Александр Петров номинирован дважды

Национальная премия «Золотой Орёл» официально объявила о номинантах предстоящей церемонии вручения наград по итогам 2019 года.

Лидерами в различных категориях стали киноленты «Т-34», «Текст», «Бык», «Одесса» и «Дылда». Они же будут представлены и в номинации «Лучший фильм».

За приз «Лучшая мужская роль в кино» будут бороться Юрий Борисов, сыгравший главную роль в «Быке», и Александр Петров, представленный здесь дважды – за фильмы «Т-34» и «Текст». «Лучшую женскую роль в кино» могут получить Стася Милославская – за киноленту «Бык», Виктория Мирошниченко – за «Дылду» и Ирина Старшенбаум – за «Т-34».

Фото Вадима Тараканова



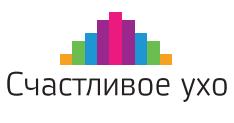
БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Содействие в улучшении жилищных условий.
- Помощь в выписке из квартиры, без согласия.
- Возврат подаренной недвижимости.
- Помощь при вступлении в наследство.
- Эффективное решение споров между соседями.
- Бесплатный приём и консультирование дежурного юриста по всем вопросам.

ГОРЯЧАЯ
линия

8 (495) 128-32-77

Реклама



СЛЫШНО ДАЖЕ ТИШИНУ!
www.sluh-center.ru

8 (499) 705-20-30
8 (495) 678-16-58
8 (499) 340-08-75

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Чистый натуральный звук и отличная разборчивость речи

До 30 января 2020 г. – всем пенсионерам

НОВОГОДНЯЯ СКИДКА 15%* на новые модели!

г. Москва, ул. Сергея Радонежского, д. 29/31
(1 минута пешком от м. «Площадь Ильича»
или «Римская»)

г. Химки, Проезд Молодежный, д. 8
(Проезд от станции Химки автобус № 51
до остановки «Сбербанк»)

*При предъявлении пенсионного удостоверения. ОГРН 1037739248755, 127473, г. Москва, ул. Достоевского, д. 2, стр.1. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Контроль шаг за шагом

Привычные действия, которые помогают подготовиться к новым свершениям, успокоиться, настроиться на нужную волну, – своего рода продуктивные ритуалы. Они могут быть странными (вспомним, например, хоккеистов, которые прекращают бриться во время турнира). Но их суть в том, что они вдохновляют и помогают сохранить самоконтроль.



УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ

Утренние ритуалы позволяют постепенно перейти от расслабленного состояния к сосредоточенности рабочего дня: кто-то после пробуждения читает книгу, кто-то выходит на пробежку, а кто-то добирается до работы пешком. Это помогает собраться, ощутить прилив сил, перейти к работе в правильном состоянии духа.

РАБОЧИЕ РИТУАЛЫ

Чтобы справиться с регулярно возникающими рабочими трудностями, удержать под контролем эмоции, нужно придумать особые ритуалы. Кто-то пьет чай из любимой кружки, кому-то нужно послушать музыку, а доктору Хаусу из одноименного сериала сохранять сосредоточенность помогали упражнения с теннисным мячиком. Подобные ритуалы строго индивидуальны: проанализируйте, что помогает вам преодолеть волнение и хаос в мыслях, и сделайте эти действия вашим ритуалом.

РИТУАЛЫ КОНЦА ДНЯ

Ритуалы конца дня нужны, чтобы «закрыть» рабочие вопросы и очистить сознание. Это и уборка рабочего места, и составление плана работы, и анализ событий.

Анекдот

Если вас часто достают, то вы – дефицит!

Фразы типа «Ты же мужчина, терпи!» или «Мужчины не плачут!» отравляли и продолжают отравлять жизнь многим поколениям представителей сильного пола.

П родолжением подобной линии воспитания является сложившийся в обществе стереотип жесткого, неэмоционального, доминирующего над женщиной мужчины. Почему такие стереотипы устарели, а подобная система воспитания вредна?

Мужчина не учится выражать свои чувства

ФАКТ 1

Мужчина, который с детства ощущает давление социальной нормы, запрещает себе проявлять чувства. Он уверен, что выражение чувств – это демонстрация мужской слабости. Поэтому многие мужчины просто не умеют проявлять свое душевное состояние, боятся, что их не поймут, осудят.

Подавление эмоций – путь к трагедии

ФАКТ 2

Психологи и социальные педагоги часто сталкиваются с тем, что подавление чувств и желание соответствовать стереотипам мужественности толкает подростков на асоциальные поступки (воровство, насилие, девиации). Отсутствие понимания и психологическая изоляция зачастую приводят к трагическому выбору.

У настоящего мужчины всегда есть правила. И первое правило: стирай носки и эсэмэски...

Самый большой пряничный дом

Самый большой пряничный дом был построен в 2012 году в Техасе.

Размером он с жилой дом, а стены его сложены из пряничных кирпичей. На создание этого лакомства ушло 816 кг масла, 7200 яиц, 3266 кг муки, 1361 кг сахара и 22 000 леденцов. Изначально пряничные кирпичи делались по классической рецептуре, затем стало ясно, что масла надо кладь меньше, иначе стены из-за влажности долго не простоят. Дом требует постоянного ухода, но жильцам такого строения голод точно не грозит.



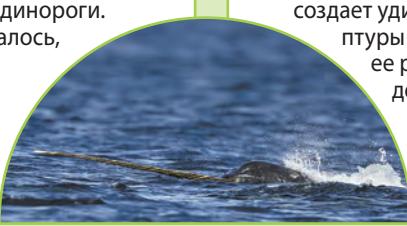
Конкурс на лучшую бороду

Вот уже почти 30 лет проходит соревнование на лучшую бороду. Начиналось это мероприятие в Берлине как повод для встречи небольшого количества поклонников растительности на лице. Однако с каждым годом любителей бороды и усов прибавлялось. Последний конкурс прошел в Антверпене. Жюри оценивает не длину бороды, а ее креативность. Интересно, что теперь в конкурсе принимают участие и женщины. Они показывают свое мастерство на искусственных бородах.



Нарвал – потомок единорогов

Нарвалы – это киты, у которых во лбу растёт рог. Стого говоря, это не рог, а клык, который просто развивается в огромный бивень. Если учиться, что нарвалы, как и киты, происходят из рода сухопутных парнокопытных животных, то вполне можно предположить, что когда-то по планете действительно ходили единороги.



Королева в маске сварщика

Александру Ивлеву называют Королевой сварки. На голове у этой девушки не корона, а маска сварщика. Попробовав однажды создать лампу из металла, Саша на-всегда осталась поклонницей этого материала. Она даже получила соответствующее образование: электросварщик третьего разряда. Девушка создает удивительные скульптуры из металла. Сегодня ее работы можно увидеть в Музее, парке «Зарядье» и на других креативных площадках страны.

Светлана СИДОРЧУК

Почему фраза «Мужчины не плачут» устарела?



Скрытые эмоции – болезни

ФАКТ 3

Запрет на выражение эмоций влечет за собой не только депрессию, но и ухудшение физического состояния. Слезы, как утверждают медики, способны снять нагрузку с сердца, понизить давление и т.п. Хронический стресс сегодня все чаще приводит к инфарктам у 40-45-летних мужчин, и подавление эмоций – одна из причин более низкой продолжительности жизни у мужчин в сравнении с теми же показателями у женщин.

Ложные установки – личные проблемы

ФАКТ 4

Мужчина, который привык игнорировать или скрывать свои чувства, не может оценить ни свои чувства, ни чувства окружающих, не может по-настоящему сблизиться с кем-то. Женщина в браке с «мужчиной, который не плачет» испытывает дефицит эмоционального общения, потому что он физически не способен сказать: «Я люблю тебя», не может и не хочет обсуждать свои переживания и чувства партнерши.

Сдерживание эмоций – дорога к депрессии

ФАКТ 5

Мужчины и женщины испытывают одинаковые эмоции и сталкиваются с теми же проблемами, только женщины «смывают стресс» слезами и получают облегчение, а мужчины прячут тревожность за агрессией, гневом или сарказмом. Слезы способствуют разрядке, а мужской организм, лишенный этого, скатывается в подавленное состояние, нежелание обсуждать чувства с близкими ведет к апатии и депрессии.

Вместо вывода

В наших силах изменить сложившиеся стереотипы и сделать наших мальчиков и мужчин счастливыми. Для этого нужно отказаться от высказываний типа «Мужчины не плачут» и перестать защищать мальчиков выражать свои естественные чувства. Важно понимать, что, загоняя мальчиков в рамки стереотипа о настоящем мужчине, лишенном чувств, мы рискуем их здоровьем, личным счастьем и социальным благополучием. Единственно верный путь – растить мальчиков в позитивной и дружелюбной атмосфере.

Многие мамы и особенно папы до сих пор считают, что мальчики можно испортить любовью и лаской. Как воспитывать сына, чтобы никто не сомневался в его мужественности, и при этом вырастить чуткого человека?

Перестаньте говорить мальчикам, что они не станут настоящими мужчинами, если выражают свои эмоции. Слезы и страх не делают человека слабым. Слабым человека делает нежелание признать свои чувства и работать с ними.

С детства показывайте мальчику, что не бывает неправильных чувств и что вы уважаете любые проявления его эмоций.

Читая ему книги, старайтесь голосом передавать переживания героя, обсуждайте поступки и чувства персонажей, чтобы мальчик научился со-переживать.

Постоянно повторяйте мальчику, что он может положиться на вас, что вы готовы его выслушать и понять, и тогда мнение посторонних не будет для него определяющим.

Учите на собственном примере: не бойтесь быть открытыми и чувствительными.

Не запрещайте сыну грустить и плакать, но и не заставляйте лить слезы, чтобы «выплакаться». Просто будьте рядом, чтобы помочь.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Автор фото: Zdravko Dj. Roman Sambovsky/Shutterstock.com

Самый большой пряничный дом

Самый большой пряничный дом был построен в 2012 году в Техасе.

Размером он с жилой дом, а стены его сложены из пряничных кирпичей. На создание этого лакомства ушло 816 кг масла, 7200 яиц, 3266 кг муки, 1361 кг сахара и 22 000 леденцов. Изначально пряничные кирпичи делались по классической рецептуре, затем стало ясно, что масла надо кладь меньше, иначе стены из-за влажности долго не простоят. Дом требует постоянного ухода, но жильцам такого строения голод точно не грозит.



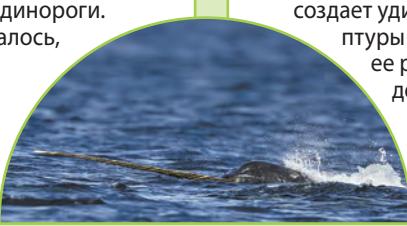
Конкурс на лучшую бороду

Вот уже почти 30 лет проходит соревнование на лучшую бороду. Начиналось это мероприятие в Берлине как повод для встречи небольшого количества поклонников растительности на лице. Однако с каждым годом любителей бороды и усов прибавлялось. Последний конкурс прошел в Антверпене. Жюри оценивает не длину бороды, а ее креативность. Интересно, что теперь в конкурсе принимают участие и женщины. Они показывают свое мастерство на искусственных бородах.



Нарвал – потомок единорогов

Нарвалы – это киты, у которых во лбу растёт рог. Стого говоря, это не рог, а клык, который просто развивается в огромный бивень. Если учиться, что нарвалы, как и киты, происходят из рода сухопутных парнокопытных животных, то вполне можно предположить, что когда-то по планете действительно ходили единороги.



Королева в маске сварщика

Александру Ивлеву называют Королевой сварки. На голове у этой девушки не корона, а маска сварщика. Попробовав однажды создать лампу из металла, Саша на-всегда осталась поклонницей этого материала. Она даже получила соответствующее образование: электросварщик третьего разряда. Девушка создает удивительные скульптуры из металла. Сегодня ее работы можно увидеть в Музее, парке «Зарядье» и на других креативных площадках страны.

Светлана СИДОРЧУК

Автор фото: FusionStudio, vildestanimal / iStockphoto / Shutterstock.com

Зимой нагрузка на сердце и сосуды возрастает, а количество людей, обращающихся за медицинской помощью с различными сердечно-сосудистыми проблемами, увеличивается на 40 %.

Как выжить сердечникам в эту непростую пору, рассказывает д.м.н., профессор кафедры факультетской терапии пед. факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, врач высшей категории, главный терапевт ЮВАО г. Москвы Наталья Орлова.



Жертвы холода

– Наталья Васильевна, для кого страшны перепады погоды?

– Прежде всего для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они больше всех зависимы от погодных условий. Пациенты с ишемической болезнью сердца, артериальной гипертонией, нарушениями ритма сердца – потенциальные жертвы холода. А поскольку зимний сезон также связан и с простудными заболеваниями, то они находятся в зоне особого риска по тяжелому течению гриппа и пневмонии.

Если говорить о тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, то в этот период им грозит холодовая стенокардия – при выходе на холода и при глубоком вдохе в холодном воздухе у них может возникнуть рефлекторный спазм коронарных сосудов, что будет сопровождаться болями в сердце. А такие проблемы, как атеросклероз сосудов или суженные сосуды, усилива-



Капризы погоды увеличивают число обострений хронических заболеваний у «сердечников» на 25-30 %.

ют дефицит доставки кислорода к сердцу. К тому же, при низких температурах, как правило, появляется

склонность к повышению вязкости крови, что может приводить к тромбообразованию и повышению риска возникновения инфаркта миокарда.

– Что же делать человеку, отягощенному такими симптомами, да еще и в морозную погоду?

– Если у него хоть единожды был приступ стенокардии на холода, то высока вероятность повторения. Дело в том, что этот рефлекс закрепляется, и у

ЦИФРЫ

Проанализировав данные пациентов, которые были госпитализированы с диагнозом «инфаркт», за 15 лет, шведские ученые выяснили, что:

- количество инфарктов возрастало на **14 %**, когда температура воздуха опускалась ниже нуля;
- усиление ветра увеличивало количество инфарктов на **7 %**;
- уменьшение продолжительности светового дня всего на час увеличивало число людей, госпитализированных с болями в сердце, на **11 %**;
- при потеплении на 7 °C риск инфарктов снижался на **3 %**.



– Сколько жидкости можно пить людям с заболеваниями сердца зимой?

– Во многом это зависит от массы тела человека. При средних антропометрических показателях рекомендуется пить где-то полтора литра жидкости в день. Ну а если у человека развивается недостаточность кровообращения, есть склонность к задержке жидкости, возникают отеки, то только врач может определить, сколько жидкости он может выпить без вреда для здоровья.

Главное, чтобы ваше питание было сбалансированным.

Под контролем

– Какие еще меры профилактики должны соблюдать такие пациенты в зимний период?

Если за окном -4 °C, то вероятность возникновения сердечно-сосудистых проблем намного ниже, чем при температуре -15 °C.



– В нашей стране есть свои особенности питания: зимой мы потребляем в меньшем количестве свежие фрукты и овощи, а в большем – жирную и мучную пищу, а также соленые заготовки и варенье. Это не совсем правильно – горячая и жирная пища дает дополнительные калории и повышает риск атеросклероза. Так что, если хотите согреться, лучше выпейте теплого чая.

Ну а летние заготовки следует ограничить из-за высокого содержания соли и сахара, что может способствовать повышению артериального давления и увеличению массы тела.

– А что же тогда должно быть в зимнем меню у сердечника?

– Минимум жирной пищи и больше продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты: морская рыба и морепродукты, оливковое масло, овощи, фрукты, молочные продукты и сухофрукты.

Во-вторых, обязательно контролируйте свое артериальное давление.

В-третьих, неукоснительно выполняйте рекомендации своего лечащего врача. Чаще проветривайте комнаты. И не гуляйте долго на улице при сильном морозе, повторяя ветре и высокой влажности.

Зима – очень большая нагрузка на организм! Да-вайте справляться с ней вместе!

Наталья КИСЕЛЕВА

Авторы фото: Наталья Некледова и Евгений Чуков/Shutterstock.com

ПОХОРООННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «РИТУАЛ»

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ ИЛИ ОБМАНА, ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:

1) ОБЩАЙТЕСЬ ТОЛЬКО С ТЕМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РИТУАЛЬНЫХ СЛУЖБ, КОТОРЫМ ВЫ САМИ ПОЗВОНИЛИ И ВЫЗВАЛИ.

В СЛУЧАЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (круглосуточно) 8 (495) 642-28-83, 8 (495) 642-28-84

Наши служащие в течение 30 минут придут на помощь родственникам, в любое место и в любое время, взяв на себя всю организацию предстоящего церемониала, согласно религиозным канонам и пожеланиям.

ПРИЖИЗНЕННЫЙ ДОГОВОР

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (круглосуточно) 8 (495) 748-95-40

КОГДА ЕСТЬ ГАРАНТИЯ ВО ВСЕМ

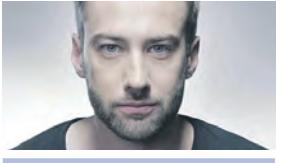
Это услуга, которая полностью отражает выбор человека, изложенный в детальном перечне оплаченных товаров и услуг, необходимых для проведения всего церемониала прощания.

ВОЛЕИЗЪЯВЛЕНИЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (круглосуточно) 8 (495) 748-95-40

КАК ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ ►
ВОЛЕИЗЪЯВЛЕНИЕ?

Это документ, составленный по форме в двух экземплярах, подробно описывающий все этапы церемониала прощания с человеком и является инструкцией действий для родственников и ритуальной службы. Волеизъявление составляется сотрудником похоронного предприятия «Ритуал» со слов и в присутствии обратившегося лица.

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К Культура	СТС
 18.30 На самом деле. (16+)	 17.25 «60 минут». (12+)	 08.10 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)	 17.10 ДНК. (16+)	 16.40 «РАСКОЛОТОЕ НЕБО»	 13.15 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ДВЕ КРЕПОСТИ». (12+)
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.55 Модный приговор. (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 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) 18.30 На самом деле. (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ПРО ВЕРУ». (16+) После смерти родителей Вере приходится нелегко: она заботится о младшем брате - старшекласснике Сергею, учится на юриста и безуспешно пытается найти работу. Однажды в ее жизни появляется Максим - владелец крупной строительной компании. Между ними вспыхивает страстный роман. 23.30 Новогодняя ночь на Первом. (16+) 03.00 Новости 03.05 Про любовь. (16+) 03.50 Наедине со всеми. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+) 12.50 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) В прокуратуру приходит новый следователь. Молодой специалист Пётр Буевич вовсе не стремится сразу с головой окунуться в следственную практику. 17.00 Вести. Местное время 17.25 «60 минут». (12+) 18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+) Анна заставляет Петра отказаться от продажи Катерины. Но Алексей не сдаётся, да и Софья поддерживает его в борьбе за любовь. Анна ссорится с Катей из-за Алексея. Конфликтует и с Петром, угрожая переписать завещание, если его связь с Ларисой опорочит имя семьи. 00.00 Новогодний Голубой огонёк-2020 04.05 «СВАТЫ». (12+)	06.00 «Настроение» 08.10 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+) 09.40 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+) 11.30 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+) 17.00 «Естественный отбор». (12+) 17.50 События 18.10 «УБИЙСТВО НА ТРОИХ». (12+) Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина. Катя, Жанна и Ирина - неунывающие подруги бальзаковского возраста. Секретов между ними давно нет, они привыкли все доверять друг другу и помогать в любой беде. 22.00 События 22.35 Специальный репортаж. (16+) 23.10 «Знак качества». (12+) 00.00 События. 25-й час 00.35 Петровка, 38. (16+) 00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (12+) 03.00 «Майкл Джексон. Запретная любовь». (16+) 04.30 «Актерские судьбы. Татьяна Пилецкая и Юлиан Панич». (12+) 04.55 «Знак качества». (12+) 05.35 «Обложка». (16+)	04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 07.00 Сегодня 07.05 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 08.00 Сегодня 08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 10.00 Сегодня 10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) Интерпол сообщает о прибытии в Кронштадт гражданина Дании Бенинсона с целью изъятия и перепродажи спорчумы, замурованных еще с царских времен в катакомбах чумного форта. 13.00 Сегодня 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 «НЕВСКИЙ». (16+) Сегодня 16.00 Следствие вели... (16+) 16.25 ДНК. (16+) 17.10 «ПЁС». (16+) Максимов с Псом и Леонидов расследуют убийство бизнесмена Игоря Басова. Причиной смерти стал электрический разряд от устройства, вмонтированного в машину Басова. 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.00 «КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ». (16+) 00.00 «ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+) 04.05 Следствие вели... (16+)	06.30 «Новости культуры» 06.35 «Пешком...» 07.00 «Новости культуры» 07.05 «Неизвестная». Иван Крамской 07.30 «Новости культуры» 07.35 «Восход цивилизации» 08.30 «МЕГРЭ» 10.00 «Новости культуры» 10.15 «Наблюдатель» 11.10 ХХ век 12.15 Красивая планета 12.30 «Власть факта» 13.15 «Линия жизни» 14.10 Цвет времени 14.20 «Кир Булычев» 15.00 «Новости культуры» 15.10 Новости. Подробно. Арт 15.25 «Агора» 16.30 Цвет времени 16.40 «РАСКОЛОТОЕ НЕБО» 17.45 «Исторические концерты» 18.45 «Власть факта» 19.30 «Новости культуры» 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.45 «Восход цивилизации» 21.40 Сати. Нескучная классика 22.20 «МЕГРЭ» Париж, 1955 год. 23.50 «Новости культуры» 00.10 «Большая опера» 01.00 «Власть факта» 01.40 ХХ век 02.45 Цвет времени	06.00 Ералаш. (0+) 06.10 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.30 «Том и Джерри». (0+) 07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+) 08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 09.05 «Уральские пельмени». (16+) 09.40 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. БРАТСТВО КОЛЬЦА». (12+) 13.15 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ДВЕ КРЕПОСТИ». (12+) 16.55 «ДЫЛДЫ». (16+) 20.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ШЕРЛОК ХОЛМС». (12+) США - Германия, 2009 г. Детективный боевик. В ролях: Роберт Дауни мл., Джуд Лоу. Великобритания. Лондон, 1890 год. Жители города охвачены ужасом, вызванным серией ритуальных убийств. Маньяком, держащим в страхе Лондон, оказывается лорд Блэквуд. 22.35 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+) 01.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+) 02.05 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (12+) 04.50 «Летучий корабль». (0+) 05.10 «Остров ошибок». (0+) 05.35 «Мореплавание Солнышко». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)
5 5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	ОТР ОТР	МОСКВА24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «Известия» 05.20 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 13.00 «Известия» 13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+) 14.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+) 18.30 «Известия» 19.00 «СЛЕД». (16+) Вор в законе Ахмет Шамзазов неожиданно начинает давать показания... 23.05 «БАРС». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.25 «СЛЕД». (16+) 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.25 «Известия» 03.30 «СТРАСТЬ-2». (16+)	06.00 Сегодня утром. (12+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.20 10.05 04.05 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+) 10.00 14.00 Военные новости 10.25 13.15 14.05 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+) 18.30 «Специальный репортаж». (12+) 18.50 «Война после Победы» 19.40 «Скрытые угрозы» 20.25 «Загадки века». (12+) 21.25 «Открытый эфир». (12+) 23.05 «Междудом» (12+) 23.40 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+) 01.25 «РУССКАЯ РУЛЕТКА». (16+)	05.05 17.05 22.05 Прав! Да? (12+) 06.00 09.15 Календарь. (12+) 06.30 09.45 Среда обитания. (12+) 06.40 Музыкальная открытка. (12+) 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 Новости 07.10 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+) 08.45 00.45 Большая страна: общество. (12+) 10.00 18.30 Домашние животные. (12+) 10.30 Имею право! (12+) 11.05 Медосмотр. (12+) 11.15 «Битва за север». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 ОТРажение 15.15 «АННА ГЕРМАН». (12+) 18.05 Вспомнить все. (12+) 23.00 Р.С. Песни большой страны. (12+)	06.00 Утреннее вещание 10.00 Новости (каждый час). (16+) 10.15 10.30 21.30 04.30 Специальный репортаж 11.15 ГОСТ. (12+) 11.45 15.15 19.50 03.55 The City. (12+) 12.15 17.10 05.30 Доктор 24. (12+) 13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+) 16.15 02.35 Торги москвы 16.30 Познавательный фильм. (12+) 18.15 05.15 Сеть. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.20 02.15 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 21.15 22.40 01.15 04.15 Московский патруль. (16+) 23.30 01.30 Рейд. (16+) 00.10 Подкаст. (16+)	05.00 Самое яркое. (16+) 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) Россия, 2013 г. Комедия. В ролях: Любовь Толкалина, Дмитрий Марьянов. 07.30 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Вкусно 360. (12+) 12.00 Новости 360 12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+) 15.20 Все просто! (12+) 16.00 Новости 360 16.20 Самое яркое. (16+) 17.10 «АННА ГЕРМАН». (12+) 19.00 Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 22.30 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+) 00.40 Самое яркое. (16+)	06.00 07.40 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 06.50 12.55 15.20 «Тайны кино». (12+) 08.25 11.50 05.25 «Песни нашего кино». (12+) 09.00 16.15 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 10.10 «ТРЕМБИТА». (12+) 12.25 «Это было смешно». (12+) 13.45 22.25 «НАД ТИССОЙ». (12+) 17.25 «Звёзды советского экрана». (12+) 18.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 20.00 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (16+) 00.00 «Новогодний концерт». (12+) 02.10 «Звон волков». (12+)



РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ 3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 17.20 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)	 20.00 «ТРИАДА». (16+)	 20.00 «ТРИАДА». (16+)	 18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	 18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	 17.00 «48 ЧАСОВ». (16+)	 17.00 «48 ЧАСОВ». (16+)	 03.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)	 06.00 «Домашняя кухня». (16+)	 06.00 «Домашняя кухня». (16+)
05.00 «Территория заблуждений».	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	06.00 «Мультильмы».	09.20 «Слепая».	10.00 «Дорожные войны».	12.00 «БРАТ ЗА БРАТА».	06.00 Неизведанная хоккейная Россия.	06.30 «Удачная покупка».	09.45 «Тест на отцовство».
06.00 «Документальный проект».	10.15 Дом-2. Остров любви.	11.00 «Гадалка».	11.00 «Гадалка».	12.00 «Не ври мне».	12.00 «Дорожные войны. Лучшее».	13.00 «Дорожные войны. Лучшее».	06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр.	06.40 «По делам несовершеннолетних».	10.45 «Давай разведёмся!»
07.00 «С добрым утром!»	11.30 Бородина против Бузовой.	12.00 «Не ври мне».	15.00 «Мистические истории».	16.00 «Гадалка».	17.00 «Дорожные войны 2.0».	18.00 «Улетное видео».	07.00 , 11.20 , 17.55 , 19.30 , 22.00 Новости	08.40 «Давай разведёмся!»	10.45 «Тест на отцовство».
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости».	12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь».	15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА».	18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	16.00 «Гадалка».	17.30 «Слепая».	18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	07.05 , 15.40 , 19.35 , 22.05 Все на Матч!	08.25 , 15.30 Дакар-2020.	09.45 «Тест на отцовство».
09.00 Засекреченные списки.	13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».	15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	17.00 Доктор Хэрроу - талантливый патологоанатом, работающий в Институте судебной медицины Квинсленда. Его пациенты не разговорчивы и спокойны, однако они могут многое рассказать о себе и своей кончине...	19.00 «Дорожные войны. Лучшее».	20.30 «Решала».	08.25 , 15.30 Дакар-2020.	08.55 , 09.55 Биатлон. Кубок мира.	11.45 «Реальная мистика».
11.00 «Как устроен мир с Баженовым».	15.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».	17.00 «ИНТЕРНЫ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	19.00 Доктор Хэрроу - талантливый патологоанатом, работающий в Институте судебной медицины Квинсленда. Его пациенты не разговорчивы и спокойны, однако они могут многое рассказать о себе и своей кончине...	19.20 «Дорожные войны 2.0».	21.30 «Решала».	10.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.	11.25 Футбол. ПСЖ - «Монако».	12.45 «Понять. Простить».
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112».	17.00 «ИНТЕРНЫ».	19.00 «САШАТАНЯ».	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	19.00 Доктор Хэрроу - талантливый патологоанатом, работающий в Институте судебной медицины Квинсленда. Его пациенты не разговорчивы и спокойны, однако они могут многое рассказать о себе и своей кончине...	20.30 «Решала».	22.00 «Остановите Витю!».	11.25 Футбол с Дмитрием Губерниевым.	12.05 «Порча».	14.35 «Порча».
13.00 «Загадки человечества».	19.00 «САШАТАНЯ».	20.00 «ТРИАДА».	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	21.30 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	13.25 , 18.00 , 00.40 III Зимние юношеские Олимпийские игры.	13.25 , 18.00 , 00.40 III Зимние юношеские Олимпийские игры.	15.05 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ».
14.00 «Невероятно интересные истории».	20.00 «ТРИАДА».	21.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	14.05 «Порча».	14.35 «Порча».	19.00 «КРЕСТНАЯ».
15.00 Документальный спецпроект.	22.00 «КОРОЧЕ».	21.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	16.05 Водное поло.	16.05 Водное поло.	22.45 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО».
15.00 Документальный спецпроект.	22.00 «КОРОЧЕ».	21.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	16.05 Водное поло.	16.05 Водное поло.	01.35 «Порча».
17.00 «Тайны Чапман».	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	16.05 Водное поло.	16.05 Водное поло.	02.05 «Понять. Простить».
18.00 «Самые шокирующие гипотезы».	01.05 «МУЛЕН РУЖ».	22.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	20.10 Гандбол.	20.10 Гандбол.	03.30 «Реальная мистика».
20.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН».	01.05 «МУЛЕН РУЖ».	22.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	22.40 Футбол.	22.40 Футбол.	04.20 «Тест на отцовство».
22.30 «Водить по-русски»	03.25 «ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА».	22.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	03.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».	03.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».	05.00 «Домашняя кухня».
23.30 «Неизвестная история».	04.45 Открытый микрофон.	22.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	05.10 Спортивный детектив.	05.10 Спортивный детектив.	06.00 «Домашняя кухня».
23.30 «Неизвестная история».	05.35 THT. Best. (16+)	22.00 «Где логика?»	23.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	20.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ».	22.00 «Решала».	23.00 «Остановите Витю!».	06.25 «6 кадров».	06.25 «6 кадров».	06.00 «Домашняя кухня».

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

Реклама

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

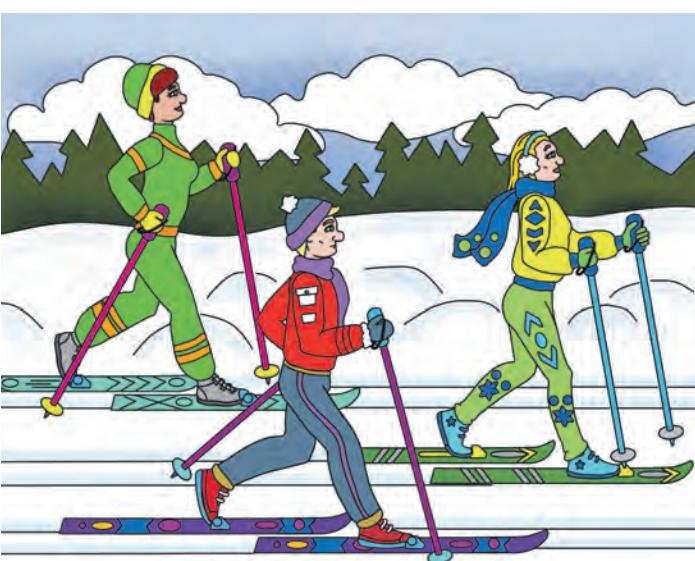
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.

8 (499) 136-00-37

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ERKIM



НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий **На любимой лыжне**

Считается, что первые приспособления для передвижения по снегу напоминали современные снегоступы. Со временем они трансформировались, усовершенствовались и стали похожими на те, которыми мы пользуемся сегодня. Популярность лыжного спорта год от года только растёт. Ещё бы, ведь лыжи дарят здоровье и долголетие!

ОЧИНИЯ. Ешаки чибаса, яптыкайыл жарыкчылар
хеде, пынгынок да споркы, Атнана ныркин жибак
чибаса, пынгынок да споркы, Атнана ныркин жибак
хеде, нарака жарыкчылар, жет жарыкчын жерде
хемаша жарыкчылар да кираба, жонкын да мұта-
хана жарыкчылар да кираба, жонкын да мұта-
хана жарыкчылар да кираба, жонкын да мұта-
хана жарыкчылар да кираба, жонкын да мұта-

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

TV1000

РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

- 06.10 «ДЕТИ ШИПИНОВ». (6+)
07.55 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЮ». (16+)
09.30 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
11.15 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (12+)
13.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)
14.30 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)
16.20 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
18.40 «ДЕТИ ШИПИНОВ». (6+)
20.10 «ДВУХСОЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
США, Германия, 1999 г.
22.30 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
00.25 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
02.20 «ОДНАХОДЫ В АМЕРИКЕ». (16+)

- 07.15 «ПЯТНИЦА». (16+)
08.50 «УЧИЛКА». (12+)
11.15 «ЛАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)
12.55 «ВОЛЬСМЕРКА». (16+)
14.30 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)
16.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
17.20 «ГИЛЬЕР КАПУТ!». (16+)
19.05, 20.00 «МОСГАЗ». (16+)
21.00 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
Россия, 2017 г.
22.35 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
00.05 «ДЖУНГЛИ». (12+)
01.40 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)
03.45 «КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК НЕ ПО-ДЕТСКИ». (16+)
05.30 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)

- 05.00 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (12+)
06.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
12.30 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
15.15 «СВАТЫ». (16+)
19.00 Вечер вместе. «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)
СССР, 1985 г.
20.40 Вечер вместе. «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
СССР, 1962 г.
22.30 Вечер вместе. «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
00.00 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
01.30 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (12+)
03.00 «ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ». (16+)

- 07.50 «Стоарт Литтл-3: Зов природы». Мультифильм. (12+)
09.10 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультифильм. (16+)
10.55 «ЛИЧНЫЙ КОТ ПО КЛИЧКЕ БОБ». (16+)
12.45 «ПРОГУЛКА». (16+)
14.50 Холостяк. (16+)
16.10 Правила моей пекарни. (16+)
17.15 Проект Подиум. (16+)
18.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)
20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)
21.30, 21.55, 03.00, 03.25 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)
22.20, 02.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)
23.05, 01.25 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (18+)

Иллюзион+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

РОДНОЕ КИНО

- 01.05 «ЧЕГО ХОДЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
03.10 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
05.05 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)
06.35 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)
08.25 «ДЕВЯТКИ». (16+)
10.00 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)
11.40 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+)
13.00 «МУЖЕСТВО». (16+)
14.30 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
15.55 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)
17.25 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)
18.55 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)
20.30 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+)
22.05 «МИСС МЕДОУЗ». (16+)
23.25 «УКРЫТИЕ». (18+)

- 02.15 «КОЛОКОЛ И ФЛЕЙТА». (16+)
02.45 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (12+)
04.25 «ТАМ, ГДЕ ВОДЯТСЯ ЗВЕЗДЫ». (16+)
04.35 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
06.40 «ЛЁГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
08.05 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)
09.50 «Я НЕ». (16+)
13.50 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)
15.40 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+)
17.15 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)
20.50 «ДУРАК». (16+)
Драма, Россия, 2014 г.
22.55 «ВСЁ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)

- 00.50 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
02.45 «ШАНХАЙСКИЙ ПОЛДЕНЬ». (12+)
04.30 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
06.15 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (16+)
08.10 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)
10.15 «МУВИ 43». (18+)
12.05 «СТАРАЯ ДОБРАЯ ОРГИЯ». (16+)
13.55 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+)
15.50 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (12+)
17.35 «ИЗ 13 В 30». (12+)
19.30 «ЖИВОТОВЕ». (12+)
21.05 «СВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+)
22.55 «МАМА ДАРАГАЙ». (12+)

- супер** СУПЕР
- 06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+)
07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)
11.00 «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (16+)
13.00 «ГРАНД». (16+)
15.00 «ФИТНЕС». (16+)
17.00 «ОСТРОВ». (16+)
19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (12+)
Сериал. Комедия, мелодрама, Россия, 2012 г.
23.00 «ДРУГАЯ СЕСТРА». (16+)
01.30 «КОРАБЛЬ». (16+)
03.30 Смешное время. (16+)
05.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+)

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
Сериал. Россия, 2006 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 13.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕШАНИЮ». (16+)
20.00, 21.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+)
22.00, 23.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
04.00, 05.00 «БИТВЫ БОЖЬИХ КОРОВОК». (16+)

- 06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
Сериал. Комедия, США, 1996-2003 гг.
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
23.00 Сердца за любовь. (16+)
01.05 Дёшёв молодёжь! (16+)
02.55 «РАНЕТКИ». (16+)
04.30 На троих. (16+)
05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)

- 10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+)
10.55, 18.55, 02.55 «ПРОСТОЙ ПЛАН». (16+)
Криминальная драма, США, Великобритания, 1998 г.
13.00, 21.00, 05.00 «ОПАСНАЯ ИГРА СЛОУН». (18+)
14.00, 22.00, 06.00 «ОПАСНАЯ ИГРА СЛОУН». (18+)
14.00, 22.00, 06.00 «ОПАСНАЯ ИГРА СЛОУН». (18+)
15.25 Жил-был дом. (6+)
16.00, 17.05 «ЧУМА». (12+)
17.55, 18.55 Искусство войны. Великие полководцы. (12+)
20.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)
21.00 Маленькие тайны великих полотен. (12+)
21.35 Лица итальянского искусства. (12+)
21.50 Путешествие в Архив. (12+)
22.35 Евангелие от Джотто: Капелла Сокровища в Падуе. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

- Усадьба** УСАДЬБА
- 08.50, 16.45, 21.00 Ремонт для начинающих. (16+)
09.20 Садовый доктор. (12+)
09.40 Домашние заготовки. (12+)
09.55 Старые дачи. (12+)
10.30 Сельские профессии. (12+)
11.00 Семейный обед. (12+)
11.30 История усадеб. (12+)
12.05 Керамика. (12+)
12.20 Гордость России. (6+)
12.50, 13.05, 14.55 Огород круглый год. (12+)
13.25 Домашняя экспертиза. (12+)
13.55 Сравнительный анализ. (12+)
14.25 Сельский туризм. (12+)
15.25 Огород от-кутюр. (12+)
15.55 Инструменты. (12+)
16.15 Я - фермер. (12+)
17.15 Идите в баню. (12+)
17.30 Дачная энциклопедия. (12+)
18.05 8 ошибок огородника. (12+)
18.20 Фитокосметика. (12+)
18.35 Праздник в дом. (12+)
19.05 Идеальный сад. (12+)
19.40 Стройплощадка. (12+)
20.10 Дело в отделке. (12+)
20.45 Я садовником родился. (12+)
21.30 Тихая моя родина. (12+)
22.05 Прогулка по саду. (12+)
22.40 Соусы. (12+)
22.50 Флористика. (12+)
23.10 Сад своими руками. (12+)

- 04.30, 08.30, 15.05, 19.10 Территория льда. (16+)
05.00 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)
05.30 Самогон. (16+)
05.45 Охотничьи и рыболовная кухня. (16+)
06.00, 06.15 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+)
09.30, 13.00, 17.05, 23.40 Охота по-фински. (12+)
07.00 Какая дичь! (12+)
07.15 Первый лед - последний лед. (12+)
07.25, 14.05, 18.10, 19.40 Поефестивали! (16+)
08.00, 14.35, 18.40 Мир рыболова. (12+)
09.00, 12.00 Мир мой - рыбака. (12+)
09.30, 12.30 Карпфишинг. (12+)
10.00, 16.05 Уральская рыбака. (12+)
10.30, 16.35 Охотничьи меридианы. (16+)
11.00, 22.35 Морская охота. (16+)
11.30 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
13.35 Андрей Старков и его команда. (16+)
15.35 Научи меня рыбачить. (12+)
17.35 Технология зимнего клева. (12+)
20.10 Охота в Новом Свете. (16+)
20.35 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
21.05 На зарубежных водоемах. (16+)
22.05 Рыбалка с Нормандом Грабовским. (12+)

- 00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)
14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.15 Дыхательные практики. (12+)
16.30 Хатха-йога. (12+)
Курс видеокурсов, направленный на совершенствование тела. Система включает все известные статические и динамические асаны, скручивания, растяжки, стойки на руках и голове. Большое внимание уделяется пранаяме и медитации.
18.00 YogaВечер. (6+)

- ЖИВИ!
- 00.00 Природная помощь. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)
14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.15 Дыхательные практики. (12+)
16.30 Хатха-йога. (12+)
Курс видеокурсов, направленный на совершенствование тела. Система включает все известные статические и динамические асаны, скручивания, растяжки, стойки на руках и голове. Большое внимание уделяется пранаяме и медитации.
18.00 YogaВечер. (6+)

- 00.00 Природная помощь. (6+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)
14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.15 Дыхательные практики. (12+)
16.30 Хатха-йога. (12+)
Курс видеокурсов, направленный на совершенствование тела. Система включает все известные статические и динамические асаны, скручивания, растяжки, стойки на руках и голове. Большое внимание уделяется пранаяме и медитации.
18.00 YogaВечер. (6+)

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 «Чистый Футбол». (16+)
07.45, 10.45, 14.15, 15.55

Новости

07.50, 01.10 Страна смотрит спорт. (12+)

08.15 Хоккей. Кубок вызова

МХЛ. (0+)

10.50 Хоккей. Матч звезд

ЖХЛ. (0+)

13.20, 17.35 Неделя в КХЛ.

(12+)

14.20, 20.45, 04.55

Водное поло. Чемпионат

Европы. Женщины. (0+)

15.25 Спортивная неделя.

Итоги. (12+)

16.00 С мячом в Британию.

(12+)

18.35 В поисках левши. (12+)

18.55 Гандбол. Суперлига Па-

риматч - Чемпионат Рос-

сии. Женщины. Прямая

трансляция

20.25, 04.40 Проблема на

поверхности. (12+)

22.30 Конькобежный спорт.

Чемпионат Европы. (0+)

23.30 Гандбол. Чемпионат

Европы. Мужчины. (0+)

01.40 Пора на теннис. (12+)

02.10 Рождённые побеждать

03.05 Гандбол. (0+)

EUROSPORT II EUROSPORT 1

00.00 Пряжки на лыжах с

трамплина. Кубок мира.

Валь-ди-Фьемме. Мужчи-

ны. HS 135. (12+)

01.25 Ралли-Рейд. Дакар.

7-й этап. (12+)

02.00 Теннис. ATP 250.

Аделаида. 1-й день. (6+)

03.25, 05.00, 07.00, 11.00

Теннис. ATP 250. Аделаида.

2-й день. Прямая трансля-

ция. (6+)

09.00, 19.30 Теннис. ATP 250.

Аделаида. 2-й день. (6+)

12.00, 14.45 Юношеские Зим-

ние. Олимпийские игры.

Горные лыжи. Лозанна. Пря-

мая трансляция. (12+)

13.30, 14.00 Горные лыжи.

Кубок мира. Адельбoden.

Мужчины. Слалом-гигант.

(12+)

15.30, 21.10 Снукер.

«Мастер». Лондон. (6+)

16.00 Снукер. Робертсон -

Магауэр. «Мастер». Лон-

дон. 2-й день. Прямая

трансляция. (6+)

21.45 Снукер. Аллен - Гил-

берт. «Мастер». Лондон.

2-й день. Прямая трансля-

ция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.10 Звёзды о звёздах.

Гороскоп-2020. (16+)

15.25 #НАМУЗТВ. (16+)

16.45 Robbie Williams.

«Нерождественское шоу».

(16+)

07.00 Check-IN на МУЗ-ТВ.

(16+)

08.00, 18.20 Караокинг.

(16+)

08.25 PRO-обзор. (16+)

09.00 Новогодний чарт МУЗ-

ТВ с Сергеем Лазаревым и

Лерой Кудрявцевой. (16+)

13.40 Новогодний писк. (16+)

14.10 Наше. (16+)

15.25 #НАМУЗТВ. (16+)

16.45 Robbie Williams.

«Нерождественское шоу».

(16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

19.00 Золотая дюжина. (16+)

20.00 Танцы! Елка! МУЗ-ТВ!

(16+)

Самая крутая вечеринка

2019 года!

00.30 ТОР 30 - Русский крутяк

года. (16+)

02.35 Неспиннер. (16+)

МУЛЬ

МУЛЬ

06.00 «Монсики». (0+)

06.30, 11.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей».

(0+)

08.00, 13.30, 20.30 «Маша и Медведь».

(0+)

08.30, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)

09.00 «Волшебная кухня». (0+)

09.25, 15.30 «Белка и Стрелка. Озорная

семейка». (0+)

10.00, 14.00, 17.30 «Фиксики». (0+)

10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)

14.30 «Смешарики». (0+)

15.00 «Фееринки». (0+)

17.00 «Простоквашин». (0+)

18.00 «Дракоша Тоша». (0+)

18.30 «Малышарики». (0+)

19.00 «Сказочный патруль». (0+)

19.25 «Ми-Ми-Мишки. Конькобежцы».

(0+)

20.55 «Машины сказки». (0+)

21.25 «Бобр добр. Хоккей». (0+)

22.00 «Новогодний хоровод». (0+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАНАЛ DISNEY

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Минни-Малпетты». (0+)

05.25 «Мики и весёлые гонки». (0+)

05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)

06.40 «Ходячий Единорог». (6+)

07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)

07.35, 13.05 «Пёс Пэт». (6+)

08.15 «Дружные мопсы». (0+)

08.50 «Герои в масках». (0+)

09.20 «Майлз с другой планеты». (6+)

09.50 «Хранитель Лев». (0+)

10.20 «ПУП». (0+)

10.55 «София Прекрасная». (0+)

11.25 «Елена - принцесса Авала». (0+)

12.30 «Тимон и Пумба». (6+)

13.45 «Сэди Спаркс». (6+)

14.10 «Улица Далматинцев, 101». (6+)

15.10 «Утиные истории». (6+)

16.10 «Город героев: Новая история». (6+)

17.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

19.00 «Затерянные в стране Oz». (6+)

21.20 «Амфибия». (12+)

22.50 «Гравити Фолз». (12+)

00.15 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЕЧКИ». (6+)

01.50 «ВЕНДИ ВУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)

КАРУСЕЛЬ

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машины», «Смешарики». (0+)

06.55 «Чик-зарядка». (0+)

07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

07.30 «Чик-зарядка». (0+)

07.40 «Бинг». (0+)

08.10 «Пласталинки». (0+)

08.20 «Деревяшки». (0+)

09.20 «Лаборатория.

Маленькие исследователи». (0+)

09.40 «Союзмультфильм» представляет:

«Чебурашка и Крокодил Гена». (0+)

10.25 «Смурфики». (0+)

11.15 «Аркадий Паровозов спешит

на помощь!» (0+)

11.20 «Йоко». (0+)

12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели.

Академия». (0+)

</div

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К Культура	СТС
 16.00 Мужское / Женское. (16+)	 11.45 «Судьба человека с Б. Корчевниковым». (12+)	 08.45 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (12+)	 16.25 Следствие вели... (16+)	 17.50 «Исторические концерты»	 20.00 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.55 Модный приговор. (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 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) 18.30 На самом деле. (16+) 19.40 Пусть говорят. (16+) 21.00 Время 21.30 «ПРО ВЕРУ». (16+) Вера, изменив внешность и представившись другим именем, сближается с дочерью Макса - Микки, и с его женой Катей, а также заводит дружбу с женами Леонида и Анатолия. Через них Вера добывает информацию о своих врагах. Она знакомится с их тайным покровителем. 23.25 Премьера. «Антарктида. Хождение за три полюса». (12+) 00.35 На самом деле. (16+) 01.40 Время покажет. (16+) 03.00 Новости 03.05 Время покажет. (16+) 04.10 Наедине со всеми. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+) 12.50 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) Задержан с поличным убийца, молодой парень по фамилии Алексеев. Обвинение в суде поддерживает заместитель прокурора района Швекова. 17.00 Вести. Местное время 17.25 «60 минут». (12+) 18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+) Натали и Григорий венчаются. Катерина и Алексей, пользуясь отсутствием Червинских, убегают. Об этом узнает Григорий. Однако Пётр приводит на свадьбу сына свою любовницу Ларису. Анна умирает на свадьбе Григория и Натали. 00.00 «Аншлаг. Старый Новый год». (16+) 03.30 «СВАТЫ». (12+)	06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.45 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (12+) 10.35 «Инна Ульянова. В любви я Эйнштейн». (12+) 11.30 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+) 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+) 17.00 «Естественный отбор». (12+) 17.50 События 18.10 «МАРАФОН ДЛЯ ТРЕХ ГРАЦИЙ». (12+) Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина. Встретившись в кафе, подруги Катя, Жанна и Ирина обращают внимание на странную пару за соседним столом. 22.00 События 22.30 «Осторожно, мошенники!» (16+) 23.05 «После прочтения сжечь». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 Петровка, 38. (16+) 00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (12+) 02.55 «Джек и Джеки. Проклятье Кеннеди». (12+) 03.50 «После прочтения сжечь». (16+) 04.25 «Осторожно, мошенники!» (16+) 04.55 «Знак качества». (16+) 05.30 «Обложка». (16+)	04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 07.00 Сегодня 07.05 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 08.00 Сегодня 08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 10.00 Сегодня 10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) Российский сухогруз перевозит в Африку ценное спутниковое навигационное оборудование. Из-за поломки двигателя корабль становится на якорь в международных водах и сразу же подвергается нападению пиратов. 13.00 Сегодня 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 «НЕВСКИЙ». (16+) Семенов продолжает искать Архитектора, который оставляет на местах преступлений свой фирменный знак - литеру «А». 16.00 Сегодня 16.25 Следствие вели... (16+) 17.10 ДНК. (16+) 18.10 «ПЁС». (16+) Из музея похищен древний артефакт «Посох Ярослава». 19.00 Сегодня 19.40 «ПЁС». (16+) 21.00 «КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ». (16+) 00.00 «ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+) 04.10 Следствие вели... (16+)	06.30 «Новости культуры» 06.35 «Пешком...» 07.00 «Новости культуры» 07.05 «Правила жизни» 07.30 «Новости культуры» 07.35 «Восход цивилизации» 08.30 «МЕГРЭ» 10.00 «Новости культуры» 10.15 «Наблюдатель» 11.10 ХХ век 12.30 18.40 00.50 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским 13.20 «Первые в мире» 13.35 «Ораниенбаумские игры» 14.20 «Александр Беляев. Рожденный летать» 15.00 «Новости культуры» 15.10 Новости. Подробно. Книги 15.25 «Пятое измерение» 15.55 «Белая студия» 16.40 «РАСКОЛОТОЕ НЕБО» 17.50 «Исторические концерты» 19.30 «Новости культуры» 19.45 «Главная роль» 20.05 «Правила жизни» 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 20.45 «Восход цивилизации» 21.40 Искусственный отбор 22.20 «МЕГРЭ» 23.50 «Новости культуры» 00.10 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном» 01.40 Красивая планета 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 10.00 04.10 Ералаш. (0+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.10 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.30 «Том и Джерри». (0+) 07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+) 08.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 09.05 «Уральские пельмени». (16+) 09.30 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ». (12+) 13.35 «ХОББИТ. НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+) 16.55 «ДЫЛДЫ». (16+) 20.00 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ». (12+) 22.00 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+) 23.55 «Дело было вечером». (16+) 00.55 «НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ». (16+) 02.50 «СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН». (12+) 04.10 «38 попугаев». (0+) 04.20 «Как лечить удава». (0+) 04.30 «Куда идёт слонёнок?». (0+) 04.40 «Бабушка удава». (0+) 04.45 «А вдруг получится!». (0+) 04.55 «Привет мартышке». (0+) 05.05 «Зарядка для хвоста» 05.15 «Завтра будет завтра» 05.20 «Великое закрытие» 05.30 «Ненаглядное пособие». (0+) 05.40 Ералаш. (0+)
5 5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	ОТР ОТР	МОСКВА24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «Известия» 05.35 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ». (12+) 07.20 «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+) 12.40 «ШАМАН». (16+) Россия, 2011 г. Детектив. 13.00 «Известия» 13.25 «ШАМАН». (16+) 16.40 «ШАМАН-2». (16+) 18.30 «Известия» 19.00 «СЛЕД». (16+) 23.05 «БАРС». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.25 «СЛЕД». (16+) 01.10 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 03.15 «Известия» 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)	06.00 Сегодня утром. (12+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.20 10.05 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (6+) 10.00 14.00 Военные новости 10.25 13.15 14.05 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+) 18.30 «Специальный репортаж». (12+) 18.50 «Война после Победы». (12+) 19.40 «Легенды армии» 20.25 «Улика из прошлого». (16+) 21.25 «Открытый эфир». (12+) 23.05 «Междуд тем». (12+) 23.40 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАТА КЛИМОВА». (12+) 01.30 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)	05.05 17.05 22.05 Прав!Да? (12+) 06.00 09.15 Календарь. (12+) 06.30 09.45 18.50 Среда обитания. (12+) 06.40 09.55 Музыкальная открытка. (12+) 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 Новости 07.10 23.00 «ГРАФ МОНТЕКРИСТО». (12+) 10.15 18.05 За дело. (12+) 11.05 Медосмотр. (12+) 11.15 «Битва за север». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 ОТРажение 15.15 02.00 «АННА ГЕРМАН». (12+) 00.50 Большая страна: в деталях. (12+) 01.15 Культурный обмен. (12+) 03.50 «Крот и бульдозер». (0+) 04.15 Фигура речи. (12+) 04.40 «Тайны разведки». (12+)	06.00 Утреннее вещание 10.00 Новости (каждый час). (16+) 10.15 21.15 22.40 01.15 04.15 Московский патруль 10.30 21.30 00.20 04.30 Специальный репортаж. (12+) 11.15 12.50 17.50 Погода. (12+) 11.20 ГОСТ. (12+) 11.45 15.15 19.50 03.55 The City. (12+) 12.15 17.10 05.30 Доктор 24 13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+) 16.15 18.15 02.35 05.15 Сеть. (12+) 16.30 Жизнь в большом городе. (12+) 17.40 Интервью. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.20 02.15 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 23.30 01.30 Рейд. (16+)	05.00 Самое яркое. (16+) 05.50 «КРЕСТНЫЙ». (12+) Россия, 2014 г. Драма. В ролях: Сергей Пускепалис, Андрей Смоляков, Алиса Горшкова, Северия Янушаускайте. 07.30 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Самое яркое. (16+) 12.00 Новости 360 12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+) 15.30 Все просто! (12+) 16.00 Новости 360 16.20 Вкусно 360. (12+) 17.10 «АННА ГЕРМАН». (12+) 19.00 Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 22.30 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+) 00.40 Самое яркое. (16+)	06.00 07.40 02.35 04.15 «Раскрывая тайны звёзд». (12+) 06.50 13.25 23.10 01.45 03.25 05.05 «Тайны кино». (12+) 08.25 «Песни нашего кино». (12+) 09.00 16.00 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 10.20 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (6+) 12.55 «Это было смешно». (12+) 14.20 21.40 «ВЫСТРЕЛ В ТУМАНЕ». (16+) 17.25 «Звёзды советского экрана». (12+) 18.05 00.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+) 20.00 «ТРЕМБИТА». (12+)

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ТВ-3	ЧЕ	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ТРИ ИКСА». (16+)	 01.05 «ВОЙНА РОЗ». (12+)		 20.30 «КАСЛ». (12+)		 15.00 «ПЬЯНЫЙ МАСТЕР-2». (16+)		 #ВСЕНАМАТЧ 07.05 Все на Матч!		 11.10 «Реальная мистика». (16+)
05.00 04.40 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ТРИ ИКСА». (16+) 22.20 «Водить по-русски». (16+) 00.30 «ТРИ ИКСА: МИРОВОЕ ГОСПОДСТВО». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 19.00 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «ТРИАДА». (16+) 21.00 Импровизация. (16+) 22.00 «КОРОЧЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «ВОЙНА РОЗ». (12+) США, 1989 г. Драма. 03.15 «КОРОЛИ УЛИЦ-2». (16+) 04.40 Открытый микрофон. (16+) 05.35 ТНТ. Best. (16+)		06.00 «Мультифильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 «Гадалка». (16+) 12.00 «Не ври мне». (12+) 15.00 «Мистические истории». (16+) 16.00 «Гадалка». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+) В желудке крокодила найдена человеческая рука. А от забетонированного трупа до их пор не нашли череп, но Дэсс уверена, что водолазы скоро обнаружат пропажу. Анализ костей на ДНК ничего не дал. «КАСЛ». (12+) В разгар предвыборной кампании на помойке обнаружен труп члена городского совета. Расследование вовлекает Касла и Беккет в мир грязной политики... 20.30 «ОХОТНИК ЗА ПРИШЕЛЬЦАМИ». (16+) 01.00 «Человек-невидимка». (16+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+) 06.50 «Дорожные войны». (16+) 09.00 «Остановите Витю!». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 11.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 12.00 «+100500». (16+) 15.00 «ПЬЯНЫЙ МАСТЕР-2». (16+) 17.15 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+) 19.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 20.30 «Решала». (16+) 21.30 «Остановите Витю!». (16+) 22.00 «Решала». (16+) 23.00 «Опасные связи». (18+) 00.00 «+100500». (18+) 01.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+) 04.50 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+) 05.30 «Улетное видео». (16+)	06.00 Неизведанная хоккейная Россия. (12+) 06.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 07.00, 08.55, 09.30, 14.25, 18.15, 22.15 Новости 07.05, 11.35, 14.30, 18.20, 22.20 Все на Матч! 09.00, 14.15 Дакар-2020. (0+) 09.35 Футбол. Суперкубок Испании. Финал. (0+) 11.55 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Кёрлинг. Россия - Польша. Смешанные команды. Пр.тр. 15.00, 15.40, 17.00 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Пр.тр. 19.00, 04.55 Водное поло. Россия - Сербия. Чемпионат Европы. Пр.тр. 20.35, 23.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Пр.тр. 00.50 Профессиональный бокс. (16+) 03.00 Баскетбол. Кубок Европы. (0+)	06.30 «Удачная покупка». (16+) 06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.05 «Давай разведёмся!». (16+) 09.10 «Тест на отцовство». (16+) 11.10 «Реальная мистика». (16+) 12.15 «Понять. Простить». (16+) 14.00 «Порча». (16+) 14.30 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2». (16+) Россия, 2016 г. Мелодрама. 19.00 «ДОМИК У РЕКИ». (16+) 23.00 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 01.50 «Порча». (16+) 02.20 «Понять. Простить». (16+) 03.40 «Реальная мистика». (16+) 04.35 «Тест на отцовство». (16+) 06.15 «6 кадров». (16+)			



ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

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

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

Рекомендуемый порядок действий:

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

Бесплатные консультации по вопросам:

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

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

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

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



ГОСТ 32609-2014
ГОСТ Р 54611-2011

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	TV 1000	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)	06.55 «ГИЛЬЕР КАПУТ!». (16+)	04.50 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ». (12+)	06.00, 16.10 Правила моей пекарни. (16+)	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	05.00 «МастерШеф». (16+)
08.15 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)	08.45 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)	07.20 «СВАТЫ». (16+)	07.10, 14.15, 18.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)	07.00 Магазино. (16+)	07.00 Папа попал. (12+)
10.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)	10.15 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)	11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	08.10, 15.15 Холостяк. (16+)	10.00 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)	11.05 Беременна в 16. (16+)
11.55 «ДВУХСОЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)	12.10 «ЮНОВОВ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	12.40 «ЭКИПАЖ». (12+)	09.30, 13.30, 17.15 Проект Подиум. (16+)	12.15 МастерШеф. (16+)	12.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
14.10 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультфильм. (12+)	13.40, 14.40 «МОСГАЗ». (16+)	15.15 «СВАТЫ». (16+)	10.15, 22.20, 02.20 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	13.00 Новости	17.30 Обмен жёнами. (16+)
16.05 «ОДНАХОДЫ В АМЕРИКЕ». (16+)	15.40 «ЛЯТНИЦА». (16+)	19.00 Вечер вместе. «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+) СССР, 1966 г.	11.05, 11.55, 20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)	13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	Когда в семье мужчина - голова, то женщина, конечно, шея. И куда шея повернёт, туда голова и посмотрит. А что, если мужчине какое-то время «покрутит» другая женщина? Увидит ли он новые горизонты?
20.10 «ПОЙМАТЬ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+)	22.30 «БАБЛО». (16+)	20.20 Вечер вместе. «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)	12.40, 13.05, 21.30, 21.55, 03.05, 03.30 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)	14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	21.15 МастерШеф. (16+)
США, 2013 г. В ролях: Джейсон Бейтман, Мелисса Мак-Карти, Аманда Пит	05.15 «ЮНОВОВ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)	01.10 «МЮНОВ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)	23.05, 01.30 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (18+)	15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)	00.35 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
22.05 «ГЕРЦОГИНА». (16+)	05.35 «ЮНОВОВ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-4». (12+)	02.10 «ЛАРЦ МАРИ МЕДИЧИ». (12+)	1 сез. Сериал. США, 2017 г. В ролях: Инбар Лави, Роб Хилс	12.10 Орел и Решка. По морям-3. (16+)	Знаменитый американский телесериал о работе команды лучших следователей ФБР. Когда обычные криминалисты заходят в тупик, на помощь им приходят специалисты по поведенческому анализу. Они способны понять и проанализировать ход мыслей самых изощренных преступников, предугадать их дальнейшие поступки и предотвратить ужасные преступления.
00.05 «РАЙОН № 9». (16+)	05.30 «ЮНОВОВ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-5». (12+)	04.00 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!». (12+)	03.55 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)	16.00 Новости	03.00 МастерШеф. (16+)
02.10 «ДРАКУЛА». (16+)				16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)	16.10 «УРОК ЛЮБВИ». (16+)
04.15 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)				17.00 Мир наизнанку. Индонезия. (16+)	02.35, 03.40, 06.00, 07.10, 22.05, 23.25

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.20 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+)	00.50 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)	00.25 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)	00.50, 02.15 «КАПИТАН НЕМО». (16+)
02.40 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+)	02.50 «СУДЬБА НА ЗАМЕНУ». (16+)	02.20 «ЛЯТНИЦА». (16+)	00.30 Мировые леди. (12+)
04.05 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)	03.10 «ЛЁГОК НА ПОМИНЕ». (12+)	03.50 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)	01.00 Третий лишний. (16+)
05.50 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)	04.30 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)	05.35 «МУВИ 43». (18+)	01.50 Охотники за привидениями. (16+)
07.10 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)	06.05 «Я НЕ Я». (16+)	07.25 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+)	02.00 Пятачка News (16+)
08.40 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)	09.50 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)	09.20 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)	01.30 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
10.10 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)	11.45 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+)	11.55 «КАБЕЛЬЩИК». (16+)	03.00 Zaz: Sur la route. (16+)
11.40 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+)	13.20 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)	13.45 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (16+)	04.55 Вкус по карману. (16+)
13.10 «МИСС МЕДОУЗ». (16+)	16.55 «ДУРАК». (16+)	15.40 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)	05.20 Здоровье. (16+)
14.35 «ДЕВЯТИКИ». (16+)	Драма, Россия, 2014 г.	17.45 «МАМА ДАРАГА!». (12+)	05.30 МастерШеф. (16+)
16.10 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	19.00 «ВСЁ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)	19.30 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)	06.00 Научные тайны. (12+)
17.45 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+)	20.50 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)	21.45 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+)	06.15, 07.00 Музейные тайны. (12+)
19.05 «МУЖЕСТВО». (16+)	22.25 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+)	23.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	07.00 Сериал, США, 2014 г.
20.30 «ЛЕВ». (16+)			08.05 Мифические существа. (12+)
22.20 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)			09.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)

СУПЕР	СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+)	10.00, 18.00, 02.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)	00.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)	10.55, 18.55, 02.55 «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+)	10.55, 18.55, 02.55 «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+)	00.00 Час истины. (12+)
13.00 «ГРАНД». (16+)	12.00, 13.00, 04.00, 05.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)	15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)	13.15, 21.15, 05.15 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)	13.15, 21.15, 05.15 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)	01.00 Время победы. (12+)
15.00 «ФИТИНЕС». (16+)	14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)	19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)	14.15, 22.15, 06.15 «БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	14.15, 22.15, 06.15 «БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
17.00 «ОСТРОВЫ». (16+)	20.00, 21.00 «НЕПРИДУМАНОЕ УБИЙСТВО». (16+)	23.00 Сердца за любовь. (16+)	12.00, 00.00, 08.00 «МИСТЕР ДРАЙВ». (12+)	12.00, 00.00, 08.00 «МИСТЕР ДРАЙВ». (12+)	01.30 Достояние России. (6+)
19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+)	22.00, 23.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	01.00 Дёшёв молодёжь! (16+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)	02.00 Наかつун. Забытый город цивилизации майя. (12+)
23.00 «ОДНАХОДЫ В РИМЕ». (16+)	06.00, 07.00 «РАНЕТКИ». (16+)	02.55 «РАНЕТКИ». (16+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)	04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)	02.30, 03.30, 04.30 «ПАРЕНКИ». (12+)
Комедийная мелодрама, США, 2009 г. В ролях: Кристен Белл, Джош Дюамель		04.30 «ПАРЕНКИ». (16+)	05.00, 07.00, 09.00 «YogaУтра». (6+)	05.00, 07.00, 09.00 «YogaУтра». (6+)	05.00, 06.00, 07.00 «ПАРЕНКИ». (12+)
01.00 «КОРАБЛЬ». (16+)		05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)	05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)	05.30, 06.30, 07.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
03.00 Смешное время. (16+)			12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)	12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+)	09.00, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
05.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+)			13.30, 20.30, 20.30 Zumba. (12+)	13.30, 20.30, 20.30 Zumba. (12+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
Усадьба	02.05, 02.20, 23.05, 23.20 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+)	00.00, 13.30 Природная помощь. (6+)
	02.35, 06.25, 13.00, 23.35 Охота по-фински. (12+)	00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
	03.05 Какая дичь! (12+)	01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
	03.20 Первый лед - последний лед. (12+)	02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+)
	03.35, 07.25, 14.05, 15.35 Поесть или погулять! (16+)	02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
	04.05, 07.55, 14.35 Мир рыболова. (12+)	03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
	04.30, 08.25, 15.05 Территория льда. (16+)	03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
	05.00, 08.55, 12.00 Мой мир - рыбалка. (12+)	04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
	05.30, 09.30, 12.30 Карпфишинг. (12+)	04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинским. (12+)
	06.00 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)	04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
		04.45, 06.45, 08.45 Худе

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT
06.00, 11.20 Гандбол. Суперлига Париматч – Чемпионат России. Женщины. «Ростов-Дон» – «Университет» (Ижевск). (0+)	01.30 Ралли-Рейд. Дакар. 8-й этап. (12+)
07.30 Неделя в КХЛ. (12+)	02.05 Теннис. ATP 250. Аделаида. 2-й день. (6+)
08.25, 10.10, 12.50, 15.55 Новости	03.25, 05.00, 07.00, 09.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. 3-й день. Прямая трансляция. (6+)
08.30, 14.15 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия – Исландия. (0+)	11.05 Горные лыжи. Кубок мира. Адельбоден. Мужчины. Слалом. (12+)
10.15, 00.05 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)	11.30, 15.45 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. Горные лыжи. Мужчины и женщины. Слалом. Прямая трансляция. (12+)
12.55 Александр Карелин. Поединок с самим собой. (12+)	14.30, 15.00 Горные лыжи. Кубок мира. Альпенмаркт-Цаухензее. Женщины. Комбинация. (12+)
13.55 Сборная с белым флагом. (12+)	18.15 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
16.00 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. (0+)	18.45 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)
17.00 Хоккей. Матч звезд ЖХЛ. (0+)	19.45 Теннис. ATP 250. Аделаида. 3-й день. (6+)
19.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. ЦСКА (Россия) – «Реал» (Испания). Прямая трансляция	20.45 Конный спорт. Кубок мира. Конкур. Базель. (6+)
22.15 Баскетбол. Кубок Европы. УНИКС (Россия) – «Монако». (0+)	21.45 Снукер. Хиггинс – Хоукинг. «Мастерс». Лондон. 3-й день. Прямая трансляция. (6+)
01.50, 04.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	
03.40 Ген победы. (12+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
06.00, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)
06.15, 12.05, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.55, 12.00, 16.00, 23.55 PRO-клип. (16+)
07.00, 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
08.00, 16.05, 21.40 Караокинг. (16+)
09.00 R'n'B чарт. (16+)
10.00 Победитель «битвы фанклубов». (16+)
12.55 Сладкая жизнь на хайву. (16+)
14.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
15.00 Битва фанклубов. (16+)
18.20 Русские хиты – чемпионы вторника. (16+)
19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
20.00 Премия МУЗ-ТВ-2018. Трансформация. Лучшие выступления. (16+)
00.00 Топ 30 – Крутая неделя. (16+)
02.10 Наше. (16+)
04.00 Love hits. (16+)

ПОХУДЕЙКА

Бывает так: вроде как всё делаешь для похудения, а результата нет. На самом деле могут быть некоторые отклонения от маршрута, которые не дают приблизиться нам к заветной стройности. Мы составили план, следуя которому, вы обязательно добьётесь успеха.

Каждый день

- С утра выпить стакан чистой воды и далее 5-6 стаканов в течение дня.
- Сделать 5-минутную зарядку или постоять в планке.
- Сократить количество соли и сахара.
- Записывать съеденное в дневник питания и считать калорийность.
- Употреблять в пищу не менее 600 г овощей и фруктов в день.
- Включить в свой рацион: сложные углеводы (крупы, пасту, бобовые), белок (рыба и морепродукты, мясо птицы, яйца, кисломолочку), жиры (растительное масло, орехи, сыры).
- Исключить из рациона: копчености, полуфабрикаты, мучное, конфеты.
- Сделать что-то для настроения: послушать музыку, потанцевать, почитать книгу, заняться рукоделием и др.
- Сделать 10 000 шагов.



МУЛЬ

- 06.00 «Моники», (0+)
- 06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.30, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Волшебная кухня». (0+)
- 09.25, 15.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 10.00, 13.55, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 14.20 «Смешарики». (0+)
- 14.50 «Фееринки». (0+)
- 17.00 «Простоквашин». (0+)
- 18.00 «Дракоша Тоща». (0+)
- 18.30 «Малышарики». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машинки скакки». (0+)
- 21.25 «Бобёр добр». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

УНИКУМ

- 08.47 «Малыши и летающие звери». (0+)
- 08.51 «Доктор Машинкова». (0+)
- 09.01, 09.24, 14.43 Мультифильмы. (0+)
- 09.15, 14.35, 15.46, 15.24, 22.42 Мультифильмы. (6+)
- 09.59 Альманах «Велосипед». (0+)
- 10.02 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- 11.11, 19.00 «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
- 11.41, 19.30 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
- 12.05, 15.31, 20.00 «Смешарики». (0+)
- 12.33, 16.00, 18.00, 21.30 Я сегодня нарисую. (6+)
- 12.47, 16.14, 18.14 Крибль Баттль. (6+)
- 13.03, 16.30, 18.30, 22.00 Открытия. (6+)
- 13.17, 16.44, 18.44, 22.14 Истории великих изобретений. (6+)
- 13.30, 17.00, 20.30 «Тима и Тома». (0+)
- 13.54 «Тайна Сухаревой башни». (6+)
- 14.23, 15.10, 22.30 «Веселая карусель». (0+)
- 17.30, 21.00 «Богатырята». (6+)
- 17.54, 21.24 Do you speak? (6+)
- 21.45 Королевы стиля. (6+)

МУЛЬ

- 05.00 «Минни-Малпетты». (0+)
- 05.25 «Мики и весёлые гонки». (0+)
- 05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)
- 06.40 «Уходи, Единорог!». (6+)
- 07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)
- 07.35, 13.05 «Пёс Пэт». (6+)
- 08.15 «Дружные мопсы». (0+)
- 08.50 «Герои в масках». (0+)
- 09.20 «Майлз с другой планеты». (6+)
- 09.50 «Хранитель Лев». (0+)
- 10.20 «ПУП». (0+)
- 10.55 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена – принцесса Авала». (0+)
- 12.30 «Тимон и Пумба». (6+)
- 13.45 «Сэди Спаркс». (6+)
- 14.10 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
- 15.10 «Утиные истории». (6+)
- 16.10 «Город героев: Новая история». (6+)
- 17.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.00 «Затерянные в стране Oz». (6+)
- 21.20 «Амфибия». (12+)
- 22.50 «Гравити Фолз». (12+)
- 00.15 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЕЧИ-2». (6+)
- 01.50 «ЛИМОНАДНЫЙ РОТ». (12+)

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машиники», «Смешарики». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Бинг». (0+)
- 08.10 «Пластилиники». (0+)
- 08.20 «Деревяшки». (0+)
- 09.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
- 09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Чебурашка и Крокодил Гена». (0+)
- 10.10 «Хитрая ворона». (0+)
- 10.20 «Смурфики». (0+)
- 11.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
- 11.20 «Йоко». (0+)
- 12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
- 12.40 «Горимити». (6+)
- 13.05 «Металионы». (6+)
- 13.35 «Моники». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Простоквашин». (0+)
- 14.55 «Бурёнка Даша». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 «Лягушки-птички». «Вспыш и чудо-машиники», «Смешарики». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Бинг». (0+)
- 08.10 «Пластилиники». (0+)
- 08.20 «Деревяшки». (0+)
- 09.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
- 09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Чебурашка и Крокодил Гена». (0+)
- 10.10 «Хитрая ворона». (0+)
- 10.20 «Смурфики». (0+)
- 11.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
- 11.20 «Йоко». (0+)
- 12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
- 12.40 «Горимити». (6+)
- 13.05 «Металионы». (6+)
- 13.35 «Моники». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Простоквашин». (0+)
- 14.55 «Бурёнка Даша». (0+)

О!

- 05.00 «Лингвинёнок Пороро». (0+)
- 06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
- 07.00, 17.50, 21.00 «Доктор Малышкина». (0+)
- Познавательная программа.
- 07.05 «Губозаврь». (0+)
- 09.00, 18.00 «Три кота». (0+)
- 10.00 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 10.25 «Пластилиники». (0+)
- 10.30, 03.25 «Смешарики». (0+)
- 12.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
- 13.55 «Мой музей». (0+)
- 14.00 «Ангел Бэби». (0+)
- 16.00, 23.10 «Йоко». (0+)
- 17.10 «Лег + Кот». (0+)
- 19.00, 04.40 «ТриО!». (0+)
- 19.20 «Ляпик едет в Окидо». (0+)
- 21.05 «Алиса знает, что делать!». (6+)
- 22.30 «Шаранты. Герои космоса». (6+)
- 01.00 «Летающие звери». «Человечки». (0+)
- 03.00 «Magic English». (0+)

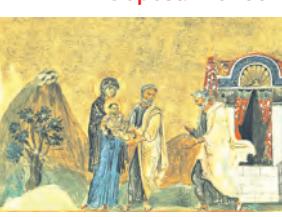
СЕРП

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 17.15 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
- 19.00 Завет. (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
- 21.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 22.30 Чудотворец. (0+)
- 23.25 Зачем Бог?!. (0+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Возвращение Серафима. Цикл: Русские праведники. (0+)
- 00.40 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
- 01.35 Завет. (0+)
- 02.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 03.25 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
- 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

14 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Обрезание Господне.



Свт. Василий Великого, архиеп. Кесарии Каппадокийской. Мч. Василий Антиохирского. Св. Емилии, матери свт. Василия Великого. Свт. Афанасия Полтавского, чудотворца. Прмч. Иеремии. Сщмч. Платона, еп. Ревельского, и с ним Михаила и Николая пресвитеров. Сщмч. Александра, архиеп. Самарского, и с ним Иоанна, Александра, Иоанна, Александра, Вячеслава, Василия и Иакова пресвитеров.

Поста нет.

«Молитву Иисусову всеми силами стараясь держать – она вся наша жизнь, вся краса, все утешение...»
Прп. Анатолий Оптинский (Зерцалов)

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



На что обратить внимание, переводя себя на правильное питание? За подробностями мы обратились к эндокринологу Ольге Якушиной.
– На сколько килограммов за месяц можно похудеть без вреда для здоровья?

– У женщин возможно снижение веса на 2-4 кг за месяц, у мужчин на 4-6 за счет жира. При резком похудении уходит не только жир, но и мышечная и другие ткани (при голодании), это потеря веса за счет воды и других клеток, что небезопасно для здоровья.

– Чем больше весишь, тем больше и быстрее скидываешь вес?

– Темпы снижения веса индивидуальны, просто при большем весе больше отеков. При резком похудении уходит больше воды, до 3 кг.

– Если по утрам завтракать не хочется, нужно ли себя заставлять?

– Это очень частая история у людей с избыточным весом. Они думают, что вообще не голодны. Если это не заболевание желудочно-кишечного тракта, то причина в нарушенном восприятии голода и аппетита, невозможности различать физическое состояние голода до тех пор, пока не наступит «волчий аппетит». Очень часто этому способствует избыточный вечерний или ночной прием пищи именно на фоне нерегулярного и несбалансированного питания. Заставлять себя не нужно, насилие над собой никогда не приводит к чему-то хорошему. Лучше пробовать вводить легкий завтрак: 2-3 ст. л. каши, йогурт, яйцо всмятку, постепенно приучая себя к регулярности в питании. Потому что

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+)	 03.00 «ФОТО ЗА ЧАС». (16+)	 23.00 «ГОСТЬЯ». (12+)	 06.00 «Мультифильмы». (0+)	 15.00 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)	 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ	14.30 Специальный репортаж. (16+)	 12.50 «Понять. Простить». (16+)
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	09.00 Дом-2. Lite. (16+)	11.00 «Гадалка». (16+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)	06.00 Неизведанная хоккейная Россия. (12+)	06.30 «Удачная покупка». (16+)	06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)	10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)	12.00 «Не ври мне». (12+)	15.00 «Мистические истории». (16+)	06.45 «Дорожные войны». (16+)	06.30, 09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+)	08.40 «Давай разведёмся!». (16+)	09.45 «Тест на отцовство». (16+)
07.00 «С бодрым утром!». (16+)	11.30 Бородина против Бузовой. (16+)	12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)	16.00 «Гадалка». (16+)	09.00 «Остановите Витю!». (16+)	07.00, 08.55, 10.00, 11.20, 14.25, 18.20, 19.25 Новости	11.45 «Реальная мистика». (16+)	12.50 «Понять. Простить». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	17.30 «Слепая». (16+)	10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)	07.05, 11.25, 15.30, 19.30, 00.15 Все на Матч!	14.40 «Порча». (16+)	15.10 «ДОМИК У РЕКИ». (16+)
09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)	15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)	20.30 «КАСЛ». (12+)	20.30 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)	11.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)	09.00, 14.15 Дакар-2020. (0+)	19.00 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». (16+)	19.00 «ПЕРЕДАЧА». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	23.00 «Дом-2. Город любви». (16+)	17.20 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+)	12.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	10.05 Смешанные единоборства (16+)	23.15 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)	02.05 «Порча». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	19.00 «САШАТАНЯ». (16+)	00.05 Дом-2. После заката. (16+)	19.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)	13.00 «Улетное видео». (16+)	11.55 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Кёрлинг. Пр.тр.	02.35 «Понять. Простить». (16+)	03.55 «Реальная мистика». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)	20.00 «ТРИАДА». (16+)	01.05 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ». (16+)	20.30 «Решала». (16+)	20.30 «Остановите Витю!». (16+)	14.30 Спецрепортаж. (16+)	04.45 «Тест на отцовство». (16+)	04.45 «6 кадров». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	21.00 Однажды в России. (16+)	03.00 «ФОТО ЗА ЧАС». (16+)	21.30 «Остановите Витю!». (16+)	22.00 «Решала». (16+)	15.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.25 «БАСКЕТБОЛ. Евролига. (0+)	06.25 «БАСКЕТБОЛ. Евролига. (0+)
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)	22.00 «КОРОЧЕ». (16+)	04.25 Открытый микрофон. (16+)	23.00 «ГОСТЬЯ». (12+)	23.00 «Опасные связи». (18+)	16.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	06.30 «Удачная покупка». (16+)	06.30 «Удачная покупка». (16+)
18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	04.45 «Колдуны мира». (16+)	01.45 «Колдуны мира». (16+)	00.00 «+100500». (18+)	18.25 «Конёк Чайковской». (12+)	02.05 «Порча». (16+)	02.05 «Порча». (16+)
20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+)	00.05 Дом-2. После заката. (16+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)	01.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)	20.30 Водное поло. Чемпионат Европы. Пр.тр.	02.35 «Понять. Простить». (16+)	02.35 «Понять. Простить». (16+)
22.40 «Смотреть всем!». (16+)	01.05 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ». (16+)	06.10 ТНТ. Best. (16+)	05.30 «Улетное видео». (16+)	04.50 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)	22.25 Гандбол. Чемпионат Европы. Пр.тр.	03.55 «Реальная мистика». (16+)	03.55 «Реальная мистика». (16+)
00.30 «АВТОБАН». (16+)	03.00 «ФОТО ЗА ЧАС». (16+)			05.30 «Улетное видео». (16+)	00.45, 02.35, 04.20 Баскетбол. Евролига. (0+)	04.45 «Тест на отцовство». (16+)	04.45 «Тест на отцовство». (16+)
04.40 «Военная тайна». (16+)							



Клиника традиционной китайской медицины «ТАО»

Высокие профессиональные стандарты. Многолетняя успешная практика.



«Я лечу не болезнь, а её причину!»
Ведущий врач клиники «ТАО»
Чжан Цзыцян

Китайский взгляд на лечение болезней с каждым годом становится все популярнее. Почему? Причина в особом отношении к боли. Специалисты по китайской медицине воспринимают боль как ценную информацию о состоянии организма. И, что еще важнее, видят свою задачу не просто в устранении боли, а в поиске и устранении причины болезни.

ЭНЕРГИЯ ПОБЕЖДАЕТ НЕДУГИ

«Если внутри есть истинная энергия – недугу не бывать!», – уверен ведущий врач клиники «ТАО» Чжан Цзыцян. Речь идет о внутренней энергии Ци и балансе между энергиями Инь (женской) и Ян

«Туда, где достаточно энергии, болезнь не пройдёт».

(мужской). Пока энергия течет в организме без препятствий, человек здоров. Когда болезнестворные влияния — неправильное питание, малоподвижный образ жизни и т. д. — нарушают баланс энергий, возникает болезнь. Задача специалиста по китайской медицине состоит в том, чтобы вернуть течение энергии в правильное русло. А для этого нужна многолетняя подготовка, которая осуществляется только в Поднебесной, на базе нескольких университетов. Специалисты в клинике традиционной китайской медицины «ТАО» прошли такую подготовку и были приглашены в Москву для работы по контракту. Они с успехом применяют иглорефлексотерапию, массаж, траволечение и другие способы, которые не просто лечат заболевание, а воздействуют на его причину. Информация о действенности такого подхода передается из уст в уста, поэтому поток пациентов в «ТАО» не прекращается.

НА ЧТО ЖАЛУЕТСЯ ПОЗВОНОЧНИК?

Одним из самых распространенных поводов для обращения в Клинику «ТАО» – боли в спине. Боли могут носить периодический, непостоян-

ный характер, и быть очень разными – от незначительных, до нестерпимых. В любом случае это повод вспомнить, что же привело к такому состоянию. Это 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 в тканях, активизацию обменных процессов и остановку разрушения межпозвонковых дисков. Обратное развитие структурных изменений в позвоночнике практически невозможно, но сведение их к минимуму является вполне реальной задачей. Терапия, проводимая в клинике «ТАО», позволяет лечить заболевание, и возвращать вам здоровье, молодость и активность. В клинике «ТАО» вы обретете свой источник здоровья!

Запишитесь на БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ** по тел.:

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.

Заболевания, которые мы лечим:

- **Опорно-двигательный аппарат:** артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночного диска, сколиоз, радикулит и др.
- **Дыхательная система:** бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмосклероз и др.
- **Нервная система:** мигрень, невроз, депрессия, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.
- **Сердечно-сосудистая система:** постинфарктный кардиосклероз, ИБС, гипертония, гипертония, атеросклероз и др.
- **Гинекология:** бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.
- **Урология:** мочекаменная болезнь, аденома простаты, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез, эректильная дисфункция и др.

Доверьте свое здоровье профессионалам!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000
06.10 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)	07.15 «ЭЛФОНТ». (12+)
08.20 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)	08.45 «БАБЛО». (16+)
10.10 «РАЙОН № 9». (16+)	10.25 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)
12.05 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+)	11.55 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)
14.05 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)	13.35, 14.30 «МОСГАЗ». (16+)
15.55 «ДРАКУЛА». (16+)	15.30 «ЛАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (12+)
18.10 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)	17.05 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛICKАЙ УДАЧУ». (12+)
20.10 «ОХОТИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)	19.00, 19.55 «МОСГАЗ». (16+)
22.10 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)	20.55 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)
00.40 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)	Россия, 2019 г. в ролях: Роман Курцын, Полина Максимова, Елена Яковлева, Владимир Ильин
02.50 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)	22.30 «ПРОВОДНИК». (16+)
04.35 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)	00.05 «КОТАБЫЧ». (16+)
	01.45 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
	04.20 «ПЯТНИЦА». (16+)
	04.45 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)

РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
05.40 «АС ВЕСЁЛАЯ ПЛАНЕТА». (12+)	06.00 Четыре свадьбы. (16+)	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)	06.45, 16.10 Правила моей пекарни. (16+)	05.15 Магазино. (16+)
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	07.45, 14.15, 18.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)	06.10 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
12.30 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (6+)	08.45, 15.15 Холостяк. (16+)	08.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
13.45, 14.30 «МОСГАЗ». (16+)	09.40, 13.30, 17.15 Проект Подиум. (16+)	14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.30 «ЛАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (12+)	10.25, 22.20, 02.25 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.05 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛICKАЙ УДАЧУ». (12+)	11.10, 11.55, 20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)	11.15 Орел и решка. Кругосветка. (16+)
19.00, 19.55 «МОСГАЗ». (16+)	12.40, 13.05, 21.30, 21.55, 03.10, 03.35 «ОГОРД ХИЩНИЦ». (16+)	21.15 Орел и решка. Мегаполисы. (16+)
20.55 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)	23.05, 01.30 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (16+)	22.10 «УЧАСТКОВЫЙ». (16+)
Россия, 2019 г. в ролях: Роман Курцын, Полина Максимова, Елена Яковлева, Владимир Ильин	00.10 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)	23.45 Новости
22.20 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)	01.35 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (6+)	13.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)
00.40 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)	04.00 «КАК СТАТЬ СЧАСЛИВЫМ». (12+)	00.30 Мировые леди. (12+)
02.50 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)	05.45 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)	01.00 Третий лишний. (16+)
04.35 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)		01.50 Охотники за привидениями. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.10 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)	00.00 «ЛЁГOK НА ПОМИНЕ». (12+)
01.55 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)	01.25 «ПРИНЯТЬ УДАР». (16+)
03.20 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+)	01.45 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)
04.55 «ДЕВЯТКИ». (16+)	03.25 «К НЕ Я». (16+)
06.30 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	06.55 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)
08.10 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+)	08.35 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+)
09.30 «МУЖЕСТВО». (16+)	10.10 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)
11.00 «ЛЕВ». (16+)	13.50 «ДУРАК». (16+)
12.50 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)	15.55 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)
14.35 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+)	17.50 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
16.00 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)	19.20 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+)
17.30 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+)	20.50 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
19.05 «МИСС МЕДОУЗ». (16+)	23.00 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
20.30 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)	
22.15 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)	

СУПЕР	СУПЕР
06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
13.00 «ГРАНД». (16+)	12.00, 13.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+)
15.00 «ФИТНЕС». (16+)	14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
17.00 «ОСТРОВ». (16+)	20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2016-2018 гг.	22.00, 23.00, 06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+)	04.00, 05.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
23.00 «СНОВА Ты». (12+)	
Комедийная мелодрама, США, 2010 г.	
01.00 «КОРАБЛЬ». (16+)	
03.00 Смешное время. (16+)	
05.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+)	

СТС LOVE	СТС LOVE
06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+)
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)	10.55, 18.55, 02.55 «ЖЕСТОКИЙ РИНГ». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
12.00, 13.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+)	Сериал. Драмеди, Россия, 2005-2006 гг.
14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)	19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)	01.05 Сердца за любовь. (16+)
22.00, 23.00, 06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	02.55 «РАНЕТКИ». (16+)
04.00, 05.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)	03.00 «ДОРЗ». (16+)
	04.00, 05.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ
00.45, 13.05, 17.00, 21.00 Ремонт для начинающих. (16+)
09.15 Идите в баню. (12+)
09.35 Дачная энциклопедия. (12+)
10.05 8 ошибок огородника. (12+)
10.25 Фитокосметика. (12+)
10.40 Праздник в доме. (12+)
11.10, 13.10 Огород круглый год. (12+)
11.45 Стройплощадка. (12+)
12.20 Дело в отделке. (12+)
12.45 Я садовником родился. (12+)
13.35 Тихая моя родина. (12+)
14.10 Прогулка по саду. (12+)
14.40 Соусы. (12+)
15.00 Флористика. (12+)
15.15 Сад своими руками. (12+)
15.45 Частный сектор. (12+)
16.15 Мастер. (12+)
16.45 Свечной заводик. (12+)
17.30 Школа дизайна. (12+)
18.00 Преданья старине глубокой. (12+)
18.30 Не просто сун! (12+)
18.45 Сам себе дизайнер. (12+)
19.05 Профтор. (12+)
19.35 Букет на обед. (12+)
19.50 Мегабанщики. (12+)
21.50 Мультиварка. (12+)
20.25 Самогон. (12+)
21.30 Закуски. (12+)
21.30 Садовый доктор. (12+)
22.05 Старые дачи. (12+)
22.40 Сельские профессии. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
00.40, 03.35, 07.30, 11.35 Пофестивали! (16+)
01.05, 04.05, 08.00 Мир рыболова. (12+)
01.35, 04.30, 08.30 Территория льда. (16+)
02.05, 23.05 Фотохота с Евгением Полонским. (16+)
02.35, 06.25, 23.35 Охота по-фински. (12+)
03.05 Андрей Старков и его команда. (16+)
05.00, 09.00, 12.05 Мой мир - рыбалка. (12+)
05.30, 09.30, 12.35 Карпфишинг. (12+)
06.00 Научи меня рыбачить. (12+)
07.00 Технология зимнего клева. (12+)
10.00, 16.00 Спиннинг сегодня. (16+)
10.30, 16.30 Охотничьи мериданы. (16+)
11.05, 22.35 Морская охота. (16+)
13.05, 17.05, 20.00 Охота в Новом Свете. (16+)
13.30 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
14.00 Камский спиннинг. (16+)
14.30 На зарубежных водоемах. (16+)
15.00, 19.00, 22.05 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
15.30 Нахлыст в Башкортостане. (16+)
17.30, 17.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)
18.00 Россия заповедная. (16+)
18.30 Сезон охоты. (16+)
19.30 Рыбалка 360. (16+)
20.25 Какая дичь! (12+)
20.45 Поехали на рыбалку! (12+)
21.15 Люди Дикого севера. (16+)

ЖИВИ!

<tbl_r cells="1" ix="3" maxcspan="1" maxr

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 13.25 Баскетбол. Кубок Европы. УНИКС (Россия) – «Монако». (0+)	01.30 Ралли-Рейд. Дакар. (12+)
07.50, 09.45, 13.20, 15.55 Новости	02.00 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Превью. (12+)
07.55, 10.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	02.30 Автогонки. WTCR. Обзор сезона. (12+)
09.50, 00.50 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)	03.30, 05.00, 07.00, 11.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. Прямая трансляция. (6+)
12.40, 16.00 1+1. (12+)	13.00, 19.45 Фехтование. Серия Гран-при. Монреаль. Обзор. (6+)
15.15, 19.15 Вид сверху. (12+)	14.05 Сноуборд. Кубок мира. Бадгастайн. (12+)
15.45, 19.45 Мини-футбол в России. (12+)	14.50 Сноуборд. Кубок мира. Бадгастайн. Параллельный слалом. Команды. Прямая трансляция. (6+)
16.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. УГМК (Россия) – «Умана Рейтер» (Италия). Прямая трансляция	15.00 «Планета Ай». (0+)
18.55 Лица страны. (12+)	15.25, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) – «Баскония» (Испания). Прямая трансляция	17.00 «Простоквашино». (0+)
21.55 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. (0+)	18.00 «Дракоша Тоща». (0+)
22.55 Баскетбол. Лига чемпионов ФИБА. Мужчины. «Нижний Новгород» (Россия) – «Перистри» (Греция). (0+)	18.30 «Малышарики». (0+)
02.30 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. (0+)	19.00 «Сказочный патруль». (0+)
04.10 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)	20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.00, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)
06.15, 11.35 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.55, 12.25, 16.00, 00.55 PRO-клип. (16+)
07.00, 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
08.00, 13.00 Русские хиты – чемпионы среды. (16+)
09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
12.30 Неформат чарт. (16+)
14.00 Золотая дюжина. (16+)
15.00 Битва фанклубов. (16+)
16.05 Прогноз по году. (16+)
17.05 Сладкая жизнь на халву. (16+)
18.20 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
19.00 R'n'B чарт. (16+)
20.00 Live Fest-2019: Urban. (16+)
21.40 Хиты планеты. (16+)
22.05 МузРаскрутка. (16+)
22.40 Неспиннер. (16+)

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

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

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

Ответы

СУДОКУ

МУЛЬ

МУЛЬ
06.00 Профилактические работы до 11.00
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
11.25, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.30 Автогонки. WTCR. Обзор сезона. (12+)
03.30, 05.00, 07.00, 11.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. Прямая трансляция. (6+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
13.30 «Маша и Медведь». (0+)
14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)
15.00 «Планета Ай». (0+)
15.25, 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
17.00 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Дракоша Тоща». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.30 «Маша и Медведь», «Машинки песенки». (0+)
20.55 «Машинки сказки». (0+)
21.25 «Бобёр добр». (0+)
22.30 «Смешарики». Новые приключения». (0+)
23.00 «Невероятные приключения Нильса». (0+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

DISNEY

КАНАЛ DISNEY
05.00 «Минни-Маппеты». (0+)
05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)
05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)
06.40 «Ходи, Единорог». (6+)
07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)
07.35, 13.05 «Пёс Пэт». (6+)
08.15 «Дружные мопсы». (0+)
08.50 «Герои в масках». (0+)
09.20 «Майлз с другой планеты». (6+)
09.50 «Хранитель Лев». (0+)
10.20 «ПУП». (0+)
10.55 «София Прекрасная». (0+)
11.25 «Елена – принцесса Авала». (0+)
12.30 «Тимон и Пумба». (6+)
13.45 «Сэди Спаркс». (6+)
14.10 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
15.10 «Утиные истории». (6+)
16.10 «Город героев: Новая история». (6+)
17.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.00 «Затерянные в стране Оз». (6+)
21.20 «Амфибия». (12+)
22.50 «Гравити Фолз». (12+)
00.15 «ВЕНДИ ВУ – КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)
01.55 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ». (6+)

Карусель

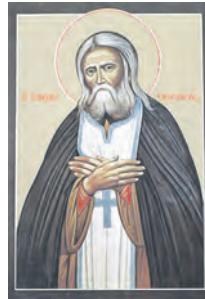
КАРУСЕЛЬ
05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машиники», «Смешарики». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Бинг». (0+)
08.10 «Пластилиники». (0+)
08.20 «Деревяшки». (0+)
09.20 «Видимое невидимое: Удивительное болото». (0+)
10.20 «СЛАПСЕ». (0+)
10.55 «Союзмультфильм» представляет: «Обезьянки». (0+)
10.25 «Смурфики». (0+)
11.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
11.20 «Йоко». (0+)
12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
12.40 «Горимити». (0+)
13.05 «Металионы». (0+)
13.35 «Моники». (0+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Простоквашино». (0+)
14.55 «Бурёнка Даша». (0+)
15.00 «Барбоскины». (0+)
16.10 «Ник-изобретатель». (0+)
17.05 «Царевны». (0+)
18.05 «Радужный мир Руби». (0+)
18.45 «Рики Зум. Полный вперед!». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Лунтик и его друзья». (0+)
22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
22.25 «Трансформеры. Киберселенная». (6+)
22.45 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.35 «Приключения Тома и Джерри». (6+)
00.45 «Отряд джунглей спешит на помощь!». (6+)
02.10 «Приключения Тайо». (0+)
04.00 «Белка и Стрелка». Озорная семейства». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
15.30 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (0+)
17.15 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (0+)
19.00 Завет. (0+)
20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
21.30 Новый день. Новости на СЛАСЕ. (0+)
22.30 Великое чудо Серафима Саровского. (0+)
00.15 День Патриарха. (0+)
00.30 Иоанн Богослов. Цикл: Апостолы. (0+)
01.00 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
01.55 Завет. (0+)
02.50 Новый день. Новости на СЛАСЕ. (0+)
03.45 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

Православный календарь

15 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Предпраздество Богоявления.
Преставление, второе обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца.



Свт. Сильвестра, папы Римского. Прав. Иулиании Лазаревской, Муромской. Сщмч. Феогена, еп. Париjsкого. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Власия.
Поста нет.

Когда же ум забудет цели благочестия, тогда и явная добродетель становится бесполезной».

Прп. Марк Подвижник

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	СТС	СТС
	09.55 Модный приговор. (6+)	14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)		08.45 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)	18.10 «ПЁС». (16+)	16.00 «ЛЕТЧИКИ»		14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)	
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	06.30 «Новости культуры»	06.00 Ералаш. (0+)	06.00 «Дело было вечером». (16+)	06.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)	06.00 «Ералаш. (0+)
09.00	Новости	09.00 Вести	08.10 «Доктор И...» (16+)	07.00 СЕГОДНЯ «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	06.35 «Пешком...»	06.10 «Дело было вечером». (16+)	07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)	07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)	07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)
09.25	Телеканал «Доброе утро»	09.25 Утро России	08.45 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)	08.00 СЕГОДНЯ «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	07.05 «Правила жизни»	07.05 «Правила жизни»	08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)	08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)	08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
09.55	Модный приговор. (6+)	11.00 Вести	10.35 «Людмила Зайцева. Чем хуже - тем лучше». (12+)	10.00 СЕГОДНЯ «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	07.30 «Новости культуры»	07.30 «Новости культуры»	09.05 «Уральские пельмени». (16+)	09.05 «Уральские пельмени». (16+)	09.05 «Уральские пельмени». (16+)
10.55	Жить здорово! (16+)	11.25 Вести. Местное время	11.30 События	10.20 СЕГОДНЯ «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)	07.35 «Восход цивилизации»	07.35 «Восход цивилизации»	10.05 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)	10.05 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)	10.05 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)
12.00	Новости (с субтитрами)	11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)	11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)	10.30 СЕГОДНЯ «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)	08.30 «МЕГРЭ»	10.00 «Новости культуры»	12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
12.15	Время покажет. (16+)	12.50 «60 минут». (12+)	13.40 «Мой герой». (12+)	10.40 СЕГОДНЯ «ИГРА В БИСЕР». (16+)	10.15 «Наблюдатель»	10.15 «Наблюдатель»	14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)	14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)	14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)
15.00	Новости (с субтитрами)	14.00 Вести	14.30 События	10.50 СЕГОДНЯ «АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ»	11.10 XX век	12.15 Красивая планета	16.55 «ДЫЛДЫ». (16+)	16.55 «ДЫЛДЫ». (16+)	16.55 «ДЫЛДЫ». (16+)
15.15	Давай поженимся! (16+)	14.25 Вести. Местное время	14.50 Город новостей	11.00 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	12.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним	12.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним	20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)	20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)	20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)
16.00	Мужское / Женское. (16+)	14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)	15.05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ». (12+)	11.30 СЕГОДНЯ «ПЕРВЫЕ В МИРЕ»	13.15 «Первые в мире»	13.15 «Первые в мире»	23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)	23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)	23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)
17.00	Время покажет. (16+)	17.00 Вести. Местное время	17.50 События	11.40 СЕГОДНЯ «АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ»	13.30 «Абсолютный слух»	13.30 «Абсолютный слух»	12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)	12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	17.25 «60 минут». (12+)	18.10 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	14.15 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»	14.15 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»	14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)	14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)	14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)
18.30	На самом деле. (16+)	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	18.10 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	15.00 «Новости культуры»	15.00 «Новости культуры»	20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)	20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)	20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)
19.40	Пусть говорят. (16+)	20.00 Вести	20.45 Вести.	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	15.10 «Новости. Подробно»	15.10 «Новости. Подробно»	23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)	23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)	23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)
21.00	Время	21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+)	21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	15.25 «Пряничный домик»	15.25 «Пряничный домик»	01.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (16+)	01.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (16+)	01.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (16+)
21.30	«ПРО ВЕРУ». (16+)	21.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	16.00 «ЛЕТЧИКИ»	16.00 «ЛЕТЧИКИ»	02.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)	02.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)	02.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)
22.00	Вера начинает понимать, что ее месть оказалась разрушительной не только для ее врагов, но и для нее самой. Но запущенный ею механизм набирает обороты уже без ее участия и помимо ее воли. Макс убивает Леонида, заподозрив его в связи с Микки. Микки пытается покончить с собой.	22.00 Вести. Местное время	22.30 «10 самых...» (16+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	17.15 Красивая планета	17.15 Красивая планета	03.55 «Ну, погоди!» (0+)	03.55 «Ну, погоди!» (0+)	03.55 «Ну, погоди!» (0+)
23.25	Премьера. «Антарктида. Хождение за три полюса». (12+)	22.30 «10 самых...» (16+)	23.05 «Битва за наследство». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	17.30 «Исторические концерты»	17.30 «Исторические концерты»	04.40 Ералаш. (0+)	04.40 Ералаш. (0+)	04.40 Ералаш. (0+)
00.25	На самом деле. (16+)	23.05 «Битва за наследство». (12+)	00.00 События. 25-й час	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	18.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним	18.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним			
01.30	Время покажет. (16+)	00.00 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+)	00.35 Петровка, 38. (16+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	19.30 «Новости культуры»	19.30 «Новости культуры»			
03.00	Новости	03.30 «СВАТЫ». (12+)	00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	19.45 «Главная роль»	19.45 «Главная роль»			
03.05	Время покажет. (16+)	03.30 «СВАТЫ». (12+)	03.00 «Последняя любовь Империи». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	20.00 «Правила жизни»	20.00 «Правила жизни»			
05.00	«Известия»	06.00 Сегодня утром. (12+)	03.00 «Вся правда». (16+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	20.30 «Восход цивилизации»	20.30 «Восход цивилизации»			
05.20	«ШАМАН-2». (16+)	08.00 13.00 18.00 21.15	04.55 «Знак качества». (16+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	21.25 «Острова»	21.25 «Острова»			
08.35	«День ангела». (0+)	08.20 18.30 «Специальный репортаж». (12+)	05.35 «Обложка». (12+)	11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	22.15 «МЕГРЭ»	22.15 «МЕГРЭ»			
09.00	«Известия»	08.40 «Не факт!». (6+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	23.50 «Новости культуры»	23.50 «Новости культуры»			
09.25	«ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)	09.10 10.05 13.15 13.50		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	00.10 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»	00.10 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»			
12.40	«ШАМАН-2». (16+)	14.05 «Высший пилотаж». (16+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	00.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним	00.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним			
13.00	«Известия»	10.00 14.00 Военные новости		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	01.35 Красивая планета	01.35 Красивая планета			
13.25	«ШАМАН-2». (16+)	18.50 «Война после Победы». (12+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	02.35 «Плохие парни»	02.35 «Плохие парни»			
18.30	«Известия»	19.40 Легенды телевидения. (12+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	03.35 «Ну, погоди!» (0+)	03.35 «Ну, погоди!» (0+)			
19.00	«СЛЕД». (16+)	20.25 «Код доступа». (12+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	04.35 «Лекарство против страха». (12+)	04.35 «Лекарство против страха». (12+)			
	Из квартиры на третьем этаже бесследно исчезает новорождённая Маша Грушшина. Родители утверждают, что, кроме них, в квартире никого не было...	21.25 «Открытый эфир». (12+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	05.35 «Без свидетелей». (16+)	05.35 «Без свидетелей». (16+)			
23.05	«БАРС». (16+)	23.05 «Междуд тем». (12+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	06.40 Самое яркое. (16+)	06.40 Самое яркое. (16+)			
00.00	«Известия. Итоговый выпуск»	23.40 «Частное пионерское». (6+)		11.50 СЕГОДНЯ «ИСТОРИЯ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ С ДЖЕЙМСОМ КЭМЕРОНОМ»	07.45 «Крестный». (12+)	07.45 «Крестный». (12+)			
00.25	«СЛЕД».								

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ». (16+)	 01.05 «ВОРОВКА КНИГ». (12+)	 23.00 «ВИКИНГИ». (16+)	 06.00 «Мультифильмы». (0+)	 15.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+)	 18.45 Континентальный вечер	 06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)	
05.00 04.30 «Военная тайна». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 03.00 «Тайны Чапман» 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ». (16+) 21.50 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «УСКОРЕНИЕ». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 19.00 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «ТРИАДА». (16+) 21.00 Студия Союз. (16+) 22.00 «КОРОЧЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «ВОРОВКА КНИГ». (12+) 03.25 ТНТ-Club. (16+) 03.30 «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ». (12+) 05.25 Открытый микрофон. (16+) 06.15 ТНТ. Best. (16+)	13.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». 18.30 (16+) Из реки поднимают машину, принадлежавшую Роберту Квину. Хэрроу решают об этом не сообщать. Тем временем, в институт привозят тела погибших в автокатастрофе: пожилой женщины и ее тридцатилетнего сына. 20.30 «КАСЛ». В машине, припаркованной на тротуаре, обнаружен труп со следами пыток. Тело принадлежит пластическому хирургу, пропавшему неделей ранее. 23.00 «ВИКИНГИ». 01.00 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». 05.45 «Мультифильмы». (0+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». 06.50 «Мультифильмы». (0+) 09.00 «Слепая». 11.00 «Гадалка». 12.00 «Не ври мне». 15.00 «Мистические истории». 16.00 «Гадалка». 17.30 «Слепая». 18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». 20.30 «КАСЛ». 23.00 «ВИКИНГИ». 01.00 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». 05.45 «Мультифильмы». (0+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». 06.50 «Дорожные войны». 09.00 «Остановите Витю!» 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». 11.00 «Дорожные войны 2.0». 12.00 «Улетное видео. Лучшее». 12.30 «Улетное видео». 13.30 «+100500». 15.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+) 17.30 «ПЬЯНЫЙ МАСТЕР-2». (16+) 19.30 «Дорожные войны 2.0». 20.30 «Решала». 21.30 «Остановите Витю!» 22.00 «Решала». 23.00 «Опасные связи». 00.00 «+100500». 01.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+) 05.30 «Улетное видео». 05.30 «Улетное видео».	06.00 Неизвестанная хоккейная Россия. (12+) 06.30, 09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 07.00, 08.55, 10.00, 12.45, 15.00, 18.20, 21.55 Новости 07.05, 10.30, 15.10, 22.00 Все на Матч! 09.00, 14.50 Дакар-2020. (0+) 11.05, 16.10 Биатлон. Кубок мира. (0+) 12.50 Футбол. «Монако» - ПСЖ. (0+) 18.25 Спецрепортаж. (12+) 18.45 Континентальный вечер 19.20 Хоккей. КХЛ. Пр.тр. 22.45 Водное поло. Россия - Нидерланды. (0+) 23.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 01.55, 02.50 «Спорт высоких технологий. Чемпионы против легенд». (12+) 03.45 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «Удачная покупка». 06.40 «По делам несовершеннолетних». 08.40 «Давай разведёмся!» 09.45 «Тест на отцовство». 11.40 «Реальная мистика». 12.35 «Понять. Простить». 14.25 «Порча». 14.55 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». 19.00 «ВИНОГРАД». Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Артём Позняк, Алла Юганова. 23.05 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 01.55 «Порча». 02.25 «Понять. Простить». 03.45 «Реальная мистика». 04.25 «Тест на отцовство». 06.05 «Домашняя кухня».	
05.00 04.30 «Военная тайна». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 03.00 «Тайны Чапман» 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «13-Й РАЙОН: КИРПИЧНЫЕ ОСОБНЯКИ». (16+) 21.50 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «УСКОРЕНИЕ». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 17.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 19.00 «САШАТАНЯ». (16+) 20.00 «ТРИАДА». (16+) 21.00 Студия Союз. (16+) 22.00 «КОРОЧЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «ВОРОВКА КНИГ». (12+) 03.25 ТНТ-Club. (16+) 03.30 «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ». (12+) 05.25 Открытый микрофон. (16+) 06.15 ТНТ. Best. (16+)	13.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». 18.30 (16+) Из реки поднимают машину, принадлежавшую Роберту Квину. Хэрроу решают об этом не сообщать. Тем временем, в институт привозят тела погибших в автокатастрофе: пожилой женщины и ее тридцатилетнего сына. 20.30 «КАСЛ». В машине, припаркованной на тротуаре, обнаружен труп со следами пыток. Тело принадлежит пластическому хирургу, пропавшему неделей ранее. 23.00 «ВИКИНГИ». 01.00 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». 05.45 «Мультифильмы». (0+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». 06.50 «Дорожные войны». 09.00 «Остановите Витю!» 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». 11.00 «Дорожные войны 2.0». 12.00 «Улетное видео. Лучшее». 12.30 «Улетное видео». 13.30 «+100500». 15.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+) 17.30 «ПЬЯНЫЙ МАСТЕР-2». (16+) 19.30 «Дорожные войны 2.0». 20.30 «Решала». 21.30 «Остановите Витю!» 22.00 «Решала». 23.00 «Опасные связи». 00.00 «+100500». 01.00 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+) 05.30 «Улетное видео». 05.30 «Улетное видео».	06.00 Неизвестанная хоккейная Россия. (12+) 06.30, 09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 07.00, 08.55, 10.00, 12.45, 15.00, 18.20, 21.55 Новости 07.05, 10.30, 15.10, 22.00 Все на Матч! 09.00, 14.50 Дакар-2020. (0+) 11.05, 16.10 Биатлон. Кубок мира. (0+) 12.50 Футбол. «Монако» - ПСЖ. (0+) 18.25 Спецрепортаж. (12+) 18.45 Континентальный вечер 19.20 Хоккей. КХЛ. Пр.тр. 22.45 Водное поло. Россия - Нидерланды. (0+) 23.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 01.55, 02.50 «Спорт высоких технологий. Чемпионы против легенд». (12+) 03.45 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «Удачная покупка». 06.40 «По делам несовершеннолетних». 08.40 «Давай разведёмся!» 09.45 «Тест на отцовство». 11.40 «Реальная мистика». 12.35 «Понять. Простить». 14.25 «Порча». 14.55 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». 19.00 «ВИНОГРАД». Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Артём Позняк, Алла Юганова. 23.05 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 01.55 «Порча». 02.25 «Понять. Простить». 03.45 «Реальная мистика». 04.25 «Тест на отцовство». 06.05 «Домашняя кухня».		

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

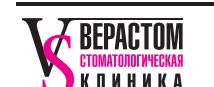
Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтасывать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обтаске зубов. Что в таких



случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обтаски, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют 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 требовательных пациентов предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!



СТ. М. «Коньково»,
ул. Островитянова, д. 9
Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,
8 (499) 737-30-76

* Подробности акции и сроки ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама
Лиц. №-77-01-004192
от 20.09.2011 г.

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

Реклама

Подруга жалуется подруге на своего ухажёра:
– Прикинь, месяц назад он преподнёс мне колье с рубинами, перед Новым годом шубу норковую купил, а сегодня меня замуж позвал. Вот гад, экономить начал.

– У меня горе, – говорит дама своей коллеге по работе.
– Что случилось?
– Мой любимый муж, зевая, опять вывихнул себе челюсть.
– Что же ты ему на этот раз рассказывала?



БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8 (495) 136-76-26

На основании Федерального закона РФ от 11.09.2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации». Реклама

СТАРЕТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Артрит. Даже в названии заболевания слышится **жар** и **треск...** Это воспаляются и хрустят суставы.

Артроз. И здесь чувствуются **разруха и угроза.** А ещё в звучании диагнозов скрыты **страдание, тревога и страх.** Страх не только перед мучительным приступом боли, но и перед будущим, которое может омрачить потеря двигательных умений, вплоть до полной обездвиженности.

Начат выпуск медицинской новинки для здоровья суставов и активной жизни – АЛМАГ+

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ

Это системность, или комплексность. Смысл в том, что одновременное действие компонентов не суммируется, а умножается. Именно поэтому для терапии суставов рекомендуется совокупное применение медикаментов, хондропротекторов, мазей, ЛФК, диеты. А усилить действие призвана помочь физиотерапия магнитным полем – связующее звено, «душа» комплекса, обладающая собственными терапевтическими эффектами.

Интересно, что в профессиональную систему лечения суставов магнитное поле ввели в 30-е годы XX века – именно тогда в стране шло развертывание масштабных исследовательских программ, наука переживала расцвет. Задачей МП стало улучшение процессов жизнедеятельности и обеспечение активности людям с двигательными недугами.

Жаль, лечиться можно было лишь в больницах. Но прогресс набирал темпы. И уже в конце века компания «ЕЛАМЕД» поставила на поток выпуск портативных аппаратов

на основе магнитного поля для комфортного домашнего лечения.

ВОПЛОЩЕНИЕ ПРОГРЕССА – АЛМАГ+

За более чем 15 лет безупречной «службы» признание в народе и у специалистов получил аппарат АЛМАГ-01. Но разве может научная мысль остановиться в поиске?

И вот долгожданная новость! Организация клинических исследований, изучение отзывов, развитие медицины и инженерии в целом позволили специалистам научно-технического центра «ЕЛАМЕД» создать новую модернизированную версию аппарата – АЛМАГ+.

Его отличает пристальное внимание к потребностям разных поколений семьи и соответствие международным критериям качества.

АЛМАГ+ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

1. устраниить воспаление и боль, снять обострение с помощью специального режима;
2. нормализовать кровообращение и обмен веществ;
3. способствовать восстановлению, повышая усвоение лекарств;
4. улучшить подвижность, не бояться потери навыков самообслуживания;
5. жить активно, полноценно, быть полезным семье.

ВОЗМОЖНОСТИ НОВИНКИ ЗНАЧИТЕЛЬНО РАСШИРЕНЫ

1. Новый АЛМАГ+ можно использовать для снятия обострений артоза и артрита. Для этого разработан новый режим против воспаления и боли. Он нацелен на остановку разрушений и развития болезни.
2. Появилась опция вариативности расположения индукторов – ковриком, попарно 2x2. Это позволяет усилить локальное воздействие на очаг болезни и боли.

3. Увеличено удобство использования: разработаны надёжные крепления, есть световая и звуковая индикация, таймер, автотключение.

4. Производитель предусмотрел удобство хранения и транспортировки: в комплекте – качественный кейс.

5. Предназначен для лечения большего списка заболеваний. Теперь помимо артрита, артоза, остеохондроза и травм, аппарат специализируется ещё и на терапии подагры, сколиоза, остеопороза.

6. Любящим бабушкам на заметку! Пожалуй, только в АЛМАГ+ заложен деликатный детский режим для детей от 1 месяца, страдающих от боли, спазмов, костно-мышечных проблем. Тщательно подобранные параметры конструкции и магнитного поля учитывают детскую физиологию.

7. Так что АЛМАГ+ – это настоящий добрый «друг семьи». Универсальное средство для здоровья людей разных возрастов и практическая покупка с прицелом на будущее.

АЛМАГ+
Весомый шанс жить активно долгие годы!



КОМПАНИЯ
ЕЛАМЕД

АЛМАГ+. По цене ПРОШЛОГО года!

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

- СТОЛИЧКИ 8-800-555-11-15
- НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
- ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00

- ДИАЛОГ (495) 363-22-62
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ 8-800-755-05-00
- ОРТЕКА 8-800-33-33-112

- ДОБРОТА.РУ 8-800-551-69-36
- ГОРЗДРАВ (499) 653-62-77
- ПРЕДЗАКАЗ!

Заказывайте на сайтах: **Zdravcity.ru, Apteka.ru, 36,6.ru**

ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13 ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ (звонок бесплатный)

Адрес завода: 391351, Рязанская область, Касимовский р-н, р. п. Елатыма, ул. Янина, 25. АО «Елатомский приборный завод». ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com. Лицензия № ФС-99-04-000914-14 от 10.02.2014 г. № РЗН 2017/6194

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Он работает для здоровья суставов. Проверено!

Отвечает требованиям официальной медицины

Чтобы восстановить кровоток, решив сразу ряд проблем, и доставить лекарство к суставу, применяют аппарат магнитотерапии АЛМАГ-01.

В госпитале им. Бурденко подтверждают: «При лечении АЛМАГом-01 отчетливо проявилось обезболивающее, противоотёчное,

стимулирующее процессы восстановления свойство. Это способствовало сокращению сроков лечения». А в санатории «Солотча» пришли к выводу, что «АЛМАГ-01 может с успехом использоваться при реабилитации больных суставными заболеваниями, в том числе имеющих сопутствующие болезни». «АЛМАГ-01 отвечает требованиям медицинской практики», – считают в Московском медицинском институте им. Семашко.

Конструкция АЛМАГа оптимальна для лечения спины и суставов.

Систематические магнитные курсы дают возможность улучшить здоровье при минимальной лекарственной нагрузке. Лечиться удобно: аппарат продаётся в аптеках.

Качественно, гарантия, сервис!

Качество АЛМАГа соответствует международным стандартам¹ и проверено временем: он выпускается более 15 лет компанией «ЕЛАМЕД» и является призером конкурса «100 лучших товаров России». Компания имеет статус «Лидер экономики

России», медаль «За достижения в области качества» от Госстандарта РФ.

Надёжный АЛМАГ-01 используется в 80% лечебных учреждений страны.² Продукция известна в странах зарубежья: Германии, Канаде, Израиле. Высокая гарантия на АЛМАГ 3 года!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Артрит
- Радикулит
- Артроз
- Остеохондроз
- Подагра
- Травмы и др.

АЛМАГ-01.
Работает. Проверено.



№ ФСР 2007/00136

Скидка 500 руб. с 13 по 31 января на Алмаг-01

в аптеках и салонах медтехники:

- СТОЛИЧКИ 8-800-555-11-15
- ДИАЛОГ (495) 363-22-62
- ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00
- ДОБРОТА.РУ 8-800-551-69-36

- АПТЕКА 8-800-33-33-112
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ 8-800-755-05-00
- ОРТЕКА 8-800-33-33-112

- ДОБРОТА.РУ 8-800-551-69-36
- ГОРЗДРАВ (499) 653-62-77
- ПРЕДЗАКАЗ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама. 16+

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ «ХРОМОЙ» СУДЬБЫ?

Комплексное лечение артоза тазобедренного сустава

«Муж долго занимался единоборствами, и иногда у него болело в области бедра, он не обращал внимания, говорил, что, наверно, с возрастом суставы одеревенели. Но боли усиливались, сделал рентген, и специалист ошеломил диагнозом: коксартроз обоих тазобедренных суставов 1 степени. Муж впал в уныние, переживает, что будет хромать, опираться на палку – ведь он всегда был сильным, спортивным. Говорит: «Я – развалина», и я не могу его заставить ходить на физиотерапию, которую назначили в комплексе с лекарствами...»

Марина Н., г. Москва

УГРОЗЫ КОКСАРТРОЗА

Коксартроз – артоз самого крупного и мощного сустава чашеобразной формы – тазобедренного. Диагноз подразумевает, что старые ткани хряща разрушаются быстрее, чем формируются новые.

Старт тяжёлому недугу обычно даёт ухудшение кровоснабжения сустава и свойств синовиальной смазки, питающей хрящ. Он может истончаться, стать сухим и шершавым, расщепляться, терять амортизирующие свойства и перестать помогать движениям. Оголённые кости могут теряться друг о друга, воспаляться, деформироваться, а суставные капсулы порой растягиваются из-за накопления в них воспалительного экссудата. Всё это способно вызвать мучительную боль и ограничение подвижности.

Коксартрозу сопутствуют трудности с ходьбой по лестнице и неспособность развести ноги, садясь верхом на стул.

Коксартроз – хроническое, то есть необратимое заболевание. А значит, патологические изменения обычно со временем набирают силу, захватывают новые площади, ведут к некрозу головки бедренной кости или утрате опорной функции ног. Особенное пугает людей вероятность укорочения конечности и хромоты, обездвиженности, инвалидности и беспомощности. При запущенном недуге может относительно помочь только операция – непростая, не дающая гарантий, с длительным восстановительным периодом, требующая ревизий (повторных вмешательств). Но лучше не доводить дело до крайностей!

КАК БОРОТЬСЯ С РИСКАМИ?

Как правило, назначают нестероидные противовоспалительные препараты и хондропротекторы для стимулирования восстановления. Причём на передний план выходят задачи по усилению кровообращения и обменных процессов. Для этого использу-

ют физиотерапию магнитным полем, которая к тому же способствует полноценному усвоению лекарств.

Беда многих пациентов – нежелание или физические сложности с посещением необходимых процедур в поликлинике. Учёные предлагают выход – лечение современным медицинским аппаратом АЛМАГ-02 в комфортных домашних условиях.

АЛМАГ-02 ПРИ КОКСАРТРОЗЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- устранить боль и воспаление,
- повысить двигательную активность,
- затормозить деструкцию хряща и избежать операции.

Ценность аппарата – в возможности увеличивать приток крови к суставным компо-

нентам. Ему под силу справиться с воспалением, отёком, спазмом и болью.

АЛМАГ-02 может помочь повысить объём движений, удерживать ремиссию и не позволять коксартрозу прогрессировать.

АЛМАГ-02 – серьёзная техника с программным управлением, изначально предназначенная для медучреждений, но удобная для самостоятельного использования.

Импульсы аппарата способны проникать на нужную глубину и воздействовать на глубоко залегающий тазобедренный сустав. Коврик из индукторов покрывает большую зону, а благодаря дополнительным излучателям есть возможность влиять и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, что важно при лечении коксартроза.

АЛМАГ-02:
держим курс на сохранение сустава!

СПЕЦЦЕНА на АЛМАГ-02!

в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:

Сеть аптек 8 800 555-11-15

неоФарм 8 (495) 585-55-15

Заказывайте на сайте **ZDRAVCITY.RU** с доставкой в ближайшую аптеку

г. Москва с доставкой:

- МЕДТЕХНИКА-7 (499) 550-10-16
- МЕДТЕХНИКА (499) 519-00-03
- ЭКОЛОГИЯ XXI века 8 800 700-29-79
- МЕД-МАГАЗИН.РУ (495) 221-53-00



№ ФСР 2009/04790

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

ИНСУЛЬТ – ЖЕСТОКИЙ УДАР СУДЬБЫ

«Блины были поджаристые, пористые, пухлые, как плечо купеческой дочки... Подтыкин приятно улыбнулся, икнул от восторга и облил их горячим маслом... Оставилось теперь только есть, не правда ли? Но нет!.. Подтыкин взглянул на дела рук своих и не удовлетворился... Подумав немного, он положил на блины самый жирный кусок семги, кильку и сардинку, потом уж, млея и задыхаясь, свернул оба блина в трубку, с чувством выпил рюмку водки, крякнул, раскрыл рот...»

Но тут его хватил апоплексический удар».

Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) – одно из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы на сегодняшний день. На фоне современной городской экологии и образа жизни инсульт стремительно «молодеет». Ведь кровеносная система страдает от вредных привычек, присущих и нестарому человеку: курение, пристрастие к алкоголю, неумеренность в еде и предпочтение фастфуда здоровой пище.

О начавшемся инсульте могут говорить следующие симптомы:

- нарушение сознания (заторможенность, оглушённость вплоть до полной потери сознания);
- острые головные боли;
- резкое понижение или повышение артериального давления;

- резкое ухудшение зрения или слуха, нарушение речи или ее понимания;
- онемение частей тела.

Инсульт инсульту рознь

Существует два основных вида инсульта. Они отличаются друг от друга и развитием, и течением, и дальнейшим восстановлением.

Более распространён инсульт ишемический. По сути это – инфаркт мозга, из-за неизбежности мозговых артерий. Изменения в участке мозга, происходящие в результате такого инсульта, как правило, необратимы, и в реабилитацию обязательно входит восстановление навыков. Ишемический инсульт характерен для людей старше 55 лет.

Геморрагический инсульт занимает меньшую долю случаев заболевания. Он происходит в результате разрыва кровеносного сосуда с кровоизлиянием в ткани мозга и характерен для более молодого возраста, 45-50 лет.

На реабилитацию после инсульта брошены абсолютно все возможности современной медицины, включающие в себя, как один из важных компонентов, и физиотерапию.

В 2012 году лечебным учреждениям, а потом и широкому потребителю стал известен физиотерапевтический аппарат, который можно использовать уже на пятый день после перевода больного из реанимационной палаты.

Это аппарат транскринальной физиотерапии магнитным полем ДИАМАГ.

ДИАМАГ – результат совместной работы учёных и медицинских специалистов НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта.

Для лечения аппаратом не требуется специальных навыков и знаний, именно поэтому он может применяться в домашних условиях – 4 специальных лечебных программы заложены в память ДИАМАГа.

Лечение ДИАМАГом дает возможность:

- Усилить кровообращение, наладить доставку кислорода, питательных веществ и лекарств к повреждённым тканям головного мозга и позвоночника.
- Снизить дозу анальгетиков, ведь действие аппарата способствует обезболиванию.
- Минимизировать вероятность повторного инсульта. Физиопроцедуры ДИАМАГом направлены на повышение эластичности стенок сосудов. В связи с этим может уменьшаться вероятность их разрыва, образования тромбов.
- Реабилитация – длительный процесс. Только грамотная помощь специалистов и совместные усилия пациента и его близких смогут побороть последствия тяжелого недуга.

ДИАМАГ –
своевременно и современно способствует устранению последствий инсульта!

СПЕЦЦЕНА на ДИАМАГ (Алмаг-03)!

в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:

Сеть аптек 8 800 555-11-15

неоФарм 8 (495) 585-55-15

Заказывайте на сайте **ZDRAVCITY.RU** с доставкой в ближайшую аптеку



Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

TV1000

06.10 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)

09.00 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)

11.25 «ОХОТНИК ЗА ГЛОВАМИ». (16+)

13.25 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)

15.10 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (12+)

16.50 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)

18.20 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)

20.10 «ДЕТИ ШИПИОНОВ-2: ОСТРОВ НЕСВЫШИХИХСЯ НА ДЕДЖ». (6+)

22.00 «МИЛЛИОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ». (16+)

23.50 «РУКИ-НОГИ ЗА ЛЮБОВЬЮ». (16+)

01.25 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)

РУССКОЕ КИНО

07.40 «ОДНОКЛАССНИКИ.РУ: НАСЛICKАЙ УДАЧУ». (12+)

09.45 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (6+)

10.30 «ПРОВОДНИК». (16+)

12.10 «Любовь в Большом Городе-3». (12+)

13.40, 14.35 «МОСГАЗ». (16+)

15.35 «ХАЛАДИ ДВА ШОФЁРА». (12+)

17.10 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)

19.00, 19.55 «МОСГАЗ». (16+)

20.50 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)

Россия, 2015 г. В ролях: Максим Матвеев, Илья Носков, Елизавета Боярская

23.55 «ВАН ГОГИ». (16+)

01.55 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)

03.20 «МЕТЕЛЬ». (6+)

04.35 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)

ДОМ КИНО

ДОМ КИНО

05.35 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)

07.20 «СВАТЫ». (16+)

11.00 Хит сезона.

«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

13.40 «ЗОЛУШКА». (6+)

15.15 «СВАТЫ». (16+)

19.00 Вечер вместе. Ко дню рождения Василия Ланового.

«ОФИЦЕРЫ». (12+)

СССР, 1971 г.

20.50 Вечер вместе.

«МАЧЕХА». (6+)

22.30 Вечер вместе. «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)

00.10 «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА». (6+)

01.55 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)

03.20 «МЕТЕЛЬ». (6+)

04.35 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)

SONY CHANNEL

SONY CHANNEL

06.00 Четыре свадьбы. (16+)

06.45, 16.10 Правила моей пекарни. (16+)

07.45, 14.15, 18.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)

08.45, 15.15 Холостяк. (16+)

09.40, 13.30, 17.15 Проект Подиум. (16+)

10.25, 22.20, 02.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)

11.10, 11.55, 20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)

12.40, 13.05, 21.30, 21.55, 03.00, 03.25 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)

23.05, 01.25 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (16+)

03.50 «ЛУЧИЧНЫЙ КОТ ПО КЛИЧКЕ БОБ». (16+)

Великобритания, 2016 г.

05.35 Спросони. (12+)

МИР

МИР

06.00 «ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ». (16+)

10.00 Новости

10.10 «ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ». (12+)

13.00 Новости

13.15 Дела судебные.

Деньги верните! (16+)

14.10 Дела судебные.

Битва за будущее. (16+)

15.05 Дела судебные.

Новые истории. (16+)

16.00 Мир наизнанку.

Индонезия. (16+)

16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)

19.00 Новости

19.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)

19.55 Телегра «Игра в кино». (12+)

21.35 «УЧАСТКОВЫЙ». (16+)

Сериал. Детектив, Россия, 2011 г.

23.45 Новости

00.00 Ночной экспресс. (12+)

01.15 Семейные истории. (16+)

02.15 Охотники

за привидениями. (16+)

03.45 Sting: Live in Berlin. (16+)

04.50 Вкус по карману. (16+)

05.20 Здоровье. (16+)

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА

05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)

05.15 Магазино. (16+)

06.10 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)

08.30 «ГОВОРЯЩА С ПРИЗРАКАМИ». (16+)

11.05 Орел и решка. Рай и Ад. (16+)

12.05 Орел и решка. Чудеса света. (16+)

16.00 Мир наизнанку.

Индонезия. (16+)

16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)

19.00 Новости

19.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)

19.55 Телегра «Игра в кино». (12+)

21.35 «УЧАСТКОВЫЙ». (16+)

Сериал. Детектив, Россия, 2011 г.

23.45 Новости

00.00 Ночной экспресс. (12+)

01.15 Семейные истории. (16+)

02.15 Охотники

за привидениями. (16+)

03.45 Sting: Live in Berlin. (16+)

04.50 Вкус по карману. (16+)

05.20 Здоровье. (16+)

Ю

Ю

05.00 МастерШеф. (16+)

07.00 Папа попал. (12+)

10.45 Беременна в 16. (16+)

11.55 МастерШеф. (16+)

15.20 Моя свекровь - монстр. (16+)

Реалити-шоу, в котором 5

команд, состоящих из све-

кровей и их невесток, по-

борются за звание «Лучшая

хозяйка» и приз в 100 ты-

сяч рублей. В каждом вы-

пуске одна из невесток под

строгим контролем своей

свекрови приготовит по три

блюда, при этом уложится

в пять тысяч рублей и три

часа готовки.

17.30 Дорогая, я забил. (12+)

Папа, который уже давно

забил, скинув детей и быт

на супругу, предоставляет

возможность перезагрузить

семейные отношения. Если

глава семьи сделает долго-

жданый ремонт и выпол-

нит все задания, семья по-

лучит 100 тысяч рублей.

20.35 МастерШеф. (16+)

00.10 «МЫСЛИТЬ

КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)

02.40 МастерШеф. (16+)

04.10 Europa plus чарт. (16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

РЕТРО

РЕТРО

00.45, 11.10 «22 ИЮНЯ РОВНО В 4 ЧАСА». (12+)

02.25, 06.00, 13.45, 18.00, 22.05 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИИ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)

03.55, 10.35, 23.50 Мелодия становится цветком... Георгий Иванов. (12+)

04.25, 07.35 «ГОРОД ЗАЖИГАЕТ ОГНИ». (16+)

09.15 «Серый волк & Красная шапочка». Мультфильм. (12+)

09.50 «Сёпа-моряк». Мультфильм. (6+)

10.20 «Бабушкин зонтик». Мультфильм. (0+)

13.00 «Целкунчик». Мультфильм. (6+)

13.30 «Жу-жу-жу». Мультфильм. (6+)

15.25 Клуб путешественников. (12+)

16.20 «АПЛОДИСМЕНТЫ, АПЛОДИСМЕНТЫ». (0+)

17.50 Русская классика. (12+)

19.50 Молодая Маргарет: жизнь и любовь в письмах. (12+)

21.35 Сыны России: Русский подарок Америке. Владимир Зворыкин. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00, 17.40, 01.15 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+) 07.50, 09.35, 12.25, 15.45 Новости 07.55 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. (0+) 08.55 ГТО. Норматив выполнен. (12+) 09.15, 01.00 Страна. Live. (12+) 09.40, 22.15, 04.55 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+) 10.45 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия – Дания. (0+) 12.30, 00.00 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. Трансляция из Нидерландов. (0+) 13.30 Вид сверху. (12+) 13.55, 03.05 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 15.50 Баскетбол. Лига чемпионов ФИБА. Мужчины. «Нижний Новгород» (Россия) – «Перистери» (Греция). (0+) 19.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) – «Реал» (Испания). Прямая трансляция

EUROSPORT 1

01.35 Ралли-Рейд. Дакар. 10-й этап. (12+) 02.05, 10.30, 20.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. (6+) 03.25, 05.30, 09.00, 11.00 Теннис. WTA. International. Аделаида. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+) 05.00, 07.00, 12.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+) 14.30 Теннис. Патрик Муратоглу. (6+) 15.15 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Спринт. (6+) 16.20 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+) 17.50, 18.15 Юношеские Зимние. Олимпийские игры. Лозанна. Горные лыжи. Мужчины и женщины. Слалом. (12+) 19.05 Теннис. Australian Open. Квалификация. (6+) 21.05 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. (6+) 21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Сделано в 90-х. (16+) 06.00, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+) 06.15, 11.35, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+) 06.55, 12.25, 17.00, 03.55 PRO-клип. (16+) 07.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+) 08.00 Золотая лихорадка. (16+) 09.00 Русский чарт. (16+) 10.00 Победитель «битвы фанклубов». (16+) 10.30 Ждите ответа. (16+)

12.30 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)

13.00, 16.00, 01.30 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

14.00 R'n'B чарт. (16+)

15.00 Битва фанклубов. (16+)

18.20 Лайкер. (16+)

19.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)

20.00 Сладкая жизнь на халву. (16+)

21.00 День Рождения в Кремле. МУЗ-ТВ 22 года в эфире. (16+)

23.35 Прогноз по году. (16+)

00.35 10 сексу. (16+)

МУЛЬ

06.00 «Монсики». (0+) 06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 08.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+) 08.30, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 09.00 «Волшебная кухня». (0+) 09.25, 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+) 11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 13.30 «Маша и Медведь», «Машинки песенки». (0+) 14.30 «Смешарики». (0+) 15.00 «Планета Ай». (0+) 17.00 «Простоквашино». (0+) 18.00 «Дракоша Тотоша». (0+) 18.30 «Малышарики». (0+) 19.00 «Сказочный патруль». (0+) 20.55 «Машинки скаки». (0+) 21.25 «Бобёр добр». (0+) 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬ

05.00 «Минни-Малпетты». (0+) 05.25 «Мики и весёлые гонки». (0+) 05.50, 12.00 «Аладдин». (0+) 06.40 «Худи, Единорог» (6+) 07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+) 07.35, 13.05 «Пёс Пэт». (6+) 08.15 «Дружные мопсы». (0+) 08.50 «Герои в масках». (0+) 09.20 «Майлз с другой планеты». (6+) 09.50 «Хранитель Лев». (0+) 10.20 «ПУПС». (0+) 10.55 «София Прекрасная». (0+) 11.25 «Елена – принцесса Авала». (0+) 12.30 «Тимон и Пумба». (6+) 13.45 «Сэди Спаркс». (6+) 14.10 «Улица Далматинцев, 101». (6+) 15.10 «Утиные истории». (6+) 16.10 «Город героев: Новая история». (6+) 17.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.30 «Маленький принц». (6+) 21.35 «Амфибия». (12+) 22.50 «Гравити Фолз». (12+) 00.15 «ЛИМОНАДНЫЙ РОТ». (12+) 02.20 «Ведьмы-близняшки-2». (6+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машинки», «Смешарики». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.40 «Бинг». (0+) 08.10 «Пластилиники». (0+) 08.20 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Букабу». (0+) 09.35 «Союзмультфильм» представляет: «Возвращение блудного попугая». (0+) 10.05 «Утро попугая Кеши». (0+) 10.25 «Смурфики». (0+) 11.15 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!» (0+) 11.20 «Йоко». (0+) 12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+) 12.40 «Гормити». (6+) 13.05 «Метапионы». (6+) 13.35 «Монсики». (0+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Простоквашино». (0+) 14.55 «Бурёйка Даша». (0+) 15.00 «Барбоскины». (0+) 15.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+) 16.10 «Ник-изобретатель». (0+) 17.05 «Царевны». (0+) 18.05 «Радужный мир Руби». (0+) 18.45 «Рикки Зум. Полный вперёд!» (0+) 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Лунтик и его друзья». (0+) 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+) Черепашки-ниндзя вернулись, и у них появились новые крутые способности! 22.25 «Трансформеры. Киберселена-на». (6+) 22.45 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+) 23.35 «Приключения Тома и Джерри». (6+) 00.45 «Отряд джунглей спешит на помощь!» (6+) 02.10 «Приключения Тайо». (0+) 03.55 «Приключения Ам Нама». (0+) 04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машинки», «Смешарики». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.40 «Бинг». (0+) 08.10 «Пластилиники». (0+) 08.20 «Деревяшки». (0+) 09.20 «Букабу». (0+) 09.35 «Союзмультфильм» представляет: «Возвращение блудного попугая». (0+) 10.05 «Утро попугая Кеши». (0+) 10.25 «Смурфики». (0+) 11.15 «Аркадий Паровоз спешит на помощь!» (0+) 11.20 «Йоко». (0+) 12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+) 12.40 «Гормити». (6+) 13.05 «Метапионы». (6+) 13.35 «Монсики». (0+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Простоквашино». (0+) 14.55 «Бурёйка Даша». (0+) 15.00 «Барбоскины». (0+) 15.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+) 16.10 «Ник-изобретатель». (0+) 17.05 «Царевны». (0+) 18.05 «Радужный мир Руби». (0+) 18.45 «Рикки Зум. Полный вперёд!» (0+) 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Лунтик и его друзья». (0+) 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+) Черепашки-ниндзя вернулись, и у них появились новые крутые способности! 22.25 «Трансформеры. Киберселена-на». (6+) 22.45 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+) 23.35 «Приключения Тома и Джерри». (6+) 00.45 «Отряд джунглей спешит на помощь!» (6+) 02.10 «Приключения Тайо». (0+) 03.55 «Приключения Ам Нама». (0+) 04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)

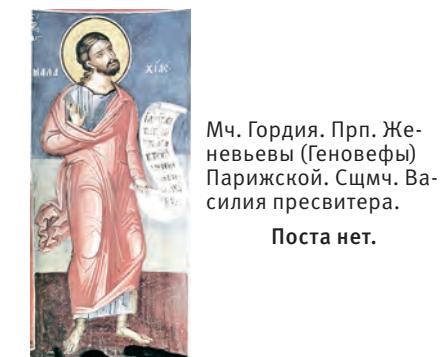
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

12.00, 01.00 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+) 13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+) 14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+) 15.30 «ЧАКЛУН и РУМБА». (0+) 17.15 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (0+) 19.00, 01.55 Завет. (0+) 20.00, 03.45 Прямая линия. Ответ священника. (0+) 21.30, 02.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+) 22.30 Лица Церкви. (0+) 22.45 Res Publica. (0+) 23.45 Иоанн Марк. Цикл: Апостолы. (0+) 00.15 День Патриарха. (0+) 00.30 Лука. Цикл: Апостолы. (0+)

Православный календарь

16 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Предпраздество Богоявления.
Прор. Малахии.



Мч. Гордия. Прп. Женевьевы (Геновефы)
Парижской. Сщмч. Ва-
силия пресвятого.

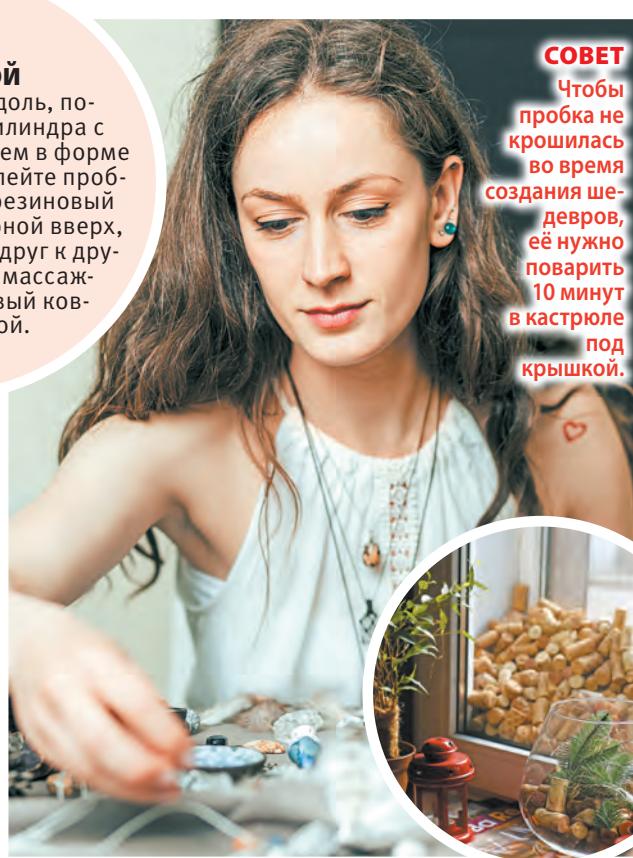
Поста нет.

«Душа наша – пустыня, не плодя-
щая добрых дел, от Тебя, Господи,
да примет она силу плодоношения».
Прп. Ефрем Сирин

Пробка в хозяйстве – вещь незаменимая

Коврик
для ванной

Разрезав пробки вдоль, по-
лучим половинки цилиндра с
устойчивым основанием в форме
прямоугольника. Наклейте проб-
ковые заготовки на резиновый
коврик покатой стороной вверх,
плотно прижимая их друг к дру-
гу. У вас получится массаж-
ный влагоустойчивый ков-
рик для ванной.



СОВЕТ
Чтобы пробка не крошилась во время создания ше-
деров, её нужно поворить 10 минут в кастрюле под крышкой.

Дизайнерские ёлочные игрушки

Пробка поможет воплотить ваши фантазии на те-
му новогодних игрушек. Например, можно сделать
рождественского ангела, прикрепив к пробке круп-
ную бусину (это будет голова), а за плечами фигурки
закрепив крылья, вырезанные из кружева, меш-
ковины или блестящей ткани. Из пробки можно сде-
лать оленей, бабочек, снеговиков и т.п. В интернете
есть масса идей и мастер-классов.

Метки для рассады

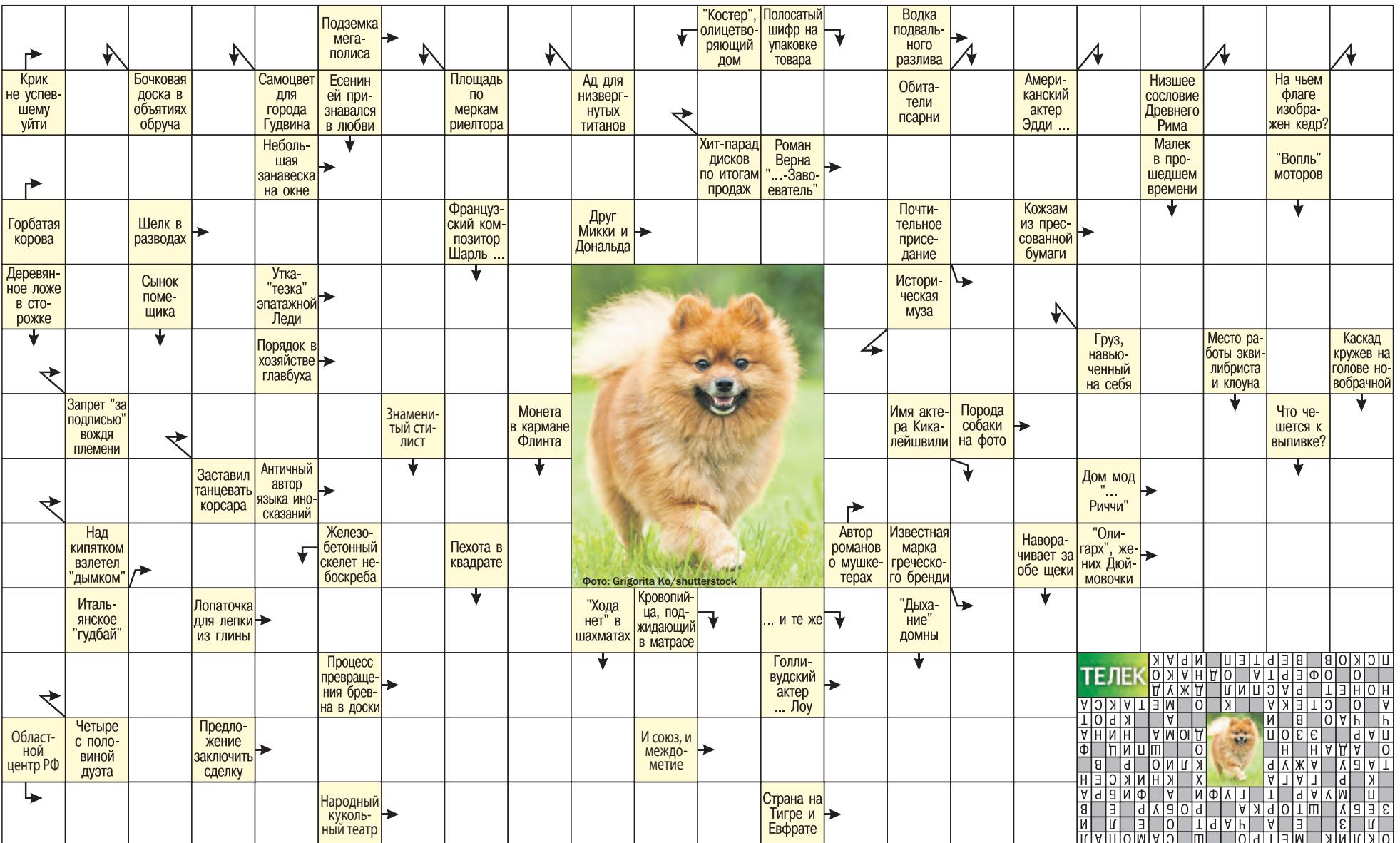
Надев пробки на спицы или деревянные шпажки,
вы получите таблички для маркировки рассады. Уста-
новив такую табличку рядом с кустиком рассады и на-
писав маркером название сорта, вы не будете гадать,
что и где у вас растет.

Печати и штампы для творчества

Из винных пробок при помощи острого перочин-
ного ножа можно вырезать «фирменные» печати.
На торцевой части нужно нарисовать любую фи-
гурку, а затем снять вокруг нее 4-5 мм пробки,
чтобы фигура выступала над остальной частью.
Обмакивая печать в краску и оставляя следы на бу-
маге, вы сможете оформить открытки, подарочную
упаковку, организовать интересную игру для детей.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
 01.35 «ПОБЕЖДАЙ!» (16+)	 18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	 15.05 «Битва за наследство». (12+)	 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие	 15.40 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ»	 09.05 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)	 06.00 Ералаш. (0+)
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 Телеканал «Доброе утро» 09.55 Модный приговор. (6+) 10.55 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 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) 18.30 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.45 Поле чудес. (16+) 21.00 Время 21.30 Премьера. «Эххх, Разгуляй!» (16+) 23.45 «Джон и Йоко: «Выше нас только небо». (16+) История альбома «Imagine» Джона Леннона (1971 г.), которая до сих пор оставалась неизвестной. В его основу была положена радикальная идея, которая сегодня приобретает особый смысл. 01.35 «ПОБЕЖДАЙ!» (16+) 03.35 Про любовь. (16+) 04.20 Наедине со всеми. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+) 12.50 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) Швецова возвращается из Испании, где отдыхала от всех своих криминальных дел. Её приезд совпал с предсвадебной подготовкой: коллега Швецовой Володя Винокуров и её подруга Женя собираются пожениться. 17.00 Вести. Местное время 17.25 «60 минут». (12+) 18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)	06.00 «Настроение» 08.10 «Актерские судьбы. Татьяна Пилецкая и Юлиан Панич». (12+) 08.45 «ПАРФЮМЕРША-2». (12+) 11.30 События 11.50 «ПАРФЮМЕРША-2». (12+) 13.00 Он и Она. (16+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «Битва за наследство». (12+) 15.55 «РЕСТАВРАТОР». (12+) 17.50 События 18.10 «ТРОЕ В ЛИФТЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+) Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина. Катя, Жанна и Ирина - неунывающие подруги бальзаковского возраста. Секретов между ними давно нет, они привыкли помогать в любой беде. Им не надо искать неприятности - неприятности их сами находят. 20.05 «МЫШЕЛОВКА НА ТРИ ПЕРСОНЫ». (12+) 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.10 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+) Россия, 2012 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Кадушкевич, Сергей Загребнев. Казалось бы, жизнь Лены, девочки из провинции, удалась... 03.30 «СВАТЫ». (12+)	04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 07.00 Сегодня 07.05 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 08.00 Сегодня 08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 10.00 Сегодня 10.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+) На Выборгской трассе в районе озера Щучьего беглые уголовники Кащей, Мерин и Валет захватывают рейсовый автобус. 13.00 Сегодня 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 «НЕВСКИЙ». (16+) Кравцов объявлен в розыск - он застрелил полицейского ДПС. В это время Семенов с Назаровым ждут Архитектора в засаде. На место встречи приезжает... Фома. 16.00 Сегодня 16.25 Следствие вели... (16+) 17.10 ДНК. (16+) 18.10 «ПЁС». (16+) В лаборатории профессора Ковальчука появляется человек в противогазе и разбивает принесенную колбу с раствором. 02.35 «В центре событий» с Анной Прохоровой. 03.45 Петровка, 38. (16+) 04.00 «МОСКОВСКАЯ ПЛЕННИЦА». (12+) 05.30 «Ералаш». (6+)	06.30 «Новости культуры» 06.35 «Пешком...» 07.00 «Новости культуры» 07.05 «Правила жизни» 07.30 «Новости культуры» 07.35 «Восход цивилизации» 08.25 «МЕГРЭ» 10.00 «Новости культуры» 10.20 Шедевры старого кино 12.10 «Василий Васильевич Меркуров» 12.50 «Черные дыры. Белые пятна» 13.35 «Вениамин Радомысленский. По коням...» 14.15 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном» 15.00 «Новости культуры» 15.10 «Письма из провинции» 15.40 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ» Борис Березовский и Национальный филармонический оркестр России. Концерт в КЗЧ	06.10 «Дело было вечером». (16+) 07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+) 08.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 09.05 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+) США, 2013 г. Приключенческая комедия. В ролях: Джонни Депп, Арми Хаммер, Том Уилкинсон. История блистителя закона Джона Рида, который с помощью индейца Тонто стал мстителем в маске, стоящим на защите справедливости. 12.00 «Уральские пельмени». (16+) 12.20 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 20.00 «Русские не смеются». (16+) 21.00 «ЗА БОРТОМ». (16+) США, 2018 г. Комедия. В ролях: Эухенио Дербес, Анна Фэрис, Ева Лонгория, Джон Ханна. Леонардо, кипризный плейбой-миллионер, однажды вываливается за борт своей яхты. После падения он теряет память, попадает в больницу, а разносчица пиццы Кейт, страстно желая отомстить ему за хамство, уверяет его, что он - её муж и отец троих детей.	
5 5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	OTP	МОСКВА24	МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Известия» 05.35 «ШАМАН-2». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+) 12.40 «ШАМАН-2». (16+) Россия, 2013 г. Криминальный. В ролях: Владимир Скворцов, Андрей Зибров, Игорь Ботвин. Во время сетевой компьютерной игры Шаман и Макс становятся свидетелями жестокой расправы над виртуальным соперником. 13.00 «Известия» 13.25 «ШАМАН-2». (16+) 18.45 «СЛЕД». (16+) 23.45 Светская хроника. (16+) 00.45 «СЛЕД». (16+) 01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	06.00 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.20 «Рыбий жыр». (6+) 09.00 10.05 13.20 14.10 18.40 21.25 «КРИК СОВЫ». (16+) Россия, 2013 г. Детектив. 10.00 14.00 Военные новости 22.25 «Легенды госбезопасности». (16+) 23.10 Десять фотографий. (6+) 00.05 «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ». (0+) 03.40 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+) 05.15 «Легендарные самолеты». (6+)	05.05 18.30 22.45 Имею право! 05.30 18.05 Служу Отчизне! 06.00 09.15 Календарь. (12+) 06.30 09.45 Среда обитания 06.40 09.55 Музыкальная открытка. (12+) 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости 07.05 23.10 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+) 10.15 «Вспомнить всё». (12+) 10.45 «От прав к возможностям». (12+) 11.05 Медосмотр. (12+) 11.15 «Битва за север». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 ОТражение 15.15 «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ». (16+) 17.05 Гамбургский счёт. (12+) 17.30 Домашние животные 22.05 За дело. (12+) 00.50 «ВЫСТРЕЛ НА ПЕРЕВАЛЕ КАРАШ». (12+)	06.00 Утреннее вещание 10.00 Новости (каждый час). (16+) 10.15 21.15 22.40 01.15 04.15 Московский патруль. (16+) 10.30 21.30 00.20 04.30 Специальный репортаж. (12+) 11.15 12.50 17.50 Погода. (12+) 11.20 ГОСТ. (12+) 11.45 15.15 17.10 19.50 02.15 03.55 The City. (12+) 12.15 05.30 Доктор 24. (12+) 13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+) 16.15 18.15 02.40 05.15 Сеть. (12+) 16.30 Жизнь в большом городе. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.20 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 23.30 01.30 Рейд. (16+)	05.00 Самое яркое. (16+) 05.50 «КРЕСТНЫЙ». (12+) 07.30 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Вкусно 360. (12+) 12.00 Новости 360 12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 15.20 Все просто! (12+) 16.00 Новости 360 16.20 ИнДизайн. (12+) 17.10 «АННА ГЕРМАН». (12+) 19.00 Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 22.30 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+) 23.30 Жизнь в большом городе. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.20 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 23.30 Рейд. (16+)	06.00 02.05 03.45 «Раскры- вая тайны звёзд». (12+) 06.50 12.15 14.55 01.20 02.55 04.35 «Тайны кино». (12+) 07.40 «Песни нашего кино». (12+) 08.10 15.50 «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+) 09.50 «ДЕЖАВЮ». (12+) 11.45 «Это было смешно». (12+) 13.05 «СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ ВНОВЬ». (12+) 17.25 05.20 «Звёзды советского экрана». (12+) 18.05 23.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 20.00 20.00 «УРОК ЖИЗНИ». (12+) 22.00 22.00 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛISЬ, ОЧАРОВА- НЬЕ». (12+)	
5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	OTP	МОСКВА24	МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Известия» 05.35 «ШАМАН-2». (16+) 09.00 «Известия» 09.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+) 12.40 «ШАМАН-2». (16+) Россия, 2013 г. Криминальный. В ролях: Владимир Скворцов, Андрей Зибров, Игорь Ботвин. Во время сетевой компьютерной игры Шаман и Макс становятся свидетелями жестокой расправы над виртуальным соперником. 13.00 «Известия» 13.25 «ШАМАН-2». (16+) 18.45 «СЛЕД». (16+) 23.45 Светская хроника. (16+) 00.45 «СЛЕД». (16+) 01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	06.00 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+) 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.20 «Рыбий жыр». (6+) 09.00 10.05 13.20 14.10 18.40 21.25 «КРИК СОВЫ». (16+) Россия, 2013 г. Детектив. 10.00 14.00 Военные новости 22.25 «Легенды госбезопасности». (16+) 23.10 Десять фотографий. (6+) 00.05 «КЛУБ САМОУБИЙЦ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТИТУЛОВАННОЙ ОСОБЫ». (0+) 03.40 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (6+) 05.15 «Легендарные самолеты». (6+)	05.05 18.30 22.45 Имею право! 05.30 18.05 Служу Отчизне! 06.00 09.15 Календарь. (12+) 06.30 09.45 Среда обитания 06.40 09.55 Музыкальная открытка. (12+) 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости 07.05 23.10 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+) 10.15 «Вспомнить всё». (12+) 10.45 «От прав к возможностям». (12+) 11.05 Медосмотр. (12+) 11.15 «Битва за север». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 ОТражение 15.15 «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ». (16+) 17.05 Гамбургский счёт. (12+) 17.30 Домашние животные 22.05 За дело. (12+) 00.50 «ВЫСТРЕЛ НА ПЕРЕВАЛЕ КАРАШ». (12+)	06.00 Утреннее вещание 10.00 Новости (каждый час). (16+) 10.15 21.15 22.40 01.15 04.15 Московский патруль. (16+) 10.30 21.30 00.20 04.30 Специальный репортаж. (12+) 11.15 12.50 17.50 Погода. (12+) 11.20 ГОСТ. (12+) 11.45 15.15 17.10 19.50 02.15 03.55 The City. (12+) 12.15 05.30 Доктор 24. (12+) 13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+) 16.15 18.15 02.40 05.15 Сеть. (12+) 16.30 Жизнь в большом городе. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.20 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 23.30 01.30 Рейд. (16+)	05.00 Самое яркое. (16+) 05.50 «КРЕСТНЫЙ». (12+) 07.30 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Вкусно 360. (12+) 12.00 Новости 360 12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 15.20 Все просто! (12+) 16.00 Новости 360 16.20 ИнДизайн. (12+) 17.10 «АННА ГЕРМАН». (12+) 19.00 Новости 360 19.30 Самое яркое. (16+) 22.30 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+) 23.30 Жизнь в большом городе. (12+) 19.02 Москва сегодня. (16+) 19.30 22.20 Спорная территория. (12+) 20.00 03.00 Вечер. (16+) 23.30 Рейд. (16+)		



КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ДВУХСОЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)	08.35 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНЫ!». (16+)	05.40 «КУРЬЕР». (12+)	06.45, 16.10 Правила моей пекарни. (16+)	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	05.00 «Город зажигает огни». (16+)
08.50 «МИЛЛИОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ». (16+)	10.25 «ВАН ГOGИ». (16+)	07.20 «СВАТЫ». (16+)	07.45, 14.15, 18.00, 19.00 Правила моей кухни. (16+)	05.20 Магазино. (16+)	02.05, 06.00, 13.55, 18.00, 22.05 «Рождённая революцией. Комиссар милиции рассказывает». (16+)
10.45 «РУКИ-НОГИ ЗА ЛЮБОВЬЮ». (16+)	12.15 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)	11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	08.45, 15.15 Холостяк. (16+)	06.10 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ!». (16+)	03.35, 07.30 «АПЛОДИСМЕНТЫ, АПЛОДИСМЕНТЫ!». (0+)
12.25 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультфильм. (12+)	13.45, 14.40 «МОСГАЗ». (16+)	13.25 «ОФИЦЕРЫ». (12+)	09.40, 13.30, 17.15 Проект Подиум. (16+)	08.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ!». (16+)	04.45, 10.00, 23.50 Клуб путешественников. (12+)
14.15 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)	15.40 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)	15.15 «СВАТЫ». (16+)	10.25 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	10.15 Орел и Решка. По морям-3. (16+)	05.30 Русская классика. (12+)
16.10 «ЗАБЫТОЕ». (16+)	17.15 «НЕДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ!». (16+)	19.00 Вечер вместе. «КАРНАВАЛ». (12+)	11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)	11.10 Орел и Решка. Кругосветка. (16+)	08.55 «Братья Лю». Мультфильм. (0+)
17.50 «ДВУХСОЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)	19.10, 20.05 «МОСГАЗ». (16+)	21.50 1982 г. в ролях: Ирина Муравьёва, Юрий Яковлев, Клара Лучко, Александр Абдулов, Вера Васильева	12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ!». (16+)	12.10 Орел и Решка. Кругосветка. (16+)	09.25 «Русалочка». Мультфильм. (6+)
20.10 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ!». (12+)	21.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)	21.50 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ!». (16+)	20.00 «ПОГОНОМЫЙ САЧСТЬЕМ!». (16+)	16.00 Новости. Кругосветка. (16+)	12.40 «Серый волк & Красная шапочка». Мультфильм. (12+)
22.10 «СЕМЕЙКА ДЖОНСОВ». (16+)	23.00 «МАМА НЕ ГОРЮЙ!». (18+)	23.00 «МАМА НЕ ГОРЮЙ!». (18+)	22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ!». (16+)	15.15 Приговор?!. (16+)	13.10 «Слёпа-моряк». Мультфильм. (6+)
23.55 «ТОНА ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)	20.30 «БАБЛЮ!». (16+)	20.15 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)	00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+)	17.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)	13.40 «Бабушкин зонтик». Мультфильм. (0+)
02.15 «РАЙОН № 9». (16+)	04.00 «ДЖУНГЛИ!». (12+)	05.30 «НЕДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ!». (16+)	04.10 «КОМЕДИЯ ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ!». (6+)	14.00 Мир наизнанку. Непал. (16+)	15.40 Молодая Маргарет: жизнь и любовь в письмах. (12+)
04.15 «ГЕРЦОГИНА». (16+)				20.25 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН». (12+)	17.25 Сыны России: Русский подарок Америке. Владимир Зворыкин. (12+)
				Комедия, криминальный фильм, приключения, СССР, 1983 г.	19.35, 20.50 «КОМЕДИЯ ОШИБОК!». (12+)
				23.15 Ночной экспресс. (12+)	01.00 «МОЯ СУПЕР-БЫВШАЯ». (16+)
				00.20 Держись, шоубиз! (16+)	00.50 «ИГРА В ЧЕТЫРЕ РУКИ». (12+)
				02.30 «ЦИРК!». (12+)	03.00 Пятница News (16+)
				04.05 Мультфильмы. (6+)	03.30 Магазино. (16+)
					03.10 МастерШеф. (16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 «ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ». (16+)	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	05.00 МастерШеф. (16+)	00.30, 10.50 «Город зажигает огни». (16+)
10.00 Новости	05.20 Магазино. (16+)	07.00 Папа попал. (12+)	02.05, 06.00, 13.55, 18.00, 22.05 «Рождённая революцией. Комиссар милиции рассказывает». (16+)
10.10 В гостях у цифры. (16+)	06.10 «ОТЧАЙНЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ!». (16+)	10.45 Беременна в 16. (16+)	03.35, 07.30 «АПЛОДИСМЕНТЫ, АПЛОДИСМЕНТЫ!». (0+)
10.20 «ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ». (16+)	08.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ!». (16+)	Для будущих юных мам эта беременность - зачастую событие неожиданное. Кроме того, они сами - еще дети, которые пока не готовы принимать самостоятельные решения и сталкиваться с предстоящими трудностями. Участницы проекта будут вынуждены быстро «позреть» и взяться за решение серьезных проблем.	04.45, 10.00, 23.50 Клуб путешественников. (12+)
13.00 Новости	13.00 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	Пары, переживающие кризис, решатся на уникальный эксперимент: супруги дают друг другу полный карт-бланш и разъезжают-ся жить со своими, как им кажется, идеальными «половинками».	05.30 Русская классика. (12+)
13.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	14.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)	21.15 МастерШеф. (16+)	08.55 «Братья Лю». Мультфильм. (0+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)	15.05 Дела судебные. Австралия, 2018 г.	04.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК!». (16+)	09.25 «Русалочка». Мультфильм. (6+)
17.00 Приговор?!. (16+)	16.00 Новости. В. Борисов - монстр. (16+)	21.20 «Немножко разведены». (16+)	12.40 «Слёпа-моряк». Мультфильм. (6+)
17.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)	17.00 Приговор?!. (16+)	Пары, переживающие кризис, решатся на уникальный эксперимент: супруги дают друг другу полный карт-бланш и разъезжают-ся жить со своими, как им кажется, идеальными «половинками».	13.10 «Слёпа-моряк». Мультфильм. (6+)
18.00 Новости. Тельегра «Игра в кино». (12+)	18.00 Всемирные игры разума. (0+)	21.30 «Немножко разведены». (16+)	13.40 «Бабушкин зонтик». Мультфильм. (0+)
19.00 Тельегра «Игра в кино». (12+)	19.00 Новости. Исландия, 2018 г. в ролях: Мадс Миккельсен, Мария Тельма Смараффотир	22.10 «МастерШеф». (16+)	15.40 Молодая Маргарет: жизнь и любовь в письмах. (12+)
20.00 Новости. Тельегра «Игра в кино». (12+)	20.00 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (16+)	04.05 «Мыслить как преступник!». (16+)	17.25 Сыны России: Русский подарок Америке. Владимир Зворыкин. (12+)
21.00 Новости. Тельегра «Игра в кино». (12+)	21.00 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+)	03.00 «Пятница News». (16+)	19.35, 20.50 «Комедия ошибок!». (12+)
22.00 Новости. Тельегра «Игра в кино». (12+)	22.00 «Испания». (16+)	03.30 Магазино. (16+)	01.00 «Моя супер-бывшая». (16+)
23.00 Новости. Тельегра «Игра в кино». (12+)	23.00 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (16+)		01.10 «Достояние России». (12+)
	24.00 «ГИДРОСИЛА». (16+)		02.00, 03.05 «ЧУМА». (12+)
	25.00 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ!». (16+)		04.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)
	26.00 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (16+)		05.00 «Маленькие тайны великих полотен». (12+)
	27.00 «ПРОКРУТ». (16+)		05.35 Лица итальянского искусства. (12+)
	28.00 «ПРОРОК». (16+)		06.50 Путешествие в Архив. (12+)
	29.00 «ЦИМБЕЛИН». (16+)		06.35 Евангелие от Джотто: Капелла Сокровища в Падуе. (12+)
	30.00 «ОБИЛЬЕ ПРОКЛЯТИЙ!». (16+)		08.00 Расшифрованные сокровища. (12+)
	31.00 «ТРИЛЛЕР». (16+)		08.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)
	32.00 «УКРЫТИЕ». (18+)		09.55, 10.30, 11.00, 11.30 Мифы Древней Греции. (12+)
			10.20, 11.35 «ДУРА». (16+)
			12.20 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (16+)
			13.35, 14.45, 15.55 Королевский двор изнутри. (12+)
			15.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
			15.55 Расследование авиакатастроф: специальный выпуск. (16+)
			16.50 Секунды до катастрофы. (16+)
			17.40, 18.10 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)
			18.35, 04.35 Расследования авиакатастроф. (16+)
			19.25 Инстинкт выживания. (16+)
			20.15 Расследование авиакатастроф: специальный выпуск. (16+)
			21.05 Секунды до катастрофы. (16+)
			22.00, 22.55, 01.25, 03.45 Опасные путешествия. (16+)
			23.50 Космос: Пространство и время. (16+)
			04.45 Тайны британских замков. (12+)
			05.20, 05.40 Панорама 360 градусов: разрушение объектов всемирного наследия. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

355	365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+)	00.00 Час истины. (12+)	06.10, 06.55 Музейные тайны. (12+)	06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+)
01.00 Время победы. (12+)	01.00 Время победы. (12+)	Сериал, США, 2014 г.	06.25 Шоссе через ад. (16+)
01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	08.00 Частная жизнь коронованных особ. (12+)	07.25 Дикий тунец: Север против юга. (16+)
01.30 Достояние России. (12+)	01.30 Достояние России. (12+)	01.30 Достояние России. (12+)	08.15 Золото Юкона. (16+)
02.00, 03.05 «ЧУМА». (12+)	02.00, 03.05 «ЧУМА». (12+)	02.00, 03.05 «ЧУМА». (12+)	09.05 Расследование авиакатастроф. (16+)
04.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)	04.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)	04.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)	10.00, 10.50 Ледяная дорога. (16+)
05.00 «Маленькие тайны великих полотен». (12+)	05.00 «Маленькие тайны великих полотен». (12+)	05.00 «Маленькие тайны великих полотен». (12+)	11.40, 02.15 Авто - SOS. (16+)
05.35 Лица итальянского искусства. (12+)	05.35 Лица итальянского искусства. (12+)	12.30 «Китай времен Мао». (12+)	12.30, 03.00 Машини: разобрать и продать. (16+)
06.50 Путешествие в Архив. (12+)	06.50 Путешествие в Архив. (12+)	13.30 Китай времен Мао. (12+)	13.25 Инстинкт выживания. (16+)
06.35 Евангелие от Джотто: Капелла Сокровища в Падуе. (12+)	06.35 Евангелие от Джотто: Капелла Сокровища в Падуе. (12+)	14.15 Международный аэропорт Дубай. (16+)	14.15 Международный аэропорт Дубай. (16+)
08.00 Расшифрованные сокровища. (12+)	08.00 Расшифрованные сокровища. (12+)	15.05 Расследования авиакатастроф. (16+)	15.05 Расследование авиакатастроф: специальный выпуск. (16+)
08.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)	08.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)	15.55 Расследование авиакатастроф: специальный выпуск. (16+)	16.50 Секунды до катастрофы. (16+)
09.00 «Маленькие тайны великих полотен». (12+)	09.00 «Маленькие тайны великих полотен». (12+)	16.50 Секунды до катастрофы. (1	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT
06.00, 13.35, 23.40, 04.15 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	01.30 Ралли-Рейд. Дакар. (12+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.45 Новости	02.00, 07.00, 09.00 Теннис. Australian Open. Прямая трансляция. (6+)
07.55, 15.50 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) – «Реал» (Испания). (0+)	03.25, 11.00 Теннис. WTA. International. Аделаида. Прямая трансляция. (6+)
09.45 Лица страны. (12+)	05.00, 12.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/2 финала.
10.05, 21.55 Водное поло. Чемпионат Европы. Трансляция из Венгрии. (0+)	14.30 Сноуборд. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
11.10 Баскетбол. Евролига. Женщины. УГМК (Россия) – «Умана Рейсер» (Италия). (0+)	15.30 Горные лыжи. Кубок мира. Венген. Мужчины. Прямая трансляция. (12+)
13.05, 19.25, 01.30 Страна смотрит спорт. (12+)	17.00 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)
15.25 Игры королей. (12+)	17.50, 18.20 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. (12+)
17.40 ГТО. Норматив выполнен. (12+)	18.50 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/2 финала. (6+)
18.00 Страна. Live. (12+)	19.55 Прикчи на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титизе-Нойштадт. Мужчины. Прямая трансляция. (12+)
18.30, 02.00 Неизвестный спорт. (12+)	21.20 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. (6+)
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) – «Валенсия» (Испания). Прямая трансляция	21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
02.50 Сноубординг. Кубок мира. Трансляция из Челябинской области. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	
05.00, 18.20, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)	10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
06.00, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	11.20 Отпуск без путевки. Вена. (12+)
06.15, 10.30, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	12.20 Лайкер. (16+)
06.55, 10.25, 17.00 PRO-клип. (16+)	14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Ждите ответа. (16+)	15.00 Битва фанклубов. (16+)
08.00, 16.00 Русские хиты – чемпионы пятницы. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	10.00 СЕМЬ ГНОМОВ И Я. (6+)
	11.54, 17.54, 21.24 Do you speak? (6+)
	12.00, 15.31, 20.00 «Смешарики». (6+)
	12.30, 16.00, 18.00, 21.30 Я сегодня нарисую. (6+)
	12.45 Королевы стиля. (6+)
	13.00, 16.30, 18.30, 22.00 Открытки. (6+)
	13.14, 16.44, 18.44, 22.14 Истории великих изобретений. (6+)
	13.28, 17.00 «Тима и Тома». (6+)
	14.00, 17.30, 21.00 «Богатырята». (6+)
	15.05 «Ну, погоди!» (12+)
	16.14, 18.14, 21.44 Крибби Баттл. (6+)
	17.10 «Веселая карусель». (6+)
	19.00 Кулинарные детки. (6+)
	23.55 Смешарики.
	10.00 «Ангел Бэби». (6+)
	01.00 «Белка и Стрелка». (6+)
	03.00 «Букварий». (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ	МУЛЬ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Моники». (0+)	05.00 «Минни-Маппеты». (0+)	05.00 «Ранние пташки». «Вспыш и чудо-машинки», «Смешарики». (0+)	13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25 «Мики и весёлые гонки». (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)	14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	15.30 «ЧУЖИЕ ПИСЬМА». (0+)
07.25, 11.00 Теннис. WTA. International. Аделаида. Прямая трансляция. (6+)	06.40, 14.25 «Уходи, Единорог!» (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)	17.30 «УСАТИЙ НЯНЬ». (0+)
08.00 «Маша и Медведь», «Машинки песенки». (0+)	07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)	07.40 «Бинг». (0+)	19.00 Завет. (0+)
08.30, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	07.35 «Пёс Пэт». (6+)	08.10 «Пластилиники». (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)	08.15 «Дружные мопсы». (0+)	08.20 «Деревяшки». (0+)	21.30, 01.15 Новый завет вслух. (0+)
09.25, 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)	08.50 «Герои в масках». (0+)	09.20 «Майлз с другой планеты». (6+)	02.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/2 финала.
10.00, 14.00, 17.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/2 финала. Прямая трансляция. (12+)	09.50 «Хранитель Лев». (0+)	09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Альянз цветочек». (0+)	03.10, 04.15 История. (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	10.20 «ПУПС». (0+)	10.25 «Смурфики». (0+)	04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)
11.00 «Ката и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	10.55 «София Прекрасная». (0+)	11.15 «Аркадий Павлович спешит на помощь!» (0+)	
13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	11.25 «Елена – принцесса Авала». (0+)	11.20 «Йоко». (0+)	
14.30 Сноуборд. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)	12.30 «На край света: В поисках единорога». (6+)	12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)	
15.30 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)	17.55 «Реальная белка-2». (6+)	12.40 «Гормиты». (6+)	
17.40 ГТО. Норматив выполнен. (12+)	19.30 «В поисках Немо». (0+)	13.05 «Металионы». (6+)	
18.00 Страна. Live. (12+)	21.35 «ЯНЯКИ». (12+)	13.35 «Моники». (0+)	
18.30, 02.00 Неизвестный спорт. (12+)	23.30 «ОДИН ДОМА-4». (12+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)	
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) – «Валенсия» (Испания). Прямая трансляция	01.10 «СНЕГ». (6+)	14.10 «Простоквашино». (0+)	
02.50 Сноубординг. Кубок мира. Трансляция из Челябинской области. (0+)	02.40 «СНЕГ-2: ЗАМОРОЗКА МОЗГОВ». (6+)	14.55 «Бурёнка Даша». (0+)	
	04.05 «Отель Трансильвания». (12+)	15.00 «Барбоскины». (0+)	
	04.30 Музыка на Канале Disney. (6+)	15.45 «Вкусняшки шоу». (0+)	

Овен 21.03 – 20.04

С самого начала периода Овнам придется буквально с места в карьер втягиваться в работу, быстро ориентироваться в обстоятельствах и принимать важные решения. Дома тоже расслабиться не получится, вашего участия потребуют и дела семейные.

Лев 23.07 – 22.08

В жизни Львов наступает период переоценки ценностей. Не исключено, что вы решите внести изменения в свой круг общения. Весьма удачной окажется неделя в финансовом плане. Но не спешите тратить, период больше подходит для открытия депозитов.

Телец 21.04 – 20.05

Тельцам звезды советуют отправляться в поездки и путешествия именно в этот период. Масса позитивного общения, новые знакомства, легко улаживаемые сделки – какого бы плана поездка ни намечалась, она непременно пройдет с выгодой для души и дела.

Дева 23.08 – 23.09

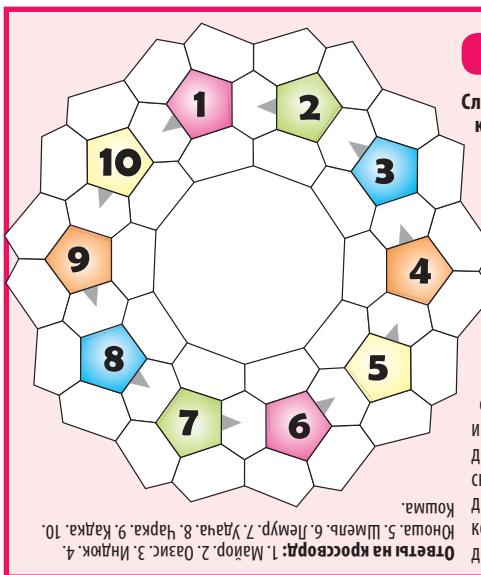
Девам не помешает на предстоящей неделе еще раз продумать тактику достижения поставленных целей. Если хотите, чтобы удача сопутствовала вам, старайтесь заранее просчитывать и последствия своих поступков. Не обижайтесь равнодушием близких людей.

Скорпион 24.10 – 22.11

У Скорпионов появится шанс отдохнуть от быстро меняющихся событий и неприятных новостей – жизнь войдет, наконец, в накающую колею. Звезды гарантируют путь медленное, но верное продвижение к намеченной цели. Близкие люди будут рады вам в этом помочь.

Козерог 22.12 – 20.01

Козероги будут склонны преувеличивать свои проблемы и смотреть на жизнь излишне мрачно. Звезды советуют чаще общаться с людьми, которые вам симпатичны и умеют зарядить позитивом. Неплохо было бы наладить режим сна и бодрствования, правильно питаться.



ЦЕПОЧКА

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

1. Звание Ивана Черкасова, главного героя цикла сериалов, начавшегося с «Мосгаза». 2. Пустыня зноем опалила, когда гостей к себе впустила. А где же в ней остановиться и из ручья воды напиться? 3. Немцы называют эту птицу «калькуттской курицей». 4. Знаете ли вы, что на Никобарских островах в Бенгальском заливе ... , желающий жениться, на 6-12 месяцев становится добровольным рабом в доме родителей невесты? 5. «Мохнатый ... на душистый хмель, цапля белая в камышах» – слова этого романса написал Джозеф Редьярд Киплинг. 6. Кто из полуобезьян имеет большие-пребольшие глаза? 7. Для кого-то эта госпожа добрая, по словам Окуджавы. 8. Мера вина, подносимая рускому матросу за особые заслуги. 9. Традиционная емкость для растущей в домашних условиях пальмы. 10. Войлочный ковер из овечьей или верблюжьей шерсти – казахи истратили для них пор строить из таких свои дома-юрты.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СЛАВЕ
05.00 День Патриарха. (0+)	13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)	14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)
05.30 От Рождества до Крещения. (0+)	15.30 «ЧУЖИЕ ПИСЬМА». (0+)
06.30 Идущие к... Послесловие. (12+)	17.30 «УСАТИЙ НЯНЬ». (0+)
07.00 Новый день. Новости на СЛАВЕ. (0+)	19.00 Завет. (0+)
08.00 Завет. (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
09.00 Мультифильмы на СЛАВЕ. (0+)	21.30, 01.15 Новый завет вслух. (0+)
10.00, 10.30 Монастырская кухня. (0+)	02.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/2 финала.
11.00 Иоанн Марк. Цикл: Апостолы. (0+)	03.10, 04.15 История. (0+)
11.20 «Йоко». (0+)	04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)
12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)	
12.40 «Гормиты». (6+)	
13.05 «Металионы». (6+)	
13.35 «Моники». (0+)	
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)	
14.55 «Бурёнка Даша». (0+)	
15.00 «Барбоскины». (0+)	
15.45 «Вкусняшки шоу». (0+)	
16.00, 23.10 «Йоко». (0+)	
16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)	
17.05 «Царевны». (0+)	
18.05 «Радужный мир Руби». (0+)	
18.45 «Рики Зум. Полный вперед!» (0+)	
19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	
20.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	

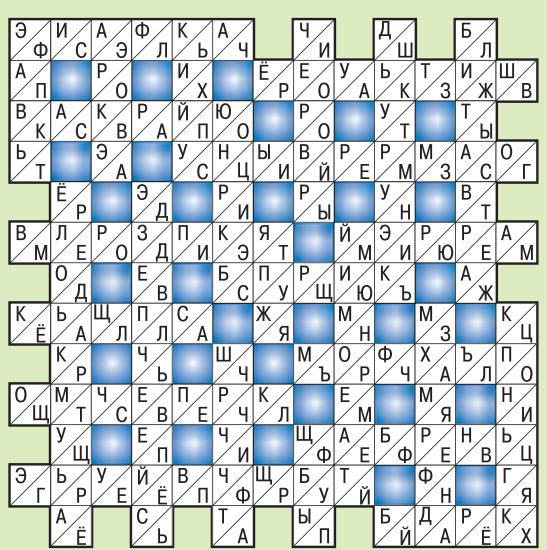
1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ Культура	СТС	СТС
00.45	«ЦВЕТ ДЕНЕГ». (16+)	09.30 «Пятеро на одного»	21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым	15.00 Своя игра. (0+)	15.05 «Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ»	16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». (12+)	06.00 Ералаш. (0+)	06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)	07.10 «Тролли. Праздник продолжается!». (6+)
06.00	Телеканал «Доброе утро. Суббота»	05.00 «Утро России. Суббота»	05.50 АБВГДейка. (0+)	05.10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	06.30 Библейский сюжет «Оранжевое горлышко». «Снежная королева»	06.00 Ералаш. (0+)	06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)	07.10 «Тролли. Праздник продолжается!». (6+)	07.35 «Три кота». (0+)
09.00	Умницы и умники. (12+)	08.00 Вести. Местное время	06.20 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (0+)	06.00 «АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!» (16+)	07.05 «Снежная королева»	08.30 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ»	10.10 «Телескоп	10.35 «Неизвестная»	11.00 «Том и Джерри». (0+)
09.45	Слово пастыря. (0+)	08.20 Местное время. Суббота. (12+)	08.20 Православная энциклопедия. (6+)	08.00 Сегодня	11.05 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА»	12.35 «Пятое измерение»	13.05 «Человеческий фактор	13.35 «Воспоминания слона»	14.30 «Жизнь замечательных идей»
10.00	Новости (с субтитрами)	08.35 «По секрету всему свету»	08.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)	08.20 Готовим с Алексеем Зиминим. (0+)	12.50 «Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ»	13.05 «Пятое измерение»	14.30 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)	15.00 «ПроСТО кухня». (12+)	16.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.15	«Теория заговора». (16+)	09.30 «Пятеро на одного»	11.30 События	08.45 «Большое путешествие Деда Мороза». (0+)	15.05 «Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ»	15.05 «Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ»	16.00 «За бортом». (16+)	16.25 «Миссия невыполнима». (12+)	16.00 «Миссия невыполнима». (12+)
11.15	Видели видео? (6+)	10.20 Сто к одному	11.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)	09.25 Едим дома. (0+)	16.25 «Красная лента». Гала-концерт звёзд мировой оперы	16.55 «Больше, чем любовь»	17.10 «Красная лента». Гала-концерт звёзд мировой оперы	18.20 «Миссия невыполнима. Протокол фантом». (16+)	18.20 «Миссия невыполнима. Протокол фантом». (16+)
12.00	Новости (с субтитрами)	11.10 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+)	12.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)	10.00 Сегодня	17.10 «Следствие вели...» (16+)	18.10 «Больше, чем любовь»	19.00 «Воспоминания слона»	21.00 «Премьера! «Миссия невыполнима. Последствия». (16+)	21.00 «Премьера! «Миссия невыполнима. Последствия». (16+)
12.15	Видели видео? (6+)	13.40 «ПОЗДНИЕ ЦВЕТЫ». (12+)	Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Мария Кулкова, Александр Дьяченко.	10.20 Главная дорога. (16+)	19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым	18.10 «Фильм о творчестве, жизненном пути и семье Романа Карцева. Принимают участие дети артиста Елена Кассинская и Павел Кассинский, внучка Вероника Евстигнеева, художественный руководитель Московского театра «Эрмитаж» Михаил Левитин.	19.35 «Зимний вечер в Гаграх». В чечетке главное - кураж!»	00.00 «Впервые на СТС! «Шпионский мост». (16+)	00.00 «Впервые на СТС! «Шпионский мост». (16+)
13.55	«ПРАКТИКА»: НОВЫЙ СЕЗОН. (12+)	Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Мария Кулкова, Александр Дьяченко.	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	11.00 Еда живая и мёртвая. (12+)	21.00 Секрет на миллион. (16+)	18.55 «Зимний вечер в Гаграх». В чечетке главное - кураж!»	19.35 «Зимний вечер в Гаграх»	02.35 «Семейное ограбление». (16+)	02.35 «Семейное ограбление». (16+)
14.00	Грачев извиняется перед Женей за грубость. Ему нравится, как повеселила Вера с появлением Ромки. Женя говорит с Грачевым про Илью.	14.30 События	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	12.00 Квартирный вопрос. (0+)	22.15 «Право знать!». (16+)	19.00 «Секрет на миллион. (16+)	21.00 «Агора»	04.00 «Малыш и Карлсон». (0+)	04.00 «Малыш и Карлсон». (0+)
15.50	Повтори! (16+)	14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	13.00 Последние 24 часа. (16+)	23.45 «События	21.00 Героем нового выпуска провокационного шоу НТВ «Секрет на миллион» станет советская и российская актриса, заслуженная артистка России Людмила Поргина.	22.00 «Награда доктора шутца»	04.20 «Карлсон вернулся». (0+)	04.20 «Карлсон вернулся». (0+)
18.00	«Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)	17.10 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	14.00 «Следствие вели...» (16+)	00.00 «Александр Кайдановский. Жажда крови». (16+)	22.00 Ты не повериши! (16+)	23.50 «Клуб 37»	04.40 «Королева Зубная щётка». (0+)	04.40 «Королева Зубная щётка». (0+)
19.35	Сегодня вечером. (16+)	21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	15.00 Своя игра. (0+)	00.50 «90-е. В шумном зале ресторана». (16+)	24.55 «ОПАСНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)	00.55 «Искатели»	04.55 «Кентервильское привидение». (0+)	04.55 «Кентервильское привидение». (0+)
21.00	Время	22.15 «Право знать!». (16+)	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	16.00 Сегодня	01.35 «Советские мафии». (16+)	03.00 «Специальный репортаж. (16+)	01.40 «Воспоминания слона»	05.15 «Золотая антилопа». (0+)	05.15 «Золотая антилопа». (0+)
21.20	Сегодня вечером. (16+)	23.45 «События	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	17.00 «Следствие вели...» (16+)	01.35 «Советские мафии». (16+)	03.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым. (16+)	02.35 «Как один мужик двух генералов прокор-мил»	05.45 Ералаш. (0+)	05.45 Ералаш. (0+)
23.00	«ВОЙНА МИРОВ». (16+)	00.00 «Александр Кайдановский. Жажда крови». (16+)	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	18.00 «Следствие вели...» (16+)	02.25 «90-е. В шумном зале ресторана». (16+)	03.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым. (16+)	03.25 «Фоменко фейк. (16+)	05.45 Ералаш. (0+)	05.45 Ералаш. (0+)
00.45	«ЦВЕТ ДЕНЕГ». (16+)	01.00 «НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ». (12+)	Счастье Веры рушится в один миг - когда любимый муж после долгих лет брака уходит к молодой любовнице. Предательство настолько шокирует героиню, что она впадает в отчаяние и не знает, как дальше жить.	19.00 «Следствие вели...» (16+)	03.00 «Советские мафии». (16+)	04.10 «Право знать!». (16+)	03.45 «Следствие вели...» (16+)	05.45 Ералаш. (0+)	05.45 Ералаш. (0+)
03.00	Про любовь. (16+)			20.00 «Право знать!». (16+)	04.30 «Советские мафии». (16+)	05.25 «Петровка, 38. (16+)	03.25 «Фоменко фейк. (16+)		
03.45	Наедине со всеми. (16+)			21.00 «Право знать!». (16+)	05.40 «Большое кино. (12+)	05.40 «Большое кино. (12+)	03.45 «Следствие вели...» (16+)		
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	OTP	OTP	МОСКВА24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	06.00 «Оружие победы». (6+)	05.05 12.00 Большая страна	06.00 Новости (каждый час). (16+)	05.00 Самое яркое. (16+)	06.00 «Мультиустро». (0+)	08.00 «Вера. Надежда. Любовь.» (6+)	06.45 «Вера. Надежда. Любовь.» (6+)	06.45 «Вера. Надежда. Любовь.» (6+)
10.15	«СЛЕД». (16+)	06.30 «Рыбий жыр». (6+)	06.00 18.00 Фигура речи. (12+)	06.15 09.15 13.15 16.15 17.30	08.00 Будни	08.00 «Мультиустро». (0+)	09.00 «Новости 360	09.10 «Дамы приглашают кавалеров». (12+)	09.10 «Дамы приглашают кавалеров». (12+)
	Россия, 2007-2019 гг. Остросюжетный сериал. В ролях: Ольга Колосова, Владимир Ташлыков, Евгений Кулаков, Павел Шуваев, Руслан Сасин, Сергей Коваленко, Станислав Эрклиевский, Олег Валкман, Андрей Лавров.	07.00 «В ДОБРЫЙ ЧАС!» (0+)	06.30 18.30 «Монастырские стены». (12+)	18.35 19.15 00.15 01.35	09.00 «Новости 360	09.00 «Мультиустро». (0+)	09.30 «Вкусно 360. (12+)	10.30 «Сын». (12+)	10.30 «Сын». (12+)
	В лесу найдены человеческие останки и портативный ультразвуковой сканер. Зачем преступнику, расчленившему тело женщины, понадобился навороченный прибор?	09.00 13.00 18.00 Новости	07.00 17.45 От прав к возможностям. (12+)	04.35 Специальный репортаж. (12+)	10.10 «ИнДизайн. (12+)	10.10 «ИнДизайн. (12+)	11.10 «Новости 360	12.00 «ИнДизайн. (12+)	12.00 «ИнДизайн. (12+)
	Известия. Главное	09.15 Легенды цирка. (6+)	07.15 17.00 02.45 За дело. (12+)	13.30 02.30 The City. (12+)	12.10 07.35 11.10 11.35 15.10	12.10 07.35 11.10 11.35 15.10	12.30 14.00 «Новости 360	12.30 14.00 «Новости 360	12.30 14.00 «Новости 360
	«БАРС». (16+)	10.10 «Легенды армии»	08.00 04.35 Домашние животные. (12+)	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	14.00 14.30 «Новости 360	14.00 14.30 «Новости 360	14.00 14.30 «Новости 360
	«Большая разница». (16+)	11.05 «Морской бой». (6+)	08.30 Имею право! (12+)	08.10 14.15 18.15 02.15 04.15	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	20.00 20.30 «Новости 360	20.00 20.30 «Новости 360	20.00 20.30 «Новости 360
00.00		12.05 «Последний день»	09.00 23.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+)	Спорная территория. (12+)	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	15.30 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)	20.30 20.30 «Новости 360	20.30 20.30 «Новости 360	20.30 20.30 «Новости 360
00.55		13.15 Легенды кино. (6+)	10.45 11.05 03.25 «МУЖЕСТВО». (0+)	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	16.30 00.30 Климат. (12+)	16.30 00.30 Климат. (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		14.00 «Улика из прошлого»	11.05 13.00 15.00 19.00 Новости	03.15 05.15 Сеть. (12+)	09.25 22.30 #Завод. (12+)	09.25 22.30 #Завод. (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		14.50 «Загадки века». (12+)	12.00 15.00 19.00 Новости	03.20 05.30 Без купюр. (12+)	10.10 21.15 «Во власти городов». (12+)	10.10 21.15 «Во власти городов». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		15.50 «Не факт!» (6+)	13.05 15.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)	12.30 14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		16.20 «СССР. Знак качества»	16.50 Среда обитания. (12+)	14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)	03.15 05.15 Сеть. (12+)	03.15 05.15 Сеть. (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		17.05 «Секретные материалы». (12+)	19.20 Вспомнить всё. (12+)	12.30 20.25 05.30 Без купюр. (12+)	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		18.10 «Задело!»	19.50 Культурный обмен. (12+)	14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)	03.15 05.15 Сеть. (12+)	03.15 05.15 Сеть. (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		18.25 «ЕДИНИЧКА». (12+)	20.30 «АС ИЗ АСОВ». (12+)	12.30 20.25 05.30 Без купюр. (12+)	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		20.45 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)	22.15 Концерт памяти Юрия Визбора. (12+)	14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	12.15 17.15 20.15 22.15 01.20	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)
		22.45 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (12+)	00.40 «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (12+)	01.10 «ПОВОРОТ». (12+)	14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)	14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)	22.00 22.00 «Второй брак». (12+)

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.20 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)	01.35 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)	19.00 «ВОЙНА». (16+)	14.30 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (0+)	09.10 Биатлон. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+)	06.40 «Удачная покупка». (16+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	07.00 ТНТ Music. (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.00 «Ералаш». (0+)	06.00 Футбол. Чемпионат Португалии. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+)	06.40 «Удачная покупка». (16+)	06.50 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (16+)
07.20 «ЛОХМАТЫЙ ПАПА». (0+)	07.30 ТНТ. Gold. (16+)	10.30 «ВИКИНГИ». (16+)	08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	08.00, 15.45 Дакар-2020. (0+)	08.00, 15.45 Дакар-2020. (0+)	08.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+)	Россия, 2017 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Виктория Полторак, Анатолий Кот. Лена Захарова счастлива в браке. В семье царит уважение и доверие.
09.15 «Минтранс». (16+)	09.00 «САШАТАНИЯ». (16+)	Бьерн становится королем Каттегата. Тем временем сбежавший от братьев Ивар, путешествуя по Шелковому пути, попадает во владения киевского князя Олега по прозванию Вещий.	09.30 «Улетное видео». (16+)	09.00, 10.50, 12.55, 14.55, 17.50, 20.55 Новости	09.10, 15.55 Биатлон. Кубок мира. (0+)	09.10, 15.55 Биатлон. Кубок мира. (0+)	Украина – Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Андрей Егоров, Ольга Чудакова. Валера безумно любит свою жену-красавицу Люсю. Она же постоянно изменяет ему и рожает почти каждый год по ребёнку.
10.15 «Самая полезная программа». (16+)	11.00 «Битва экстрасенсов». (16+)	12.30 «Комеди Клаб. (16+)	10.30 «НАЗАД В СССР». (16+)	10.50, 12.55, 14.55, 17.50, 20.55 Новости	10.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. ПП. Пр. тр.	10.45 «ЖЕНИХ». (16+)	«ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	15.00 «Комеди Клаб. Дайджест». (16+)	15.00 «Комеди Клаб. (16+)	14.30 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (0+)	13.00 Водное поло. Россия - Румыния. Чемпионат Европы. Пр. тр.	13.00 Водное поло. Россия - Румыния. Чемпионат Европы. Пр. тр.	00.00, 21.35 Все на Матч!	«Предсказания: 2020». (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)	19.00 «Мартиросян Official. (16+)	16.00 «Мартиросян Official. (16+)	16.45 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+)	15.00, 21.35 Все на Матч!	17.55 Хоккей. Мастер-шоу. Матч звёзд КХЛ-2020. Пр. тр.	02.00 «ЖЕНИХ». (16+)	«Героини нашего времени». (16+)
17.20 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)	20.00 Новый Мартиросян. (16+)	19.00 «Мартиросян Official. (16+)	19.00 «ВОЙНА». (16+)	20.00 «Улетное видео». (16+)	21.05 Спецрепортаж. (12+)	04.25 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. (0+)	06.10 «6 кадров». (16+)
США, 1996 г. Фантастический боевик. В ролях: Уилл Смит, Джейф Голдблюм, Билл Пуллман. Земля захвачена инопланетянами. Пришельцы настроены враждебно: столицы мира в огне, все охвачены ужасом...	22.00 «Женский Stand Up». (16+)	00.05 Дом-2. После заката. (16+)	США, Канада, 2007 г. Боевик. В ролях: Джет Ли, Джейсон Стэйтэм, Джон Лоун, Девон Аоки. Уже долгое время полиция не может поймать беспощадного убийцу. Киллер экстра-класса, о чьей жестокости ходят легенды даже в криминальном мире, практически неуязвим.	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Пр. тр.	00.40, 02.55, 03.25 III Зимние юношеские Олимпийские игры. (0+)	«Предсказания: 2020». (16+)
20.10 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)	01.05 ТНТ Music. (16+)	01.05 ТНТ Music. (16+)	«ОСАДА». (16+)	23.00 «+100500». (18+)	04.15 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)	04.25 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. (0+)	02.00 «ЖЕНИХ». (16+)
22.30 «ОВЕРЛОРД». (16+)	01.35 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)	01.35 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)	«ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ». (16+)	05.45 «Улетное видео». (16+)	05.45 «Улетное видео». (16+)	05.20 «Героини нашего времени». (16+)	«Героини нашего времени». (16+)
00.30 «ИСКУССТВЕННЫЙ РАЗУМ». (12+)	04.40 Открытый микрофон. (16+)	04.40 Открытый микрофон. (16+)	«Охотники за привидениями». (16+)				06.10 «6 кадров». (16+)
03.00 «Тайны Чапман». (16+)	05.40 ТНТ. Best. (16+)						

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Фиалка. Реактив. Какапо. Универмаг. Вердикт. Мирра. Сурик. Калла. Мочало. Отсверк. Щебень. Грейпфрут. Барк. По вертикали: Факт. Арка. Кипу. Червы. Шкурник. Литавра. Оникс. Редактура. Эдельвейс. Туя. Миномет. Замена. Коньяк. Шрифт. Щуп.



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ



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

- ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:
• Лечение зубов под микроскопом
• Лазерная стоматология
• Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор
Рег. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

- Установка импланта (компьютерная томография) бесплатно при имплантации зубов в нашей клинике только до 31.01.2020.) 24 000 12 000 р.
• Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения бесплатно
• Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) от 500 р.
• Металлокерамическая коронка (ед.) 2 900 р.
• Съемный протез (отеч.) 8 500 7 500 р.
• Безметалловая коронка, ВИНИР 16 000 7 200 р.
• Панорамный рентген 470 400 р.
• Компьютерная томография зубов 3D 2 500 1 500 р.
• Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) 21 000 17 850 р.

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Небо украшают звёзды, а голову – волосы

Так гласит одна из народных пословиц. И сегодняшняя наша викторина посвящена волосам, причёскам, парикам.

1. Красивые волосы на Руси всегда почитались. Понятно, что и пословицы складывались соответственно: «Не время волосы белит, а кручину», «Свои волосы как хошь ероши, а моих не вороши». Продолжите такую пословицу: «Честь на волоске висит, а потеряешь...»

- а) ...так и канатом не привяжешь.
б) ...другой не будет.
в) ...беду заверяешь.

2. Считается, что мода на светлые волосы то и дело возникала в Европе. И когда ценность светлых волос возрастила, женщины прибегали к различным методам осветления. Чтобы состав подействовал, надо было просидеть под палящими лучами солнца не один час. А чтобы цвет лица оставался модным – бледным, носили шляпы с большими полями – соланы. Такие шляпы при-



меняли и для осветления волос. Что в них было особенного?

- а) Солана была соломенной – одноразовой.
б) Поля были завернуты вверх.
в) Не было донышка.
3. Ежедневно человек теряет до сотни волос. Людовик XIV, у которого были редкие волосы, прибегал к парикам. Искусственная шевелюра так полюбилась королю, что он ввёл в моду парики. Моднику недостаточно было иметь один парик, их требовалось как минимум три: на утро, день, вечер. Когда придворным этикетом предполагалось надевать парики со светлыми волосами?
а) Днем.
б) Вечером.
в) Утром.

ОТВЕТЫ

- 1-а. Красивые волосы на Руси всегда почитались. Понятно, что и пословицы складывались соответственно: «Не время волосы белит, а кручину», «Свои волосы как хошь ероши, а моих не вороши». Продолжите такую пословицу: «Честь на волоске висит, а потеряешь...»
а) ...так и канатом не привяжешь.
б) ...другой не будет.
в) ...беду заверяешь.
- 2-б. Солана (соланы) – это белые парики с большими полями, которые носили в Европе в XVII-XVIII веках. Соланы изготавливались из соломы, поэтому назывались соланами. Соланы были одноразовыми, так как из-за солнечных лучей волосы на них становились бледными и не имели цвета.
3-а. Солана была соломенной – одноразовой.
б) Поля были завернуты вверх.
в) Не было донышка.
- 4-а. Людовик XIV, король Франции, имел очень редкие волосы. Для того чтобы выглядеть лучше, он начал носить парики из искусственных волос. Со временем парики стали модным аксессуаром для придворных. Людовик XIV был первым, кто начал носить парики из искусственных волос. Он носил парики из искусственных волос, чтобы выглядеть лучше, чем другие люди. Людовик XIV был первым, кто начал носить парики из искусственных волос. Он носил парики из искусственных волос, чтобы выглядеть лучше, чем другие люди.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+)	07.25 «ПРОВОДНИК». (16+)	05.35 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+)	06.00, 10.55, 11.55, 12.55,	05.00 Правила моей	
08.15 «СЕМЕЙКА ДЖОНСОВ». (16+)	09.00 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+)	06.55 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)	05.00 Правила моей	кухни. (16+)	
10.05 «ГЕРЦОГИНА». (16+)	10.25 «БАБЛЮ». (16+)	08.45 «МАРЬЯ ИСКУСНИЦА». (6+)	06.55 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+)	08.50, 09.30, 10.10	
12.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	12.10 «МЕНЯЛЫ». (12+)	10.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛБЕЙ». (12+)	Проект Подиум. (16+)		
14.00 «РАЙОН № 9». (16+)	13.45 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)	13.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (6+)	13.55, 14.45, 15.30, 16.15	«ВНЕ ВРЕМЕНИ». (16+)	
16.00 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+)	15.35 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)	14.35 «ОЛЕНЬКУН». (12+)	17.00, 17.45, 18.30, 19.15	«НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+)	
18.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)	17.30 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)	16.10 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)	19.00 Вечер вместе.	20.00 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+)	
США, 2012 г.	19.10 «ЭЛЕФАНТ». (12+)	19.00 Вечер вместе.	«КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+)	США, 1979 г.	
20.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНУТ ПЛАМЯ». (16+)	20.45 «14+». (16+)	21.00 Вечер вместе.	«ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)	21.50 «МАЧЕХА». (16+)	
США, 2013 г.	Россия, 2015 г.	22.40 «МАМА НЕ ГОРЮЙ-2». (16+)	22.40 Вечер вместе.	23.55 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦП-ТУ». (16+)	
23.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)	Россия, 2005 г.	00.35 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)	00.05 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)	02.00, 02.30, 02.55, 03.20,	
01.15 «ВОЗМЕЗДИЕ». (18+)	03.50 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛlКAIУ УДАЧУ». (12+)	02.15 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)		03.45, 04.10, 04.35	
03.35 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)	05.30 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)	03.50 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)		«ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)	
ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО		
01.45 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+)	00.10 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)	00.40 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)	00.40 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)		
03.15 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+)	01.50 «ЛЁГКОК НА ПОМИН». (12+)	02.20 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	02.50, 04.20, 05.40	«КАПИТАН НЕМО». (12+)	
04.55 «МИСС МЕДОУЗ». (16+)	03.10 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)	04.10 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)	07.00, 08.30 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИ К ЗВЕЗДАМ». (6+)		
06.20 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)	06.20 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+)	05.45 «СТАРАЯ ДОБРАЯ ОРГИЯ». (16+)	09.50, 11.15 «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+)		
08.05 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)	08.05 «ВСЁ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+)	07.30 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)	12.35 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (12+)		
10.10 «ИМБЕЛИН». (16+)	10.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)	10.00 «МОШЕННИКИ». (16+)	14.15 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+)		
11.45 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)	11.30 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+)	11.55 «ИЗ 13 В 30». (12+)	Комедия, Россия, 2003 г.		
13.35 «ПЕВ». (16+)	13.05 «СУМАШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+)	13.45 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)	17.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)		
15.25 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)	15.10 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)	15.50 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+)	Драма, Россия, 1993 г.		
17.10 «РЕКРУТ». (16+)	17.15 «ДУРАК». (16+)	17.50 «БЕСПРЕДЕЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ». (12+)	19.00, 20.55 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (6+)		
19.00 «ПРОРОК». (16+)	19.20 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)	19.30 «СУТЕНЕР». (16+)	Драма, мелодрама, приключения, Франция, 1955 г.		
Триллер, боевик, фантастика, США, 2007 г.	20.50 «ОТРЫВ». (16+)	21.15 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК». (18+)	22.35 «СВАДЬБА». (16+)		
20.30 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)	22.25 «НЕ СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)	Комедия, Франция, 2017 г.	Драма, комедия, Франция, Россия, 2000 г.		
Комедия, боевик, приключения, Гонконг, 2003 г.	00.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (18+)	23.00 «ЭТО ВСЕ ОНА». (16+)			
22.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)					
супер	СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)	06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)	10.00, 18.00, 02.00 «ДЖО». (16+)		
06.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)	10.30 «Дом». Мультфильм. (6+)	10.55, 18.55, 02.55 «ДЖЕЙН ЭЙР». (12+)		
08.00 «РОДИТЕЛИ». (12+)	12.00, 13.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)	12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)	12.55, 20.55, 04.55 «СНЕГУРОЧКА». (18+)		
11.30 «ГОША». (16+)	14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)	Сериал. Комедия, Россия, 2014 г.	Триллер, мелодрама, Россия, 2013 г.		
12.30 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)	20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)	23.00 Сердца за любовь. (16+)	14.45, 22.45, 06.45 «ВЫ УМРЕТЕ, ИЛИ МЫ ВЕРНЕМ ВАМ ДЕНЬГИ». (16+)		
Комедийная мелодрама, Россия, 2010 г.	22.00, 23.00 «ГРОМЫШ». (16+)	00.55 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (18+)	Боевик, комедия, Великобритания, 2018 г.		
14.30 «КОРОЧЕ». (16+)	04.00, 05.00 «ПЛАН «Б». (16+)	02.25 Даёшь молодёжь! (16+)	16.20, 00.20, 08.20 «БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ И...». (16+)		
15.30 «НЯНЬКИ». (16+)	06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	04.30 На троих. (16+)	Драма, Италия, Франция, Испания, 1972 г.		
17.30 «ОСТРОВ». (16+)		05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)			
22.00 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (12+)					
23.30 «КОРОЧЕ». (16+)					
00.30 «ДРУЗЬЯ». (16+)					
02.30 Смешное время. (16+)					

УВЛЕЧЕНИЯ

Усадьба	УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
02.45 Соусы. (12+)			
02.55 Флористика. (12+)			
03.10 Сад своими руками. (12+)	00.10 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)		
03.40 Частный сектор. (12+)	00.40 Камский спиннинг. (16+)		
04.10 Мастер. (12+)	01.05 На зарубежных водоемах. (16+)		
04.35 Травовед. (12+)	01.35, 04.35 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)		
04.50 Свечной заводик. (12+)	02.05 Нахлыст в Башкортостане. (16+)		
05.05 Ремонт для начинающих. (16+)	02.30 Охота в Новом Свете. (16+)		
05.30 Школа дизайна. (12+)	02.55 Охотничье оружие. Вопросы эксперту. (16+)		
06.00, 09.55, 13.55, 18.00, 22.00 Дома на деревьях. (12+)	03.10, 03.20 Дед Мазай и зайцы. (16+)		
06.45, 10.40, 14.45, 18.45, 22.45 Кухня народов СССР. (12+)	03.40 Россия заповедная. (16+)		
07.00, 11.00, 19.00, 23.05 Беспокойное хозяйство. (12+)	04.05 Сезон охоты. (16+)		
07.30, 23.35 Праздник в дом. (12+)	05.00 Мой мир - рыбалка. (12+)		
08.00, 12.00, 16.00, 20.05 Лучки-пучки. (12+)	05.30 Карпфишинг. (12+)		
08.20, 12.20, 20.20 Дачные хитрости. (12+)	06.00, 07.30, 09.00, 10.35, 12.00, 13.35, 15.05, 16.35, 17.55, 19.25, 21.00, 22.30, 23.50 На охотничьей тропе. (16+)		
08.35, 12.35, 16.40, 20.35 Высший сорт. (12+)	06.25, 09.35, 12.30, 14.05, 15.35, 18.25, 19.55, 21.30 Нож-помощник. (16+)		
08.50, 09.05, 15.00 Огород круглый год. (12+)	Программа по охотничьим ножах различных типов и холодном охотничьем оружии.		
09.25, 17.25, 21.25 Альтернативный сад. (12+)	06.40, 09.50, 11.10, 12.45, 14.20, 15.50, 17.10, 18.35, 20.10, 21.45, 23.00 Охотничья и рыболовная кухня. (16+)		
11.30, 15.30, 19.30 Профпригодность. (12+)	07.00, 08.35, 10.05, 11.30, 13.00, 14.35, 16.05, 17.25, 18.55, 20.30, 22.00, 23.20 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)		
12.55, 16.55, 20.55 Дачных дел мастер. (12+)	08.00 На рыбалку с охотой. (12+)		
13.25 Секреты стиля. (12+)			
16.20 8 ошибок огородника. (12+)			

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	ПЕТРО
06.00 Милион вопросов о природе. (6+)	05.00 Магазино. (16+)	05.15 Папа попал. (12+)	00.40, 11.00 «АПЛОДИСМЕНТЫ, АПЛОДИСМЕНТЫ», (0+)
06.10 Союзники. (12+)	08.00 Генеральная уборка. (16+)	08.15 Беремenna в 16. (16+)	01.55, 06.00, 13.30, 22.05
06.40 Мультифильмы. (6+)	09.00 Орел и решка. На краю света. (16+)	22.00 Ю-Кино.	«РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ», (16+)
06.50 Такие разные. (16+)	11.00 Орел и решка. Чудеса света. (16+)	«ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+) США, 2011 г. В ролях: Кейт Хадсон, Колин Элспфилд, Джиннифер Гудвин, Джон Красински, Стив Хоун	03.25, 07.35, 23.50 Молодая Маргарет: жизнь и любовь в письмах. (12+)
07.20 Секретные материалы. (16+)	«Орел и Решка» отправляется в путешествие по самым удивительным местам нашей планеты - чудесам света. Алина Астровская и Антон Зайцев узнают о самых необычных местах мира и обязательно найдут там приключения!	Дарси и Рэйчел дружат с детства. Во время вечеринки в честь 30-летия подруги Дарси объявляет о своей свадьбе, но уезжает домой раньше. Будущий жених отправляется проводить подругу невесты Рейчел, и на следующее утро они просыпаются вместе...	04.55, 10.25 Сыны России: Русский подарок Америке. Владимир Зворыкин. (12+)
07.50 Мультифильмы. (6+)	13.00 Мир наизнанку. Бразилия. (16+)	00.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК».	05.25 «Только не сейчас». Мультифильм. (12+)
08.55 Ой, мамочки. (16+)	23.00 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ».	(16+) Исландия, 2018 г. В ролях: Мадс Микельсен, Мария Тельма Смарадоттир, Тин-трина Тикнасук	09.15 «Тайна далёкого острова». Мультифильм. (6+)
09.25 Наше кино. Неувядющие. Дмитрий Харатьян. (12+)	00.50 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС».	Когда обычные криминалисты заходят в тупик, на помочь им приходят специалисты по поведенческому анализу. Они способны понять и проанализировать ход мыслей самых изощренных преступников, предугадать их дальнейшие поступки и предотвратить ужасные преступления.	09.50 «В некотором царстве». Мультифильм. (0+)
10.00 Новости	(16+)	04.15 Папа попал. (12+)	12.25 «Братья Лю». Мультифильм. (0+)
10.15 Кулинарное шоу «Как в ресторане». (12+)	Австралия, США, 2018 г.		12.55 «Русалочка». Мультифильм. (6+)
10.45 Мировые леди. (12+)	В ролях: Дэвид Ойелуо, Джоэл Эдгертон, Шарлиз Терон, Аманда Сайфред		15.00, 16.20 «КОМЕДИЯ ОШИБОК».
11.25 «РОЗЫГРЫШ».	03.00 Магазино. (16+)		(12+)
13.20 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН».	04.45 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА».		17.35 Русская классика. (12+)
(12+)	(16+)		18.00 «ДОЛГАЯ СЧАСЛИВАЯ ЖИЗНЬ».
16.00 Новости			19.25 Луи де Фюнес. Искусство смешиТЬ. (12+)
16.15 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН».			20.30 «ЧАС ВОЛКА».
(12+)			(16+)
16.45 «СЕРДЦА ТРЕХ».			Швеция, 1968 г. В ролях: Лив Ульман, Макс фон Сюдов, Ингрид Тулин
Сериал. Мелодрама, приключения, Украина, 1992 г.			
19.00 Новости			
19.15 «СЕРДЦА ТРЕХ».			
(16+)			
22.25 «ИГРА В ЧЕТЫРЕ РУКИ».			
(12+)			
00.25 «МЕСТЬ И ЗАКОН».			
(16+)			
03.50 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА».			
(0+)			
05.20 Мультифильмы. (6+)			

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ		VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00	Час истины. (12+)	06.15, 07.00 Музейные тайны. (12+)	06.00 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)
01.00	Время победы. (12+)	Сериал, США, 2014 г.	06.25, 06.55 Зона строительства. (16+)
01.15	По законам чести.	08.10 Невероятные изобретения. (12+)	07.20, 08.10 Остров бунтарей. (16+)
Из истории дуэлей. (12+)		Документальный сериал, Великобритания, 2015 г.	09.00 Золото в холодной воде. (16+)
01.30	Достояние России. (12+)	08.40, 09.35 Запретная история. (12+)	09.50 Суперкар со свалки. (16+)
02.00	Анtagонисты.	Документальный сериал, Великобритания, 2014 г.	10.45 Авто - SOS. (16+)
Соперники в искустве. (12+)		10.30, 11.35 Первые люди. (12+)	11.35 Внутри невероятной механики. (16+)
03.05	Маленькие тайны великих полотен. (12+)	Документальный сериал, США, 2015 г.	12.25 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война: Побег по дороге смерти. (16+)
03.35	Лица итальянского искусства. (12+)	12.40 Великие воительницы викингов. (16+)	13.15, 14.10 Осушить океан. (16+)
04.00	Расшифрованные сокровища. (16+)	Великобритания, 2018 г.	15.05, 15.55, 16.50 Расследования авиакатастроф. (16+)
04.55	Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)	13.45, 14.50, 15.50, 16.55, 18.00, 19.05	17.45, 18.35, 19.25, 20.15, 21.05 Последние тайны Третьего рейха. (16+)
05.55, 06.30, 07.00, 07.30	Мифы Древней Греции. (12+)	Вторая мировая в цвете. (12+)	22.00 Настольная книга диктатора: Мануэль Норьега. (16+)
08.00	Запретный Париж.	Документальный сериал, Великобритания, 2009 г.	Этот фильм повествует о методах, которыми пользовался Мануэль Норьега, чтобы подняться из бедности и быть в течение шести лет диктатором Панамы в бурные 1980-е годы.
Подземные мегаструктуры. (12+)		20.05, 21.20 Коварная Земля. (12+)	22.55, 23.50 Секунды до катастрофы. (16+)
09.05, 10.05	Подлинная история Русской революции. (12+)	22.00 Замки - оплоты силы. (16+)	00.45, 01.30 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
11.00	Расцвет великих империй. (12+)	Документальный фильм, Германия, 2019 г.	02.20, 03.05 Нераскрытым тайны второй мировой войны. (16+)
12.05	Мон-Сен-Мишель.	23.00 5000 лет истории Нила. (12+)	03.50 Авто - SOS. (16+)
Лабиринт Архангела. (12+)		Документальный сериал, Великобритания, 2018 г.	04.35 Инженерные идеи. (16+)
13.55	Ленинградская Атлантида. (12+)	00.00 Гении современного мира. (12+)	05.25, 05.40 Игры разума. (16+)
14.30	Любовь к искусству и власть. История королевской коллекции. (12+)	Документальный сериал, Великобритания, 2016 г.	
15.35	Жил был дом. (12+)	01.10 Великие воительницы викингов. (16+)	
16.05	«КРОМОВЪ». (16+)	02.15, 02.40 Родовые проклятия. (12+)	
18.20, 19.15	Диверсанты. (12+)	03.10, 04.05, 04.55 Мифические существа. (12+)	
20.00	«ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+)	05.45 Музейные тайны. (12+)	
21.15	Ингокнито из свиты Петра I. (12+)		
21.50, 22.55	Искусство войны. Великие полководцы. (12+)		

ANIMAL PLANET	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Поля звериных сражений. (12+)	06.00 Как это устроено? (12+)		06.00 Мастер макияжа. (12+)	
06.25, 06.50 Удивительный мир животных. (12+)	06.25 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)		06.25, 06.50, 07.15, 07.40 Охотники за международной недвижимостью. (12+)	
07.15 Адская кошка. (12+)	06.50 Ручная работа. (12+)		08.10, 08.35, 09.05, 09.30, 10.00, 10.25 Жизнь на островах. (12+)	
08.07 Невероятные бассейны. (12+)	07.15 Как это устроено? (12+)		10.55 Королева маникюра. (16+)	
09.00 Скорость жизни. (12+)	07.40, 08.05 Как это сделано? (12+)		11.50, 12.45 Миссия «Ресторан». (12+)	
09.55 Неизведанный Индокитай. (12+)	08.30 Аляска: последний рубеж. (16+)		13.40 Добро пожаловать в Плативиль. (16+)	
10.50 Живой или вымерший. (12+)	09.22 Река забвения. (16+)		14.35, 15.00, 15.30, 15.55, 16.25, 16.50 Купономания. (12+)	
11.45 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)	10.14 Махинации. (12+)		17.20, 17.45, 18.15, 18.40 Игра вслепую. (12+)	
12.40 Звезды и звери. (12+)	11.06, 11.58 Разрушители легенд. (16+)		19.10, 20.05 Дом с подвохом. (12+)	
13.05 Удивительный мир животных. (12+)	12.50 Стальные парни. (12+)		21.00 Большие сестры. (16+)	
13.35 Невероятные бассейны. (12+)	13.40, 14.05 Охотник за игрушками. (12+)		Эми и Тэмми - сестры, у которых есть одна большая проблема: лишний вес. Они создали успешный канал на YouTube, который служит им основным источником дохода.	
14.30 Адская кошка. (12+)	14.30, 15.20, 16.10, 17.00 Охотник за антиквариатом. (12+)		22.00 Я вешу 300 кг. (16+)	
15.25 Спасение тукана. (12+)	17.50, 18.15 Охотники за реликвиями. (16+)		23.55, 00.50, 01.40, 02.27 Лишняя кожа. (18+)	
16.20 Рай для акул. (16+)	18.40, 05.15 Махинации. (12+)		03.14 Жизнь на островах. (12+)	
17.15 Скорость жизни. (12+)	19.30 Охотники за старьем: классические авто. (12+)		03.39, 05.13 Виза невесты. Виза жениха. (16+)	
18.10, 19.05, 20.00, 21.00 Неизведанный Индокитай. (12+)	20.20 Золотая лихорадка. (16+)			
21.55 Маленькие гиганты. (12+)	21.10 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)			
22.20 Секреты природы. (12+)	22.00 Автобан А2. (12+)			
22.50 В ритме Хендерсонов. (16+)	22.55 Смертельный улов. (16+)			
23.45 На свободу с питбулем. (16+)	00.40, 01.30 Гаражный ремонт. (12+)			
00.40 Центр реабилитации Аманды. (12+)	02.15, 03.00 Разрушители легенд. (16+)			
01.30 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)	03.45 Стальные парни. (12+)			
02.15 Питомцы на диете. (12+)	04.30, 04.55 Охотник за игрушками. (12+)			
03.00 Суровая справедливость. (16+)				
03.45 На свободу с питбулем. (16+)				
04.30, 05.15 Аквариумный бизнес (12+)				

СПОРТ

МАТЧИ СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 11.10, 13.35 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	01.30 Ралли-Рейд. Дакар. (12+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.25 Новости	02.05 Теннис. (6+)
07.55 «ВОЕННЫЙ ФИТНЕС». (16+)	03.30 Теннис. Медведев – Надаль. US Open. Финал. (6+)
09.40 Игры королей. (12+)	09.00 Теннис. WTA. International. Аделаида. Финал. Прямая трансляция. (6+)
10.05, 22.45 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)	10.25 Теннис. ATP 250. Аделаида. Финал. Прямая трансляция. (6+)
13.05 Страна спортивная. Русская игра с мячом. (12+)	12.55, 14.00, 16.00 Горные лыжи. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
13.20 Зенитная артиллерия. (12+)	17.05 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титизе-Нойштадт. Прямая трансляция. (12+)
15.30 Гандбол. Суперлига Парамитч - Чемпионат России. Женщины. «Ростов-Дон» – ЦСКА. Прямая трансляция	17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титизе-Нойштадт. Прямая трансляция. (12+)
17.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция	19.45 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. (6+)
19.55 Мини-футбол. Параматч - Чемпионат России. (0+)	20.30 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. Обзор. (12+)
21.45 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. (0+)	21.05, 24.45 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. (12+)
00.30 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	22.00 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Гонка. Прямая трансляция. (12+)
02.20 Страна смотрит спорт. (12+)	23.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. Финал. (6+)
02.45 Сноубординг. (0+)	
04.10 Волейбол. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00, 08.40 PRO-новости. (16+)
05.15, 12.55 Топ 30 – Русский крутак недели. (16+)
07.20 Караокинг. (16+)
09.00 «Сделано в 90-х». (16+)
10.20 Топ чарт Европы плюс. (16+)
11.20 PRO-обзор. (16+)
11.55 Прогноз по году. (16+)
15.30 Monatik «Love it right». Сольный концерт в «Олимпийском». (16+)
18.00 Музыка улиц: кошелёк или жизнь? (16+)
19.00 Хиты планеты – Топ 5. (16+)
19.20 «Жара» в Баку-2019. Гала-концерт. Открытие. (16+)
Международный музыкальный фестиваль «Жара» ежегодно собирает тысячи зрителей и десятки самых топовых артистов на солнечном побережье Каспийского моря.
22.05 Танцпол. (16+)
00.00 Несприннер. (16+)

МУЛЬ

МУЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)
06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.30 «Ник-изобретатель». (0+)
09.45 «Сказочный патруль». (0+)
12.10, 21.25 «Лео и Тиг». (0+)
12.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Дождь в рукаве». (0+)
12.30 «Четверо в кубе». (0+)
14.00, 22.00 МУЛЬТСЮПРИЗ. (0+)
18.00 «Фееринки». (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)
19.00 МУЛЬПРЕМЬЕРА! «Дракоша Тотша», «Бобр добр», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Барбоскины», «Ми-Ми-Мишки», «Лео и Тиг», «Сказочный патруль». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.30 «Маша и Медведь», «Машинки песенки». (0+)
20.55 «Машинки сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)

МУЛЬ

МУЛЬ
05.00 «Минни-Маппеты». (0+)
05.25 «Мики и весёлые гонки». (0+)
05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)
06.40 «Сэди Спаркс». (6+)
07.35 «Лёс Пэт». (6+)
07.40 «Герои в масках». (0+)
08.15 «Хранитель Лев». (0+)
08.50 «Доктор Плюшева: Спасаем зверя». (0+)
09.20 «ПУПС». (0+)
09.50 «Дружные мопсы». (0+)
10.30 «Блузи». (0+)
10.55 «София Прекрасная». (0+)
11.25 «Елена – принцесса Авалаура». (0+)
12.30 «Маленький принц». (6+)
14.35 «Город героев: Новая история». (6+)
16.00 «НЯНЬКИ». (12+)
17.55 «Упс... Ной уплыл!». (6+)
19.30 «В поисках Дори». (6+)
21.20 «Коди БЭНКС». (12+)
23.20 «АГЕНТ КОДИ БЭНКС-2: НАЗНАЧЕНИЕ – ЛОНДОН». (12+)
01.15 «СНЕГ-2: ЗАМОРОЗКА МОЗГОВ». (6+)
02.45 «СНЕГ». (6+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАНАЛ DISNEY
05.00 «Непоседа Зу». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Еда на ура!». (0+)
09.25 «Лунтик и его друзья». (0+)
10.45 «ТриО!». (0+)
Изучайте мир вместе с забавным трио!
11.05 «Оранжевая корова». (0+)
12.30 «Большие праздники». (0+)
13.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
Это история, в которой известные персонажи «Снежной королевы» превратились... в супергероев!
14.20 «Ерапаш». (6+)
15.10 «Фиксики». (0+)
16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
17.10 «Два хвоста». (6+)
О друге домашнего кота с лесным бором и загадочном вторжении инопланетян. Домашний кот Макс сбежал из дома в лес. И, скорее всего, он бы не выжил в дикой природе, если бы не бобр по имени Боб, который протянул ему лапу помощи. Так завязалась странная, но крепкая дружба.
18.25 «Лео и Тиг». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Турбозавры». (0+)
Мультсерия «Турбозавры» – это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Петя, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасателей и каждый день решают важные задачи: помогают друзьям и соседям, спасают животных, защищают окружающую среду.
22.30 «Бен 10». (12+)
23.05 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.55 «Приключения Тома и Джерри». (6+)
01.00 «Отряд джунглей спешит на помощь». (6+)
02.30 «Викинг Вик». (6+)
04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 «Непоседа Зу». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Еда на ура!». (0+)
09.25 «Лунтик и его друзья». (0+)
10.45 «ТриО!». (0+)
Изучайте мир вместе с забавным трио!
11.05 «Оранжевая корова». (0+)
12.30 «Большие праздники». (0+)
13.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
Это история, в которой известные персонажи «Снежной королевы» превратились... в супергероев!
14.20 «Ерапаш». (6+)
15.10 «Фиксики». (0+)
16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
17.10 «Два хвоста». (6+)
О друге домашнего кота с лесным бором и загадочном вторжении инопланетян. Домашний кот Макс сбежал из дома в лес. И, скорее всего, он бы не выжил в дикой природе, если бы не бобр по имени Боб, который протянул ему лапу помощи. Так завязалась странная, но крепкая дружба.
18.25 «Лео и Тиг». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Турбозавры». (0+)
Мультсерия «Турбозавры» – это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Петя, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасателей и каждый день решают важные задачи: помогают друзьям и соседям, спасают животных, защищают окружающую среду.
22.30 «Бен 10». (12+)
23.05 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.55 «Приключения Тома и Джерри». (6+)
01.00 «Отряд джунглей спешит на помощь». (6+)
02.30 «Викинг Вик». (6+)
04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейства». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)
05.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
06.30 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (0+)
08.15 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)
08.30 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+)
09.00 Божественная литургия и Чин Великого водосвящения. Прямая трансляция. (0+)
12.00 И будут двое... (0+)
13.00 Русский обед. (0+)
14.00 Я очень хочу жить. Даёйа Донцова. (0+)
04.05 Бесогон. Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)

Православный календарь

18 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Суббота перед Богоявлением. Глас 5. Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва.

Прп. Синклитикии Александрийской. Прп. Симеона Псково-Печерского. Прп. Аполлинария. Прп. Фостирия. Прп. Мини. Прп. Григория Акритского. Мч. Иосифа и с ним 37 мучеников. Мч. Евгении. Сщмч. Сергея пресвитера. Мч. Матфея.

Постный день.
«От великого Бога только благое происходит, а не злое, – и самая болезнь твоя есть благо, а ты ропшешь, малодушствуешь, унываешь: терпи, благодари; за вольные сласти в юности – невольные болезни в старости».

Прп. Иоанн Кронштадтский

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД)
ФАЗЫ ЛУНЫ
13 Восход: 8 ч. 51 м. Заход: 16 ч. 24 м. Долгота дня: 7 ч. 33 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы
14 Восход: 8 ч. 50 м. Заход: 16 ч. 25 м. Долгота дня: 7 ч. 35 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы
15 Восход: 8 ч. 49 м. Заход: 16 ч. 27 м. Долгота дня: 7 ч. 38 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов
16 Восход: 8 ч. 48 м. Заход: 16 ч. 29 м. Долгота дня: 7 ч. 41 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов
17 Восход: 8 ч. 47 м. Заход: 16 ч. 31 м. Долгота дня: 7 ч. 44 мин.
Убывающая Луна в знаке Скорпиона</td

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
 00.45 «ЖЮСТИН». (16+)	 09.30 «Устами младенца»	 11.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ». (0+)	 06.10 «ОРЕЛ И РЕШКА». (12+)	 11.00 Чудо техники. (12+)	 11.10 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ»	 19.00 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ». (16+)
05.15 «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ». (0+) 06.00 Новости 06.10 «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ». (0+) 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.45 Часовой. (12+) 08.15 Здоровье. (16+) 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других. (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.00 Наедине со всеми. (16+) 14.55 Лыжные гонки. Кубок мира-2019-2020. Мужчины. 15 км. Гонка преследования. П.тр. 15.45 Премьера. «Максим Дунаевский. «Любовь нечаянно нагрянет...» (12+) 16.50 Точь-в-точь. (16+) 19.25 «Клуб Веселых и Находчивых». Встреча выпускников. (16+) 21.00 Время 21.45 «Клуб Веселых и Находчивых». Встреча выпускников. (16+) 23.00 «ВОЙНА МИРОВ». (16+) 00.45 «ЖЮСТИН». (16+) 03.00 Про любовь. (16+) 03.45 Наедине со всеми. (16+)	05.55 «СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ». (12+) 08.00 Местное время. Воскресенье 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» 09.30 «Устами младенца» 10.20 Сто к одному 11.45 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ НЕНАВИДЕТЬ». (12+) Супруги-пенсионеры Горностаи - отставной военный Иван Алексеевич и его жена Ольга - владельцы небольшой гостиницы. Они посвятили её строительству и процветанию все свои силы и мечтают оставить гостиницу в наследство единственному сыну - талантливому нейрохирургу Владимиру. 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+) 00.30 «Действующие лица с Наилем Аскер-заде». (12+) 01.30 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (12+) Россия, 2019 г. В ролях: Евгений Стычкин, Андрей Мерзликин. Он создал самый масштабный в мире вертолет Ми-8. Он создал самый мощный транспортный вертолет в мире - Ми-12. Его изобретениями восхищался Игорь Сикорский.	06.10 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (0+) 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+) 11.30 События 11.45 Петровка, 38. (16+) 11.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ». (0+) 13.50 «Смех с доставкой на дом». (12+) 14.30 Московская неделя 15.00 «Советские мафии». (16+) 15.55 «Фальшивая родня». (16+) 16.40 «Прощание. Николай Карапенцов». (16+) 17.30 «ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ». (12+) Россия, 2016 г. Комедия. В ролях: Эльвира Болгова, Ольга Морозова, Лена Крапивиной далеко за тридцать, и она отчаянно хочет замуж, но очередной жених сбегает из-под венца. 21.20 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+) 00.10 События 00.25 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+) 01.25 «10 самых...» (16+) 02.00 «ПЕРВЫЙ РАЗ ПРОЩАЕТСЯ». (12+) 05.05 Московская неделя. 05.35 «Людмила Зайцева. Чем хуже - тем лучше». (12+)	05.10 «МОСКВА. ТРИ ВОЗАЛА». (16+) В отдел по обмену опытом прибывают полицейские из Германии - Вольфганг и Дитрих - и сразу включаются в работу по расследованию убийства. 06.00 Центральное телевидение. (16+) 08.00 Сегодня 08.20 У нас выигрывают! (12+) 10.00 Сегодня 10.20 Первая передача. (16+) 11.00 Чудо техники. (12+) 11.55 Дачный ответ. (0+) 13.00 НашПотребНадзор. (16+) 14.00 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра. (0+) 16.00 Сегодня 16.20 Следствие вели... (16+) 18.00 Новые русские сенсации. (16+) 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой Основано на реальных событиях. (16+) 20.10 «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+) В жизнь молодой женщины Веры, собирающейся выйти замуж за майора уголовного розыска Игоря Шведова, неожиданно вторгается прошлое в лице ее первой любви Антона Забелина. 03.05 Следствие вели... (16+)	06.30 «Лето Господне» 07.05 «Маугли» 08.45 «Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ» 10.00 «Мы - грамотеи!» 10.45 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым» 11.10 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ» 12.40 «Письма из провинции» В 1904 году в Вологде появился новый священник. Одних жителей его поведение удивляло, другие восхищались им... 13.05 «Первые в мире» 13.20 «Страна птиц» 14.00 «Другие Романовы» 14.30 «ХОЛОСТЯК» 16.00 XXVIII Церемония награждения Первой театральной премии «Хрустальная Турандот» 17.10 «Пешком...» 17.40 «Линия жизни» Знаменитый композитор Максим Дунаевский - сын еще более знаменитого композитора Исаака Дунаевского. 18.35 «Романтика романса» Новости культуры с Владиславом Фларковским 20.10 «СЛУГА» 22.25 «Медея» 00.40 «Страна птиц» 01.20 «Великолепный Гоша». «Серый волк энд Красная Шапочка» 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 03.00	06.00 Ералаш. (0+) 06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+) 07.10 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+) 07.35 «Три кота». (0+) 08.00 «Царевны». (0+) 08.20 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.00 «Рогов в городе». (16+) 10.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 11.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». (12+) 13.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+) 16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПОСЛЕСТВИЯ». (16+) 19.00 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ». (16+) США, 2010 г. Триллер. В ролях: Дензел Вашингтон, Крис Пайн, Розарيو Доусон, Итан Сапли, Кевин Данн. 21.00 «БЕЗУМНЫЙ МАКС. ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+) 23.30 «СКОРОСТЬ. АВТОБУС 657». (18+) 01.15 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2». (18+) 03.35 «Крокодил Гена». (0+) 03.55 «Чебурашка». (0+) 04.10 «Шапокляк». (0+) 04.30 «Чебурашка идет в школу». (0+) 04.40 «На задней парте». (0+) 05.20 «Приключения Васи Куролесова». (0+) 05.45 Ералаш. (0+)	
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	МОСКВА24	360°	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.10 «Моя правда». (16+) 08.00 Светская хроника. (16+) 09.00 «Моя правда». (16+) 10.00 «ЧУЖКОЙ РАЙОН-2». (16+) 00.00 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (16+) Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Светлана Колпакова, Кирилл Гребенщиков, Дмитрий Поднозов, Наталья Батрак, Сергей Удовик. На шоссе при въезде в маленький тихий городок находят тело подростка Алика. Неподалеку в овраге - машину ехавшего из Москвы некоего Шацкого. Первонаучальная версия ДТП отмечается, когда у погибшего в легких обнаруживают воду. Если его убили, то кто?	06.00 «Владимир Красное Солнышко». (12+) 06.50 «ЕДИНИЧКА». (12+) 09.00 «Новости недели» 09.25 «Служу России». (12+) 09.55 «Военная приемка» 10.45 «Код доступа». (12+) 11.30 «Скрытые угрозы». (12+) 12.20 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ». (12+) 13.55 «ТРАССА». (16+) 18.00 Главное с Ольгой Беловой 19.25 «Легенды советского сыска». (16+) 23.00 «Фетисов». (12+) 23.45 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (0+) 01.45 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (0+) 03.05 «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ». (6+)	05.05 12.00 Большая страна Солнышко». (12+) 06.00 Большая наука. (12+) 06.30 18.30 «Монастырские стены». (12+) 07.00 Служу Отчизне! (12+) 07.30 17.30 За строчкой архивной... (12+) 08.00 Домашние животные 08.30 Вспомнить все. (12+) 09.00 «АС ИЗ АСОВ». (12+) 10.45 11.05 «ПОДКИДЫШ». (0+) 11.00 13.00 15.00 Новости 13.05 15.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)	06.00 Новости (каждый час). (16+) 06.15 09.15 13.15 13.30 16.15 19.15 21.35 00.15 01.35 02.30 03.15 04.35 Специальный репортаж. (12+) 06.30 14.30 19.30 03.30 #Завод. (12+) 07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.10 23.35 ГОСТ. (12+) 08.15 12.15 17.15 20.15 22.15 01.20 05.15 Сеть. (12+) 08.30 16.30 00.30 Без купюр. (12+) 09.25 22.30 Фанимани. (12+) 10.15 14.15 21.15 02.15 04.15 Спорная территория. (12+) 10.30 17.30 The City. (12+) 12.30 20.25 05.30 Климат. (12+) 18.15 «Во власти городов». (12+)	05.00 Самое яркое. (16+) 09.00 Новости 360 09.30 Самое вкусное. (12+) 10.30 Все просто! (12+) 11.00 Будни 12.00 Новости 360 12.30 Все просто! (12+) 14.00 Новости 360 14.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 20.00 Новости 360 20.30 Самое яркое. (16+) 22.00 «ДАБЛ ТРАБЛ». (12+) Россия, 2015 г. Комедия. В ролях: Даниил Бельых, Екатерина Варнава. Роман ведет холостяцкий образ жизни и свое шоу на радио. Как заправский психолог он раздает советы слушателям... 23.25 «КОММУНАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+) 01.00 Самое яркое. (16+)	06.00 «Мультиуро». (0+) 08.35 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (12+) 10.40 «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА». (6+) 12.05 «Раскрывая тайны звезд». (12+) 13.00 02.20 «МИСС МАРПЛ». (12+) 15.10 «ЖИВЁТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+) 17.00 «УРОК ЖИЗНИ». (12+) 19.00 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ». (12+) 20.35 «СЫН». (12+) 22.15 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (12+) 23.50 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+) 01.50 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+) 04.20 «УБИЙСТВО В САНШАЙН МЕНОР». (12+)	

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Мутное дело о прозрачных камнях

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

Илюха, как я рад
тебя видеть,
брат! – мужчина
заключил Илью Сергеевича
в медвежьи объятия.

— Я тоже рад, что смог вырваться, Миш, — расплылся в улыбке рыжеволосый, — что у тебя тут стряслось? Рассказывай.

— Да погоди ты, — отмахнулся Михаил, — давай посидим, поговорим, отдохнешь с дороги. Никуда наше дело не уйдет. Завтра с утречка им и займемся.

Братья засиделись допоздна. Вспоминали детство, университет, делились новостями.

— Так что все-таки произошло? — снова поинтересовался Илья Сергеевич.
— Не так часто ты поможешь просишь, сам свои проблемы решать привык.

— Да, это так, — согласно кивнул Михаил. — Понимаешь, мутно все. Ты ведь знаешь, что помимо про-чего я держу небольшой ювелирный магазинчик. У меня там не ширпотреб, уникальные украшения авторской работы. Ну и цены соответствующие. Коллек-тив у меня небольшой, но проверенный, люди надеж-ные. Да и сам я человек в городе не последний. А по-тому слишком уж странным кажется ограбление, кото-рое недавно случилось. Слишком дерзким. Я тебе даже рассказывать ничего не буду, чтобы не запутать. Давай мы завтра по-едем утром и поговорим с Ольгой, она в тот злополуч-

ницу, чтобы поговорить с Ольгой. Женщина выглядела бледной, на левом виске у нее зеленела за живая гематома.

— Ольга Петровна, рас скажите, что произошло в день ограбления, — попро сил ее Илья Сергеевич. — Постарайтесь припомнить все детали.

Мне и припомнить не нуж но, все перед глазами стоит, как будто только вчера случилось, — женщина на секунду прикрыла глаза, шумно выдохнула, собралась с силами и начала рассказывать:

— Посетителей в магазине не было, ну я и решила воспользоваться перегородкой, натирала стеклянную витрину. Вошел посетитель. Импозантный такой, в шляпе. Трость в левой руке, на правой — дорогой перстень. У меня взгляд наметанный, я знаю. Попросил показать ожерелье с бриллиантами и изумрудами. Только я достала товар, как у него в правой руке оказался пистолет. Я пятнулась

к кнопке вызова охраны а он меня тростью по виску, – женщина заплакала и рефлекторно вздернула руку к гематоме. – Я сознание потеряла. Когдат очнулась, его уже не было. Я полицию вызвала, но... – женщина развела руки в стороны.

Ты понимаешь, — проговорил Михаил, — все это очень странно. Камеры именно в этот момент оказались выключены, какой-то сбой в электронике. Никто про мужика этого и не слышал. А ты знаешь, у меня связей немало, была возможность поспрашивать.

Ольга всхлипнула, Михаил протянул ей очищенный мандарин, та с благодарностью приняла, начала отщипывать по дольке. **Я**, честно говоря, и внешность-то

Я, — скажи — говори, и внешность-то его помню смутно, — продолжила женщина. — Шляпа, трость, ровная спина. И пистолет этот ужасный.

— Думаю, нам его описание и не понадобится, полиции достаточно будет имени вашего подельника, — проговорил Илья Сергеевич и перевел взгляд на удивленно глядящего на него брата.

Любовь АНИНА



Как Илья Сергеевич догадался, что Ольга причастна к ограблению магазина Михаила?

Ответ читайте в след. номере «Техника»

Ответ на загадку в № 01: проводница сообщила, что в купе, где произошло ограбление, было темно – разбиты все лампы. Это явно не сделать одним камнем, брошенным с улицы в движущийся поезд. К тому же она слышала звук стекла, бьющегося об асфальт, значит, окно, вероятно, было разбито изнутри, а стекла выпали наружу. Вряд ли бы такой грохот остался незамеченным пассажиром, стоящим в коридоре. В разбитое окно преступник, очевидно, выбросил орудие преступления, которым ударили пассажирку. А тем более, он не мог не заметить выходящего из купе преступника. Время, а значит, скорее всего, именно он грабитель.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV 1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)	07.15 «Царевна-лягушка». Мультифильм. (6+)	06.00 «ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЫР». (6+)	06.00, 10.55, 11.55, 12.55 Правила моей кухни. (16+)	05.00 Миллион вопросов о природе. (6+)	05.00 Магазино. (16+)
08.25 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)	08.10 «СЕРЫЕ ВОЛКИ». (16+)	07.35 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+)	06.55, 05.35 Спросони. (12+)	08.10 Беларусь сегодня. (12+)	08.00 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ».
10.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)	12.25 «МАМА НЕ ГОРЮЙ-2». (16+)	09.15 «ЗОЛУШКА». (6+)	07.20 «МАЧЕХА». (16+)	06.40 Мультифильмы. (6+)	16.10 Магазино. (16+)
12.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)	14.20 «ЭЛЕФАНТ». (12+)	10.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)	09.25, 10.10 Проект Подиум. (16+)	07.50 Культ/Туризм. (16+)	16.20 Магазино. (16+)
15.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)	15.50 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)	14.40 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+)	13.55, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА».	08.20 Еще дешевле. (12+)	16.30 Магазино. (16+)
17.30 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)	17.25 «ПРОВОДНИК». (16+)	16.10 «КАРНАВАЛ». (12+)	20.00 «РАЗРИСОВАННАЯ ВУАЛЬ». (16+)	08.55 Всемирные игры разума. (0+)	17.40 Магазино. (16+)
20.00 «АВИАТОР». (16+)	19.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (12+)	19.00 Золото «Мосфильма». «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (6+)	Китай, США, Канада, 2006 г.	09.25 ФазендаЛайф. (6+)	18.00 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ-2».
Германия, США, 2004 г.	Россия, 2009 г.	СССР, 1977 г.	11.00 «ПАСТАШКА». (12+)	Каждую неделю профессио-	18.30 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ».
23.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2». (18+)	21.05 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (12+)	22.00 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)	22.05 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+)	налы преобразуют заго-	19.00 «ПАСТАШКА». (12+)
00.50 «ДРУГИЕ». (16+)	Россия, 2009 г.	23.55 «ЫСЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (6+)	США, 2006 г.	родные дома наших участ-	19.30 «ПАСТАШКА». (12+)
02.45 «РУКИ-НОГИ ЗА ЛЮБОВЬ». (16+)	23.00 «ОКОЛОФУТБОЛА». (18+)	01.20 «СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ». (12+)	00.05, 00.55 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (18+)	ников. (16+)	20.00 «ПАСТАШКА». (12+)
04.20 «МИЛЛИОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ». (16+)	05.50 «ФОКУСНИК». (6+)	02.50 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)	01.45, 02.35 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (16+)	11.15 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)	20.30 «ПАСТАШКА». (12+)
(12+)	04.10 «ПИТЕР FM». (12+)	05.20 «ФОКУСНИК». (6+)	03.20, 04.05, 04.50 «ВНЕ ВРЕМЕНИ». (16+)	Сериал. Детектив, мело-	21.00 «ПАСТАШКА». (12+)
		04.10 «ПИТЕР FM». (12+)		драма, Россия, 2011 г. в ро-	21.30 «ПАСТАШКА». (12+)
				лях: Ольга Погодина, Поля Полякова, Андрей Биланов, Елена Котельникова, Пр-	22.00 «ПАСТАШКА». (12+)
				хор Зикора	22.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					23.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					23.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					23.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					23.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					23.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					24.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					24.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					24.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					24.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					24.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					25.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					26.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					27.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					28.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					29.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					30.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					31.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					32.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					33.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.80 «ПАСТАШКА». (12+)
					34.90 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.00 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.10 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.20 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.30 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.40 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.50 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.60 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.70 «ПАСТАШКА». (12+)
					35.80 «

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Гандбол. Суперлига Парамати - Чемпионат России. Женщины. (0+)
07.45 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Трансляция из Швейцарии. (0+)
08.45, 09.05, 14.50 Новости
10.00 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов». Прямая трансляция из Тольятти
14.20, 22.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
14.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. «Химки» - «Енисей» (Красноярск). Прямая трансляция
16.55 Пора на теннис. (12+)
17.25 Мини-футбол. Парамати - Чемпионат России. «Сиара» (Екатеринбург) - «Тюмень». (0+)
19.15 Ирина Слуцкая. Беконченко лёд. (12+)
20.10 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов». (0+)
22.35 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
02.00 С 02.00 до 10.00 профилактические работы

EUROSPORT II EUROSPORT 1

- 00.05, 00.30, 01.00, 19.00, 19.45 Санный спорт. Кубок мира. Лиллехаммер. (12+)
01.30 Ралли-Рейд. Дакар. Обзор. (12+)
02.05 Теннис. ATP 250. (6+)
03.30, 08.30, 21.00 Снукер. «Мастер». Лондон. (6+)
05.00 Сноуборд. (12+)
05.30, 06.00, 06.30, 11.15 Горные лыжи. (12+)
07.30 Пряжки на лыжах с трамплина. (12+)
10.35 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Гонка. (12+)
12.05, 15.00 Горные лыжи. Кубок мира. Венген. Прямая трансляция. (12+)
13.15 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. (6+)
14.05, 16.15 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Прямая трансляция. (6+)
17.10 Пряжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
20.30 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. Обзор. (12+)
21.45 Снукер. «Мастер». Лондон. Финал. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
07.00, 21.35 Караокинг. (16+)
09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
10.05 Хиты планеты - Топ 5. (16+)
Обратный отсчёт самых популярных клипов в одной из стран мира - от Бразилии до Исландии.
10.25 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
11.00 Русский чарт. (16+)

- 12.00 Отпуск без путевки. Париж. (12+)
13.10 Ждите ответа. (16+)
14.00 Династия. (16+)
15.05 Золото. (16+)
16.00 Новая волна-2018. Бенефис Ирины Аллегровой. (16+)
18.35 PRO-обзор. (16+)
19.05 Топ 30 - Крутая неделя. (16+)
23.00 10 sexy. (16+)
00.00 Неспиннер. (16+)
03.00 Профилактика на канале с 03.00 до 08.00

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...так надлежит нам исполнить всякую правду»

Тогда приходит Иисус из Галилеи на Иордан креститься от него. Иоанн же удерживал Его и говорил: мне надобно креститься от Тебя, и Ты ли приходишь ко мне? Но Иисус сказал ему в ответ: оставь теперь, ибо так надлежит нам исполнить всякую правду. Тогда Иоанн допускает Его. И, крестившись, Иисус тотчас вышел из воды, – и се, отверзлись Ему небеса, и увидел Иоанн Духа Божия, Который сходил, как голубь, и ниспускался на Него. И се, глас с небес глаголющий: Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение.

Публикуемый отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах в воскресенье, 19 января.

Комментирует священник Стефан Домусчи

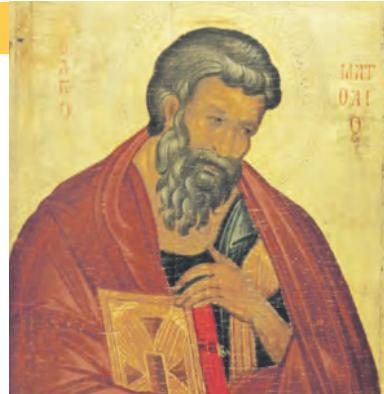


Это Евангельское чтение посвящено событию крещения Господня. Первые и единственные слова Христа, которые Он произносит, звучат просто: «Должно нам исполнить всякую правду». Проще всего понять их так: «нам надо все сделать правильно». Однако не стоит забывать, что слова эти сказаны как раз в ответ на смущение благочестивого сердца. Иоанн смущен тем, что Мессия пришел к нему креститься. Не забудем также суть проповеди, которую Предтеча обратил к людям: «Сотворите достойный плод покаяния! Прямыми сделайте пути Господни!» И вот Господь Сам приходит креститься? Иоанн смущен. Будет ли это благочестиво?

Но Христос стремится не к тому, чтобы выглядеть благочестиво, не к тому, чтобы исполнить формальное правило... Он отвечает так, что становится понятно: подлинное благочестие есть исполнение правды Божией.

В чем же заключается эта Правда, если мы верим, что Иисус безгрешен и не нуждается в покаянии? Для чего было Ему приходить на Иордан и креститься?

Однажды говорят, что Вифлеем Бог стал за нас младенцем, а в Иордане стал за нас грехом. При этом речь, конечно, не идет о том, что Он становится виноват во всех наших грехах, это не так... Говоря о том, что Христос стал грехом за нас, мы имеем в виду, что саму суть нашего греха, нашего состояния Христос берет на себя, чтобы ее исправить. Причем стремительность этого исправления очень наглядна, ведь сразу после крещения Он ведется духом в пустыню... И именно там Он выразит верность Творцу.



Мы слышим слова Христа, сказанные Им о себе Самом. Но слова эти не есть ли призыв для каждого из нас? Призыв, говорящий о том, что вся суть нашей веры, нашего призыва в том, чтобы исполнять волю Бога. Причем нередко мы сталкиваемся с ситуациями, в которых внешнее благочестие и любовь оказываются по разные стороны. Например, перед нами бывает возможность оказать милость, которая идет вразрез с тем, что нам кажется правильным. Вспоминается история о женщине, рядом с которой оказался плачущий от жажды ребенок... Но единственная вода, которая у нее была, была вода крещенская... И она не дала ему попить, потому что он был некрещеным. Она старалась оправдать себя благочестием, но на деле пошла против любви... Христос, напротив, всегда говорит о том, что подлинное благочестие есть любовь. Посталяемся и мы исполнять в мире всякую правду, к которой призывает нас Господь.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)
05.30 Я хочу ребенка. (0+)
06.20 И будут двое... (0+)
07.20 От Рождества до Крещения. (0+)
08.15, 04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)
08.30 В поисках Бога. (0+)
09.00 Завет. (0+)
10.00 Божественная литература и Чин Великого водоосвящения в праздник Богоявления Господня. Прямая трансляция. (0+)
13.00 Рождество с Кубанским хором. Концерт. (0+)
15.20 «Деловые люди». (0+)

17.05 Бесогон. Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)

18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)

19.30 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (0+)

21.10 Парсуня. С Владимиром Легойдой. (0+)

22.10 Щипков. (0+)

22.45 Лица Церкви. (0+)

23.00 Иоанн Креститель Цикл: Пророки. (0+)

23.30 День Патриарха. (0+)

23.45 В поисках Бога. (0+)

00.15 Res Publica. (0+)

01.15 Завет. (0+)

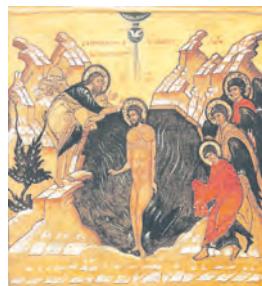
02.10 Вечность и Время. (0+)

02.40 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)

04.10 Иоанн Креститель Цикл: Пророки. (0+)

Православный календарь

19 января
Неделя 31-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа.



Преставление свт. Феофана, Затворника Вышенского.

Поста нет.

ДОРОГА К ХРАМУ

ПОКРОЕТ ЛИ МИЛОСТЫНЯ ГРЕХИ?

Прочла на православном сайте, что милостыня покрывает грехи. И понимаю, что нехорошее дело соверши. Можно ли подать милостыню с целью покрыть грех? Будет ли такая милостыня по расчёту угодна Богу? Н.К.

Если христианин понимает, что будет делать грех, то надо помолиться, подумать, как этого избежать, у духовника спросить. Других путей нет. С грехом мы можем только воевать, бороться. Компромиссов не бывает.

ИКОНА В ПАЛОМНИЧЕСКУЮ ПОЕЗДКУ

Собираемся на следующий год в паломническую поездку. Можно ли взять с собой небольшую домашнюю икону, как с ней входить в храм и можно ли после богослужения прикладывать её к святым мощам? Соберётся ли на моей иконе благодать больше? Василиса Фёдоровна

Есть такая благочестивая традиция – прикладывать к святыням нательный крестик или иконку. Иконы и крестики уже освящены, и надо понимать, что икона осталась такой же святыней, как и была, «дополнительной благодати» в ней не собирается. Благодать – это дар Божий, и получаем мы ее только по силе нашей веры. И надо не забывать, что к святыням надо относиться бережно, благоговейно даже в дороге.

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ АРКИ
АНТРЕСОЛИ
ШКАФЫ

ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА!
www.dveri-irbis.ru
8 (499) 408-40-71
ЗАМЕР, ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО, УСТАНОВКА.
3-я дверь в подарок!

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
УСТАНОВКА
УКРЕПЛЕНИЕ
ВСКРЫТИЕ
(495) 740-21-51
круглосуточно

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

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

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

РЕМОНТ КВАРТИР
КОМНАТ, КУХОНЬ, ВАННЫХ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

Договор. Гарантия. Качество.
8(962) 900-00-91

НОВОСЁЛАМ,
ПЕНСИОНЕРАМ **СКИДКА
до 40%**

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА - БЕСПЛАТНО!
Доставим материалы. Передвижем мебель

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

■ 8 (495) 407-60-41, 8 (965) 161-74-85
КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Поклейка обоев любых видов и сложности за 1 день. Возможно недорогая оклейка стен под сдачу. Малая. Покраска. Ламинат. Линолеум. Ванна под ключ. Натяжные потолки. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 407-60-41, 8 (965) 161-74-85

■ 8 (926) 605-10-77 Бригада. Ремонт квартир. Ванная под ключ. Маларные работы. Плитка, ламинат. Гипсокартон. Честный ремонт за честные деньги. Договор, гарантия. Тел.: 8 (926) 605-10-77

■ 8 (905) 745-72-90 Маларные работы. Выравнивание стен, потолков и шпатлевка. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. Тел.: 8 (905) 745-72-90

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

РАБОТА

**В КРУПНУЮ КОМПАНИЮ ТРЕБУЕТСЯ:
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ**

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

Знание Москвы и МО обязательно!

3/п до
100 000
руб.

ТРЕБУЕТСЯ НАЛИЧИЕ:

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

ОБЯЗАННОСТИ:

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

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

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!

- ◆ Иконы. Статуэтки Будды.
- ◆ Янтарь, до 250 т.р.
- ◆ Статуэтки, фарфор.
- ◆ Серебро, бронза, часы.
- ◆ Монеты, значки, автографы.
- ◆ Картины, соцреализм.
- ◆ Старинную мебель.
- ◆ Любый антиквариат и многое др.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.

8-925-403-68-98

- ◆ 8 (926) 705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, открытки, старые детские и елочные игрушки, патефон, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

- 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66 ОЦЕНКА. Выезд. ПОКУПКА. Фарфор Кузнецова, Гарднера. Настенные тарелки. Сервизы. Статуэтки из фарфора, чугуна, бронзы, кости, камня: ССР, Китая, Германия (с любым деф.). Иконы, картины. Янтарь и др. камни. Значки, награды. Часы. Елочные игрушки. Шахматы. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66, Галина, Сергей

- 8 (916) 921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и ССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппарат, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ 8 (963) 921-08-38 Дмитрий

- 8 (916) 643-14-63 Куплю советские елочные игрушки. Екатерина. Тел.: 8 (916) 643-14-63

- 8 (916) 428-41-93 СТАТУЭТКИ ФАРФОВЫЕ, ЗНАЧКИ, елочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерия, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, кутильные трубы, опасные бритвы, железнную дорогу, солдатиков, самовар, музинструменты. Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

- 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам – скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

- 8 (926) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 100% Деньги без подтверждения дохода от 9,9% годовых, от 10 тыс. руб., от 6 мес. Гр. РФ, работающим, безработным. Пенсионерам – специальное предложение! Тел.: 8 (926) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 000 МКК «Выручай-деньги» СРО «Мир» № 32 000068, Рег. № 2110132000808, ОГРН 111325619469.

- 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. № 001503357006693. Тел.: 8 (499) 909-00-18

ФИНАНСЫ*

ДЕНЬГИ
БЕЗ ПРЕДОПЛАТ И ПОРУЧИТЕЛЕЙ

8 (495) 155-45-60

ООО МКК «Плесков» Рег. № в реестре членов СРО «Мир» № 001015 от 24.01.2019 г. ИНН 6453158170

- 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 100% Деньги без подтверждения дохода от 9,9% годовых, от 10 тыс. руб., от 6 мес. Гр. РФ, работающим, безработным. Пенсионерам – специальное предложение! Тел.: 8 (926) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 000 МКК «Выручай-деньги» СРО «Мир» № 32 000068, Рег. № 2110132000808, ОГРН 111325619469.

- 8 (499) 909-00-18 Займы пенсионерам и не только. Ставки снижены в 2 раза. 000 МКК «Евраз». ОГРН 1155958009811. Свид. № 001503357006693. Тел.: 8 (499) 909-00-18

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

- 8 (499) 703-41-94 Ремонт: Телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

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

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

- 8 (495) 991-32-90 РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, от 300 руб. СКИДКА – 30%. Выезд – БЕСПЛАТНО! На дому, недорого, ЕЖЕДНЕВНО, с гарант. Высокое КАЧЕСТВО РЕМОНТ! Ваши любимые помощники имеют право на жизнь! Тел.: 8 (495) 991-32-90

- 8 (495) 585-40-56 Покупаем дорого антиквариат, книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки целиком. Также купим книжные шкафы, полки, сервант, стекну. Покупаем фарфор, картины, советскую посуду, статуэтки, игрушки, значки и другие советские и старинные вещи. Выезд и оценка бесплатно, оплата сразу. Тел.: 8 (985) 643-72-12

- 8 (985) 643-63-11 Куплю дорого: книги любые, журналы, газеты, а также домашние библиотеки целиком. Также купим книжные шкафы, полки, сервант, стекну. Покупаем фарфор, картины, советскую посуду, статуэтки, игрушки, значки и другие советские и старинные вещи. Выезд и оценка бесплатно, оплата сразу. Тел.: 8 (985) 643-63-11 Владимир

- 8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мельхиор 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будда, значки, самовары, копии, ювелир. изделия, золотые и серебряные монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовар, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 8 (903) 544-38-10 Наталья, Сергей

- 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66 КОЛЛЕКЦИОНЕР. ОЦЕНКА. ОПЛАТА СРАЗУ. Иконы. Янтарь. С любым дефектом фарфор Гарднера, Кузнецова. Изделия Китая. Сервизы. Вазы. Статуэтки из фарфора, бронзы, чугуна, кости. Значки. Награды. Серебро. Золото. Стекло. Камни. Мебель. Часы. Любую старину. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66 Галина, Сергей

- 8 (495) 585-40-56 Покупаем дорого антиквариат, книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, модели машинок, значки, открытки, картины, мельхиоры, иудаику. Выезд. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (495) 585-40-56

- 8 (916) 777-32-88 Куплю советские календари, пластины, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевые медведи, Касли, Будда, значки, медальи, золото, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 8 (967) 273-29-40 Дмитрий, Ирина

- 8 (903) 777-32-88 Куплю советские календари, пластины, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевые медведи, Касли, Будда, значки, медальи, золото, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 8 (967) 273-29-40 Дмитрий, Ирина

- 8 (903) 777-32-88 Куплю советские календари, пластины, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевые медведи, Касли, Будда, значки, медальи, золото, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 8 (967) 273-29-40 Дмитрий, Ирина

- 8 (903) 777-32-88 Куплю советские календари, пластины, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевые медведи, Касли, Будда, значки, медальи, золото, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 8 (967) 273-29-40 Дмитрий, Ирина

- 8 (903) 777-32-88 Куплю советские календари, пластины, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевые медведи, Касли, Будда, значки, медальи, золото, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО. Выезд 8 (967) 273-29-40 Дмитрий, Ирина

- 8 (903) 777-32-88 Куплю советские календари, пластины, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, елочные игрушки, плюшевые медведи, Касли, Будда, значки, медальи, золото, мельхиор, подстаканник, пор

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

РЕМОНТ
любой сложности **ОКОН**

пластиковых
алюминиевых
деревянных

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

10 лет
на рынке

ГАРАНТИЯ
з ГОДА

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

Бесплатная консультация! Осталось лишь позвонить!

МЕБЕЛЬ

РАСПРОДАЖА
МЕБЕЛЬ
по ВАШИМ РАЗМЕРАМ
www.mir-mebely.su

СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ
от 5 дней

СКИДКА
до 30%

8(495)589-57-82
8(495)589-57-83

ВЫЕЗД, ДОСТАВКА-БЕСПЛАТНО

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

■ 8 (926) 981-93-63 Обивка и перетяжка мягкой мебели! В Москве и Подмосковье. На дому. Работа без выходных! Вывезд мастера с образцами. Тел.: 8 (926) 981-93-63.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЁТ ПЕНСИИ

для льготников
до 28.12.2019 СКИДКА 50%

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО
8 (495) 177-97-07

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

ОГРН 11376517990

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА

ЗАПОЙ
(495) 728-79-66

Лиц. №Л-77-01-018861 WWW.DOCTOR-KASHIN.RU
имеются противопоказания
проконсультируйтесь со специалистом

НАРКОЛОГ
24 ч **НА ДОМ**
Психотерапия
ГИППОКРАТ www.hippocrat.info
ЗАПОЙ, КОД, АНОНИМНО
8 (495) 223-23-63
Лиц. №Л-77-01-018442 от 02.11.2012
возможны противопоказания, проконсультируйтесь со врачом

8 (495) 734-99-37
НАРКОЛОГИЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ
Неврозы, Депрессии, Бессонница
МОСКВА и МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ
24 ч АНОНИМНО
ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!
Имеются противопоказания.
Проконсультируйтесь со специалистом

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

■ 8 (903) 125-40-10 Куплю РАДИОДЕТАЛИИ новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъемы, термопары, реохорды. Значки времен СССР. Тел.: 8 (903) 125-40-10

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

АВТО
■ 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Вывезд, оценка, снятие с учета. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЕТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНов. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДЧНОСТЬ. 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. Газель. Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

■ 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон Пеко-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

■ 8 (916) 334-71-31 Недорогие переезды дач, квартир, офисов, грузчики

справяне, машины со сдвоенной кабиной на 5 мест. Перевозка домашних животных, утилизация старой мебели и вещей. Скидка пенсионерам и ветеранам ВОВ, работаю круглосуточно. Тел.: 8 (916) 334-71-31

■ 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд,

упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

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

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

ЗНАКОМСТВА

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

■ 8 (917) 503-08-27 Пенсионер из Подмосковья познакомится с полной женщины для встреч милых и интересных и серьезных отношений. Тел.: 8 (917) 503-08-27

■ 8 (915) 005-03-40 Москвич 57/180/75 желает познакомиться с приятной, добной женщиной от 50 до 60 лет для серьезных отношений, желательно в г. Москве. Тел.: 8 (915) 005-03-40

Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьина Роща»

РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно

РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»

000 «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно

000 «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО

000 «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69, м. «Дмитровская»

РА «ИМедиаКом» 8 (495) 933-44-48, м. «Румянцево»

000 «Адали групп» 8 (495) 979-39-68, м. «Нагорная»

РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно

РА «Вариант +» 8-901-517-33-81, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО

РА «Солидарность-Паблишер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

РА «Реклама 21 век» 8 (495) 724-72-01, м. «Солнцево», курьер бесплатно

РА 000 «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО

РА «Консул Медиа» 8 (495) 778-82-10, 8-905-756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»

Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»

РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно

ДИАГОНАЛЬ

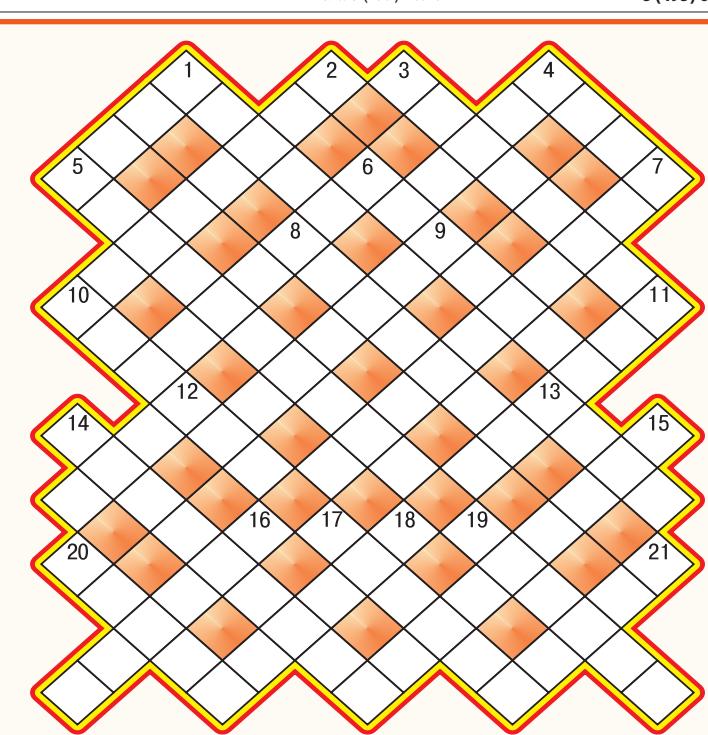
Слева-вниз-направо:

1. Публичный показ, проверка чего либо.
3. Деньги, съеденные «одноруким бандитом». 4. «Суровый бой ведет ледовая дружина. Мы верим мужеству отчаянных парней. В хоккей играют настоящие мужчины, ... не играет в хоккей». 5. Унылый пессимист по типу темперамента. 6. Знаменитый актер, сыгравший роль Ивана в «Чародея». 8. Фильтр, украденный Бендером. 10. Американская валюта. 13. «Пушок» на замерзших деревьях.

14. Х-носительница наследственности. 17. Старинный рождественский и святочный крестьянский обряд. 19. Коренной житель Ижевска. 20. «Бразды правления» сивкой.

Справа-вниз-налево: 1. Парламент с заседающими панами. 2. Добрый кот с фиолетовым бантом на шее, говоривший: «Ребята, давайте жить дружно!». 4. «Затор» в кровеносном сосуде. 6. Взрывоопасный склад под охраной.

7. Профессия в путевом хозяйстве на железной дороге. 9. Стайка озорников на площадке во дворе. 11. Шерстяная и полушиерстяная костюмная ткань. 12. Родовитый англичанин в специальной палате. 15. Оборот, в который угодил бедолага. 16. Отечество, место рождения. 18. Ватная «лопата» в костюме Деда Мороза. 21. Если бы «Иронию судьбы» снимали в Финляндии, действие фильма началось бы именно здесь.



8. СИТЕРКО. 10. ЛИПАРНА. 11. ПОДАРКА. 12. ПОДАРКА. 13. НЕЕН. 14. ХРОМОСОМА. 15. КОРАКА. 16. ПОДАРКА. 17. ГИПНОХИНИК. 9. АПЕХАР. 18. ПОДАРКА. 19. ЯМПАР. 20. ДИНА. 21. ГАЯНА. 22. СИНЕ-ХАМБЕРО. 1. СИМП. 3. ЛИПОРПИЛ. 4. ТЫЧ. 5. МЕРАХОХИНИК. 6. АГАЙНОВ. 7. ГИПНОХИНИК. 8. СИТЕРКО. 9. ЛИПАРНА. 10. ПОДАРКА. 11. ПОДАРКА. 12. ПОДАРКА. 13. НЕЕН. 14. ХРОМОСОМА. 15. КОРАКА. 16. ПОДАРКА. 17. ГИПНОХИНИК. 9. АПЕХАР. 18. ПОДАРКА. 19. ЯМПАР. 20. ДИНА. 21. ГАЯНА. 22. СИНЕ-ХАМБЕРО. 1. СИМП. 3. ЛИПОРПИЛ. 4. ТЫЧ. 5. МЕРАХОХИНИК. 6. АГАЙНОВ.

Гуляш – гордость венгерской кухни, «королевский суп», как сами венгры называют это блюдо. Правильно приготовленный гуляш имеет консистенцию очень густого супа, но, тем не менее, может подаваться и на второе – в качестве горячего.

Сегодня мы расскажем, как приготовить вкусный гуляш и несколько его вариаций.

Как приготовить гуляш

Рецептов гуляша, как и рецептов борща, существует примерно столько же, сколько и хозяек, которые его готовят. То есть бесконечное количество. Есть три обязательных ингредиента гуляша: мясо, сладкий перец, помидоры (или томатная паста). Как правило, в гуляш добавляют картофель, который обеспечивает не только дополнительную сытность, но и правильную (слегка тягучую) консистенцию блюда – за счет содержащегося в нем крахмала.

Есть основной принцип приготовления гуляша: мясо сначала обжаривается, а затем тушиится с овощами и специями. Все остальное может иметь вариации, и сосчитать количество вариаций не представляется возможным. Например, мясо. В классическом варианте это телятина или говядина. Но даже в Венгрии гуляш сегодня готовят и со свининой, и с кроликом, и с птицей, и с субпродуктами, и даже с рыбой. Есть вариант и постного гуляша – с грибами, который называют фальшивым гуляшом. Что же касается овощей, тут тоже практически никаких ограничений не существует. В гуляш добавляют фасоль, горох, капусту, кабачки – все, что душа пожелает. Кстати, в «несезон» вместо свежих помидоров многие хозяйки при приготовлении гуляша используют сушеные помидоры или томатную пасту. И еще маленькая хитрость: если овощи очень сочные и гуляш получается слишком жидким, его загущают с помощью муки.

Фальшивый гуляш

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежих грибов (шампиньонов), 1 крупная луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 крупный помидор, 1 болгарский перец, 1 перчик чили, 5-6 картофелин, пучок петрушки, 1 ст. л. паприки, 0,5 ч. л. тмина, растительное масло, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 32 кКал.

Способ приготовления:

- Грибы нарезать пластинками, перчик чили – кружочками, остальные овощи – кубиками (лук и чеснок – мелкими).
- На растительном масле обжарить лук до прозрачности.
- Добавить грибы, обжарить до испарения влаги.
- Добавить паприку, 100 мл воды, размешать.
- Добавить морковь, болгарский и острый перцы, чеснок, тмин, тушить 3-5 минут.
- Добавить помидор и картофель, посолить, долить воды так, чтобы она полностью покрывала овощи, тушить под крышкой до готовности картофеля.
- При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Гуляш венгерский классический

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 100 г свиного сала, 1 болгарский перец, 3 помидора, 2 луковицы, 3 моркови, 2 стебля сельдерея, 500 г картофеля, 1 головка чеснока, 2 ст. л. паприки, пучок петрушки, специи (тмин, чили), соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 127 кКал.

Способ приготовления:

- Сало нарезать мелкими кубиками и растопить в казане (или в кастрюле с толстым дном).
- Мясо нарезать крупными кубиками и обжарить до румяной корочки на растопленном сале.
- Лук нарезать мелкими кубиками, остальные овощи – крупными кубиками, чеснок раздавить плоской стороной ножа.
- Добавить в казан лук и чеснок, обжаривать вместе еще 3-5 минут.
- Добавить остальные овощи, паприку, специи, посолить, влить 2 литра горячей воды и тушить под крышкой до готовности мяса.
- При подаче посыпать рубленой петрушкой.



ГУЛЯШ: королевский суп на разные лады

Гуляш из индейки по-мадьярски

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе индейки, 1 луковица, 500 г картофеля, 1 болгарский перец, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. паприки, 1 щепотка тмина, 50 г свиного жира, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 72 кКал.

Способ приготовления:

- Филе нарезать крупными кубиками.
- Лук нарезать мелкими кубиками, перец и картофель – крупными кубиками.
- Жир растопить, обжарить лук до золотистого цвета.
- Добавить кусочки филе, жарить до изменения цвета.
- Добавить паприку и тмин, влить 250 мл горячей воды, перемешать, тушить на небольшом огне 10 минут.
- Добавить перец и картофель, влить еще около 300 мл воды, тушить еще 15 минут.
- Добавить томатную пасту и сахар, посолить, тушить до готовности.



Врач – медсестре:

- Вы не могли бы писать свои кулинарные рецепты на какой-нибудь другой бумаге, а не на моих бланках?
- Медсестра:**
- А что случилось?
- Врач:**
- Моему пациенту в аптеке приготовили ваш гуляш!



Гуляш из рыбы

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г филе рыбы (треска, пикша, терпуг и т.п.), 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 помидора, 1 ст. л. паприки, пучок петрушки, 30 г шпига, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 65 кКал.

Способ приготовления:

- Лук нарезать мелкими кубиками, перец и помидоры – крупными кубиками.
- Филе рыбы нарезать крупными кусками.
- Шпиг нарезать мелкими кубиками, вытопить.
- На вытопленном жире обжарить лук до прозрачности.
- Добавить остальные овощи, паприку, влить 1 стакан воды, тушить 10-15 минут.
- Добавить рыбу, посолить, тушить до готовности (10-15 минут).
- При подаче посыпать рубленой петрушкой.



Студент, приехавший на каникулы домой:

- Мама, пожарь мне домашних котлеток.
- А на гарнир что сделать, сынок?
- Гуляш.

Кстати

С 1999 года в Венгрии проводится Международный фестиваль гуляша. Он проходит в городе Солнок, куда съезжаются повара со всего мира. Во время фестиваля они готовят гуляш прямо под открытым небом в огромных котлах и угощают им всех желающих.

LEOMAX АКЦИЯ*
«Счастливый шанс»
100 000 рублей уже ищут своих владельцев!
Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-1845 и выиграй!

«Браслет здоровья»

лот 44663 1999.-

• Функции браслета: измерение давления и пульса; измерение расстояния; шагомер; расчет потраченных калорий.
• Не требует подключения к мобильным приложениям и к Интернету.
Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность).
Материал корпуса: гипоаллергенные пластик и силикон. Зарядка от USB-порта.
Встроенный аккумулятор полностью заряжается за 1-2 часа.
Полный заряд хватает примерно на 7 дней.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ.



Видеорегистратор-зеркало

лот 18931 1990.-

• Устанавливается на любое зеркало заднего вида.
• Не нуждается в дополнительных держателях.
• Не закрывает обзор.
• Включается автоматически.



Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 2990.-

• Изготовлены из специальной ткани «винилок».
• Защищают ваши сиденья от грязи и протирания.
В комплекте:
2 чехла для передних сидений (Ш – 60 см, В – 55 см (сиденье) + 65 см (спинка)),
5 чехлов для подголовников (30×25 см),
1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш – 135 см, В – 50 см (сиденье) + 60 см (спинка)), сумка для хранения. Подходят для кресел любой модификации.



Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466-02 990.-

• Можно использовать даже под водой.
• Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.
Размер:
20 см (ширина),
150 см (длина).



Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и с многими другими материалами. Материал: клей, поливинилхлорид.

«Супер Сварка», 2 шт.

лот 18581 999.-

• Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.
• Склепит любые изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фарфора.
В комплекте:
устройство, батарейка CR2016L.
Материал корпуса:
ПВХ. Размер:
14×2,3×3,3 см.



ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

*Срок проведения акции с 8 января по 7 мая 2020 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.08.2020 г. переводом через «Почту России». Организатор акции и дистрибутор: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru. Товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.

Реклама

Оберегающая нательная икона «Святая Казанская Божия Матерь»

лот 65047 990.-

Материал:
сплав недрагоценных металлов, золотое покрытие, ювелирная смола.
Размер кулона: 2,5×3,2 см.
Длина цепи: 59 см + 6 см (доп. звенья).
В комплекте: кулон, цепочка, бархатный мешочек.



Крест нательный с рубиновой вставкой

лот 63046 999.-

• Прекрасный подарок, наполненный духовным смыслом.
• Гальваническое покрытие золотом позволяет надолго сохранить цвет и блеск ювелирного изделия.
Материал: сплав недрагоценных металлов, золотое покрытие, ювелирное стекло.
Размер подвески: 3,3×2 см.
Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья).
В комплекте: крест, цепочка, бархатный мешочек.



Комплект штор «Зимняя аллея»

лот 27880 2990.-

Материал: габардин.
Размер: 145×260 см (2 шт.).



Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от 1699.-

• Анатомический эффект.
• Сохраняет форму и устойчив к деформациям.
• Гипоаллергенный и экологичный.
• Не поглощает влагу и запахи.



Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 5499 4999.-

Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.



Чехол для дивана – коричневый, «бордо», «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

Чехол для кресла – коричневый, «кофе с молоком», бежевый.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
НУЖНЫЙ ПОДАРОК
НА НОВЫЙ ГОД



реклама

Содержит компоненты, которые помогают

ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОХМЕЛЬЕ!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.