



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

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**КАК ВОСПИТАТЬ
НАСТОЯЩЕГО
МУЖЧИНУ?**

стр. 4

**ВСЕМ
ГУЛЯШАМ
ГУЛЯШ!**

стр. 38

**АНЕТТА
ОРЛОВА**

**СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ – ЭТО ОСОЗНАННЫЙ
ВЫБОР ДВУХ ЛЮДЕЙ**

стр. 2

АЛМАГ+

**физиокабинет
на дому**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 20-21

**МОРОЗ
И СЕРДЦЕ:
НЕ ЧУДЕСНО?**

стр. 5

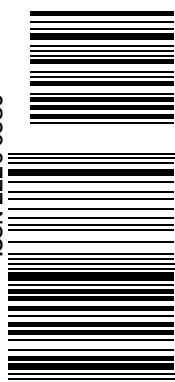
**7 ЛАЙФХАКОВ
ИЗ ОБЫЧНОЙ
ПРОБКИ**

стр. 23

12+

Фото Ярослава Мирошника

ISSN 2226-6380



9 177222 616387 701 20002

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

Анетта ОРЛОВА:

КСТАТИ

Кандидат социологических наук, участница популярных теле- и радиопрограмм, она всегда выглядит позитивной и уверенной. С нами Анетта 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 составляющие?

– 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.



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 зависят 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 влюбленность? Или её основа – любовь зрелая?

– Влюбленность – 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.

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 самый смысл: быть и прожить 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.

Светлана ИВАНОВА

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

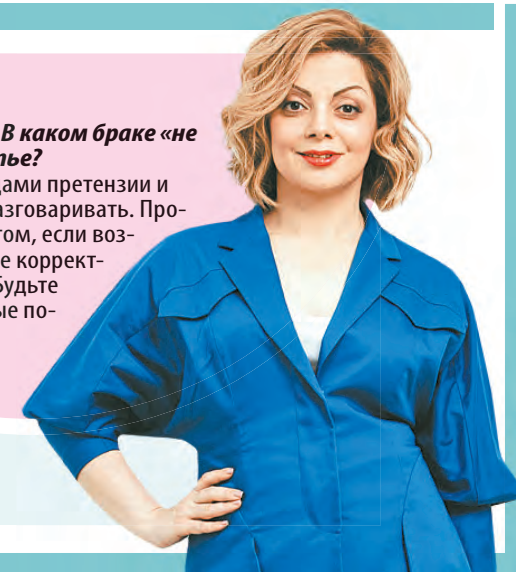
теперь он добытчик, а жена должна заниматься только домашним очагом, а жена, напротив, думает, что они оба должны распределять обязанности и по дому, и по заработку. Здесь два варианта развития ситуации: все проходит спокойно, по умолчанию, либо на этой почве может разгореться супружеско-ролевой конфликт.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

ци онального единства. Хорошо, когда оба партнера сохраняют функцию «мотора» счастья в семье. Сохраняйте толерантность друг к другу и терпимость к недостаткам, умеете благодарить партнера.

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 нём 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 Швецовы

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 одалживаю костюмы у моей героини Марии Сергеевны Швецовы.

Фото пресс-службы телеканала «Россия»



Московский кинофестиваль пройдет весной

42-й Московский международный кинофестиваль пройдет 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 коррективы – ММКФ был перенесен на апрель.

Президенту фестиваля Никите Михалкову настолько это понравилось, что он и 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 позднее. За последние 20 лет жюри фестиваля возглавляли крупнейшие кинематографисты мира: Ричард Гир, Глеб Панфилов, Люк Бессон, Джеральдина Чаплин, Павел Лунгин, Ким Кидук 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



Леониду Якубовичу подарили барана

Осенью 2020 года передача «Поле чудес», которая выходит непрерывно на Первом канале, отметит своё 30-летие. На съемках побывали гости из бывших советских республик: Украины, Беларуси, Молдавии, Грузии, Армении, Азербайджана, а также из Израиля, Китая, Бразилии и других уголков нашей необъятной планеты. За это время ведущему шоу Леониду Якубовичу чего только ни дарили гости из разных стран. И если съедобные презенты сразу же раздаются в студии, то другие подарки отправляются в музей «Поля чудес». Так, на недавних съемках он пополнился саблей, кинжалом, картиной, украшением для бразильских танцев. Был и самый необычный подарок – живой баран.

Фото Максима Ли



Ольга Кормухина стала архитектором

Легендарная российская рок-исполнительница Ольга Кормухина призналась, что ей наконец-то пригодилась профессия, полученная ещё в молодости. По первому образованию артистка – архитектор.

– Это была мечта моей мамы, чтобы ее дочь стала архитектором, – рассказывает Ольга. – Как послушный ребенок, я исполнила мечту, получила диплом профессионального архитектора... Я не жалею, что пошла в архитектурный, потому что именно сейчас наступил момент, когда полученные мною знания оказались востребованными. Мы строим дом, проект которого разработала я сама. Конечно, мне приятно, когда друзья приходят к нам и говорят: «Какой классный дом! Кто архитектор и дизайнер?» Скромно отвечаю: «Вообще-то я...» Работы много – дом еще строится – но главное, что мужу, дочке и маме он уже очень нравится!



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»



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.

Реклама

ГОРЯЧАЯ
ЛИНИЯ

8 (495) 128-32-77



Счастливое ухо

СЛЫШНО ДАЖЕ ТИШИНУ!

www.sluch-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 Радокежского, 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.

Продолжением 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

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, боясь, что их не поймут, осудят.

Подавление эмоций – путь к трагедии

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 выводу.

ФАКТ 1

Почему фраза «Мужчины не плачут» устарела?



Скрытые эмоции – болезни

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.

ФАКТ 3

Ложные установки – личные проблемы

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.

ФАКТ 4

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



Сдерживание эмоций – дорога к депрессии

Мужчины и женщины испытывают одинаковые эмоции и сталкиваются с теми же проблемами, только женщины «смыывают 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 запрещать мальчикам 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.

Как научить мальчиков выражать чувства?

КСТАТИ

Многие мамы и особенно папы до сих пор считают, что мальчик 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 сопереживать.

Постоянно повторяйте малышу, 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

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

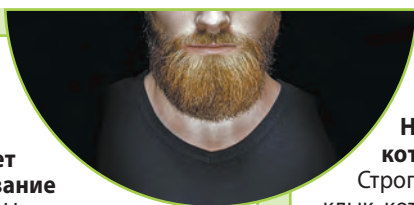
Самый большой пряничный дом

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 класть 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. Началось 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. Строго говоря, это не рог, а клык, который просто развивается в огромный бивень. Если учесть, что нарвалы, как и киты, происходят из рода сухопутных парнокопытных животных, то вполне можно предположить, что когда-то по планете действительно ходили единороги. В Средние века считалось, что даже маленький кусочек рога этого животного изменит цвет отравленного напитка.



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 навсегда осталась поклонницей этого материала. Она даже получила соответствующее образование: электро-сварщик 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

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 гипертензией, 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 холодная стенокардия – при выходе на холод и при глубоком вдыхании холодного воздуха у них может возникнуть рефлекторный спазм коронарных сосудов, что будет сопровождаться болями в сердце. А такие проблемы, как атеросклероз сосудов или суженные сосуды, усилива-

Мороз и сердце – не чудесно?

ДЕТАЛИ

Сколько пить – скажет врач

– 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.

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%**.



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,отягощённому такими симптомами, да ещё и в морозную погоду?**

– Если у него хоть однажды был приступ стенокардии на холод, то высокая вероятность повторения. Дело в том, что этот рефлекс закрепляется, и у

большого возникают ожидания этого спазма. Поэтому пациентам я рекомендую такие приемы:

- не дышать глубоко, выходя на мороз;
- дышать на улице носом, чтобы воздух все-таки согрелся.

Зимняя еда

– **Существует мнение, что в зимнюю холода жирная пища помогает согреться. Так ли это?**

– 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 пейте теплый чай.

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.

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



Под контролем

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

– Во-первых, применение нитроглицерина перед выходом на улицу значительно улучшит состояние пациентов с холодной стенокардией.

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, порывистом ветре и высокой влажности.

Зима – очень большая нагрузка на организм! Давайте справляться с ней вместе!

Наталья КИСЕЛЁВА

Авторы фото: Наталья Нелюбова и Evgeny Zhukov, iStockphoto, Sinica Kover/Shutterstock.com



ПОХОРОННОЕ 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.
- 2) ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ НЕСЧАСТЬЕ, НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПЕРВОЕ ЖЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ, НЕ ДАЙТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВАШЕЙ НЕОСВЕДОМЛЕННОСТЬЮ.

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

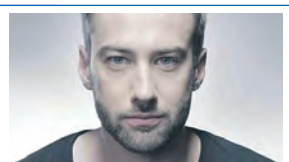
КОГДА ЕСТЬ ГАРАНТИЯ ВО ВСЕМ ▶ Это услуга, которая полностью отражает выбор человека, изложенный в детальном перечне оплаченных товаров и услуг, необходимых для проведения всего церемониала прощания.

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.

ПЕРВЫЙ



18.30 На самом деле. (16+)

- 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 Сергее, 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+)

5-й КАНАЛ

- 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 Шамразов 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+)

РОССИЯ 1



17.25 «60 минут». (12+)

- 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 Бувечин 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+)
Вести
20.00 Вести. Местное время
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+)

ЗВЕЗДА

- 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 «Между тем». (12+)
23.40 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)
01.25 «РУССКАЯ РУЛЕТКА». (16+)

ТВЦ



08.10 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)

- 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 поверять 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+)

ОТР

- 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 всё. (12+)
23.00 P.S. Песни большой страны. (12+)

НТВ



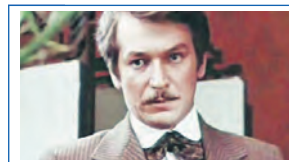
17.10 ДНК. (16+)

- 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 Беннисона с целью изъятия и перепродажи спор чумы, замурованных ещё с царских времен в катакомбах чумного форта.
13.00 Сегодня
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ». (16+)
16.00 Сегодня
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10 «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+)

МОСКВА 24

- 06.00 Утреннее вещание
10.00 Новости (каждый час). (16+)
10.15 10.30 21.30 04.30 Специальный репортаж
12.50 17.50 Погода. (12+)
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+)

РОССИЯ К



16.40 «РАСКОЛОТОЕ НЕБО»

- 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 XX 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 XX век
02.45 Цвет времени

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 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+)

СТС



13.15 «ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ. ДВЕ КРЕПОСТИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.30 «Том и Джерри». (0+)
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
09.05 «Уральские пельмешки». (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 Солнышкина». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 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». (6+)
00.00 «Новогодний концерт». (12+)
02.10 «Звон вокалов». (12+)

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>17.20 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+)</p>	 <p>20.00 «ТРИАДА». (16+)</p>	 <p>18.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p>	 <p>17.00 «48 ЧАСОВ». (16+)</p>	 <p>03.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)</p>	 <p>06.00 «Домашняя кухня». (16+)</p>	
05.00 «Территория заблуждений». (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 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 Документальный спецпроект. (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН». (16+) 22.30 «Водить по-русски» 23.30 «Неизвестная история». (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 «Где логика?» (16+) 22.00 «КОРОЧЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «МУЛЕН РУЖ». (12+) Австралия, США, 2001 г. Мюзикл. 03.25 «ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА». (16+) 04.45 Открытый микрофон. (16+) 05.35 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (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+) 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 «КАСЛ». (12+) Писатель детективного жанра Ричард Касл узнает, что в городе совершена серия жестоких убийств... 23.00 «ПИРАМИДА». (16+) 01.00 «СОКРОВИЩА АЦТЕКОВ». (16+) 02.30 «Сверхъестественный отбор». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+) 06.50 «Дорожные войны». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 11.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 12.00 «Улетное видео». (16+) 15.00 «ПУТЬ ВОИНА». (16+) 17.00 «48 ЧАСОВ». (16+) США, 1982 г. Боевик. В ролях: Ник Нолти, Эдди Мёрфи, Аннет О'Тул. 19.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 19.20 «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, 11.20, 17.55, 19.30, 22.00 Новости 07.05, 15.40, 19.35, 22.05 Все на Матч! 08.25, 15.30 Дакар-2020. (0+) 08.55, 09.55 Биатлон. Кубок мира. (0+) 10.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+) 11.25 Футбол. ПСЖ - «Монако». (0+) 13.25, 18.00, 00.40 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Пр.тр 16.05 Водное поло. Россия - Сербия. Чемпионат Европы. Пр.тр. 20.10 Гандбол. Чемпионат Европы. Пр.тр. 22.40 Футбол. «Парма» - «Лечче». Пр.тр. 03.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+) 05.10 Спортивный детектив. (16+)	06.30 «Удачная покупка». (16+) 06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.40 «Давай разведёмся!» (16+) 09.45 «Тест на отцовство». (16+) 11.45 «Реальная мистика». (16+) 12.45 «Понять. Простить». (16+) 14.35 «Порча». (16+) 15.05 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ». (16+) Россия, 2015 г. 19.00 «КРЕСТНАЯ». (16+) 22.45 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 01.35 «Порча». (16+) 02.05 «Понять. Простить». (16+) 03.30 «Реальная мистика». (16+) 04.20 «Тест на отцовство». (16+) 06.00 «Домашняя кухня». (16+) 06.25 «6 кадров». (16+)	



БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ

8 (499) 322-05-19

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

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Разговор двух подруг:

- Никогда больше не пойду с мужем ловить рыбу!
- Почему?
- Сначала я, оказываюсь, громко говорила, затем нацепила неправильную наживку, потом слишком рано подсекла. А кончилось всё совсем скверно: я наловила рыбы больше, чем он...

На приёме врач-психиатр говорит пациентке:

- Вам следует постоянно думать о чём-нибудь приятном. Вспомните, не произошло ли с вами за эти дни что-то радостное?
- Вспомнила, доктор! Я позавчера узнала, что моя подруга потеряла кольцо.

БЕСПЛАТНАЯ

юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.

8 (499) 136-00-37

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

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!




КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ДЕТИ ШПИОНОВ». (6+) 07.55 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (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 ШПИОНОВ». (6+) 20.10 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+) США, Германия, 1999 г. 22.30 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+) 00.25 «ЗАБЫТОЕ». (16+) 02.20 «ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ». (16+)	07.15 «ПЯТНИЦА». (16+) 08.50 «УЧИЛКА». (12+) 11.15 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+) 12.55 «ВОСЬМЁРКА». (16+) 14.30 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+) 16.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ БУДУЩЕГО». (16+) 17.20 «ГИТЛЕР 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. 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 «Стьюарт Литтл-3: Зов природы». Мультфильм. (12+) 09.10 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультфильм. (16+) 10.55 «УЛИЧНЫЙ 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 ХОТЯТ 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 ВОДАТСЯ ЗВЕЗДЫ». (16+) 04.35 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+) 06.40 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+) 08.05 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+) 09.50 «Я НЕ Я». (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 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 	00.50 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) 02.45 «ШАНХАЙСКИЙ ПОЛДЕНЬ». (12+) 04.30 «ДИКАЯ ШУТКА». (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 «ЖИВОТНОЕ». (12+) 21.05 «СВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) 22.55 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+) 	00.35 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+) 02.25 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (6+) 04.00, 05.20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+) 06.40 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+) 08.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (6+) 10.25 «СТРЕЛЕЦ НЕПРИКАЯННЫЙ». (16+) 12.15 «ТАРТУФ». (6+) Комедия, Россия, 1992 г. 14.15 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+) 16.20, 17.40 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (6+) 19.00, 20.20 «ДУРА». (16+) 21.40 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+) 23.20 «КАПИТАН НЕМО». (12+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	CTC LOVE	TV 21 ВЕК
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+) Серил. 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+) Серил. 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 ЗАВЕЩАНИЮ». (16+) 20.00, 21.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+) 22.00, 23.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 04.00, 05.00 «БИТВЫ БОЖИХ КОРОВОК». (16+) 	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+) Серил. 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 Даёшь молодёжь! (16+) 02.55 «РАНЕТИКИ». (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, Германия, 1998 г. 13.00, 21.00, 05.00 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ОПАСНАЯ ИГРА СЛОУН». (18+) Триллер, драма, США, Франция, 2016 г. 16.15, 00.15, 08.15 «РИШЕ-ЛЬЕ. МАНТИЯ И КРОВЬ». (16+) Историческая драма, Франция, 2014 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
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 усадёб. (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-кутор. (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 Фитосметика. (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 Прогрулка 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 Охотничья и рыболовная кухня. (16+) 06.00, 06.15 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 06.30, 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 Мой мир - рыбалка. (12+) 09.30, 12.30 Карпфишинг. (12+) 10.00, 16.05 Уральская рыбалка. (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, 23.10 Камский спиннинг. (12+) 21.35 На зарубежных водоёмах. (16+) 22.05 Рыбалка с Нормундом 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 Pilates 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 Брагиним. (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 видеоуроков, 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 ЙогаВечер. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 «ВАНГЕЛИЯ». (12+) 10.00 Новости 10.10 «ВАНГЕЛИЯ». (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 Новости 16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.00 Новости 19.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.55 Телеигра «Игра в кино». (12+) 20.50 Ночной экспресс. (12+) 22.10 «ПОСЫЛКА С МАРСА». (12+) Комедия, мелодрама, приключения, Россия, 2004 г. В ролях: Мария Миронова, Александр Самойленко, Александр Балуев 23.45 Новости 00.00 «ПОСЫЛКА С МАРСА». (12+) 01.10 «ИДЕАЛЬНОЕ РОЖДЕСТВО». (16+) 02.40 «АННА ГЕРМАН. ТАЙНА БЕЛОГО АНГЕЛА». (16+) 	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+) 05.20 Магазино. (16+) 06.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+) Серил. США, 2005 г. 10.10 «РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 13.00 Орел и решка. Чудеса света. (16+) 15.00 Орел и решка. Америка. (16+) 16.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+) 17.00 Орел и решка. Ивлеева VS Бедняков. (16+) 21.00 Дикари. (16+) В каждом выпуске программы ведущие, Слава и Ваня, испытывают на себе самые экстремальные и непростые профессии. 22.00 Орел и решка. Ивлеева VS Бедняков. (16+) 23.00 Селфи-детектив. (16+) 01.00 Пятница News (16+) 01.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 03.00 Магазино. (16+) 04.30 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+) 	05.00 МастерШеф. (16+) Самых выдающихся шеф-поваров приглашают в Лос-Анджелес, где им предстоит продемонстрировать свое умение судьям во главе со знаменитым ресторатором Гордоном Рамзи. Участникам дается всего час на приготовление своего фирменного блюда. 07.10 Eupora plus чарт. (16+) 08.00 Папа попал. (12+) 10.55 Беременна в 16. (16+) 11.55 Мастершеф. (16+) 15.20 Моя свекровь - монстр. (16+) 17.30 Одинокий папа мечтает познакомиться. (16+) Отцы-одиночки из разных городов России очень хотят найти свою вторую половинку: жену и мать для своих детей. Новообразовавшимся семьям за неделю придется прожить маленькую жизнь. Останется ли молодая женщина в семье или герои так и не обретут свое счастье? 19.55 Мастершеф. (16+) 00.20 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 02.50 МастерШеф. (16+) 	00.35, 12.10, 16.50, 19.35 Клуб путешественников. (12+) 01.35 Сыны России: Дубна. Фабрика сверхтяжелых. (12+) 02.05, 06.00, 22.35 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+) 04.15, 10.20 «УРОК ЛЮБВИ». (16+) 05.45 Русская классика. (12+) 08.10 Влюбленный Париж. (12+) 09.15 «Как один мужик двух генералов прокормил». Мультфильм. (0+) 09.45 «Машинка времени». Мультфильм. (12+) 10.10 «Великое закрытие». Мультфильм. (6+) 13.25 «Цветик-семицветик». Мультфильм. (6+) 13.45 «Бременские музыканты». Мультфильм. (0+) 14.10, 15.30 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (12+) 18.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+) 20.45 «22 ИЮНЯ РОВНО В 4 ЧАСА». (12+) Россия, 1992 г. В ролях: Сергей Паршин, Ирина Розанова, Антонина Шуранова

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 01.30 Достояние России. (6+) 02.00 Золотой век замков. (12+) 03.15 Ленинградская Атлантида. (12+) 03.50 Семь дней истории. (12+) 04.00 Наачтун. Забытый город цивилизации майя. (12+) 05.05 Бортневская битва. Подвиг князя Тверского. (12+) 05.40 Гигант. Рассказ о «Давиде» Микеланджело. (12+) 06.50 Страна Советов. Забытые вожди. (12+) 08.00 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (16+) 10.00 «КУТУЗОВ». (6+) 12.00 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+) 13.15 Нормандия-Неман. (12+) 14.25 Любовь к искусству и власть. История королевской коллекции. (12+) 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 Сокровень в Падуе. (12+) 	06.10, 06.55 Музейные тайны. (12+) Серил. США, 2014 г. 08.10, 09.15, 10.15, 11.20, 12.20 Тайная война. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2011 г. 13.20, 14.25 Вторая мировая - битвы за Европу. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2019 г. 15.30, 16.45, 17.55, 19.05 Поля сражений. (12+) Документальный серил, Франция, 2019 г. 20.10 Обратный отсчет: строительство и падение Берлинской стены. (12+) Документальный фильм, Германия, 2019 г. 21.05 История оружия. (16+) Документальный серил, США, 2018 г. 22.10 Тайны музеев. (16+) Документальный серил, Великобритания, 2012 г. 23.00 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 00.05 Тайны британских замков. (12+) 00.55 Титаник: истории из глубины. (12+) 01.45 Тайны музеев. (16+) 02.40 Поля сражений. (12+) 03.45 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 04.45 Тайны британских замков. (12+) 05.30 Музейные тайны. (12+) 	06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+) 06.25 Шоссе через ад. (16+) 07.20 Дикая тунца: Север против юга. (16+) 08.15 Золото Юкона. (16+) 09.05 Осушить океан. (16+) 09.55, 10.50 Ледяная дорога. (16+) 11.40, 02.10 Авто - SOS. (16+) 12.30, 02.55 Машини: Разобрать и продать. (16+) 13.25 Инстинкт выживания. (16+) 14.15 Международный аэропорт Дубай. (16+) 15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+) 16.50 Секунды до катастрофы - лучшее. (16+) 17.40, 18.05 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 18.35 Осушить океан. (16+) 19.25 Сила племен. (16+) 20.20, 04.35 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.10 Секунды до катастрофы - лучшее. (16+) 22.00, 01.20, 03.45 Погребенная правда Майя. (16+) 22.55 Китайские мегагробница. (16+) 23.45 Космос: Пространство и время. (16+) 00.35 Эвакуация Земли. (16+) 05.20, 05.40 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)

	ANIMAL PLANET	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Снежный барс в зелёном Лондоне. (12+)	06.00 Аляска: семья из леса. (16+)	06.50, 13.40, 20.20, 22.00 Махинаторы. (12+)	07.40, 08.05, 11.58, 12.24, 14.30, 19.30, 19.55, 03.00 Как это устроено? (12+)	06.00 Мастер макияжа. (12+)	06.25, 06.50 Игра вслепую. (12+)
06.25 Секреты природы. (12+)	07.15 Адская кошка. (12+)	08.30, 00.40 Быстрые и громкие. (12+)	09.22 Охотник за антиквариатом. (12+)	07.15, 07.40 Купономания. (12+)	08.10 Дом с подвохом. (12+)
06.50 Удивительный мир животных. (12+)	08.07 Невероятные бассейны. (12+)	10.14 Бездрифт: испытание страхом. (16+)	11.06, 05.15 Река забвения. (16+)	09.05, 09.30 Жизнь на островах. (12+)	09.05, 09.30 Жизнь на островах. (12+)
07.15 Адская кошка. (12+)	09.00 Скорость жизни. (12+)	12.50, 13.15 Как это сделано? (12+)	14.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)	10.00 Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+)	10.00 Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+)
09.55, 10.50, 11.45 В дикие края с Эваном. (16+)	12.40 Секреты природы. (12+)	15.20, 15.45 Охотники за реликвиями. (16+)	16.10 Мятёжный гараж. (12+)	11.50 Лишняя кожа. (18+)	12.45 Коронованные детки. (16+)
12.40 Секреты природы. (12+)	13.05 Удивительный мир животных. (12+)	17.00, 17.25 Склады: битва в Канаде. (12+)	17.50 Лаборатория взрывных идей. (16+)	12.45 Коронованные детки. (16+)	13.40 Миссия «Ресторан»: Бистро Хоффмана. (12+)
13.05 Удивительный мир животных. (12+)	13.35 Невероятные бассейны. (12+)	18.40 Миллиардер под прикрытием. (12+)	21.10, 21.35 Битвы за контейнеры. (16+)	13.40 Миссия «Ресторан»: Бистро Хоффмана. (12+)	В Калифорнии Роберт спасает ресторан, у которого долгов на два миллиона долларов. Он придумывает рискованный план полной переделки бистро Хоффмана.
13.35 Невероятные бассейны. (12+)	14.30 Адская кошка. (12+)	22.55 Охотники за старьем: классические авто. (12+)	23.50 Остров с Беаром Гриллсом. (16+)	14.35 Виза невесты. Виза жениха. (16+)	16.25, 16.50 Купономания. (12+)
14.30 Адская кошка. (12+)	15.25, 15.50 Удивительный мир животных. (12+)	01.30 Миллионы Пабло Эскобара. (16+)	02.15, 02.40 Охотники за складами. (16+)	16.25, 16.50 Купономания. (12+)	17.20 Коронованные детки. (16+)
15.25, 15.50 Удивительный мир животных. (12+)	16.20, 17.15 Планета мутантов. (12+)	03.25 Как это устроено? (16+)	03.45 Что могло пойти не так? (16+)	17.20 Коронованные детки. (16+)	18.15 Дом с подвохом. (12+)
16.20, 17.15 Планета мутантов. (12+)	18.10 Дикие реки Африки. (16+)	04.30 Звездное выживание с Беаром Гриллсом. (16+)		18.15 Дом с подвохом. (12+)	19.10, 19.35 Жизнь на островах. (12+)
18.10 Дикие реки Африки. (16+)	19.05, 05.15 Скорость жизни. (12+)			19.10, 19.35 Жизнь на островах. (12+)	20.05 Лишняя кожа. (18+)
19.05, 05.15 Скорость жизни. (12+)	20.00 Живой или вымерший. (12+)			20.05 Лишняя кожа. (18+)	21.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
20.00 Живой или вымерший. (12+)	21.00 Звезды и звери. (12+)			21.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)	23.00 Королева маникюра. (16+)
21.00 Звезды и звери. (12+)	21.25 Удивительный мир животных. (12+)			23.00 Королева маникюра. (16+)	23.55 Монстры внутри меня. (16+)
21.25 Удивительный мир животных. (12+)	21.55 Спасение тукана. (12+)			23.55 Монстры внутри меня. (16+)	00.50 Виза невесты. Виза жениха. (16+)
21.55 Спасение тукана. (12+)	22.50 Удивительный мир животных. (12+)			00.50 Виза невесты. Виза жениха. (16+)	02.17 Королева маникюра. (16+)
22.50 Удивительный мир животных. (12+)	23.15 Секреты природы. (12+)			02.17 Королева маникюра. (16+)	03.24 Монстры внутри меня. (16+)
23.15 Секреты природы. (12+)	23.45, 04.30 Вторжение. (16+)			03.24 Монстры внутри меня. (16+)	04.01 Дом у моря за бесценнок. (12+)
23.45, 04.30 Вторжение. (16+)	00.40 В ритме Хендерсонов. (16+)			04.01 Дом у моря за бесценнок. (12+)	04.26, 04.49 Жизнь на Карибах. (12+)
00.40 В ритме Хендерсонов. (16+)	01.30 Питомцы на диете. (12+)			04.26, 04.49 Жизнь на Карибах. (12+)	05.13, 05.36 Жизнь на островах. (12+)
01.30 Питомцы на диете. (12+)	02.15 Спасение тукана. (12+)			05.13, 05.36 Жизнь на островах. (12+)	
02.15 Спасение тукана. (12+)	03.00 Суровая справедливость. (16+)				
03.00 Суровая справедливость. (16+)	03.45 На свободу с питбулем. (16+)				
03.45 На свободу с питбулем. (16+)					

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 Париматч - Чемпионат России. 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 1

00.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Валь-ди-Фьемме. Мужчины. HS 135. (12+)
01.25 Ралли-Рейд. Дакар. 7-й этап. (12+)
02.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. 1-й день. (6+)
03.25, 05.00, 07.00, 11.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. 2-й день. Прямая трансляция. (6+)
09.00, 19.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 2-й день. (6+)
12.00, 14.45 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Горные лыжи. Лозанна. Прямая трансляция. (12+)
13.30, 14.00 Горные лыжи. Кубок мира. Адельбоден. Мужчины. Слалом-гигант. (12+)
15.30, 21.10 Снукер. «Мастерс». Лондон. (6+)
16.00 Снукер. Робертсон - Магуайр. «Мастерс». Лондон. 2-й день. Прямая трансляция. (6+)
21.45 Снукер. Аллен - Гилберт. «Мастерс». Лондон. 2-й день. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 04.00 Наше. (16+)
06.15 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.55 PRO-клип. (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 Звёзды о звёздах. Гороскоп-2020. (16+)
15.25 #ЯНАМУЗТВ. (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+)
20.30 Самая крутая вечеринка 2019 года!
00.30 TOP 30 - Русский крутяк года. (16+)
02.35 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

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, 20.30 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)
15.00 «Феерики». (0+)
17.00 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Дракоша Тоша». (0+)
18.30 «Мальшарик». (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки. Конькобежцы». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Борьба доброй Хоккей». (0+)
22.00 «Новогодний хоровод». (0+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Мини-Мопеты». (0+)
05.25 «Микки 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 «ПУПС». (0+)
10.55 «София Прекрасная». (0+)
11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
12.30 «Тимон и Пумба». (6+)
13.45 «Сэди Спаркс». (6+)
14.10 «Улици 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 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНЯШКИ». (6+)
01.50 «ВЕНДИ ВУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Ранние пташки». «Вспыши и чудомашинки». «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 «Пластилинка». (0+)
08.20 «Деревяшки». (0+)
09.20 «Лабораториум. 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+)
12.40 «Гормити». (6+)
13.05 «Металлоны». (6+)
13.35 «Монсики». (0+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Простоквашино». (0+)
14.55 «Буренка Даша». (0+)
15.00 «Барбоскины». (0+)
15.40 «Танцоры». (0+)
Шоу «Танцоры» - это талантливые участники, много музыки и классных танцевальных движений. Юные участники соберутся на танцполе, чтобы сразиться в умении красиво двигаться и танцевать. Ведущий программы Саша Новиков подбадривает юных участников и танцует вместе с ними. Будет очень весело и динамично! Танцуйте вместе с героями и выбирайте любимого участника программы!
15.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.10 «Феерики». (6+)
17.05 «Царевны». (0+)
18.05 «Радужный мир Руби». (0+)
18.45 «Барбоскины». (0+)
19.30 Новогодняя ёлка в Кремле-2020 «Письмо Деду Морозу». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
22.00 Новогоднее музыкальное шоу «История белой розы». (6+)
23.30 Новогодний мультмафон. (6+)

УНИКУМ

09.13, 09.34, 14.35, 22.36, 22.49 Мультфильмы. (6+)
09.21, 22.30, 22.42, 22.58 Мультфильмы. (0+)
09.48, 14.24 «Веселая карусель». (0+)
10.02 «Как поймать перо Жар-Птицы». (0+)
11.16 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
12.26, 15.11, 20.00 «Смешарики». (0+)
12.35, 16.00, 18.00, 21.30 Я сегодня нарисую. (6+)
12.49, 16.14, 21.44 Кривли Баттл. (6+)
13.05, 16.30, 18.30, 22.00 Открытки. (6+)
13.19, 16.44, 18.44, 22.14 Истории великих изобретений. (6+)
13.32, 17.00, 20.30 «Тима и Тома». (0+)
13.57, 17.28 «Тайна Сухарево башни». (6+)
14.57 «Джони-бони-бо». (12+)
18.15 Королевы стиля. (6+)
19.00 «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
19.30 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
21.00 «Богатырята». (6+)
21.24 Do you speak? (6+)

O!

05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
07.00, 17.50, 21.00 «Доктор Малышкина». (0+)
07.05 «Алиса знает, что делать!». (6+)
Фантастический мультсериал, созданный по мотивам повести Кира Булычева «Путешествие Алисы».
09.00, 18.00 «Три кота». (0+)
10.00 «Magic English». (0+)
10.25 «Пластилинка». (0+)
10.30, 03.25 «Смешарики». (0+)
12.00 «Весёлые паровозики из Чаггингтона». (0+)
13.55 «Мой музей». (0+)
14.00 «Турбозавры». (0+)
16.00, 23.10 «Йоко». (0+)
17.10 «Пег + Кот». (0+)
19.00, 04.40 «ТриО!». (0+)
19.20 «Лялик едет в Окидо». (0+)
21.05 «Летающие звери», «Человечки». (0+)
01.00 «Царевны». (0+)
03.00 «Давайте рисовать!». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)
05.30 Общее дело. Возрождение храмов Севера. Специальный проект телеканала СПАС. (0+)
05.45 Вся Россия. (0+)
06.00, 06.30 Монастырская кухня. (0+)
07.00 «ВАНЕЧКА». (16+)
09.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
10.00 Русский обед. (0+)
11.00 Человек милости. (0+)
11.30 Идущие к... Послание. (12+)
12.00 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

СПАС

14.00 Монастырская кухня. (0+)
14.30 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (0+)
16.40 «ЧУДО». (16+)
19.00 Завет. (0+)
20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
21.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
22.30 Прямая линия жизни. (0+)
23.45 День Патриарха. (0+)
00.00 Апостол Камчатки. (0+)
00.30 До самой сути. С Еленой Жосул. (0+)
01.25 Завет. (0+)
02.20 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
03.15 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
04.30 Щипков. (0+)

Православный календарь

13 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Отдание праздника Рождества Христова.
Прп. Мелании Римляныни.



Свт. Петра Могилы, митр. Киевского. Свт. Досифея, митр. Загребского, исп. Сщмч. Михаила пресвитера. Мч. Петра.

Поста нет.

«От каждого потребуются плоды добродетелей по мере оказанных ему Богом благодетей – естественных или дарованных Божию благодатью».
Прп. Макарий Египетский

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Начало смотрит
в предыдущем номере

Казалось, мир рухнул и ничего уже не исправить. Вчера ещё у меня был муж, счастливый брак, мечты, а сегодня всё разлетелось как картонный домик.

Новые обои – новая жизнь

Николай собирался на работу.

– Заехать сегодня за тобой? – спросил он, завязывая галстук.

Кольке шел деловой стиль. Но почему-то сейчас мне казалось, что он ненастоящий. Нарисованный какой-то, холодный.

– Ты думаешь, я сяду к тебе в машину? Думаешь, можно общаться так, как будто ничего не произошло? – вознегодовала я.

– Думаю, да, – пожал плечами пока еще муж, выходя. – А что тебя не устраивает? Я как обеспечиваю тебя, так и буду.

Я стояла посреди коридора и недоуменно озиралась. Нет, вопреки ожиданиям, мир вокруг не изменился. Все как обычно – цвета, звуки, запахи. Все

Взаимовыгодный брак



“Если в платье, которое висит в твоём шкафу, нельзя пойти в театр, то почему оно до сих пор там? Про мужчин аналогично – если ты не чувствуешь себя рядом с мужчиной прекрасной и желанной девушкой, окруженной любовью и заботой, то почему ты до сих пор с ним?”

Коко Шанель

те же мерзкие, безвкусные обои в абстрактных разводах. Почему я позволила Кольке поклеить в своей квартире эту гадость? И я с рвением кинулась обдирать это со стен. Нужно было что-то срочно поменять в своей жизни. Я решила начать с обоев.

С Толей было весело

– Анатолий, – набрала я номер обещанной мне вчера «скорой помощи», – могу я вас попросить?

– Да, Анна, я же обещал, – явно обрадовался звонку вчерашний знакомец.

– А можем мы с вами доехать до магазина обоев? Я тут ремонт затеяла.

– Серьезный поворот, – одобрил мужчина. – Через пятнадцать минут заеду, успеете собраться?

– Через десять уже буду готова, – обрадовалась я.

С Толей было весело. Он знал множество историй. К тому же у нас во многом совпадали вкусы. Вот и обоим мне помог выбрать ровно те, о которых я давно мечтала. Три стены однотонные, а на одной – город, огни, машины, люди.

– Здорово получится! – оценила я задумку Анатолия. – Сейчас прямо поклею и займусь, старые я ободрала уже, на работе взяла неделю отпуска.

– Если позволишь, я помогу. Мне равных в ремонте нет – два раза у себя делал, два – у родителей и брату помогал.

Вскоре в квартире запахло клеем, мокрой бумагой. Стало уютно-уютно.

Так больше нельзя

Коля домой ночевать не пришел. Но я была этому даже рада. Мне нужна была передышка. Надо подумать об этом спокойно. Решение созрело только к утру.

– Надо разводиться, – сказала я твердо сама себе, – так жить нельзя.

Звонок в дверь и рингтон на мобильном сработали одновременно. Я схватила телефон и тут же побежала к двери.

– Алло, – выдохнула я в трубку на ходу.

– Анна, я тут подумал, – услышала я в ухе голос мужа, – нам срочно нужен ребенок. Это повысит мой рейтинг на работе и увеличит шансы на перевод в Дели. Я приеду сегодня, и мы все обсудим.

Ничего не говоря, я нажала значок отбоя и открыла дверь. В дверях стоял Анатолий в треугольной шапочке из газет и широко улыбался. В руках он держал малярный валик на длинной ручке.

– Привет, я решил, что потолок в кухне тоже нуждается в обновлении. Ты не против?

– Вся моя жизнь нуждается в обновлении, – выдохнула я.

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



ПЕРВЫЙ



16.00 Мужское / Женское. (16+)

- 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, сблизилась 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. Ходжение 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+)

5-й КАНАЛ

- 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+)

РОССИЯ 1



11.45 «Судьба человека с Б. Корчевниковым». (12+)

- 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 Швецова.
 17.00 Вести. Местное время
 17.25 «60 минут». (12+)
 18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
 Вести
 20.00 Вести. Местное время
 20.45 **«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+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром. (12+)
 08.00 13.00 18.00 21.15
 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 «Между тем». (12+)
 23.40 **«ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА».** (12+)
 01.30 **«ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА».** (12+)

ТВЦ



08.45 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (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 ГРАЖДАН».** (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. Проклятые Кеннеди». (12+)
 03.50 «После прочтения сжечь». (16+)
 04.25 «Осторожно, мошенники!» (16+)
 04.55 «Знак качества». (16+)
 05.30 «Обложка». (16+)

ОТР

- 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 МОНТЕ-КРИСТО».** (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+)

НТВ



16.25 Следствие вели... (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+)

МОСКВА 24

- 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+)

РОССИЯ К



17.50 «Исторические концерты»

- 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 XX 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. Книжки
 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

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 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+)

СТС



20.00 «БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.10 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
 06.30 «Том и Джерри». (0+)
 07.00 **«ПСИХОЛОГИНИ».** (16+)
 08.00 **«ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН».** (16+)
 09.05 «Уральские пельмешки». (16+)
 09.30 **«ВЛАСТИЛИН КОЛЕЦ. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ».** (12+)
 13.35 **«ХОББИТ. НЕЖДАНОЕ 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+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 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 УБИЙСТВА».** (16+)
 20.00 **«ТРЕМБИТА».** (12+)

РЕН	ТНТ	ТВ-3	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+)	 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 «Мультфильмы». (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. 20.30 «КАСЛ». (12+) В разгар предвыборной кампании на помойке обнаружен труп члена городского совета. Расследование вовлекает Касла и Беккет в мир грязной политики... 23.00 «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 продается «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:

1. Вы можете обратиться на горячую линию городской специализированной службы по телефону 8 (495) 300-3-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызвать сотрудника городской ритуальной службы.
2. В случае обращения, запишите Ф.И.О. назначенного сотрудника и его табельный номер. По приезду сотрудника сверьте данные.
3. 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.
- Рассрочка**¹ - 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.

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

 TV 1000	TV1000	 РУССКОЕ КИНО	 ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	 SONY CHANNEL
06.10 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)	06.55 «ГИТЛЕР КАПУТ!» (16+)	04.50 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ». (12+)	06.00, 16.10 Правила моей пекарни. (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+)		
10.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)	10.15 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)	11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)	08.10, 15.15 Холостяк. (16+)		
11.55 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)	12.10 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	12.40 «ЭКИПАЖ». (12+)	09.30, 13.30, 17.15 Проект Подиум. (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+)		
16.05 «ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ». (16+)	15.40 «ПЯТНИЦА». (16+)	19.00 Вечер вместе. «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+)	11.05, 11.55, 20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)		
20.10 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+)	17.15 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)	20.20 Вечер вместе. «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)	12.40, 13.05, 21.30, 21.55, 03.05, 03.30 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)		
22.05 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+)	19.00, 20.00 «МОСГАЗ». (16+)	21.55 Вечер вместе. «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (12+)	23.05, 01.30 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (18+)		
00.05 «РАЙОН № 9». (16+)	21.00 «ЭЛЕФАНТ». (12+)	23.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)	1 сезон. Сериал. США, 2017 г. В ролях: Инбар Лави, Роб Хипс		
02.10 «ДРАКУЛА». (16+)	Россия, 2019 г.	01.10 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)	03.55 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)		
04.15 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)	22.30 «БАБЛО». (16+)	02.45 «О ЛЮБВИ». (12+)			
	00.15 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)	04.00 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!» (12+)			
	02.10 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)				
	03.55 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)				
	05.30 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)				

Иллюзион+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.20 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+) 02.40 «БУЛЬВАР СПАСЕНИЯ». (16+) 04.05 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+) 05.50 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+) 07.10 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+) 08.40 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 10.10 «ДОБЕЯС УСПЕХА». (12+) 11.40 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+) 13.10 «МИСС МЕДОУЗ». (16+) 14.35 «ДЕВЯТКИ». (16+) 16.10 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+) 17.45 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+) 19.05 «МУЖЕСТВО». (16+) 20.30 «ЛЕВ». (16+) 22.20 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 	00.50 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+) 02.50 «СУДЬБА НА ЗАМЕНУ». (16+) 03.10 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+) 04.30 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+) 06.05 «Я НЕ Я». (16+) 09.50 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) 11.45 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+) 13.20 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+) 16.55 «ДУРАК». (16+) Драма, Россия, 2014 г. 19.00 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 20.50 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+) 22.25 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+) 	00.25 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+) 02.20 «ПЯТНИЦА». (16+) 03.50 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+) 05.35 «МУВИ 43». (18+) 07.25 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+) 09.20 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+) 11.55 «КАБЕЛЬЩИК». (16+) 13.45 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (16+) 15.40 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+) 17.45 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+) 19.30 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+) 21.45 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) 23.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) 	00.50, 02.15 «КАПИТАН НЕМО». (12+) 03.40 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (6+) 05.20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+) 07.15 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (16+) 09.05 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+) 11.00, 12.15 «СИЛЬВА». (6+) 13.50 «БИНГО-БОНГО». (16+) 15.55 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (6+) 17.35 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (12+) 19.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) Комедия, Россия, 1995 г. 20.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) Комедия, Россия, 1997 г. 22.50 «БРАТ». (16+)

СУПЕР	СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	CTC LOVE	CTC LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+) 07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 13.00 «ГРАНД». (16+) 15.00 «ФИТНЕС». (16+) 17.00 «ОСТРОВ». (16+) 19.00 «КАК ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) 23.00 «ОДНАЖДЫ В РИМЕ». (16+) Комедийная мелодрама, США, 2009 г. В ролях: Кристен Белл, Джозш Дюамель 01.00 «КОРАБЛЬ». (16+) 03.00 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+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) 12.00, 13.00, 04.00, 05.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+) 14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+) 20.00, 21.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+) 22.00, 23.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 06.00, 07.00 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ». (16+) 	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+) 08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) Сериал. Комедия, Россия, 2004-2008 гг. 15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+) 19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 23.00 Сердца за любовь. (16+) 01.00 Даёшь молодёжь! (16+) 02.55 «РАНЕТИКИ». (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 «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+) Триллер, драма, детектив, Испания, Франция, Италия, 2018 г. 13.15, 21.15, 05.15 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+) 14.15, 22.15, 06.15 «БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) Триллер, Португалия, 2018 г. 16.05, 00.05, 08.05 «КОКО ДО ШАНЕЛЬ». (16+) Биографическая драма, Франция, Бельгия, 2009 г. 	10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+) 10.55, 18.55, 02.55 «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+) Триллер, драма, детектив, Испания, Франция, Италия, 2018 г. 13.15, 21.15, 05.15 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+) 14.15, 22.15, 06.15 «БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) Триллер, Португалия, 2018 г. 16.05, 00.05, 08.05 «КОКО ДО ШАНЕЛЬ». (16+) Биографическая драма, Франция, Бельгия, 2009 г. 	10.00, 18.00, 02.00 «МИР ДИККЕНСА». (16+) 10.55, 18.55, 02.55 «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+) Триллер, драма, детектив, Испания, Франция, Италия, 2018 г. 13.15, 21.15, 05.15 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+) 14.15, 22.15, 06.15 «БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) Триллер, Португалия, 2018 г. 16.05, 00.05, 08.05 «КОКО ДО ШАНЕЛЬ». (16+) Биографическая драма, Франция, Бельгия, 2009 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


Усадьба	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
09.05, 10.55 Огород круглый год. (12+) 09.25 Домашняя экспертиза. (12+) 09.55 Сравнительный анализ. (12+) 10.25 Сельский туризм. (12+) 11.25 Огород от-кутор. (12+) 11.55 Инструменты. (12+) 12.15 Я - фермер. (12+) 12.45, 17.00, 21.00 Ремонт для начинающих. (16+) 13.10 Идите в баню. (12+) 13.30 Дачная энциклопедия. (12+) 14.05 8 ошибок огородника. (12+) 14.20 Фитокосметика. (12+) 14.35 Праздник в дом. (12+) 15.05 Идеальный сад. (12+) 16.10 Стройплощадка. (12+) 16.40 Дело в отделе. (12+) 17.30 И садовником родился. (12+) 17.30 Тихая моя родина. (12+) 18.05 Прогрулка по саду. (12+) 18.35 Соусы. (12+) 18.50 Флористика. (12+) 19.05 Сад своими руками. (12+) 19.35 Частный сектор. (12+) 20.10 Мастер. (12+) 20.40 Свечной заводчик. (12+) 21.30 Школа дизайнера. (12+) 22.00 Преданья старины глубокой. (12+) 22.30 Не просто суп! (12+) 22.50 Сам себе дизайнер. (12+) 23.05 Прототвор. (12+) 23.35 Букет на обед. (12+) 	02.05, 02.20, 23.05, 23.20 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 02.35, 06.25, 13.00, 23.35 Охота по-фински. (12+) 03.05 Какая дичь! (12+) 03.20 Первый лед - последний лед. (12+) 03.35, 07.25, 14.05, 15.35 Пофестивалим! (16+) 04.05, 07.55, 14.35 Мир рыболова. (12+) 04.30, 08.25, 15.05 Территория льда. (16+) 05.00, 08.55, 12.00 Мой мир - рыбалка. (12+) 05.30, 09.30, 12.30 Карпфишинг. (12+) 06.00 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+) 07.00 Андрей Старков и его команда. (16+) 09.55, 16.05 Уральская рыбалка. (12+) 10.25, 16.35 Охотничьи меридианы. (16+) 11.00, 22.30 Морская охота. (16+) 11.30 Научи меня рыбачить. (12+) 13.30 Технология зимнего клева. (12+) 17.05, 20.00 Охота в Новом Свете. (16+) 17.30 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+) 18.00 Камский спиннинг. (16+) 18.30 На зарубежных водоемах. (16+) 19.00, 22.00 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 19.30 Нахлыст в Башкортостане. (16+) 20.25, 20.40 Дед Мазай и зайцы. (16+) 21.00 Россия заповедная. (16+) 21.30 Сезон охоты. (16+) 	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 Pilates 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 Брагиным. (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+) Оздоровительный комплекс, основанный на древних китайских традициях. Помогает улучшить память и внимание, учит концентрироваться и контролировать свои эмоции, благоприятно воздействует на весь организм. 16.30 Хатха-йога. (12+) 18.00 YogaВечер. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 «АННА ГЕРМАН. ТАЙНА БЕЛОГО АНГЕЛА». (16+) 10.00 Новости 10.10 «АННА ГЕРМАН. ТАЙНА БЕЛОГО АНГЕЛА». (16+) 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 Новости 16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.00 Новости 19.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.55 Телеигра «Игра в кино». (12+) 21.30 Всемирные игры разума. (0+) 22.10 «УЧАСТКОВЫЙ». (12+) 23.45 Новости 00.00 «УЧАСТКОВЫЙ». (16+) 00.30 Мировые леди. (12+) 01.00 Третий лишний. (16+) 01.50 Охотники за привидениями. (16+) 02.20 Отпуск без путевки. (16+) 03.00 Zaz: Sur la route. (16+) 04.55 Вкус по карману. (16+) 05.20 Здоровье. (16+) 	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+) 05.20 Магазино. (16+) 06.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) Сериал. США, 2004 г. 08.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+) Сериал. США, 2005 г. 10.15 Орел и решка. Рай и Ад. (16+) 12.10 Орел и Решка. По морям-3. (16+) 17.00 Мир наизнанку. Индонезия. (16+) 23.00 Селфи-детектив. (16+) В твоей жизни случилась неприятная история? Например, такая, с которой не пойдешь в полицию? И тем более не расскажешь родителям? Например, бывший угрожает слить твои открытые фотографии в сеть. Тогда тебе нужны они - селфи-детективы - Стейси, Паша и Макс. 01.00 Пятница News (16+) 01.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 03.00 Магазино. (16+) 04.45 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+) 	05.00 МастерШеф. (16+) 07.00 Папа попал. (12+) 11.05 Беременна в 16. (16+) 12.15 Мастершеф. (16+) 15.20 Моя свекровь - монстр. (16+) 17.30 Обмен жёнами. (16+) Когда в семье мужчина - голова, то женщина, конечно, шея. И куда шея повернёт, туда голова и посмотрит. А что, если мужчиной какое-то время «покрутит» другая женщина? Увидит ли он новые горизонты? 21.15 Мастершеф. (16+) 00.35 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) Знаменитый американский телесериал о работе команды лучших следователей ФБР. Когда обычные криминалисты заходят в тупик, на помощь им приходят специалисты по поведенческому анализу. Они способны понять и проанализировать ход мыслей самых изощренных преступников, предугадать их дальнейшие поступки и предотвратить ужасные преступления. 03.00 МастерШеф. (16+) 	01.00 «УРОК ЛЮБВИ». (16+) 02.35, 03.40, 06.00, 07.10, 22.05, 23.25 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (12+) 04.45, 08.25, 14.55 Клуб путешественников. (12+) 05.45 Русская классика. (12+) 09.40 «Остров ошибок». Мультфильм. (6+) 10.05 «Таракан». Мультфильм. (6+) 10.15 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+) 12.45 «Как один мужик двух генералов прокомил». Мультфильм. (0+) 13.10 «Великое закрытие». Мультфильм. (6+) 13.25, 18.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+) 16.10 «22 ИЮНЯ РОВНО В 4 ЧАСА». (12+) 19.45 Мелодия становится цветом... Георгий Иванов. (12+) 20.20 «ГОРОД ЗАЖИГАЕТ ОГНИ». (16+) СССР, 1958 г. В ролях: Николай Погодин, Елена Добронравова, Олег Борисов, Лилия Алешникова

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.00 Время победы. (12+) 01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 01.30 Достояние России. (6+) 02.00 Наачтун. Забытый город цивилизации майя. (12+) 03.05 Бортневская битва. Подвиг князя Тверского. (12+) 03.40 Пешком по Москве. (6+) 04.00 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (16+) 06.00 «КУТУЗОВ». (6+) 08.00 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+) 09.15 Нормандия-Неман. (12+) 10.25 Любовь к искусству и власть. История королевской коллекции. (12+) 11.25 Жил-был дом. (6+) 12.00, 13.05 «ЧУМА». (12+) 13.55, 14.55 Искусство войны. Великие полководцы. (12+) 16.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+) 17.00 Маленькие тайны великих полотен. (12+) 17.35 Лица итальянского искусства. (12+) 17.50 Путешествие в Архив. (12+) 18.35 Евангелие от Джотто: Капелла Сокровенни в Падуе. (12+) 20.00 Расшифрованные сокровища. (16+) 20.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 21.55, 22.30, 23.00, 23.30 Мифы Древней Греции. (12+) 	06.15, 07.00 Музейные тайны. (12+) Сериал, США, 2014 г. 08.05 Мифические существа. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2018 г. 09.05, 09.55, 10.50, 11.40, 12.35, 13.35 Мифы и чудовища. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2017 г. 14.25, 15.20, 16.15, 17.10 Загадки Египта. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2018 г. 18.10, 19.10 В поисках библейской истины. (12+) Документальный сериал, США, 2013 г. 20.15 Титаник: истории из глубины. (12+) Документальный сериал, Канада, 2018 г. 21.05 История оружия. (16+) 22.10 Тайны музеев. (16+) Документальный сериал, Великобритания, 2013 г. 23.05 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 00.05, 00.55 Тайны британских замков. (12+) 01.50 Тайны музеев. (16+) 02.45 Поля сражений. (12+) 03.55 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 04.45 Тайны британских замков. (12+) 05.30 Музейные тайны. (12+) 	06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+) 06.25 Шоссе через ад. (16+) 07.20 Дикий тунец: Север против юга. (16+) 08.10 Золото Юкона. (16+) 09.00 Погребенная правда Майя. (16+) 09.55, 10.45 Ледяная дорога. (16+) 11.40, 02.05 Авто - SOS. (16+) 12.30, 02.50 Машини: Разобрать и продать. (16+) 13.20 Инстинкт выживания. (16+) 14.15 Международный аэропорт Дубай. (16+) 15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+) 16.45 Подъем «Коста Конкордии». (16+) 17.40, 18.05 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 18.30 Погребенная правда Майя. (16+) 19.25 Сила племени. (16+) 20.15, 04.25 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.10 Подъем «Коста Конкордии». (16+) 22.00, 01.20, 03.40 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+) 22.50 Инстинкт выживания, лучшее. (16+) 23.40 Космос: Пространство и время. (16+) 00.35 Эвакуация Земли. (16+) 05.10, 05.35 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)

 ANIMAL PLANET	Discovery	Discovery CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Поля звериных сражений. (12+)	06.00 Аляска: семья из леса. (16+)		06.00 Мастер макияжа. (12+)	
06.25 Секреты природы. (12+)	06.50 Махинаторы. (12+)		06.25, 06.50 Игра вслепую. (12+)	
06.50 Удивительный мир животных. (12+)	07.40, 08.05 Как это устроено? (12+)		07.15, 07.40 Купономания. (12+)	
07.15 Адская кошка. (12+)	08.30, 08.40 Быстрые и громкие. (12+)		08.10 Дом с подвохом. (12+)	
08.07 Невероятные бассейны. (12+)	09.22 Охотник за антиквариатом. (12+)		09.05, 09.30 Жизнь на островах. (12+)	
09.00 Скорость жизни. (12+)	10.14 Боец Гриллс: испытание страхом. (16+)		10.00 Виза невесты. Виза жениха. (16+)	
09.55, 10.50 Планета мутантов. (12+)			11.50 Лишняя кожа. (18+)	
11.45 Дикие реки Африки. (16+)	11.06, 11.58 Гаражный ремонт. (12+)		12.45 Коронованные детки. (16+)	
12.40 Секреты природы. (12+)	12.50, 13.40 Махинаторы. (12+)		13.40 Миссия «Ресторан». (12+)	
13.05 Удивительный мир животных. (12+)	14.30 Как это устроено? (12+)		14.35 Королева маникюра. (16+)	
13.35 Невероятные бассейны. (12+)	14.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)		15.30, 15.55 Оденся к свадьбе: Атланта. (12+)	
14.30 Адская кошка. (12+)	15.20, 15.45 Охотники за реликвиями. (16+)		16.25, 16.50 Купономания. (12+)	
15.25 Живой или вымерший. (12+)			17.20 Коронованные детки. (16+)	
16.20 Стив Бэкшал: заплыл с хищниками. (12+)	16.10 Мятажный гараж. (16+)		18.15 Дом с подвохом. (12+)	
17.15, 18.10 Чужаки крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)	17.00, 17.25 Склады: битва в Канаде. (16+)		19.10, 19.35 Жизнь на островах. (12+)	
19.05 Неземной Индигоиты. (12+)	17.50 Лаборатория взрывных идей. (16+)		20.05 Лишняя кожа. (18+)	
20.00 На свободу с питбулем. (16+)	18.40 Миллиардер под прикрытием. (12+)		21.00 Маленькая пара. (12+)	
21.00 Центр реабилитации Аманда. (12+)	19.30, 19.55 Как это устроено? (12+)		22.00 Добро пожаловать в Платвиль. (16+)	
21.55, 02.15 Рай для акул. (16+)	20.20, 05.15 Махинаторы. (12+)		23.00 Большие сестры. (16+)	
22.50 Удивительный мир животных. (12+)	21.10, 21.35 Битвы за контейнеры. (16+)		23.55 Монстры внутри меня. (16+)	
23.15 Секреты природы. (12+)	22.00 Секретные базы нацистов. (16+)		00.50 Маленькая пара. (12+)	
23.45, 04.30 Вторжение. (16+)	22.55 Необъяснимое и неизученное. (12+)		01.40 Добро пожаловать в Платвиль. (16+)	
00.40 Живой или вымерший. (12+)	23.50 Остров с Беаром Гриллсом. (16+)			
01.30 Звезды и звери. (12+)	01.30 Миллионы Пабло Эскобара. (16+)			
01.55 Удивительный мир животных. (12+)	02.15, 02.40 Охотники за складами. (16+)			
03.00 Суровая справедливость. (16+)	03.00, 03.25 Как это устроено? (12+)			
03.45 На свободу с питбулем. (16+)	03.45 Что могло пойти не так? (16+)			
05.15 Неземной Индигоиты. (12+)	04.30 Звездное выживание с Беаром Гриллсом. (16+)			

ПЕРВЫЙ



19.40 Пусть говорят.
(16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Модный приговор. (6+)
10.25 Жить здорово! (16+)
11.30 Новости (с субтитрами)
12.00 Ежегодное послание Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию
13.00 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
22.00 **«ПРО ВЕРУ».** (16+)
Анатолий решает надавить на Веру, захватив в заложники её брата. Он вынуждает Лену вызвать Сережу на свидание. Охранники Анатолия ранят Сергея, но ему удаётся скрыться.
00.00 Премьера. «Антарктида. Хожение за три полюса». (12+)
01.00 На самом деле. (16+)
02.05 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
04.00 Наедине со всеми. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.35 **«ШАМАН».** (16+)
09.00 «Известия»
09.25 **«ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2».** (16+)
12.40 **«ШАМАН-2».** (16+)
13.00 «Известия»
13.25 **«ШАМАН-2».** (16+)
18.30 «Известия»
19.00 **«СЛЕД».** (16+)
Рядом с коттеджным посёлком Райполис убита семнадцатилетняя девушка. Очень похоже, что кто-то проводил над жителями эксперимент.
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+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
12.00 Ежегодное послание Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию
13.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.45 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
В окружении зелени на берегу небольшой речки воскресным днём собралась небольшая, но тёплая компания - Маша с сыном и мужем, Винокуров и Женя. Шашлык, солнышко, свежий воздух - что еще нужно для счастья? Конечно, душевное спокойствие. А его было немудрено лишиться.
17.00 Вести.
Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
20.00 Вести
21.00 **«КРЕПОСТНАЯ».** (12+)
Чтобы расплатиться с Решетниковым, Григорий сдает в ломбард свадебный подарок Натали, свой перстень. Случайно сталкивается в тюрьме с Алексеем.
00.00 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром. (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.20 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.40 «Не факт!» (6+)
09.10 **10.05 13.15 13.50 14.05 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ».** (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «Война после Победы». (12+)
19.40 «Последний день»
20.25 «Секретные материалы». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 **«ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ».** (12+)
01.25 **«В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ».** (6+)
02.40 **«ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО».** (12+)

ТВЦ



08.45 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (0+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 **«ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».** (0+)
10.35 «Вячеслав Невинный. Талант и 33 несчастья». (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 МАРПЛА АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50 События
18.15 **«ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ».** (12+)
Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина, Екатерина Копанова. Отдыхая в лесу, подруги становятся свидетелями убийства, о чем и заявляют в полицию.
22.00 События
22.30 Линия защиты. (16+)
23.05 «Прощание. Любовь Полищук». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ».** (12+)
02.55 «Джеймс Бонд. Тайны агента 007». (12+)
03.50 «Прощание. Любовь Полищук». (16+)
04.30 Линия защиты. (16+)
04.55 «Знак качества». (16+)
05.35 «Обложка». (16+)

ОТР

- 05.05 17.05 22.05 Прав!Да?
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 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 01.00 04.00 Новости
07.05 **23.00 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО».** (12+)
10.15 18.05 Культурный обмен. (12+)
11.05 Медосмотр. (12+)
11.15 «Битва за север». (12+)
12.00 Ежегодное послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию
13.00 19.00 20.30 Отражение
15.15 **«АННА ГЕРМАН».** (12+)
00.50 Большая страна: в деталях. (12+)
01.15 Моя история. (12+)
01.40 То, что задело. (12+)

НТВ



13.00 Сегодня

- 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 ДЬВЯЛЫ».** (16+)
Трое друзей - Вован, Леха и Петя - направляются на охоту на теплоходе. Разогретые спиртным друзья решают сфотографироваться с оружием, предварительно вытаскив обойму.
13.00 Сегодня
13.20 Обзор.
Чрезвычайное происшествие
14.00 **«НЕВСКИЙ».** (16+)
Семенов от своего информатора узнает, что заключенный Попов когда-то прибежал к услугам Архитектора.
16.00 Сегодня
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10 **«ПЁС».** (16+)
В отделении новый указ - все должны работать с напарниками.
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+)

МОСКВА 24

- 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
11.15 12.50 17.50 Погода. (12+)
11.20 ГОСТ. (12+)
11.45 15.15 19.50 03.55 The City. (12+)
12.15 17.10 05.30 Доктор 24. (12+)
13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+)
16.15 18.15 02.35 05.15 Сеть Жизнь в большом городе. (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+)

РОССИЯ К



16.40 «РАСКОЛОТОЕ НЕБО»

- 10.00 «Новости культуры»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 XX век
12.15 Красивая планета
12.30 «Что делать?»
13.15 «Первые в мире»
13.30 Искусственный отбор
14.15 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»
15.00 «Новости культуры»
15.10 Новости. Подробно. Кино
15.25 Библейский сюжет
15.55 Сати. Нескучная классика
16.40 **«РАСКОЛОТОЕ НЕБО»**
17.45 «Исторические концерты»
18.40 «Что делать?»
19.30 «Новости культуры»
19.45 «Главная роль»
20.00 «Правила жизни»
20.30 «Восход цивилизации»
21.25 «Парадокс Грибоедова»
22.20 **«МЕГРЭ»**
Карла Андерсена обвиняют в убийстве ювелира Исаака Голдберга из Бельгии. Тело ювелира найдено в машине подозреваемого, орудие преступления в его кармане. Все улики указывают на виновность Андерсена...
23.50 «Новости культуры»
00.10 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»
00.50 «Что делать?»
01.40 XX век
02.40 Красивая планета

360° ПОДМОСКОВЬЕ



- 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».** (16+)
Россия, 2013 г. Детектив. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталия Антонова, Артур Ваха, Алексей Гришин, Елена Николаева.
15.30 Все просто! (12+)
16.00 Новости 360
16.20 Все просто! (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+)

СТС



14.05 «ХОББИТ. БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «Дело было вечером». (16+)
07.00 **«ПСИХОЛОГИНИ».** (16+)
08.00 **«ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН».** (16+)
09.05 **«БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ».** (12+)
11.00 **«ХОББИТ. ПУСТОШЬ СМАУГА».** (12+)
14.05 **«ХОББИТ. БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ».** (16+)
Новая Зеландия - США, 2014 г. Фэнтези. В ролях: Мартин Фриман, Иэн МакКеллен. Когда отряд гномов нанял хоббита Бильбо в качестве вломщика, тот полагал, что приключения закончатся, когда он выполнит свою задачу...
16.55 **«ВЫДЛЫ».** (16+)
20.00 **«ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ».** (12+)
США, 2004 г. Приключенческая комедия. В ролях: Джеки Чан, Стив Куган. Экцентричный лондонский изобретатель Филеас Фогг заключает необычное пари с лордом Келвином.
22.25 **«СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН».** (12+)
00.10 «Дело было вечером». (16+)
01.10 **«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ».** (16+)
03.05 **«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ-2! РИФ».** (16+)
04.30 «Ну, погоди!» (0+)
05.35 Ералаш. (0+)
06.00 07.40 02.50 04.30
«Раскрывая тайны звезд». (12+)
06.50 12.25 15.10 23.25 02.00
03.40 «Тайны кино». (12+)
08.40 **16.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ».** (16+)
10.05 **20.00 «ГАРАЖ».** (12+)
СССР, 1979 г. Комедия. В ролях: Валентин Гафт, Ия Саввина, Лия Ахеджакова, Андрей Мягков, Георгий Бурков.
11.55 05.15 «Это было смешно». (12+)
13.20 **21.50 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ».** (12+)
17.25 «Звезды советского экрана». (12+)
18.05 **00.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЙ УБИЙСТВА».** (16+)

РЕН	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+)	 15.00 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)	 14.30 Специальный репортаж. (16+)	 12.50 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 15.00 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 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+) 22.40 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «АВТОБАН». (16+) 04.40 «Военная тайна». (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 Однажды в России. (16+) 22.00 «КОРОЧЕ». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ». (16+) США, 2006 г. Драма. 03.00 «ФОТО ЗА ЧАС». (16+) 04.25 Открытый микрофон. (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (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+) На вечеринке, на глазах Фэрн девушка выбрасывается из окна. Другая девушка попадает в больницу с сердечным приступом. Фэрн понимает, что причина происходящего - наркотики. 20.30 «КАСЛ». (12+) Расследуя серию ограблений, два из которых закончились убийствами, Касл и Бекетт отправляются на светское торжество под видом влюбленной пары. Тем временем, новая книга Касла выходит в свет... 23.00 «ГОСТЬЯ». (12+) 01.45 «Колдуны мира». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+) 06.45 «Дорожные войны». (16+) 09.00 «Остановите Витю!» (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 11.00 «Дорожные войны 2.0». (16+) 12.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 13.00 «Улетное видео». (16+) 13.30 «+100500». (16+) 15.00 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+) 17.20 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (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, 09.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 07.00, 08.55, 10.00, 11.20, 14.25, 18.20, 19.25 Новости 07.05, 11.25, 15.30, 19.30, 00.15 Все на Матч! 09.00, 14.15 Дакар-2020. (0+) 10.05 Смешанные единоборства (16+) 11.55 III Зимние юношеские Олимпийские игры. Кёрлинг. Пр.тр. 14.30 Спецрепортаж. (16+) 15.00 Смешанные единоборства. (16+) 16.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр. 18.25 «Конёк Чайковской». (12+) 20.30 Водное поло. Чемпионат Европы. Пр.тр. 22.25 Гандбол. Чемпионат Европы. Пр.тр. 00.45, 02.35, 04.20 Баскетбол. Евролига. (0+)	06.30 «Удачная покупка». (16+) 06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.40 «Давай разведёмся!» (16+) 09.45 «Тест на отцовство». (16+) 11.45 «Реальная мистика». (16+) 12.50 «Понять. Простить». (16+) 14.40 «Порча». (16+) 15.10 «ДОМИК У РЕКИ». (16+) 19.00 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». (16+) Украина, 2017 г. Мелодрама. 23.15 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 02.05 «Порча». (16+) 02.35 «Понять. Простить». (16+) 03.55 «Реальная мистика». (16+) 04.45 «Тест на отцовство». (16+) 06.25 «6 кадров». (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 пройдет».

Китайская мудрость

(мужской). Пока энергия течет в организме без препятствий, человек здоров. Когда болезнетворные влияния — неправильное питание, мало-подвижный 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 иглоукалывание, 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.
- **Сердечно-сосудистая система:** постинфарктный кардиосклероз, ИБС, гипотония, гипертония, атеросклероз и др.
- **Желудочно-кишечный тракт:** гастрит, диарея, дисбактериоз, запоры, метеоризм, панкреатит, холецистит, язвенная болезнь и др.
- **Эндокринная система:** гипертиреоз, гипотиреоз, ожирение, сахарный диабет, тиреоидит и др.
- **Дыхательная система:** бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмоклероз и др.
- **Нервная система:** мигрень, невроз, депрессия, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.
- **Гинекология:** бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.
- **Урология:** мочекаменная болезнь, аденома простаты, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез, эректильная дисфункция и др.

Доверьте свое здоровье профессионалам!

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!

СКИДКА 20%

до 15 января 2020 г.
на все услуги клиники при оплате курса лечения

*Акция с 08.01.2020 г. по 15.01.2020 г. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по тел.: 8 (495) 104-91-37.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+) 08.20 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+) 10.10 «РАЙОН № 9». (16+) 12.05 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+) 14.05 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+) 15.55 «ДРАКУЛА». (16+) 18.10 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+) 20.10 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+) 22.10 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+) 00.40 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЁР». (16+) 02.50 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+) 04.35 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)	07.15 «ЭЛЕФАНТ». (12+) 08.45 «БАБЛО». (16+) 10.25 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+) 11.55 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+) 13.35, 14.30 «МОСГАЗ». (16+) 15.30 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+) 17.05 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛІСКОЙ УДАЧУ». (12+) 19.00, 19.55 «МОСГАЗ». (16+) 20.55 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+) Россия, 2019 г. В ролях: Роман Курцын, Полина Максимова, Елена Яковлева, Владимир Ильин 22.30 «ПРОВОДНИК». (16+) 00.05 «ХОТТАБЫЧ». (16+) 01.45 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+) 04.20 «ПЯТНИЦА». (16+) 05.45 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)	05.40 «ЭТА ВЕСЁЛАЯ ПЛАНЕТА». (12+) 07.20 «СВАТЫ». (16+) 11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 12.30 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (6+) 13.45 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+) 15.15 «СВАТЫ». (16+) 19.00 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (6+) 20.45 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+) 22.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+) 00.10 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+) 01.35 «ТОТ САМЫЙ МИХАИЛ». (6+) 04.00 «КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ». (12+)	06.00 Четыре свадьбы. (16+) 06.45, 16.10 Правила моей пекарни. (16+) 07.20 «СВАТЫ». (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, 02.25 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 2 сезон. Серил. США, 2019 г. 11.10, 11.55, 20.00, 20.45, 23.55, 00.40 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05, 21.30, 21.55, 03.10, 03.35 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 23.05, 01.30 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (16+) 04.00 «МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.10 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+) 01.55 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+) 03.20 «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО». (16+) 04.55 «ДЕВЯТКИ». (16+) 06.30 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+) 08.10 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+) 09.30 «МУЖЕСТВО». (16+) 11.00 «ЛЕВ». (16+) 12.50 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 14.35 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 16.00 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+) 17.30 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+) 19.05 «МИСС МЕДОУЗ». (16+) 20.30 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+) 22.15 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+)	00.00 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (12+) 01.25 «ПРИНЯТЬ УДАР». (16+) 01.45 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+) 03.25 «Я НЕ Я». (16+) 06.55 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) 08.35 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+) 10.10 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+) 13.50 «ДУРАК». (16+) 15.55 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 17.50 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+) 19.20 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+) 20.50 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 23.00 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)	02.00 Профилатика 10.00 «2+1». (16+) 12.15 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+) Боевик, комедия, спорт, Гонконг, Китай, 2001 г. 14.15 «ИЗ 13 В 30». (12+) Фэнтези, мелодрама, комедия, США, 2004 г. 16.05 «ЖИВОТНОЕ». (12+) Комедия, фантастика, США, 2001 г. 17.40 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+) 19.30 «ФАНАТКИ НА ЗАВТРАК НЕ ОСТАЮТСЯ». (16+) Мелодрама, комедия, Германия, 2010 г. 21.30 «ЭТО ВСЕ ОНА». (16+) Комедия, мелодрама, США, 1998 г. 23.20 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)	00.35 «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА». (12+) 02.00 Профилатика на канале с 02.00 до 10.00 10.00 «МОЯ МОРЯЧКА». (12+) 11.35 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+) Комедия, приключения, Италия, 1976 г. 13.45, 15.00 «ДУРА». (16+) Комедия, драма, СССР, 1991 г. 16.25, 17.40 «ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЛОПОТУХИНУ». (6+) Комедия, СССР, 1983 г. 19.00 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+) Драма, комедия, СССР, Франция, 1990 г. 21.10 «СВАДЬБА». (16+) Драма, комедия, Франция, 2000 г. 23.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	CTC LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+) 07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 13.00 «ГРАНД». (16+) 15.00 «ФИТНЕС». (16+) 17.00 «ОСТРОВ». (16+) Серил. Комедия, Россия, 2016-2018 гг. 19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) 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+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) 12.00, 13.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+) 14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+) 20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 22.00, 23.00, 06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 04.00, 05.00 «ПОБЕДНЫЙ ВЕТЕР, ЯСНЫЙ ДЕНЬ». (16+)	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+) 08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+) Серил. Драмеда, Россия, 2005-2006 гг. 19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 23.00 Сердца за любовь. (16+) 01.05 Даёшь молодёжь! (16+) 02.55 «РАНЕТИКИ». (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 «ЖЕСТОКИЙ РИНГ». (12+) Биографическая драма, спорт, Израиль, Франция, Болгария, 2013 г. 12.50, 20.50, 04.50 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+) 13.50, 21.50, 05.50 «ДОРЭ». (16+) Мюзикл, биографическая драма, США, 1991 г. 16.10, 00.10, 08.10 «КОЛОНИА ДИГНИДАД». (16+) Триллер, драма, Германия, Франция, Люксембург, 2015 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.45, 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 огорода. (12+) 10.25 Фитокосметика. (12+) 10.40 Праздник в дом. (12+) 11.10, 23.10 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 заводчик. (12+) 17.30 Школа дизайнера. (12+) 18.00 Преданья старины глубокой. (12+) 18.30 Не просто суп! (12+) 18.45 Сам себе дизайнер. (12+) 19.05 Профотбор. (12+) 19.35 Букет на обед. (12+) 19.50 Мегабантики. (12+) 21.50 Мультиварка. (12+) 20.25 Самогон. (16+) 20.40 Закуски. (12+) 21.30 Садовый доктор. (12+) 22.05 Старые дачи. (12+) 22.40 Сельские профессии. (12+)	00.40, 03.35, 07.30, 11.35 Поефестивалим! (16+) 01.05, 04.05, 08.00 Мир рыболова. (12+) 01.35, 04.30, 08.30 Территория льда. (16+) 02.05, 23.05 Фотоохота 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 меридианы. (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 Беншенцевым. (16+) 14.00 Камский спиннинг. (16+) 14.30 На зарубежных водоёмах. (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+)	00.00, 13.30 Природная помощь. (6+) 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+) 01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+) 02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive. (12+) Специальный силовой курс, направленный на проработку всех групп мышц одновременно. 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 Утренняя зарядка с Димой Брагиним. (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+) Самые эффективные упражнения для похудения. Авторская методика коррекции фигуры в сочетании с элементами традиционных систем снижения веса, таких как бодифлекс и оксисайз. 16.15 Дыхательные практики. (12+) 16.30 Хатха-йога. (12+) 18.00 YogaВечер. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 «ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ». (16+) 10.00 Новости 10.10 «ДЕЖУРНЫЙ ВРАЧ». (16+) 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 Новости 16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.00 Новости 19.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.55 Телеигра «Игра в кино». (12+) 21.30 Всемирные игры разума. (0+) 22.10 «УЧАСТКОВЫЙ». (16+) 23.45 Новости 00.00 «УЧАСТКОВЫЙ». (16+) 00.30 Мировые леди. (12+) 01.00 Третий лишний. (16+) 01.50 Охотники за привидениями. (16+) 02.20 Отпуск без путевки. (16+) 03.00 Joe Cocker: Fire it Up Live. (16+) 04.55 Вкус по карману. (16+) 05.20 Здоровье. (16+)	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+) 05.15 Магазино. (16+) 06.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.30 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+) 10.15 Орел и решка. Кругосветка. (16+) 11.15 Орел и решка. Мегалополисы. (16+) Оля Антипова и Антон Заичев бросают вызов скучным путешествиям, привычным достопримечательностям и самим себе! Они отправляются в самую гущу событий - шумные мегаполисы, где будут принимать безбашенные решения и отдыхать по полной! 13.15 Орел и решка. Кругосветка. (16+) 14.20 Орел и решка. Рай и Ад. (16+) 23.00 Селфи-детектив. (16+) 01.00 Пятница News (16+) 01.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 03.00 Магазино. (16+) 04.45 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	05.00 МастерШеф. (16+) 07.00 Папа попал. (12+) 11.00 Беременна в 16. (16+) 12.00 МастерШеф. (16+) Популярное кулинарное шоу продолжает искать лучшего повара страны. Участники поединка ждут новые испытания, которые определят: кто на кухне профессионал, а кто только себя таким считает. 15.20 Моя свекровь - монстр. (16+) 17.30 Беременна в 16. (16+) Российский сезон реальности о подростковой беременности. Реальные истории и проблемы, о которых не принято говорить, но о них нужно знать каждому. 10 девочек-подростков из разных городов России встанут перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и обрести счастье? 20.40 МастерШеф. (16+) 00.10 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) Серил. США, Канада, 2011 г. 03.00 МастерШеф. (16+)	00.40, 03.05, 19.45, 23.35 Клуб путешественников. (12+) 01.45, 06.00, 13.40, 18.00, 22.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+) 04.10, 07.25 «22 ИЮНЯ РОВНО В 4 ЧАСА». (12+) 05.45, 17.45 Русская классика. (12+) 09.10 «Мистер Пронька». Мультфильм. (6+) 09.40 «Жу-жу-жу». Мультфильм. (6+) 09.50 «Щелкунчик». Мультфильм. (6+) 10.20, 11.40 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». (12+) 12.55 «Приключения Васи Куролесова». Мультфильм. (6+) 13.25 «Таракан». Мультфильм. (6+) 15.20 Мелодия становится цветком. ... Георгий Иванов. (12+) 16.00 «ГОРОД ЗАЖИГАЕТ ОГНИ». (16+) 20.40 «АПЛОДИСМЕНТЫ, АПЛОДИСМЕНТЫ». (0+) СССР, 1984 г. В ролях: Людмила Гурченко, Олег Табаков, Татьяна Паркина

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.00 Время победы. (12+) 01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 01.30 Достояние России. (6+) 02.00 Профилатика 10.00, 11.00 Искусство войны. Великие полководцы. (12+) 12.05 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+) 13.10 Маленькие тайны великих полотен. (12+) 13.45 Лица итальянского искусства. (12+) 14.00 Путешествие в Архив. (12+) 14.40 Евангелие от Джотто: Капелла Сокровень в Падуе. (12+) 16.00 Расшифрованные сокровища. (16+) 16.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 17.55 Мифы Древней Греции: Орфей. Невозможная любовь. (12+) 18.30 Мифы Древней Греции: Персей. Смертельный взгляд. (12+) 19.00 Мифы Древней Греции: Психея. Красавица и чудовище. (12+) 19.30 Мифы Древней Греции: Тесей. Цена ошибки. (12+) 20.00 Запретный Париж. Подземные мегаструктуры. (12+) 21.05, 22.05 Подлинная история Русской революции: Февраль. (12+) 23.00 Расцвет великих империй: Лето Свободы, Миссисипи 1964 года. (12+)	06.15, 07.00 Музейные тайны. (12+) Серил. США, 2014 г. 08.00 Невероятные изобретения. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2016 г. 08.30 Мифические существа. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2018 г. 09.25, 10.20, 11.15, 12.10, 13.05, 13.55 Запретная история. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2014 г. 14.50, 15.45, 16.40 Карты убийства. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2016 г. 17.30, 18.25, 19.20 Карты убийства. (16+) 20.15 Тайны британских замков. (12+) Документальный серил, Великобритания, 2015 г. 21.05 История оружия. (16+) 22.10 Тайны музеев. (16+) 23.00 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 00.05 Тайны британских замков. (12+) 00.55 Загадки Египта. (12+) 01.50 Тайны музеев. (16+) 02.45 Поля сражений. (12+) 03.55 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 04.50 Тайны британских замков. (12+) 05.40 Музейные тайны. (12+)	06.00 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+) 06.25 Шоссе через ад. (16+) 07.25 Дикая тунец: Север против юга. (16+) 08.15 Золото Юкона. (16+) 09.05 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+) 09.55, 10.50 Ледяная дорога. (16+) 11.40, 02.10 Авто - SOS. (16+) 12.30, 02.55 Машины: Разобрать и продать. (16+) 13.25 Инстинкт выживания. (16+) 14.15 Международный аэропорт Дубай. (16+) 15.05, 16.00 Расследования авиакатастроф. (16+) 16.50 Чудесная посадка на Гудзон. (16+) 17.40, 18.10 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 18.35 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+) 19.25 Сила племени. (16+) 20.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.10 Чудесная посадка на Гудзон. (16+) 22.00, 01.25, 03.45 Дикая тунец: Север против Юга. (16+) 22.50, 04.30 Расследования авиакатастроф. (16+) 23.45 Космос: Пространство и время. (16+) 00.35 Эвакуация Земли. (16+) 05.20, 05.40 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)

 ANIMAL PLANET	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TLC
06.00 Поля звериных сражений. (12+) 06.25 Секреты природы. (12+) 06.50 Удивительный мир животных. (12+) 07.15, 14.30 Адская кошка. (12+) 08.07 Невероятные бассейны. (12+) 09.00 Неизведанный Индокитай. (12+) 09.55 Стив Бэштал: заплыв с чудовищами. (12+) 10.50, 11.45 Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+) 12.40 Секреты природы. (12+) 13.05 Удивительный мир животных. (12+) 13.35 Невероятные бассейны. (12+) 15.25 Центр реабилитации Аманды. (12+) 16.20, 17.15, 18.10 Кошка против со- баки. (12+) 19.05 Неизведанный Индокитай. (12+) 20.00, 20.30 Удивительный мир животных. (12+) 21.00 Маленькие гиганты. (12+) 21.25 Секреты природы. (12+) 21.55 Нападение гигантских медуз. (12+) 22.50 Удивительный мир животных. (12+) 23.15 Секреты природы. (12+) 23.45, 04.30 Вторжение. (16+) 00.40, 03.45 На свободу с питбулем. (16+) 01.30 Центр реабилитации Аманды. (12+) 02.15 Нападение гигантских медуз. (12+) 03.00 Суровая справедливость. (16+) 05.15 Неизведанный Индокитай. (12+)	06.00 Аляска: семья из леса. (16+) 06.50, 13.40, 20.20 Махинаторы. (12+) 07.40, 14.30, 03.00, 03.25, 19.30, 19.55 Как это устроено? (12+) 08.05 Как это устроено? (16+) 08.30 Быстрые и громкие. (12+) 09.22 Охотник за антиквариатом. (12+) 10.14 Беар Гриллс: испытание страхом. (16+) 11.06 Человек против медведя 11.58 Стальные парни. (12+) 12.50, 13.15 Охотник за игрушками. (12+) 14.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+) 15.20, 15.45 Охотники за реликвиями. (16+) 16.10 Мятёжный гараж. (16+) 17.00, 17.25 Склады: битва в Канаде. (16+) 17.50 Лаборатория взрывных идей. (16+) 18.40 Миллиардер под прикрытием. (12+) 21.10 Битвы за контейнеры. (12+) 21.35 Склады: битва в Канаде. (12+) 22.00 Дальнейший поиск в Америке. (12+) 22.55 Экспедиция Мунго. (16+) 23.50 Остров с Беаром Гриллсом. (16+) 00.40 Быстрые и громкие. (16+) 01.30 Миллионы Пабло Эскобара. (16+) 02.15, 02.40 Охотники за складами. (16+) 03.45 Что могло пойти не так? (16+)	06.00 Мастер макияжа. (12+) 06.25, 06.50 Игра вслепую. (12+) 07.15, 07.40 Купнономания. (12+) 08.10 Дом с подвохом. (12+) 09.05, 09.30 Жизнь на островах. (12+) Однажды они перестали мечтать о жизни на острове и решили действо- вать. Найдут ли герои программы иде- альный дом в идеальном месте? 10.00 Королева маникюра. (16+) 10.55 Большие сестры. (16+) 11.50 Лишенная кожа. (18+) 12.45 Коронованные детки. (16+) 13.40 Миссия «Ресторан». (12+) 14.35 Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+) 16.25, 16.50 Купнономания. (12+) 17.20 Коронованные детки. (16+) 18.15 Дом с подвохом. (12+) 19.10, 19.35 Жизнь на островах. (12+) 20.05 Лишенная кожа. (18+) 21.00 Я вешу 300 кг. (16+) 23.00 Доктор «Прыщик». (16+) 23.55 Монстры внутри меня. (16+) 00.50 Я вешу 300 кг. (16+) 02.27 Доктор «Прыщик». (16+) 03.14 Монстры внутри меня. (16+) 04.01 Дом у моря за бесценку. (12+) 04.26, 04.49 Жизнь на Карибах. (12+) 05.13, 05.36 Жизнь на островах. (12+)	

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00, 13.25 Баскетбол. Кубок Европы. УНИКС (Россия) - «Монако». (0+)
07.50, 09.45, 13.20, 15.55 Новости
07.55, 10.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
09.50, 00.50 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)
12.40, 16.00 1+1. (12+)
15.15, 19.15 Вид сверху. (12+)
15.45, 19.45 Мини-футбол в России. (12+)
16.55 Баскетбол. Евролига. Женщины. УГМК (Россия) - «Умана Рейер» (Италия). Прямая трансляция
18.55 Лица страны. (12+)
19.55 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Зенит» (Россия) - «Баскония» (Испания). Прямая трансляция
21.55 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. (0+)
22.55 Баскетбол. Лига чемпионов ФИБА. Мужчины. «Нижний Новгород» (Россия) - «Перистери» (Греция). (0+)
02.30 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. (0+)
04.10 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)

EUROSPORT 1

01.30 Ралли-Рейд. Дакар. (12+)
02.00 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Превью. (12+)
02.30 Автогонки. WTCR. Обзор сезона. (12+)
03.30, 05.00, 07.00, 11.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. Прямая трансляция. (6+)
09.00, 10.00, 20.15 Теннис. АТР 250. Аделаида. (6+)
13.00 Фехтование. Серия Гран-при. Монреаль. Обзор. (6+)
14.05 Сноуборд. Кубок мира. Багдастайн. (12+)
14.50 Сноуборд. Кубок мира. Багдастайн. Параллельный слалом. Команды. Прямая трансляция. (12+)
16.15 Биатлон. Кубок мира. Ру-польдинг. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
17.50, 18.25 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
19.00 Теннис. Australian Open. Квалификация. (6+)
19.45 Теннис. «АТР: за кадром». (6+)
21.15 Снукер. «Мастерс». Лондон. (6+)
21.45 Снукер. Уильямс - Бинхэм. «Мастерс». Лондон. Прямая трансляция. (6+)

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 Тор 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 халяву. (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+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Профилактические работы до 11.00
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
11.25, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
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 Тоша». (0+)
18.30 «Малышарики». (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.30 «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.25 «Борьба доброй». (0+)
22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
23.00 «Невероятные приключения Нильса». (0+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Мини-Мопеты». (0+)
05.25 «Микки и веселые гонки». (0+)
05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)
06.40 «Уходи, Единорог!». (6+)
07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)
07.35, 13.05 «Пес Пэт». (6+)
08.15 «Дружные мошсы». (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 Авалора». (0+)
12.30 «Тимон и Пумба». (6+)
13.45 «Сэди Спаркс». (6+)
14.10 «Улицы 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

05.00 «Ранние пташки». «Вспыши и чудомашинки». «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 «Пластилинка». (0+)
08.20 «Деревяшки». (0+)
09.20 «Видимое невидимое: Удивительное болото». (0+)
Сегодня мы отправимся на поиски плотоядного растения - росянки. Нас ждёт захватывающее путешествие по болоту, встреча с самыми необычными любителями сырости и, наконец, знакомство с зелёной хищницей.
09.35 «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 «Гормити». (6+)
13.05 «Металионы». (6+)
13.35 «Монсики». (0+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Простоквашино». (0+)
14.55 «Буренка Даша». (0+)
15.00 «Барбоскины». (0+)
16.10 «Ник-изобретатель». (0+)
17.05 «Царевны». (0+)
18.05 «Радужный мир Руби». (0+)
18.45 «Рикки 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 семейка». (0+)

УНИКУМ

08.10 «Ну, погоди!». (12+)
08.30 «БиБабу». (0+)
08.39 «Машины одежды». (6+)
08.47 «Малыши и летающие звери». (0+)
08.51 «Доктор Машинокова». (0+)
09.00, 14.25, 14.48, 22.50 Мультфильмы. (0+)
10.01, 11.00, 19.00 «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
10.30, 11.30, 19.30 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
11.54, 17.54, 21.24 Do you speak? (6+)
12.00, 15.31, 20.00 «Смешарики». (0+)
12.30, 16.00, 18.00, 21.30 Я сегодня нарисую. (6+)
12.44, 18.14, 21.44 Кривли Баттл. (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, 20.30 «Тима и Тома». (0+)
14.00, 17.30, 21.00 «Богатырята». (6+)
14.39, 15.24, 22.42 Мультфильмы. (6+)
16.15 Королевы стиля. (6+)
22.30 «Веселая карусель». (0+)

O!

05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
06.00 «Лукас и Эмили». (0+)
07.00, 17.50, 21.00 «Доктор Малышкина». (0+)
07.05 «Ангел Бэби». (0+)
09.00, 18.00 «Три кота». (0+)
10.00 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
10.25 «Пластилинка». (0+)
10.30, 03.25 «Смешарики». (0+)
12.00 «Веселые паровозики из Чаггингтона». (0+)
13.55 «Мой музей». (0+)
14.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
16.00, 23.10 «Йоко». (0+)
17.10 «Пег + Кат». (0+)
19.00, 04.40 «ТриО!» (0+)
Познавательная программа.
19.20 «Лялик едет в Окидо». (0+)
21.05 «Турбозавры». (0+)
01.00 «Алиса знает, что делать!». (6+)
02.50 «Шаранавты. Герои космоса». (0+)
03.00 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

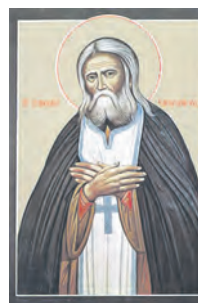
СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)
05.30 Вся Россия. (0+)
05.45 Апостол Андрей Первозванный. (0+)
06.00 И будет двое... (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
08.00 Завет. (0+)
09.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
10.00, 10.30 Монастырская кухня. (0+)
11.00 Чудотворец. (0+)
12.00 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)

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 СПАСЕ. (0+)
22.30 Великое чудо Серафима Саровского. (0+)
23.20 Встреча. (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 СПАСЕ. (0+)
03.45 Прямая линия. Ответ священника. (0+)

Православный календарь

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



Свт. Сильвестра, папы Римского. Прав. Иулиании Лазаревской, Муромской. Сщмч. Феогена, еп Парийского. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Василия.

Поста нет.

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

Прп. Марк Подвижник

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

СУДОКУ

Ответы

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			8	
★				9	1		7	4	
	8	7	4			3	6	9	
	9	3	1	6	4				8

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

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ



09.55 Модный приговор. (6+)

- 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 начинает понимать, что ее месь 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.
23.25 Премьера. «Антарктида. Хождение за три полюса». (12+)
00.25 На самом деле. (16+)
01.30 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.20 «ШАМАН-2». (16+)
08.35 «День ангела». (0+)
09.00 «Известия»
09.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)
12.40 «ШАМАН-2». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ШАМАН-2». (16+)
18.30 «Известия»
19.00 «СЛЕД». (16+)
Из квартиры на третьем этаже бесследно исчезает новорожденная Маша Грушина. Родители утверждают, что, кроме них, в квартире никого не было...
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+)

РОССИЯ 1



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 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+)
Профессиональная деятельность заместителя районного прокурора, увыв, чревата разного рода опасностями, а ощущение постоянно довлеющей угрозы стало для многих сотрудников прокуратуры будничным явлением.
17.00 Вести.
Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
20.00 Вести.
Местное время
20.45 Вести.
Местное время
21.00 «КРЕПОСТНАЯ». (12+)
После осмотра тела Становой пристав приходит к заключению, что Алексей совершил самоубийство. Николай сомневается в словах следователя, но пока ничего не предпринимает.
00.00 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
03.30 «СВАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром. (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.20 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.40 «Не факт!» (6+)
09.10 10.05 13.15 13.50 14.05 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «Война после Победы». (12+)
19.40 Легенды телевидения. (12+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)
01.45 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+)
03.30 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3». (12+)

ТВЦ



08.45 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
10.35 «Людмила Зайцева. Чем хуже - тем лучше». (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 МАРПЛА АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
17.00 «Естественный отбор». (12+)
17.50 События
18.10 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)
Россия, 2016 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина. Катя, Жанна и Ирина - неунывающие подруги, которые привыкли все поверять друг другу и помогать в любой беде.
22.00 События
22.30 «10 самых...» (16+)
23.05 «Битва за наследство». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (12+)
03.00 «Последняя любовь Империи». (12+)
04.30 «Вся правда». (16+)
04.55 «Знак качества». (16+)
05.35 «Обложка». (12+)

ОТР

- 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
07.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)
10.15 18.05 Моя история. (12+)
11.05 Медосмотр. (12+)
11.15 «Битва за север». (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 ОТражение
02.00 «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ». (16+)
18.30 То, что задело. (12+)
00.50 Большая страна: в деталях. (12+)
01.15 Вспомнить всё. (12+)
01.45 Живое русское слово
03.45 Мультфильм. (0+)

НТВ



18.10 «ПЁС». (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+)
Египет. Неизвестный террорист устанавливает секретную мину на днище корабля российской дипмиссии.
13.00 Сегодня
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ». (16+)
Следователь по делу Юли давит на Семенова, угрожая обвинить его в причастности к убийству наркомана.
16.00 Сегодня
16.25 Следствие вели... (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.10 «ПЁС». (16+)
Ограблен ювелирный магазин, похищены драгоценности. Продавщицы утверждают, что нападавший был с овчаркой и внешне удивительно похож на Макса.
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+)

МОСКВА 24

- 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. (12+)
13.35 15.35 18.35 Прямо и сейчас. (16+)
16.15 18.15 02.35 05.15 Сеть
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+)

РОССИЯ К



16.00 «ЛЕТЧИКИ»

- 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 XX век
12.15 Красивая планета
12.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.15 «Первые в мире»
13.30 «Абсолютный слух»
14.15 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»
15.00 «Новости культуры»
15.10 Новости. Подробно. Театр
15.25 «Пряничный домик»
16.00 «ЛЕТЧИКИ»
17.15 Красивая планета
17.30 «Исторические концерты»
18.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
19.30 «Новости культуры»
19.45 «Главная роль»
20.00 «Правила жизни»
20.30 «Восход цивилизации»
21.25 «Острова»
22.15 «МЕГРЭ»
23.50 «Новости культуры»
00.10 «История научной фантастики с Джеймсом Кэмероном»
00.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
01.35 XX век
02.35 Красивая планета

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 Самое яркое. (16+)
05.45 «КРЕСТНЫЙ». (12+)
07.30 Самое яркое. (16+)
09.00 Новости 360
09.30 Все просто! (12+)
12.00 Новости 360
12.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
15.25 Все просто! (12+)
16.00 Новости 360
16.20 Вкусно 360. (12+)
17.10 «АННА ГЕРМАН». (12+)
Украина, Польша, 2012 г. Драма. В ролях: Йоанна Моро, Мария Порошина, Марат Башаров, Екатерина Васильева.
19.00 Новости 360
19.30 Самое яркое. (16+)
22.30 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)
00.40 Самое яркое. (16+)

СТС



14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «Дело было вечером». (16+)
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
09.05 «Уральские пельмении». (16+)
10.05 «ЭВАН ВСЕМОГУЩИЙ». (12+)
США, 2007 г. Комедия. В ролях: Стив Карелл, Морган Фриман. Ведущий новостей Эван Бакстер покидает телеэкран, но ненадолго. В рекордно короткие сроки он появляется там вновь в качестве конгрессмена.
12.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
14.25 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (12+)
16.55 «ДЫЛДЫ». (16+)
20.00 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)
23.00 «ДИКИЙ, ДИКИЙ ВЕСТ». (12+)
США, 1999 г. Научно-фантастический вестерн. В ролях: Уилл Смит, Кевин Клайн, Кеннет Брана. 1869 год. Во всем государстве внезапно начинают исчезать великие учёные, работающие в сферах физики, химии и металлургии.
01.05 «Дело было вечером». (16+)
02.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)
03.55 «Ну, погоди!» (0+)
05.40 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 07.40 02.15 03.55
«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
06.50 12.15 14.55 22.50 01.25
03.05 04.45 «Тайны кино». (12+)
08.50 15.45 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (16+)
10.30 20.00 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (12+)
СССР, 1980 г. Мюзикл. В ролях: Олег Табаков, Михаил Пугачев.
11.45 «Это было смешно». (12+)
13.05 21.10 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
17.25 «Звёзды советского экрана». (12+)
18.05 23.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

РЕН	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+)	 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+)	06.00 «Мультфильмы». (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+) 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». (12+) В машине, припаркованной на тротуаре, обнаружен труп со следами пыток. Тело принадлежит пластическому хирургу, пропавшему неделей ранее. 23.00 «ВИКИНГИ». (16+) 01.00 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	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 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 12.30 «Улетное видео». (16+) 13.30 «+100500». (16+) 15.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+) 17.30 «ПЬЯНЫЙ МАСТЕР-2». (16+) 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+) 05.30 «Улетное видео». (16+)	06.00 Неизведанная 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». (16+) 06.40 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.40 «Давай разведёмся!» (16+) 09.45 «Тест на отцовство». (16+) 11.40 «Реальная мистика». (16+) 12.35 «Понять. Простить». (16+) 14.25 «Порча». (16+) 14.55 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». (16+) 19.00 «ВИНОГРАД». (16+) Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Артём Позняк, Алла Юганова. 23.05 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 01.55 «Порча». (16+) 02.25 «Понять. Простить». (16+) 03.45 «Реальная мистика». (16+) 04.25 «Тест на отцовство». (16+) 06.05 «Домашняя кухня». (16+)	

НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

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



- Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.
- А как можно помочь этим пациентам?
- Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет АКЦИЯ – СКИДКА 50%*.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонит – 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!

VERASTOM
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

ст. м. «Коньково»,
ул. Островитянова, д. 9
Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15,
8 (499) 737-30-76 www.verastom.ru

* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама
Лич. ПО - 77-01-004192
от 20.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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



Реклама

Подруга жалуется подружке на своего ухажёра:
– Прикинь, месяц назад он преподнёс мне кольцо 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 слышатся **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 развёртывание 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 комфортно-го 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. устранить 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 артроза 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 2х2. Это позволяет усилить локальное воздействие на очаг болезни и боли.

3. Увеличено удобство использования: разработаны надёжные крепления, есть световая и звуковая индикация, таймер, автоотключение.
4. Производитель предусмотрел удобство хранения и транспортировки: в комплекте – качественный кейс.
5. Предназначен для лечения большого списка заболеваний. Теперь помимо артрита, артроза, 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 практичная покупка с прицелом на будущее.

АЛМАГ+
Весомый шанс жить активно долгие годы!



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.RU 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. Елатьма, 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 кровотоки, 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, противоотечное,

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

АЛМАГ-01.
Работает. Проверено.



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.RU 8-800-551-69-36

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ «ХРОМОЙ» СУДЬБЫ?

Комплексное лечение артроза 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 – артроз 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 тереться 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. Особенно 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!



№ ФСР 2009/04790

СПЕЦЦЕНА на АЛМАГ-02!

в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:



8 800 555-11-15



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. 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... Оставалось 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, крикнул, раскрыл рот...

Но тут его хватил апоплексический удар».

А.П. Чехов «О бренности»

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);
- острая головная боль;
- 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 непроходимости 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 транскраниальной физиотерапии магнитным полем ДИАМАГ.

ДИАМАГ – результат совместной работы ученых 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 поврежденным 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 победить последствия тяжелого недуга.

ДИАМАГ –

своевременно и современно способствует устранению последствий инсульта!

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

СПЕЦЦЕНА на ДИАМАГ (Алмаг-03)!

в аптеках и магазинах медтехники Москвы и Московской области:



8 800 555-11-15



8 (495) 585-55-15

Заказывайте на сайте ZDRAVCITY.RU с доставкой в ближайшую аптеку

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+) 09.00 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЁР». (16+) 11.25 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (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 ШПИОНОВ-2: ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД». (6+) 22.00 «МИЛЛИОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ». (16+) 23.50 «РУКИ-НОГИ ЗА ЛЮБОВЬ». (16+) 01.25 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)	07.40 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛСКИЙ 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 «ЕХАЛИ 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+) 03.35 «ГИТЛЕР КАПУТ!» (16+) 05.30 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)	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 ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+) 00.10 «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА». (6+) 01.55 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+) 03.20 «МЕТЕЛЬ». (6+) 04.35 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)	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 «УЛИЧНЫЙ КОТ ПО КЛИЧКЕ БОБ». (16+) Великобритания, 2016 г. 05.35 Спросони. (12+)		

Иллюзион+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.20 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ». (18+) 02.25 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+) 04.05 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 05.35 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+) 07.05 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+) 08.40 «МИСС МЕДОУЗ». (16+) 10.10 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+) 11.55 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+) 14.00 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+) 15.25 «МУЖЕСТВО». (16+) 16.50 «ЛЁВ». (16+) 18.45 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 20.30 «РЕКУР». (16+) 22.15 «ПРОРОК». (16+) 23.45 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	01.00 «Я НЕ Я». (16+) 04.30 «ВЕРА И СОМНЕНИЕ». (16+) 04.40 «В РОССИИ ИДЕТ СНЕГ». (16+) 06.05 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+) 09.30 «ДУРАК». (16+) 11.40 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 13.25 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+) 15.00 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+) 16.40 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 18.45 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 20.50 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 22.45 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+) Мелодрама, Россия, 2010 г.	01.15 «МУВИ 43». (18+) 03.05 «1+1». (16+) 05.20 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+) 07.50 «ФАНАТИКИ НА ЗАВТРАК НЕ ОСТАЮТСЯ». (16+) 09.50 «КАБЕЛЬЩИКИ». (16+) 11.40 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+) 13.45 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+) 15.30 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 17.10 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+) 19.30 «БЕСПРЕДЕЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ». (12+) Комедия, криминал, мелодрама, США, 1996 г. 21.05 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+) 22.55 «СТАРАЯ ДОБРАЯ ОРГИЯ». (16+)	01.20, 02.35 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+) 03.55 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (16+) 05.45 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (6+) 07.30 «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА». (12+) 08.45 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (6+) 10.30 «БИНГО-БОНГО». (16+) 12.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 14.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) 16.25, 17.40 «ТРУФОАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+) 19.00 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+) Комедия, Россия, 2003 г. 21.50, 23.20 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (6+) Фантастика, СССР, 1980 г.

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	CTC LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+) 07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 13.00 «ГРАНД». (16+) 15.00 «ФИТНЕС». (16+) 17.00 «ОСТРОВ». (16+) 19.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (12+) 23.00 «БАР «ГАДКИЙ КОЙОТ». (16+) Комедийная мелодрама, США, 2000 г. В ролях: Пайпер Перабо, Адам Гарсия 01.00 «КОРАБЛЬ». (16+) 03.00 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+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) 12.00, 13.00, 04.00, 05.00 «НЕПРИДУМАННОЕ УБИЙСТВО». (16+) 14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+) 20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 22.00, 23.00 «РОМОВЫ». (16+) 06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+) 08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+) 19.35 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+) 23.00 Сердца за любовь. (16+) 01.00 Даёшь молодёжь! (16+) 02.55 «РАНЕТИКИ». (16+) Серил. Драмеи, Россия, 2008-2010 г. 04.30 На троих. (16+) 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	10.00, 18.00, 02.00 «ПОСЛЕДНИЙ ВРАГ». (16+) 11.30, 19.30, 03.30 «ПРИЗРАК МОН-СЕН-МИШЕЛЬ». (16+) 13.00, 21.00, 05.00 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «К-19». (12+) Триллер, историческая драма, Великобритания, Германия, США, 2002 г. 16.20, 00.20, 08.20 «НАСМОТРЕВШИСЬ ДЕТЕКТИВОВ». (16+) Мелодрама, комедия, США, 2007 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
08.50, 12.50, 16.55 Ремонт для начинающих. (16+) 09.20 Тихая моя родина. (12+) 09.55 Прогрулка по саду. (12+) 10.25 Соусы. (12+) 10.40 Флористика. (12+) 10.55 Сад своими руками. (12+) 11.30 Частный сектор. (12+) 12.50 Мастер. (12+) 12.35 Свечной заводик. (12+) 13.25 Школа дизайнера. (12+) 13.55, 21.00, 21.15 Огород круглый год. (12+) 14.25 Не просто суп! (12+) 14.40 Сам себе дизайнер. (12+) 15.00 Прототбор. (12+) 15.30 Букет на обед. (12+) 15.50 Мегабанщики. (12+) 16.25 Самогон. (16+) 16.35 Закуски. (12+) 17.25 Садовый доктор. (12+) 17.45 Мультиварка. (12+) 18.00 Старые дачи. (12+) 18.35 Сельские профессии. (12+) 19.05 Семейный обед. (12+) 19.40 История усадёб. (12+) 20.10 Керамика. (12+) 20.30 Топ-10. (12+) 21.35 Домашняя экспертиза. (12+) 22.05 Сравнительный анализ. (12+) 22.30 Сельский туризм. (12+) 23.05 Преданья старины глубокой. (12+)	00.40, 03.35, 06.00 Пофестивалим! (16+) 01.05, 04.05, 21.30 Мир рыболова. (12+) 01.35, 04.30 Территория льда. (16+) 02.05, 23.05 Научи меня рыбачить. (12+) 02.35, 23.35 Охота по-фински. (12+) 03.05 Технология зимнего клева. (12+) 05.00, 08.55, 12.00 Мой мир - рыбалка. (12+) 05.30, 09.25, 12.35 Карпфишинг. (12+) 06.25, 13.00, 20.05 Охота в Новом Свете. (16+) 07.00 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+) 07.25 Камский спиннинг. (16+) 07.55 На зарубежных водоёмах. (16+) 08.25, 15.00, 19.05, 22.00 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 09.55, 16.00 Спиннинг сегодня. (16+) 10.25, 16.30 Охотничьи меридианы. (16+) 11.00, 22.30 Морская охота. (16+) 11.30 Нахлыст в Башкортостане. (16+) 13.25, 13.40 Дед Мазай и зайцы. (16+) 14.00 Россия заповедная. (16+) 14.30 Сезон охоты. (16+) 15.30 Рыбалка 360. (16+) 17.00 Люди Дикого севера. (16+) 18.00 На рыбалку с охотой. (12+) 18.35 Поехали на рыбалку! (12+) 19.35 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+) 20.30 Андрей Старков и его команда. (16+) 21.00 Охота в Приволжье. (16+)	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 Pilates 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 Брагинным. (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 ЙогаУтро. (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+) Медитируете, мечтая о трансформации вашего тела и появлению накачанного пресса? «Пилатес изнутри» - это ваш шанс обрести волшебную гибкость и заработать вожделенные «кубики», не сгоняя с себя семь потов и сохраняя душевное равновесие. 16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+) 16.15 Дыхательные практики. (12+) 16.30 Хатха-йога. (12+) 18.00 ЙогаВечер. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
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 Новости 16.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.00 Новости 19.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 19.55 Телеигра «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+)	05.00 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+) 05.15 Магазино. (16+) 06.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 08.30 «ГОВОРЯЩАЯ 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+) Дмитрий Комаров не ходит по избитым и скучным маршрутам с гидами, «олигнелизмом» и заезженными достопримечательностями. Он показывает самые необычные места глазами коренного населения и становится свидетелем таинственных ритуалов и полноправным участником жизни местных. 22.00 Дикари. (16+) 23.00 Селфи-детектив. (16+) 01.00 Пятница News (16+) 01.30 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+) 03.00 Магазино. (16+) 04.40 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	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 свекровей и их невесток, борются за звание «Лучшая хозяйка» и приз в 100 тысяч рублей. В каждом выпуске 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+) Папе, который уже давно забил, скнув детей и быт на супругу, предоставляется возможность перезагрузить семейные отношения. Если глава семьи сделает долгожданный ремонт и выполнит все задания, семья получит 100 тысяч рублей. 20.35 Мастершеф. (16+) 00.10 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 02.40 МастерШеф. (16+) 04.10 Europa plus чарт. (16+)	00.45, 11.10 «22 ИЮНЯ РОВНО В 4 ЧАСА». (12+) 02.25, 06.00, 13.45, 18.00, 22.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. 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 и Красная шапочка». Мультфильм. (12+) 09.50 «Стёпа-моряк». Мультфильм. (6+) 10.20 «Бабушкин зонтик». Мультфильм. (0+) 13.00 «Щелкунчик». 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	VIASAT HISTORY	NATIONAL GEOGRAPHIC
00.00 Час истины. (12+) 01.00 Время победы. (12+) 01.15, 03.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 01.30, 03.10 Жил-был дом. (6+) 02.00 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+) 03.55, 05.05 «ЧУМА». (12+) 05.50, 06.55 Искусство войны. Великие полководцы. (12+) 08.00 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+) 09.00 Маленькие тайны великих полотен. (12+) 09.35 Лица итальянского искусства. (12+) 09.50 Путешествие в Архив. (12+) 10.35 Египетские от Джотто: Капелла Сокровенных в Падуе. (12+) 12.00 Расшифрованные сокровища. (16+) 12.55 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 13.55, 14.30, 15.00, 15.30 Мифы Древней Греции. (12+) 16.00 Запретный Париж. Подземные мегаструктуры. (12+) 17.05, 18.05 Подлинная история Русской революции. (12+) 19.00 Расцвет великих империй. (12+) 20.00 Мон-Сен-Мишель. Лабиринт Архангела. (12+) 21.50 Ленинградская Атлантида. (12+) 22.25 Любовь к искусству и власть. История королевской коллекции. (12+) 23.30 Жил-был дом. (12+)	06.25, 07.10 Музейные тайны. (12+) Сериал, США, 2014 г. 08.20, 09.20, 10.20, 11.15 Падение империи. (12+) Документальный сериал, Австралия, 2019 г. 12.10, 13.20 Владыки Тихоокеанского побережья. (12+) Документальный фильм, Великобритания, 2015 г. 14.30, 15.25, 16.20, 17.15 Боевые корабли. (12+) Документальный исторический сериал, Великобритания, 2016 г. 18.10, 19.10 История оружия. (16+) Документальный сериал, США, 2018 г. 20.10 Загадки Египта. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2018 г. 21.05 История оружия. (16+) Документальный сериал, США, 2018 г. 22.05 Тайны музеев Документальный сериал, Великобритания, 2013 г. 23.00 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 00.05 Тайны британских замков. (12+) 00.55 История христианства. (12+) 02.05 Тайны музеев 03.00 Поля сражений. (12+) 04.30 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+) 05.25 Тайны британских замков. (12+)	06.00, 06.15 Научные глупости: лучшее за 2018 г. (16+) 06.40 Шоссе через ад. (16+) 07.35 Дикий тунец: Север против юга. (16+) 08.25 Золото Юкона. (16+) 09.15 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 10.10, 11.00 Ледяная дорога. (16+) 11.50, 02.05 Авто - SOS. (16+) 12.40, 02.50 Машини: Разобрать и продать. (16+) 13.35 Инстинкт выживания. (16+) 14.25 Международный аэропорт Дубай. (16+) 15.15 Расследования авиакатастроф. (16+) 16.10 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 17.00 Секунды до катастрофы. (16+) 17.45, 18.10 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 18.40 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 19.30 Сила племени. (16+) 20.20 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) Расследования авиакатастроф. (16+) 22.00, 01.20, 03.40, 04.25 Мифы Древней Греции. (12+) 22.50 Граница. (16+) 23.45 Космос: Пространство и время. (16+) 00.35 Эвакуация Земли. (16+) 05.10, 05.35 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)

 animal planet	ANIMAL PLANET	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TLC	TLC
06.00 Поля звериных сражений. (12+)	06.00 Аляска: семья из леса. (16+)	06.00	Аляска: семья из леса. (16+)	06.00	Мастер макияжа. (12+)
06.25 Секреты природы. (12+)	06.50, 13.40, 20.20 Махинаторы. (12+)	06.50, 13.40, 20.20	Махинаторы. (12+)	06.25, 06.50	Игра вслепую. (12+)
06.50 Удивительный мир животных. (12+)	07.40, 14.30, 19.30, 19.55, 03.00, 03.25	07.40, 14.30, 19.30, 19.55, 03.00, 03.25	Как это устроено? (12+)	07.15, 07.40	Купономания. (12+)
07.15 Адская кошка. (12+)	08.05 Как это устроено? (16+)	08.05	Как это устроено? (16+)	08.10	Дом с подвохом. (12+)
08.07 Невероятные бассейны. (12+)	08.30 Быстрые и громкие. (12+)	08.30	Быстрые и громкие. (12+)	09.05, 09.30	Жизнь на островах. (12+)
09.00 Неизведанный Индокитай. (12+)	09.22 Охотник за антиквариатом. (12+)	09.22	Охотник за антиквариатом. (12+)	10.00	Маленькая пара. (12+)
09.55, 10.50, 11.45 Кошка против собаки. (12+)	10.14 Беар Гриллс: испытание страхом. (16+)	10.14	Беар Гриллс: испытание страхом. (16+)	10.55	Добро пожаловать в Платвиль. (16+)
12.40 Секреты природы. (12+)	11.06, 11.58 Инженерные просчеты: работа над ошибками. (12+)	11.06, 11.58	Инженерные просчеты: работа над ошибками. (12+)	11.50	Лишняя кожа. (18+)
13.05 Удивительный мир животных. (12+)	12.50 Секретные базы нацистов. (16+)	12.50	Секретные базы нацистов. (16+)	12.45	Коронованные детки. (16+)
13.35 Невероятные бассейны. (12+)	14.55 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)	14.55	Как это устроено: автомобили мечты. (12+)	13.40	Миссия «Ресторан». (12+)
14.30 Адская кошка. (12+)	15.20, 15.45 Охотники за реликвиями. (16+)	15.20, 15.45	Охотники за реликвиями. (16+)	14.35	Я вешу 300 кг. (16+)
15.25 Звезды и звери. (12+)	16.10 Мятажный гараж. (16+)	16.10	Мятажный гараж. (16+)	16.25, 16.50	Купономания. (12+)
15.50 Удивительный мир животных. (12+)	17.00, 17.25 Склады: битва в Канаде. (16+)	17.00, 17.25	Склады: битва в Канаде. (16+)	17.20	Коронованные детки. (16+)
16.20, 17.15, 18.10 Дикие реки Африки. (16+)	17.50 Лаборатория взрывных идей. (16+)	17.50	Лаборатория взрывных идей. (16+)	18.15	Дом с подвохом. (12+)
19.05 Неизведанный Индокитай. (12+)	18.40 Миллиардер под прикрытием. (12+)	18.40	Миллиардер под прикрытием. (12+)	19.10, 19.35	Жизнь на островах. (12+)
20.00 Полиция Хьюстона - отдел по защите животных. (16+)	21.00 Охотник за антиквариатом. (12+)	21.00	Охотник за антиквариатом. (12+)	20.05	Лишняя кожа. (18+)
21.00 Проект «Гризли». (12+)	22.00 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)	22.00	Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)	21.00, 23.00	Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+)
21.55, 02.15 Большая белая акула: невероятные съемки. (16+)	23.50 Остров с Беаром Гриллсом. (16+)	23.50	Остров с Беаром Гриллсом. (16+)		Начнем с самого начала! До визы K1, до предложения, до того, как пары встретились лицом к лицу - с чего все началось?
22.50, 00.40, 01.05 Удивительный мир животных. (12+)	00.40 Мятажный гараж. (12+)	00.40	Мятажный гараж. (12+)	23.55	Монстры внутри меня. (16+)
23.15, 01.55 Секреты природы. (12+)	01.30 Миллионы Пабло Эскобара. (16+)	01.30	Миллионы Пабло Эскобара. (16+)	00.50, 02.27	Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+)
23.45, 04.30 Вторжение. (16+)	02.15, 02.40 Склады: битва в Канаде. (12+)	02.15, 02.40	Склады: битва в Канаде. (12+)	03.14	Монстры внутри меня. (16+)
01.30 Маленькие гиганты. (12+)	03.45 Лаборатория взрывных идей. (16+)	03.45	Лаборатория взрывных идей. (16+)	04.01	Дом за бесценку. (12+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)				04.26, 04.49	Жизнь на Карибах. (12+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)				05.13, 05.36	Жизнь на островах. (12+)
05.15 Неизведанный Индокитай. (12+)					

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 17.40, 01.15 Баскетбол. Евролига. Женщины. (0+)	01.35 Ралли-Рейд. Дакар. 10-й этап. (12+)
07.50, 09.35, 12.25, 15.45 Новости	02.05, 10.30, 20.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. (6+)
07.55 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. (0+)	03.25, 05.30, 09.00, 11.00 Теннис. WTA. International. Аделаида. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
08.55 ГТО. Норматив выполнен. (12+)	05.00, 07.00, 12.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
09.15, 01.00 Страна. Live. (12+)	14.30 Теннис. Патрик Муратоглу. (6+)
09.40, 22.15, 04.55 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)	15.15 Бiatлон. Кубок мира. Рупольдинг. Женщины. Спринт. (6+)
10.45 Гандбол. Чемпионат Европы. Мужчины. Россия - Дания. (0+)	16.20 Бiatлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
12.30, 00.00 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. Трансляция из Нидерландов. (0+)	17.50, 18.15 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. Горные лыжи. Мужчины и женщины. Слалом. (12+)
13.30 Вид сверху. (12+)	19.05 Теннис. Australian Open. Квалификация. (6+)
13.55, 03.05 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	21.05 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. (6+)
15.50 Баскетбол. Лига чемпионов ФИБА. Мужчины. «Нишней Новгород» (Россия) - «Перистерия» (Греция). (0+)	21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. «Химки» (Россия) - «Реал» (Испания). Прямая трансляция	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	12.30 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
06.00, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)	13.00, 16.00, 01.30 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
06.15, 11.35, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	14.00 R'n'B чарт. (16+)
06.55, 12.25, 17.00, 03.55 PRO-клип. (16+)	15.00 Битва фанклубов. (16+)
07.00 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	18.20 Лайкер. (16+)
08.00 Золотая лихорадка. (16+)	19.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)	20.00 Сладкая жизнь на халыву. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	21.00 День Рождения в Кремле. МУЗ-ТВ 22 года в эфире. (16+)
10.30 Ждите ответа. (16+)	23.35 Прогноз по погоде. (16+)
	00.35 10 sexy. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Монсики». (0+)	05.00 «Мини-Мопетты». (0+)	05.00 «Ранние пташки». «Вспыши и чудомашинки». «Смешарики». (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25 «Микки и веселые гонки». (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
08.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	06.40 «Уходи, Единорог!» (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
08.30, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)	07.40 «Бинг». (0+)
09.00 «Волшебная кухня». (0+)	07.35, 13.05 «Пес Пэт». (6+)	08.10 «Пластилинка». (0+)
09.25, 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	08.15 «Дружные мопсы». (0+)	08.20 «Деревяшки». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.50 «Герои в масках». (0+)	09.20 «Букабу». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	09.20 «Майлз с другой планеты». (6+)	09.35 «Союзмультфильм» представляет: «Возвращение блудного попугая». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	10.20 «ПУПС». (0+)	10.05 «Утро попугая Кеши». (0+)
13.30 «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)	10.55 «София Прекрасная». (0+)	10.25 «Смурфики». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	11.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
15.00 «Планета Ай». (0+)	12.30 «Тимон и Пумба». (6+)	11.20 «Йоко». (0+)
17.00 «Простоквашино». (0+)	13.45 «Сэди Спаркс». (6+)	12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
18.00 «Дракоша Тоша». (0+)	14.10 «Улицы Далматинцев, 101». (6+)	12.40 «Гормити». (6+)
18.30 «Мальшарики». (0+)	15.10 «Утиные истории». (6+)	13.05 «Металионы». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	16.10 «Город героев: Новая история». (6+)	13.35 «Монсики». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	17.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
21.25 «Бобб добрый». (0+)	19.30 «Маленький принц». (6+)	14.10 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	21.35 «Амфибия». (12+)	14.55 «Буренка Даша». (0+)
	22.00 «Легенда о Фолзе». (12+)	15.00 «Барбоскины». (0+)
	22.15 «ЛИМОНАДНЫЙ РОТ». (12+)	15.40 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
	02.20 «ВЕДЬМЫ-БЛИЗНАШКИ-2». (6+)	16.10 «Ник-изобретатель». (0+)
		17.05 «Царевны». (0+)
		18.05 «Радужный мир Руби». (0+)
		18.45 «Рикки 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. Кибервселенная». (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 Няма». (0+)
		04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	12.00, 01.00 До самой сути. С Еленой Жосуп. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)	13.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
05.30 Святая равноапостольная Мария Магдалина. (0+)	14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)
05.40 Зачатие Иоанна Предтечи. (0+)	15.30 «ЧАКЛУН и РУМБА». (0+)
06.00 День Ангела. Патриархи Московские Иов и Гермоген. (0+)	17.15 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (0+)
06.30 В поисках Бога. (0+)	19.00, 01.55 Завет. (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	20.00, 03.45 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
08.00 Завет. (0+)	21.30, 02.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
09.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	22.30 Лица Церкви. (0+)
10.00, 10.30 Монастырская кухня. (0+)	22.45 Res Publica. (0+)
11.00 Наука верующих или вера ученых. (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.
Предпразднство Богоявления.
Прор. Малахии.



Мч. Гордия. Прп. Женеви́евы (Геновефы) Парижской. Сщмч. Василия пресвитера.

Поста нет.

« Душа наша – пустыня, не плодотворная, от Тебя, Господи, да примет она силу плодотворения. »
Прп. Ефрем Сирин

СТРАНА СОВЕТОВ

Если после новогодних праздников у вас сохранились винные пробки, вам будет интересно узнать, что существует много вариантов их использования в хозяйстве.

Выбирайте идею, которая вдохновит вас на творческие подвиги, и приступайте к созданию уникальных и полезных предметов.

Брелоки для ключей

Вкрутите маленький металлический крючок с резьбой на конце (продается в строительных магазинах) в торец винной пробки, проденьте сквозь петельку крючка кольцо для ключей, и оригинальный и нетяжелый брелок не даст вашим ключам потеряться.

Органайзер для ювелирных украшений

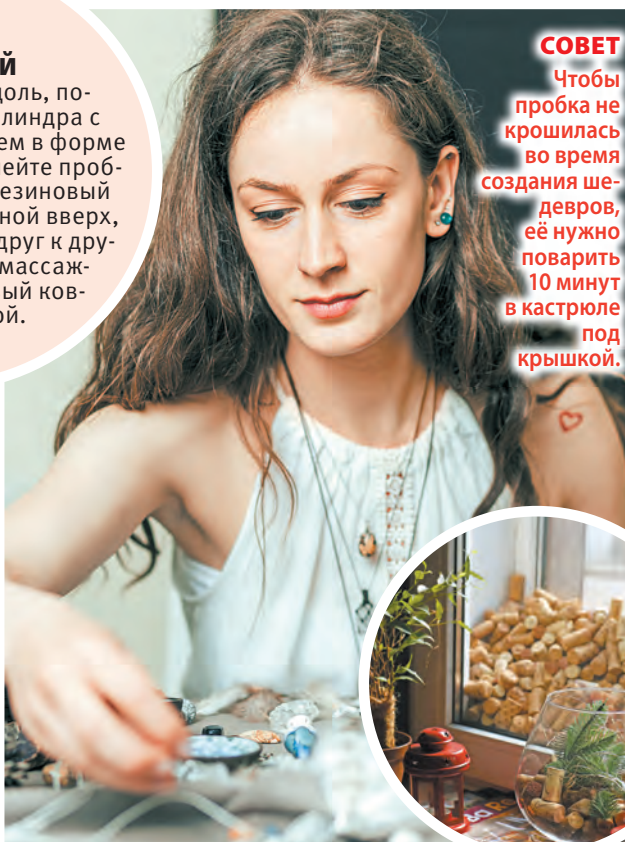
Закрепите внутри красивой рамы твердое основание (лист прочного картона или фанеры), приклейте к нему пробки, которые будут выполнять роль держателей для ювелирных украшений. Получилось оригинальное функциональное и одновременно декоративное панно.

Подставка под горячее

При помощи клея скрепите между собой пробковые столбики, установив их вплотную друг к другу донцем вверх, с помощью макетного ножа подровняв пробки по высоте. Форма подставки может быть круглой, квадратной или фантазийной – все зависит от ваших предпочтений.

Коврик для ванной

Разрезав пробки вдоль, получим половинки цилиндра с устойчивым основанием в форме прямоугольника. Наклейте пробковые заготовки на резиновый коврик покатым боком, плотно прижимая их друг к другу. У вас получится массажный влагоустойчивый коврик для ванной.



СОВЕТ

Чтобы пробка не крошилась во время создания шедевров, её нужно поварить 10 минут в кастрюле под крышкой.

Дизайнерские ёлочные игрушки

Пробка поможет воплотить ваши фантазии на тему новогодних игрушек. Например, можно сделать рождественского ангела, прикрепив к пробке крупную бусину (это будет голова), а за плечами фигурки закрепить крылышки, вырезанные из кружева, мешковины или блестящей ткани. Из пробки можно сделать 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. Установив такую табличку рядом с кустиком рассады и написав маркером название сорта, вы не будете гадать, что и где у вас растет.

Печати и штампы для творчества

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

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ПЕРВЫЙ



01.35 «ПОБЕЖДАЙ!» (16+)

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. «Ээхх, 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+)

5-й КАНАЛ

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+)

РОССИЯ 1



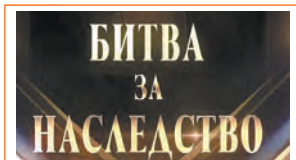
18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)

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 Женья собираются пожениться.
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 «Юморина». (16+)
23.20 «Сто причин для смеха». К 75-летию Семёна Альтова
23.50 «А СНЕГ КРУЖИТ...» (12+)
Россия, 2012 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Кадушечкина, Сергей Загребнев. Казалось бы, жизнь Лены, девочки из провинции, удалась...
03.30 «СВАТЫ». (12+)

ЗВЕЗДА

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+)

ТВЦ



15.05 «Битва за наследство». (12+)

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+)
02.35 «В центре событий» с Анной Прохоровой. (16+)
03.45 Петровка, 38. (16+)
04.00 «МОСКОВСКАЯ ПЛЕННИЦА». (12+)
05.30 «Ералаш». (6+)

ОТР

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
13.15 «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+)

НТВ



13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие

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 Кашей, 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.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
00.00 «ИНСПЕКТОР КУПЕР. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)
04.25 Следствие вели... (16+)

МОСКВА 24

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+)

РОССИЯ К



15.40 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ»

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 Меркурьев»
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»
17.20 Борис Березовский и Национальный филармонический оркестр России. Концерт в КЗЧ
18.20 «Билет в Большой»
19.00 «Смехоностагия»
19.30 «Новости культуры»
19.45 «Искатели»
20.35 «Линия жизни»
Когда ему подарили набор «Юного химика», он решил стать химиком, а когда пишущую машинку - поэтом.
21.30 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА»
23.00 «Новости культуры»
23.20 «2 Верник 2»
00.10 «Культь кино» с Кириллом Разлоговым
02.10 «Искатели»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

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+)
Россия, 2012 г. Драма. В ролях: Ксения Кутепова, Дмитрий Орлов, Илья Любимов, Дарья Мороз, Андрей Ильин.
00.40 Самое яркое. (16+)

СТС



09.05 «ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «Дело было вечером». (16+)
07.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (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 блюстителя закона Джона Рида, который с помощью индейца Тонто стал мстителем в маске, стоящим на защите справедливости.
12.00 «Уральские пельмении». (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, капризный 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.
23.20 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2». (18+)
02.00 «ПАТРИОТ». (16+)
04.35 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 02.05 03.45 «Раскрывай 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 «РОЖДЕННАЯ 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 «УРОК ЖИЗНИ». (12+)
22.00 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ». (12+)

				Подземка мегаполиса				"Костер", олицетворяющий дом	Полосатый шифр на упаковке товара	Водка подвального разлива						
Крик не успешному уйти		Бочковая доска в объятиях обруча		Самоцвет для города Гудвина	Есенин ей признавался в любви	Площадь по меркам риелтора	Ад для низвергнутых титанов			Обитатели псарни		Американский актер Эдди ...		Низшее сословие Древнего Рима		На чем флаге изображен кедр?
				Небольшая занавеска на окне				Хит-парад дисков по итогам продаж	Роман Верна "...Завоеватель"					Малек в прошедшем времени		"Вольт" моторов
Горбатая корова		Шелк в разводах				Французский композитор Шарль ...	Друг Микки и Дональда			Почтительное приседание		Кожзам из пресованной бумаги				
Деревянное ложе в сторожке		Сынок помещика		Утка-"тезка" эпатажной Леди						Историческая муза						
				Порядок в хозяйстве главбуха								Груз, навьюченный на себя		Место работы эквилибриста и клоуна		Каскад кружев на голове нобэлов
	Запрет "за подписью" вождя племени					Знаменитый стилист	Монета в кармане Флинта			Имя актера Кикалейшвили	Порода собаки на фото				Что чешется к выпивке?	
			Заставил танцевать корсара	Античный автор языка иносказаний									Дом мод "Риччи"			
	Над кипятком взлетел "дымком"			Железобетонный скелет небоскреба		Пехота в квадрате			Автор романов о мушкетерах	Известная марка греческого бренди		Наворачивает за обе щеки	"Олигарх", жених Дюймовочки			
	Итальянское "гудбай"		Лопаточка для лепки из глины				"Хоуда нет" в шахматах	Кровопийца, поджидающий в матрасе	... и те же	"Дыхание" домны						
				Процесс превращения бревна в доски					Голливудский актер ... Луи							
Областной центр РФ	Четыре с половиной дуэта		Предложение заключить сделку					И союз, и междоимение								
				Народный кукольный театр					Страна на Тигре и Евфрате							

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+) 08.50 «МИЛЛИОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ». (16+) 10.45 «РУКИ-НОГИ ЗА ЛЮБОВЬ». (16+) 12.25 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультфильм. (12+) 14.15 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+) 16.10 «ЗАБЫТОЕ». (16+) 17.50 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+) 20.10 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) 22.10 «СЕМЕЙКА ДЖОНСОВ». (16+) 23.55 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+) 02.15 «РАЙОН № 9». (16+) 04.15 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+) ИЛЛЮЗИОН+ 01.20 «МОЯ БОЛЬШАЯ ГРЕЧЕСКАЯ СВАДЬБА-2». (16+) 02.45 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+) 04.15 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+) 05.35 «МУЖЕСТВО». (16+) 07.00 «ЛЕВ». (16+) 08.50 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 10.35 «РЕКУРТ». (16+) 12.20 «ПРОРОК». (16+) 13.45 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+) 15.20 «МИСС МЕДОУЗ». (16+) 16.45 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+) 18.25 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+) 20.30 «ЦИМБЕЛИН». (16+) 22.05 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) Триллер, США, 2014 г. 23.50 «УКРЫТИЕ». (18+) СУПЕР 06.00 «ПАПА НА ВЫРОСТ». (16+) 07.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 13.00 «ГРАНД». (16+) 15.00 «ФИТНЕС». (16+) 17.00 «ОСТРОВ». (16+) 19.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 22.00 «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ». (16+) Комедия, Россия, 2010 г. В ролях: Владимир Ильин, Евгений Стычкин, Юрий Степанов, Федор Добронравов, Людмила Артемьева 00.00 «СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ». (6+) 02.00 Смешное время. (16+)	08.35 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+) 10.25 «ВАН ГОГИ». (16+) 12.15 «ЗАТМЕНИЕ». (12+) 13.45, 14.40 «МОСГАЗ». (16+) 15.40 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+) 17.15 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+) 19.10, 20.05 «МОСГАЗ». (16+) 21.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+) Россия, 2015 г. 23.00 «МАМА НЕ ГОРИЮ!» (18+) Россия, 1997 г. 00.30 «БАБЛО». (16+) 02.15 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+) 04.00 «ДЖУНГЛИ». (12+) 05.30 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+) РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН 00.20 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+) 03.40 «БЕЗ СЕКСА». (16+) 03.50 «ДУРАК». (16+) 05.40 «ТРУША». (16+) 06.05 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 07.40 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+) 09.10 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+) 10.50 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 12.55 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 14.55 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 16.55 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+) 18.30 «РОДИНА ЖДЕТ». (16+) Мелодрама, Россия, 2010 г. Сериал. Боевик, Россия, 2003 г.	05.40 «КУРЬЕР». (12+) 07.20 «СВАТЫ». (16+) 11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+) 13.25 «ОФИЦЕРЫ». (12+) 15.15 «СВАТЫ». (16+) 19.00 Вечер вместе. «КАРНАВАЛ». (12+) СССР, 1982 г. В ролях: Ирина Муравьева, Юрий Яковлев, Клара Лучко, Александр Абдулов, Вера Васильева 21.50 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) Россия, 1998 г. В ролях: Алексей Буддаков, Виктор Бычков, Семен Стругачев 23.45 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (12+) 02.10 «ДУРАК». (16+) 04.10 «КОМЕДИЯ ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ». (6+) КИНОКОМЕДИЯ 00.35 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+) 02.35 «2+1». (16+) 04.45 «СВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) 06.40 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) 08.25 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+) 10.05 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 11.45 «ФАНАТКИ НА ЗАВТРАК НЕ ОСТАЮТСЯ». (16+) 13.45 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+) Комедия, США, 1986 г. 15.40 «ИЗ 13 В 30». (12+) 17.35 «ЭТО ВСЕ ОНА». (16+) 19.30 «МОШЕННИКИ». (16+) 21.15 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+) 23.15 «БЕСПРЕДЕЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ». (12+) РОДНОЕ КИНО 00.40 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (16+) 02.40, 03.55 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (6+) 05.15 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (12+) 06.40 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+) 08.20 «ТАРТЮФ». (6+) Комедия, Россия, 1992 г. 10.20, 11.35 «ДУРА». (16+) 12.55 «СВАДЬБА». (16+) 15.15 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+) 17.20 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (12+) 19.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+) Драма, Россия, 1993 г. 20.55 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+) Комедия, Россия, 1994 г. 22.30 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «РАЗРИСОВАННАЯ ВАУЛЬ». (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 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 11.10, 11.55 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 12.40, 13.05 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+) 20.00 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 22.00 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 00.05 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) 01.55 «

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
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. Прямая трансляция. (6+)
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 Рейер» (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 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титизее-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+)
06.00, 08.45, 13.40, 18.00 PRO-новости. (16+)
06.15, 10.30, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.55, 10.25, 17.00 PRO-клип. (16+)
07.00 Ждите ответа. (16+)
08.00, 16.00 Русские хиты - чемпионы пятницы. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
11.20 Отпуск без путевки. Вена. (12+)
12.20 Лайкер. (16+)
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
15.00 Битва фанклубов. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
10 самых горячих треков страны, которые каждую неделю выбираешь именно ты!
20.00 Супердискотека 90-х. Радио Рекорд. (16+)
23.55 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Монсики». (0+)	05.00 «Мини-Мопеты». (0+)	05.00 «Ранние пташки». «Вспыши и чудомашинки». «Смешарики». (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
08.00 «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)	06.40, 14.25 «Уходи, Единорог!» (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
08.30, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	07.10 «Рапунцель: Новая история». (6+)	07.40 «Бинг». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)	07.35 «Пес Пэт». (6+)	08.10 «Пластилинка». (0+)
09.25, 15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	08.15 «Дружные мопсы». (0+)	08.20 «Деревяшки». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.50 «Герои в масках». (0+)	09.20 «Букварий». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	09.20 «Майлз с другой планеты». (6+)	09.40 «Союзмультфильм» представляет: «Аленький цветочек». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	09.50 «Хранитель Лев». (0+)	10.25 «Смурфики». (0+)
13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	10.20 «ПУПС». (0+)	11.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	10.55 «София Прекрасная». (0+)	11.20 «Йоко». (0+)
15.00 «Планета Ай». (0+)	11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	12.15 «Трансформеры. Боты-спасатели. Академия». (0+)
17.00 «Простоквашино». (0+)	12.30 «На край света: В поисках единорога». (6+)	12.40 «Гормити». (6+)
18.00 «Дракоша Тоша». (0+)	17.55 «Реальная белка-2». (6+)	13.05 «Металлоны». (6+)
18.25 «Малышарики». (0+)	19.30 «В поисках Немо». (0+)	13.35 «Монсики». (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	21.35 «НЯНЬКИ». (12+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	23.30 «ОДИН ДОМА-4». (12+)	Трёхкратный призёр первенства России по парусному спорту! Яхтсмен, футболист и любитель кино! В гостях у Яны и Ани - Кирилл Шуненков!
21.25 «Бобёр добрый». (0+)	01.10 «СНЕГ». (6+)	14.10 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Смешарики. Новые приключения». (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+)
		Все дети очень любят игры и сладости. А что, если всё это совместить?
		16.10 «Ник-изобретатель». (0+)
		16.40 «Барби: Дримтопия». (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 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
		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 Вики». (6+)
		04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	13.00
05.00 День Патриарха. (0+)	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 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (0+)
07.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	19.00 Завет. (0+)
08.00 Завет. (0+)	20.00 Прямая линия. Ответ священника. (0+)
09.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	21.30, 01.50 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
10.00, 10.30 Монастырская кухня. (0+)	22.30 Наши любимые песни Концерта. (0+)
11.00 Иоанн Марк. Цикл: Апостолы. (0+)	23.30 Земные следы Иисуса. (0+)
11.30 Лука. Цикл: Апостолы. (0+)	00.40 День Патриарха. (0+)
12.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (0+)	00.55 Завет. (0+)
	02.45 Прямая линия жизни. (0+)
	03.50 И будут двое... (0+)
	04.45 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

17 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Предпразднство Богоявления.
Собор 70 апостолов.



Прп. Феоктиста, игумена Кукума Сикелийского. Свт. Евстафия I, архиеп. Сербского. Прмч. Зосимы, пустынноика Киликийского, и мч. Афанасия комментарисия. Прп. Ахилы, диакона Печерского. Сщмчч. Александра, Стефана и Филиппа пресвитеров. Сщмч. Николая пресвитера.

Поста нет.

«Злоба не уничтожает злобы. Но если кто делает тебе зло, тому ты делай добро, чтобы добрым делом уничтожить злобу».

Прп. Пимен Великий

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 13 ПО 19 ЯНВАРЯ

Рыбы 19.02 – 20.03

Рыбам стоит на предстоящей неделе максимум внимания уделить семье. Не скупитесь на похвалы, разделите с близкими успехи, которых они достигнут. Дети-школьники порадуют примерным поведением и отметками. Устройте им небольшой сюрприз.

Рак 22.06 – 22.07

Обстоятельства будут подталкивать Раков к значительным жизненным переменам. Новое хобби, которое придется вам по душе, обещает при должном старании неплохой дополнительный доход. А новые знакомства – массу интересного общения.

Скорпион 24.10 – 22.11

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

Козерог 22.12 – 20.01

Козероги будут склонны слишком 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.

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 – 21.05

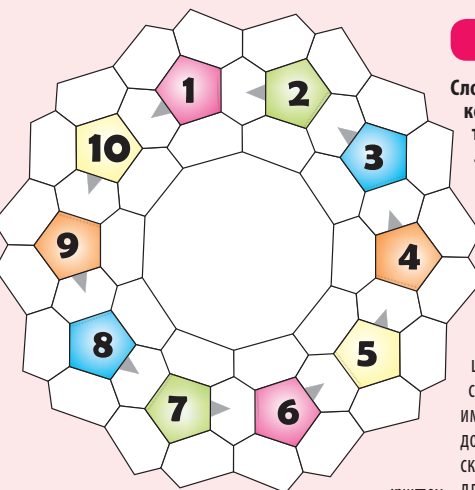
Тельцам звезды советуют отправляться в поездки и путешествия именно в этот период. Масса позитивного общения, новые знакомства, легко улаживаемые сделки – какого бы плана поездка ни намечалась, она непременно пройдет с выгодой для души и дела.

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 обижайте равнодушием близких людей.

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 «калькутской курицей». 4. Знаете ли вы, что на Никобарских островах в Бенгальском заливе ... желающий жениться, на 6-12 месяцев становится добровольным работником в доме родителей невесты? 5. «Мохнатый ... на душистый хмель, цапля белая в камыши» - слова этого романа 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 русскому матросу за особые заслуги. 9. Традиционная емкость для растущей в домашних условиях пальмы. 10. Войлочный ковер из овечьей или верблюжьей шерсти - казахки истари и до сих пор строят из таких свои дома-юрты.

ПЕРВЫЙ



00.45 «ЦВЕТ ДЕНЕГ». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Теория заговора». (16+)
11.15 Видели видео? (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Видели видео? (6+)
13.55 «ПРАКТИКА»: НОВЫЙ СЕЗОН. (12+)
Грачев извиняется перед Женей за грубость. Ему нравится, как повеселела Вера с появлением Ромки. Женя говорит с Грачевым про Илью.
15.50 Повтори! (16+)
18.00 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
19.35 Сегодня вечером. (16+)
21.00 Время
21.20 Сегодня вечером. (16+)
23.00 «ВОЙНА МИРОВ». (16+)
Англия, 1905 год. Эми и Джордж становятся изгоями в своем квартале: они влюблены друг в друга, но при этом Джордж женат на другой.
00.45 «ЦВЕТ ДЕНЕГ». (16+)
03.00 Про любовь. (16+)
03.45 Наедине со всеми. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
10.15 «СЛЕД». (16+)
Россия, 2007-2019 гг. Остросюжетный сериал. В ролях: Ольга Копосова, Владимир Ташлыков, Евгений Кулаков, Павел Шуваев, Руслан Сасин, Сергей Коваленко, Станислав Эркилевский, Олег Валкман, Андрей Лавров.
В лесу найдены человеческие останки и портативный ультразвуковой сканер. Зачем преступнику, расчленившему тело женщины, понадобился навороченный прибор?
00.00 Известия. Главное
00.55 «БАРС». (16+)
03.35 «Большая разница». (16+)

РОССИЯ 1



09.30 «Пятеро на одного»

- 05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота. (12+)
08.35 «По секрету всему свету»
09.30 «Пятеро на одного»
10.20 Сто к одному
11.10 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+)
13.40 «ПОЗДНИЕ ЦВЕТЫ». (12+)
Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Мария Куликова, 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.
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 «СИЛЬНАЯ ТЫ». (12+)
Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Наталья Височанская, Олег Андреев. Нина Вавилова - талантливый гид, проводит городские экскурсии, сражается за исторические памятники и большую часть жизни отдает любимому делу.
01.00 «НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 «Оружие победы». (6+)
06.30 «Рыбий жыр». (6+)
07.00 «В ДОБРЫЙ ЧАС!» (0+)
13.00 18.00 Новости
09.15 Легенды цирка. (6+)
10.10 «Легенды армии»
11.05 «Морской бой». (6+)
12.05 «Последний день»
13.15 Легенды кино. (6+)
14.00 «Улика из прошлого»
14.50 «Загадки века». (12+)
15.50 «Не факт!» (6+)
16.20 «СССР. Знак качества»
17.05 «Секретные материалы». (12+)
18.10 «Задело!»
18.25 «ЕДИНИЧКА». (12+)
20.45 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
22.45 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (12+)
00.40 «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (12+)

ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

- 05.50 АБВГДейка. (0+)
06.20 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (0+)
Православная энциклопедия. (6+)
08.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)
11.30 События
11.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (12+)
12.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)
Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Филиппова, Константин Соловьев.
Анна и Николай живут вместе, но семейное счастье не клеится...
14.30 События
14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)
17.10 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
«Право знать!». (16+)
22.15 События
23.45 События
00.00 «Александр Кайдановский. Жажда крови». (16+)
00.50 «90-е. В шумном зале ресторана». (16+)
01.35 «Советские мафии». (16+)
02.25 Специальный репортаж. (16+)
03.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым. (16+)
04.10 «Право знать!». (16+)
05.25 Петровка, 38. (16+)
05.40 Большое кино. (12+)

ОТР

- 05.05 12.00 Большая страна
06.00 18.00 Фигура речи. (12+)
06.30 18.30 «Монастырские стены». (12+)
07.00 17.45 От прав к возможностям. (12+)
07.15 17.00 02.45 За дело. (12+)
08.00 04.35 Домашние животные. (12+)
08.30 Имею право! (12+)
09.00 «23.25 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (0+)
10.45 «11.05 03.25 «МУЖЕСТВО». (0+)
11.00 13.00 15.00 19.00 Новости
13.05 «15.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)
16.50 Среда обитания. (12+)
19.20 Вспомнить всё. (12+)
19.50 Культурный обмен. (12+)
20.30 «АС ИЗ АСОВ». (12+)
22.15 Концерт памяти Юрия Визбора. (12+)
01.10 «ПОВОРОТ». (12+)

НТВ



15.00 Своя игра. (0+)

- 05.10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (16+)
06.00 «АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!» (16+)
Сегодня
08.00 Готовим с Алексеем Зиминим. (0+)
08.45 «Большое путешествие Деда Мороза». (0+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.00 Сегодня
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 Еда живая и мертвая. (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 Последние 24 часа. (16+)
14.00 Поедем, поедим! (0+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Таменевым
21.00 Секрет на миллион. (16+)
Героем нового выпуска провокационного шоу НТВ «Секрет на миллион» станет советская и российская актриса, заслуженная артистка России Людмила Поргина.
23.00 Ты не поверишь! (16+)
23.55 «ОПАСНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Россия, 2014 г. В ролях: Игорь Лифанов, Анна Сырбу, Андрей Мостренко.
03.25 Фоменко фейк. (16+)
03.45 Следствие вели... (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 Новости (каждый час). (16+)
06.15 09.15 13.15 16.15 17.30 18.35 19.15 00.15 01.35 04.35 Специальный репортаж. (12+)
06.30 13.30 02.30 The City. (12+)
07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.10 23.35 ГОСТ. (12+)
08.10 14.15 18.15 02.15 04.15 Спорная территория. (12+)
08.30 16.30 00.30 Климат. (12+)
09.25 22.30 #Завод. (12+)
10.10 21.15 «Во власти городов». (12+)
12.15 17.15 20.15 22.15 01.20 03.15 05.15 Сеть. (12+)
12.30 20.25 05.30 Без купюр. (12+)
14.30 19.30 03.30 Фанимани. (12+)

РОССИЯ К



15.05 «Я ТЕБЯ НЕ НАВИЖУ»

- 06.30 Библийский сюжет
07.05 «Оранжевое горлышко». «Снежная королева»
08.30 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ»
10.10 Телескоп
10.35 «Неизвестная»
11.05 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА»
12.35 «Пятое измерение»
13.05 Человеческий фактор
13.35 «Воспоминания слона»
14.30 «Жизнь замечательных идей»
15.05 «Я ТЕБЯ НЕ НАВИЖУ»
Телескоп
16.25 «Красная лента». Гала-концерт звезд мировой оперы
18.10 «Больше, чем любовь» 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.
18.55 «Зимний вечер в Гаграх». В чететке главное - кураж!
19.35 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ»
21.00 «Агора»
22.00 «НАГРАДА ДОКТОРА ШУТЦА»
23.50 Клуб 37
00.55 «Искатели»
01.40 «Воспоминания слона»
02.35 «Как один мужик двух генералов прокормил»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 Самое яркое. (16+)
08.00 Будни
09.00 Новости 360
09.30 Вкусно 360. (12+)
11.10 ИнДизайн. (12+)
12.00 Новости 360
12.30 Все просто! (12+)
14.00 Новости 360
14.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+)
20.00 Новости 360
20.30 Самое яркое. (16+)
22.00 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)
Россия, 2015 г. Мелодрама. В ролях: Маргарита Адаева, Иван Жидков.
Настя Окунева приезжает в Москву и получает работу в крупной строительной компании, которой руководит подруга её покойной матери, Кира Георгиевна.
01.10 Самое яркое. (16+)

СТС



16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.10 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
07.35 «Три кота». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
08.20 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 «ПроСТО кухня». (12+)
10.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
11.10 «ЗА БОРТОМ». (16+)
13.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС». (12+)
16.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА». (12+)
США, 1996 г. Боевик. В ролях: Том Круз, Джон Войт, Эммануэль Беар, Генри Черни.
18.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)
21.00 ПРЕМЬЕРА! «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА. ПОСЛЕДСТВИЯ». (16+)
00.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ШПИОНСКИЙ МОСТ». (16+)
02.35 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
04.00 «Малыш и Карлсон». (0+)
04.20 «Карлсон вернулся». (0+)
04.40 «Королева Зубная щётка». (0+)
04.55 «Кентервильское привидение». (0+)
05.15 «Золотая антилопа». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

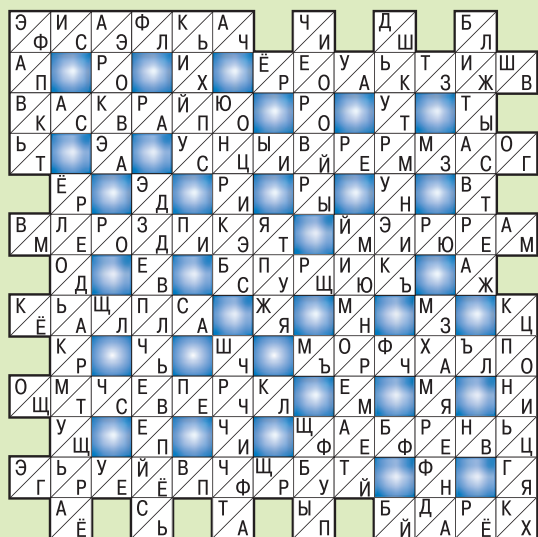
- 06.00 «Мультиутро». (0+)
08.45 «Вера. Надежда. Любовь». (6+)
09.10 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
10.30 «СЫН». (12+)
12.05 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
13.00 01.50 «МИСС МАРПЛ». (12+)
14.55 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)
16.05 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (12+)
17.35 «УБИЙСТВО В САНШАЙН МЕНОР». (12+)
19.00 «СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ ВНОВЬ». (12+)
20.35 «ЖИВЁТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+)
22.25 «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА». (6+)
23.50 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (12+)

РЕН	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+)	 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+) 07.20 «ЛОХМАТЫЙ ПАПА». (0+) 09.15 «Минтранс». (16+) 10.15 «Самая полезная программа». (16+) 11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 15.20 Засекреченные списки. (16+) 17.20 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+) США, 1996 г. Фантастический боевик. В ролях: Уилл Смит, Джефф Голдблюм, Билл Пуллман. Земля захвачена инопланетянами. Пришельцы настроены враждебно: столицы мира в огне, все охвачены ужасом... 20.10 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+) 22.30 «ОВЕРЛОРД». (16+) 00.30 «ИСКУССТВЕННЫЙ РАЗУМ». (12+) 03.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 ТНТ Music. (16+) 07.30 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 11.00 «Битва экстрасенсов». (16+) 12.30 Комеди Клуб. (16+) 15.00 «Комеди Клуб. Дайджест». (16+) 16.00 Комеди Клуб. (16+) 19.00 Мартиросян Official. (16+) 20.00 Новый Мартиросян. (16+) 22.00 «Женский Stand Up». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 ТНТ Music. (16+) 01.35 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+) Франция, 2016 г. Комедия. 03.20 «МУЖСКОЙ СТРИПТИЗ». (16+) 04.40 Открытый микрофон. (16+) 05.40 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 10.30 «ВИКИНГИ». (16+) Бьерн становится королем Каттегата. Тем временем сбежавший от братьев Ивар, путешествуя по Шелковому пути, попадает во владения киевского князя Олега по прозвищу Вещий. 12.30 «12 РАУНДОВ». (16+) 14.45 «МАКС ПЭЙН». (16+) 16.45 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+) 19.00 «ВОЙНА». (16+) США, Канада, 2007 г. Боевик. В ролях: Джет Ли, Джейсон Стэйтем, 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. 21.15 «ОСАДА». (16+) 23.30 «ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ». (16+) 01.30 «Охотники за привидениями». (16+)	06.00 «Ералаш». (0+) 08.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 09.30 «Улетное видео». (16+) 10.30 «НАЗАД В СССР». (16+) Россия, 2010 г. Мелодрама. В ролях: Марат Башаров, Карина Андоленко. Успешный бизнесмен Антон, которому вдруг всё ужасно надоело, бросается в омут пьянства. 14.30 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (0+) 16.45 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2». (0+) США, 1989 г. Фантастическая комедия. В ролях: Билл Мюррей, Дэн Эйкройд, Сигурни Уивер, Харольд Рэмис. За пять лет все забыли о знаменитых охотниках за привидениями, равно как и о самих привидениях. 19.00 «Улетное видео». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 00.55 «НАЗАД В СССР». (16+) 04.15 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+) 05.45 «Улетное видео». (16+)	06.00 Футбол. Чемпионат Португалии. (0+) 08.00, 15.45 Дакар-2020. (0+) 08.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 09.00, 10.50, 12.55, 14.55, 17.50, 20.55 Новости 09.10, 15.55 Биатлон. Кубок мира. (0+) 10.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. ППр.тр. 13.00 Водное поло. Россия - Румыния. Чемпионат Европы. Пр.тр. 15.00, 21.35 Все на Матч! 17.55 Хоккей. Мастер-шоу. Матч звёзд КХЛ-2020. Пр.тр. 21.05 Спецрепортаж. (12+) 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. Пр.тр. 00.40, 02.55, 03.25 III Зимние юношеские Олимпийские игры. (0+) 04.25 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Бобслей. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+) 06.40 «Удачная покупка». (16+) 06.50 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (16+) Россия, 2017 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Виктория Полторацкая, Анатолий Кот. Лена Захарова счастлива в браке. В семье царит уважение и доверие. 10.45 «ЖЕНИХ». (16+) Украина - Россия, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Андрей Егоров, Ольга Чудакова. Валера безумно любит свою жену-красавицу Люсю. Она же постоянно изменяет ему и рождает почти каждый год по ребёнку. 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) 00.00 «Предсказания: 2020». (16+) 02.00 «ЖЕНИХ». (16+) 05.20 «Героини нашего времени». (16+) 06.10 «6 кадров». (16+)	

ДУАЛЬ

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

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



СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ



Нам 15 лет

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА*
 30% на лечение
 11% на протезирование
 10% на имплантацию

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

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ! Скидки действуют при оплате наличными!

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

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 (светотверждаемая, пр-ва США) — от 500 р.
- Металлокерамическая коронка (ед.) — 3900 2 900 р.
- Съёмный протез (отеч.) — 8 500 7 500 р.
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** — 46 000 7 200 р.
- Панорамный рентген — 470 400 р.
- Компьютерная томография зубов 3D — 2500 1500 р.
- Отбеливание Zoom 4 (Zoom - White Speed) — 24 000 17 850 р.

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

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

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 кручина», «Свои волосы как хошь ерошь, а моих не ворошь». 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 возрастала, 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 – одно-разовой.
- 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) Днём.
 б) Вечером.
 в) Утром.

ОТВЕТЫ

1. «Честь на волоске висит, а потеряешь...»
 а) ...так и канатом не привяжешь.
 б) ...другой не будет.
 в) ...беду заверяешь.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000	TV1000	РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+) 08.15 «СЕМЕЙКА ДЖОНСОН». (16+) 10.05 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+) 12.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) 14.00 «РАЙОН № 9». (16+) 16.00 «ПОЙМАЙ ТОЛСТУХУ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (16+) 18.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+) США, 2012 г. 20.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+) США, 2013 г. 23.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+) 01.15 «ВОЗМЕЗДИЕ». (18+) 03.35 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)	07.25 «ПРОВОДНИК». (16+) 09.00 «ПРИВЫЧКА РАССТАВАТЬСЯ». (16+) 10.25 «БАБЛО». (16+) 12.10 «МЕНАЛЫ». (12+) 13.45 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+) 15.35 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+) 17.30 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+) 19.10 «ЭЛЕФАНТ». (12+) 20.45 «14+». (16+) Россия, 2015 г. 22.40 «МАМА НЕ ГОРИЮ-2». (16+) Россия, 2005 г. 00.35 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+) 02.15 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+) 03.50 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛСКОЙ УДАЧУ». (12+) 05.30 «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)	05.35 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (6+) 06.55 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+) 08.45 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (6+) 10.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+) 13.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (6+) 14.35 «ОПЕКУН». (12+) 16.10 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+) 19.00 Вечер вместе. «КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+) 21.00 Вечер вместе. «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+) 22.40 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+) 00.05 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)	06.00, 10.55, 11.55, 12.55, 05.00 Правила моей кухни. (16+) 06.55 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 08.50, 09.30, 10.10 Проект Подиум. (16+) 13.55, 14.45, 15.30, 16.15 «ВНЕ ВРЕМЕНИ». (16+) 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ». (16+) 20.00 «КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА». (16+) США, 1979 г. 21.50 «МАЧЕКА». (16+) 23.55 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (16+) 02.00, 02.30, 02.55, 03.20, 03.45, 04.10, 04.35 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)		

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
01.45 «ДОБЕЙСЯ УСПЕХА». (12+) 03.15 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+) 04.55 «МИСС МЕДОУЗ». (16+) 06.20 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+) 08.05 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+) 10.10 «ЦИМБЕЛИН». (16+) 11.45 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) 13.35 «ЛЕВ». (16+) 15.25 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 17.10 «РЕКРУТ». (16+) 19.00 «ПРОРОК». (16+) Триллер, боевик, фантастика, США, 2007 г. 20.30 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+) Комедия, боевик, приключения, Гонконг, 2003 г. 22.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	00.10 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) 01.50 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+) 03.10 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+) 06.20 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 08.05 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 10.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+) 11.30 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+) 13.05 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 15.10 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 17.15 «ДУРАК». (16+) 19.20 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+) 20.50 «ОТРЫВ». (16+) 22.25 «НЕ СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+) 00.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (18+)	00.40 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+) 02.20 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+) 04.10 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+) 05.45 «СТАРАЯ ДОБРАЯ ОРГИЯ». (16+) 07.30 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+) 10.00 «МОШЕННИКИ». (16+) 11.55 «ИЗ 13 В 30». (12+) 13.45 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+) 15.50 «ЭТОТ НЕЛОВКИЙ МОМЕНТ». (16+) 17.50 «БЕСПРЕДЕЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ». (12+) 19.30 «СУТЕНЕР». (16+) 21.15 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ, ЧУВАК». (18+) Комедия, Франция, 2017 г. 23.00 «ЭТО ВСЕ ОНА». (16+)	00.40 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СРЕЛЮК». (16+) 02.50, 04.20, 05.40 «КАПИТАН НЕМО». (12+) 07.00, 08.30 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (6+) 09.50, 11.15 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+) 12.35 «ОСЛИНАЯ ШКУРА». (12+) 14.15 «КЛЮЧ ОТ СПАЛЬНИ». (12+) Комедия, Россия, 2003 г. 17.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+) Драма, Россия, 1993 г. 19.00, 20.55 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (6+) Драма, мелодрама, приключения, Франция, 1955 г. 22.35 «СВАДЬБА». (16+) Драма, комедия, Франция, Россия, 2000 г.

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	CTC LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+) 06.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 08.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 11.30 «ГОША». (16+) 12.30 «ВЫКРУТАСЫ». (12+) Комедийная мелодрама, Россия, 2010 г. 14.30 «КОРОЧЕ». (16+) 15.30 «НЯНЬКИ». (16+) 17.30 «ОСТРОВ». (16+) 22.00 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (12+) 23.30 «КОРОЧЕ». (16+) 00.30 «ДРУЗЬЯ». (16+) 02.30 Смешное время. (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) 12.00, 13.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+) 14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+) 20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 22.00, 23.00 «ГРОМОВЫ». (16+) 04.00, 05.00 «ПЛАН «Б»». (16+) 06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+) 10.30 «Дом». Мультфильм. (6+) 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+) Сериал. Комедия, Россия, 2014 г. 23.00 Сердца за любовь. (16+) 00.55 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (18+) 02.25 Даёшь молодёжь! (16+) 04.30 На троих. (16+) 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	10.00, 18.00, 02.00 «ДЖО». (16+) 10.55, 18.55, 02.55 «ДЖЕЙН Эйр». (12+) 12.55, 20.55, 04.55 «СНЕГУРОЧКА». (18+) Триллер, мелодрама, Россия, 2013 г. 14.45, 22.45, 06.45 «ВЫ УМРЕТЕ, ИЛИ МЫ ВЕРНЕМ ВАМ ДЕНЬГИ». (16+) Боевик, комедия, Великобритания, 2018 г. 16.20, 00.20, 08.20 «БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ И...». (16+) Драма, Италия, Франция, Испания, 1972 г.

УВЛЕЧЕНИЯ


УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
02.45 Соусы. (12+) 02.55 Флористика. (12+) 03.10 Сад своими руками. (12+) 03.40 Частный сектор. (12+) 04.10 Мастер. (12+) 04.35 Травовед. (12+) 04.50 Свечной заводик. (12+) 05.05 Ремонт для начинающих. (16+) 05.30 Школа дизайнера. (12+) 06.00, 09.55, 13.55, 18.00, 22.00 Дома на деревьях. (12+) 06.45, 10.40, 14.45, 18.45, 22.45 Кухня народов СССР. (12+) 07.00, 11.00, 19.00, 23.05 Беспокойное хозяйство. (12+) 07.30, 23.35 Праздник в доме. (12+) 08.00, 12.00, 16.00, 20.05 Лучки-пучки. (12+) 08.20, 12.20, 20.20 Дачные хитрости. (12+) 08.35, 12.35, 16.40, 20.35 Высший сорт. (12+) 08.50, 09.05, 15.00 Огород круглый год. (12+) 09.25, 17.25, 21.25 Альтернативный сад. (12+) 11.30, 15.30, 19.30 Профпригодность. (12+) 12.55, 16.55, 20.55 Дачных дел мастер. (12+) 13.25 Секреты стиля. (12+) 16.20 8 ошибок огородника. (12+)	00.10 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+) 00.40 Камский спиннинг. (16+) 01.05 На зарубежных водоёмах. (16+) 01.35, 04.35 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 02.05 Нахлыст в Башкортостане. (16+) 02.30 Охота в Новом Свете. (16+) 02.55 Охотничье оружие. Вопросы эксперту. (16+) 03.10, 03.20 Дед Мазай и зайцы. (16+) 03.40 Россия заповедная. (16+) 04.05 Сезон охоты. (16+) 05.00 Мой мир - рыбалка. (12+) 05.30 Карпфишинг. (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+) 06.25, 09.35, 12.30, 14.05, 15.35, 18.25, 19.55, 21.30 Нож-помощник. (16+) Программа об охотничьих ножах различных типов и холодном охотничьем оружии. 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+) 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+) 08.00 На рыбалку с охотой. (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 Брагиним. (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 Целлеевой. (12+) 12.00, 23.30 Ароматный мир. (6+) Ароматы переносят нас в волшебные миры. Но знаете ли вы, что они играют важную роль в самочувствии человека? Специалист в области ароматерапии Ноэль Катаи расскажет о целебных свойствах эфирных масел. И о том, как они помогают организму поддерживать естественный баланс. 14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+) 15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+) 16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+) 16.15 Дыхательные практики. (12+) 16.30 Хатха-йога. (12+) 18.00 YogaВечер. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

МИР	ПЯТНИЦА	Ю	РЕТРО
06.00 Миллион вопросов о природе. (6+) 06.10 Союзники. (12+) 06.40 Мультфильмы. (6+) 06.50 Такие разные. (16+) 07.20 Секретные материалы. (16+) 07.50 Мультфильмы. (6+) 08.55 Ой, мамочки. (16+) 09.25 Наше кино. Неувядающие. Дмитрий Харатьян. (12+) 10.00 Новости 10.15 Кулинарное шоу «Как в ресторане». (12+) 10.45 Мировые леди. (12+) 11.25 «РОЗЫГРЫШ». (16+) 13.20 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+) 16.00 Новости 16.15 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+) 16.45 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+) 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 Мультфильмы. (6+)	05.00 Магазино. (16+) 08.00 Генеральная уборка. (16+) 09.00 Орел и решка. На краю света. (16+) 11.00 Орел и решка. Чудеса света. (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! 13.00 Мир наизнанку. Бразилия. (16+) 23.00 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+) Исландия, 2018 г. В ролях: Мадс Микельсен, Мария Тельма Смарадоттир, Тинтраин Тикнаук 00.50 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (16+) Австралия, США, 2018 г. В ролях: Дэвид Ойелоуо, Джозел Эдгерсон, Шарлиз Терон, Аманда Сайфред 03.00 Магазино. (16+) 04.45 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)	05.15 Папа попал. (12+) 08.15 Беременна в 16. (16+) 22.00 Ю-Кино. «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+) США, 2011 г. В ролях: Кейт Хадсон, Колин Эгсфилд, Джиннифер Гудвин, Джон Красински, Стив Хоуи Дарси и Рэйчел дружат с детства. Во время вечеринки в честь 30-летия подружки Дарси объявляет о своей свадьбе, но уезжает домой раньше. Будущий жених отправляется проводить подружку невесты Рэйчел, и на следующее утро они просыпаются вместе... 00.15 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 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. 04.15 Папа попал. (12+)	00.40, 11.00 «АПЛОДИСМЕНТЫ, АПЛОДИСМЕНТЫ». (0+) 01.55, 06.00, 13.30, 22.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+) 03.25, 07.35, 23.50 Молодая Маргарет: жизнь и любовь в письмах. (12+) 04.55, 10.25 Сыны России: Русский подарок Америке. Владимир Зворыкин. (12+) 05.25 «Только не сейчас». Мультфильм. (12+) 09.15 «Тайна далёкого острова». Мультфильм. (6+) 09.50 «В некотором царстве». Мультфильм. (0+) 12.25 «Братья Лю». Мультфильм. (0+) 12.55 «Русалочка». Мультфильм. (6+) 15.00, 16.20 «КОМЕДИЯ ОШИБОК». (12+) 17.35 Русская классика. (12+) 18.00 «ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ». (12+) 19.25 Луи де Фюнес. Искусство смешить. (12+) 20.30 «ЧАС ВОЛКА». (16+) Швеция, 1968 г. В ролях: Лив Ульман, Макс фон Сюдов, Ингрид Тулин

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

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

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

СПОРТ

МАТЧ! 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. Медведев - Надаль. US Open. Финал. (6+)
07.55 «ВОЕННЫЙ ФИТНЕС». (16+)	09.00 Теннис. WTA. International. Аделаида. Финал. Прямая трансляция. (6+)
09.40 Игры королей. (12+)	10.25 Теннис. ATP 250. Аделаида. Финал. Прямая трансляция. (6+)
10.05, 22.45 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)	12.55, 14.00, 16.00 Горные лыжи. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
13.05 Страна спортивная. Русская игра с мячом. (12+)	17.05 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титизее-Нойштадт. (12+)
13.20 Зенитная артиллерия. (12+)	17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титизее-Нойштадт. Прямая трансляция. (12+)
15.30 Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. «Ростов-Дон» - ЦСКА. Прямая трансляция	19.45 Биатлон. Кубок мира. Рупольдинг. Мужчины. (6+)
17.55 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Прямая трансляция	20.30 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. Обзор. (12+)
19.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. (0+)	21.05, 21.45 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. (12+)
21.45 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. (0+)	22.00 Автогонки. Формула Е. Сантьяго. Гонка. Прямая трансляция. (12+)
00.30 Волейбол. Лига чемпионов. Мужчины. (0+)	23.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. Финал. (6+)
02.20 Страна смотрит спорт. (12+)	
02.45 Сноубординг. (0+)	
04.10 Волейбол. (0+)	

МУЗЫКА

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+)	05.00 «Мини-Мопеты». (0+)	05.00 «Непоседа Зу». (0+)
06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)	05.50, 12.00 «Алладин». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
08.00 «Маша и Медведь». (0+)	06.40 «Сэди Спаркс». (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
08.30 «Ник-изобретатель». (0+)	07.35 «Пёс Пэт». (6+)	07.40 «Барбоскины». (0+)
09.45 «Сказочный патруль». (0+)	07.40 «Герои в масках». (0+)	09.00 «Еда на ура!». (0+)
12.10, 21.25 «Лео и Тиг». (0+)	08.15 «Хранитель Лев». (0+)	09.25 «Лунтик и его друзья». (0+)
12.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Дождь в руках». (0+)	08.50 «Доктор Плюшева: спасаем зверят». (0+)	10.45 «ТриО!» (0+)
12.30 «Четверо в кубе». (0+)	09.20 «ПУПС». (0+)	Изучайте мир вместе с забавным трио!
14.00, 22.00 МУЛЬТСЮРПРИЗ. (0+)	09.50 «Дружные мопсы». (0+)	11.05 «Оранжевая корова». (0+)
18.00 «Феерики». (0+)	10.30 «Блуи». (0+)	12.30 «Большая праздники». (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	10.55 «София Прекрасная». (0+)	13.00 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
19.00 МУЛЬТпремьера! «Дракоша Тоша», «Бобр добро», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Барбоскины», «Ми-Ми-Мишки», «Лео и Тиг», «Сказочный патруль». (0+)	11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	Это история, в которой известные персонажи «Снежной королевы» превратились... в супергероев!
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	12.30 «Маленький принц». (6+)	14.20 «Ералаш». (6+)
20.30 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	14.35 «Город героев: Новая история». (6+)	15.10 «Фиксики». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	16.00 «Няньки». (12+)	16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)	17.55 «Упс... Ной уплыл!». (6+)	17.10 «Два хвоста». (6+)
	19.30 «В поисках Дори». (6+)	О дружбе домашнего кота с лесным бобром и о 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.
	21.20 «АГЕНТ КОДИ БЭНК-2: НАЗНАЧЕНИЕ - ЛОНДОН». (12+)	18.25 «Лео и Тиг». (0+)
	02.45 «СНЕГ». (6+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
		20.45 «Турбозавры». (0+)
		Мультсериал «Турбозавры» - это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Пята, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинками 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 Вики». (6+)
		04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	15.45
05.00 День Патриарха. (0+)	Наши любимые песни. Концерт. (0+)
05.15 Новый завет вслух. (0+)	16.50 «УСАТЫЙ НЯНЬ». (0+)
05.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)	18.20 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (0+)
06.30 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (0+)	20.00 Встреча. (0+)
08.15 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)	21.00 Не верю! Разговор с атеистом. (0+)
08.30 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+)	22.00 Зачем Бог?! (0+)
09.00 Божественная литургия и Чин Великого водосвещения. Прямая трансляция. (0+)	22.30 «ЧУЖИЕ ПИСЬМА». (0+)
12.00 И будут двое... (0+)	00.30 День Патриарха. (0+)
13.00 Русский обед. (0+)	00.45 Крещение Господне. Цикл: Праздники. (0+)
14.00 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (0+)	01.15 Завет. (0+)
14.45 Завет. (0+)	02.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (0+)
	03.05 Не верю! Разговор с атеистом. (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. Прор. Михея. Прп. Аполлинарии. Прп. Фотирия. Прп. Григория Акритского. Мч. Иосифа и с ним 37 мучеников. Мц. Евгении. Сщмч. Сергия пресвитера. Мч. Матфея.

Постный день.

«От всеблагого Бога только благое происходит, а не злое, - и самая болезнь твоя есть благо, а ты ропщешь, малодушествуешь, унываешь: терпи, благодари; за волные сласти в юности - невольные болезни в старости».

Прп. Иоанн Кронштадтский

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

13 января	Восход: 8 ч. 51 м. Заход: 16 ч. 24 м. Долгота дня: 7 ч. 33 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
14 января	Восход: 8 ч. 50 м. Заход: 16 ч. 25 м. Долгота дня: 7 ч. 35 мин.
Убывающая Луна в знаке Девы	
15 января	Восход: 8 ч. 49 м. Заход: 16 ч. 27 м. Долгота дня: 7 ч. 38 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов	
16 января	Восход: 8 ч. 48 м. Заход: 16 ч. 29 м. Долгота дня: 7 ч. 41 мин.
Убывающая Луна в знаке Весов	
17 января	Восход: 8 ч. 47 м. Заход: 16 ч. 31 м. Долгота дня: 7 ч. 44 мин.
Убывающая Луна в знаке Скорпиона	
18 января	Восход: 8 ч. 46 м. Заход: 16 ч. 33 м. Долгота дня: 7 ч. 47 мин.
Убывающая Луна в знаке Скорпиона	
19 января	Восход: 8 ч. 44 м. Заход: 16 ч. 35 м. Долгота дня: 7 ч. 51 мин.
Убывающая Луна в знаке Скорпиона	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 13 ПО 19 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

13 ЯНВАРЯ

В 1872 году в России начала работу служба погоды. В 1874 году Александр II утвердил «Устав о воинской повинности».

14 ЯНВАРЯ

В 1700 году Пётр I повелел дворянам носить европейские костюмы.

15 ЯНВАРЯ

В 1831 году Павел Николаевич Демидов учредил премию «для содействия к преуспеваю наукам».

16 ЯНВАРЯ

В 1712 году Петром I основана первая русская Военная инженерная школа (сегодня - Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского).

17 ЯНВАРЯ

В 1773 году Южный полярный круг был впервые пересечен Джеймсом Куком.



18 ЯНВАРЯ

В 1825 году в Москве состоялось открытие Большого театра.

19 ЯНВАРЯ

В 1920 году на территории Московского университета прошла церемония закладки памятников А.И. Герцену и Н.П. Огарёву.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

13 ЯНВАРЯ. Пётр.
14 ЯНВАРЯ. Александр, Богдан, Василий, Вячеслав, Григорий, Иван, Михаил, Федот.
15 ЯНВАРЯ. Борис, Сергей, Ульяна.
16 ЯНВАРЯ. Ирина, Павел.
17 ЯНВАРЯ. Александр, Денис, Ефим, Николай, Прохор, Степан, Яков.
18 ЯНВАРЯ. Григорий, Роман.
19 ЯНВАРЯ. Именины не празднуют.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

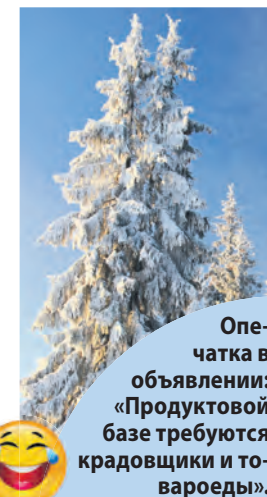
13 ЯНВАРЯ ■ День российской печати
14 ЯНВАРЯ ■ Старый Новый год
16 ЯНВАРЯ ■ Всемирный день «The Beatles»
17 ЯНВАРЯ ■ День детских изобретений
18 ЯНВАРЯ ■ День рождения детского телевидения в России
19 ЯНВАРЯ ■ Крещение Господне (Святое Богоявление)

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Крещенская метель мартон вернётся

13 января, в Васильев вечер, о грядущем годе судили по приметам: обледенение на деревьях - к урожаю овощей, выюга - орехов, звездная ночь - ягод. В Васильев день, **14 января**, по ветру определяли, какое будет лето: северный - холодное, западный - ненастное, восточный - засушливое, южный - теплое. В Гордеев день, **16 января**, иней на деревьях означал ясную и сухую погоду, а заяц возле дома - похолодание. Если **18 января**, в Крещенский сочельник, метель, то и через три месяца тоже метель будет. **19 января**, на Крещение, всегда ждали

сильных морозов. Однако, если этот день выдавался теплым и солнечным, то такая погода должна была продержаться еще две недели.



Опечатка в объявлении: «Продуктовой базе требуются крадовщики и товароведы».

ТЕЛЕК

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

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Учредитель, редакция и издатель: © ООО «ИД «КАРДОС»
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя: 105187, Россия, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 3076.

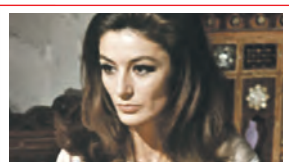
Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-937-41-31
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Директор департамента дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 933-95-77, доб. 237, e-mail: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

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

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

02 (414). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 30.12.2019 г., фактическое: 01.00 час. 30.12.2019 г. Дата производства: 05.01.2020 г. Дата выхода в свет 08.01.2020 г. Тираж 745 200.
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 58. Заказ 47. Выходит во всех областях ЦФО.
Общий тираж 893 000 экз. Сайт газеты telek.kardos.media
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Рекомендованная розничная цена 23 рубля.
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией ЗАО Сервис ТВ.

ПЕРВЫЙ



00.45 «ЖЮСТИН». (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. 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+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.10 «Моя правда». (16+)
- 08.00 Светская хроника. (16+)
- 09.00 «Моя правда». (16+)
- 10.00 «ЧУЖОЙ 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 Щацкого. Первоначальная версия ДТП отменяется, когда у погибшего в легких обнаруживают воду. Если его убили, то кто?

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.30 «Устами младенца»

- 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 НЕ НАВИДЕТЬ».** (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 Соловьёвым». (12+)
- 00.30 «Действующие лица с Наилей Аскер-заде». (12+)
- 01.30 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ».** (12+)
- Россия, 2019 г. В ролях: Евгений Стычкин, Андрей Мерзликин. Он создал самый массовый в мире вертолет Ми-8. Он создал самый мощный транспортный вертолет в мире - Ми-12. Его изобретениями восхищался Игорь Сикорский.

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 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+)

ТВЦ



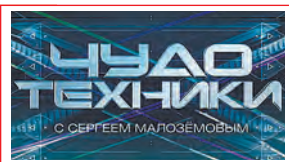
11.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (0+)

- 06.10 «ОРЁЛ И РЕШКА».** (12+)
- 07.55 «Фактор жизни». (12+)
- 08.30 «Ералаш». (6+)
- 08.35 «ФАНФАН-ТЮЛЬ-ПАН».** (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 Караченцов». (16+)
- 17.30 «ЗАМУЖ ПОСЛЕ ВСЕХ».** (12+)
- Россия, 2016 г. Комедия. В ролях: Эльвира Болгова, Ольга Морозова. Лене Крапивино 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. (12+)
- 05.35 «Людмила Зайцева. Чем хуже - тем лучше». (12+)

ОТР ОТР

- 05.05 12.00 Большая страна
- 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 всё. (12+)
- 09.00 «АС ИЗ АСОВ».** (12+)
- 10.45 «ПОДКИДЫШ».** (0+)
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 13.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО».** (12+)
- 16.50 Среда обитания. (12+)
- 17.00 Имею право! (12+)
- 18.00 Гамбургский счёт. (12+)
- 19.00 ОТражение недели
- 19.45 Моя история. (12+)
- 20.25 «ПОВОРОТ».** (12+)
- 22.05 «ВЫСТРЕЛ НА ПЕРЕВАЛЕ КАРАШ».** (12+)
- 23.45 «МУЖЕСТВО».** (0+)
- 01.00 «ОТражение недели»

НТВ



11.00 Чудо техники. (12+)

- 05.10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (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+)
- 23.25 «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+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 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+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



11.10 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ»

- 06.30 «Лето Господне»
- 07.05 «Маугли»
- 08.45 «Я ТЕБЯ НЕ НАВИЖУ»**
- 10.00 «Мы - грамотеи!»
- 10.45 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным»
- 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 ещё более знаменитого композитора Исаака Дунаевского.
- 18.35 «Романтика романса»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 «СЛУГА»**
- 22.25 «Медведь»
- 00.40 «Страна птиц»
- 01.20 «Великолепный Гоша». «Серый волк энд Красная Шапочка»
- 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 03.00

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 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 Белых, Екатерина Варнава. Роман ведёт 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+)

СТС



19.00 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ». (16+)

- 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. ПОСЛЕДСТВИЯ».** (16+)
- 19.00 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ».** (16+)
- США, 2010 г. Триллер. В ролях: Дензел Вашингтон, Крис Пайн, Розарио 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 идёт в школу». (0+)
- 04.40 «На задней парте». (0+)
- 05.20 «Приключения Васи Куролесова». (0+)
- 05.45 Ералаш. (0+)
- 06.00 «Мультитро». (0+)
- 08.35 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ».** (12+)
- 10.40 «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА».** (6+)
- 12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (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+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

РЕН	ТНТ	ТВ-3	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.10 «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)	 02.05 «ТОНКАЯ КРАСНАЯ ЛИНИЯ». (16+)	 21.15 «УБИЙЦА». (16+)	 07.15 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)	 22.40 Футбол. «Ювентус» - «Парма»	 06.45 «Удачная покупка». (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+) 06.30 Бои UFC. Архив. (16+) 07.30 Бои UFC. (16+) 09.00 «13-Й РАЙОН: КРИПИЧНЫЕ ОСОБНАКИ». (16+) 10.40 «СУРРОГАТЫ». (16+) 12.20 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+) 15.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+) 17.50 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+) США, 2016 г. Фантастический боевик. В ролях: Лиам Хемсворт, Джефф Голдблум, Джесси Ашер, Билл Пуллман. 20.10 «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+) 23.00 Добров в эфире. (16+) 00.00 Бои UFC. Лучшие моменты. (16+) 00.45 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 04.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 11.00 Перезагрузка. (16+) 12.00 Comedy Woman. (16+) 13.00 «ОБЫЧНАЯ ЖЕНЩИНА». (16+) Марина крутится как белка в колесе и всё время занята решением бытовых и рабочих вопросов: развозит детей, убирается, готовит еду, ведёт цветочный бизнес. И никто в её семье не знает, что на самом деле Марина - сутенёрша, которая через онлайн-мессенджер поставляет девочек богатым клиентам. 22.00 «Stand Up». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.10 «Такое кино!». (16+) 01.30 ТНТ Music. (16+) 02.05 «ТОНКАЯ КРАСНАЯ ЛИНИЯ». (16+) 04.50 «ВОСТОК». (16+) 06.35 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 10.00 «СТРЕКОЗА». (12+) 12.15 «ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ». (16+) 14.30 «ОСАДА». (16+) 16.45 «ВОЙНА». (16+) 19.00 «НАЁМНИК». (16+) США, 2017 г. Боевик. В ролях: Дилан О'Брайен, Майкл Китон, Санаа Лэтэн. Тайный наёмник ЦРУ Митч Рэпп раздавлен потерей невесты в результате теракта. Заместитель директора ЦРУ назначает Стэна Хёрли обучать Митча для предотвращения террористических операций. 21.15 «УБИЙЦА». (16+) США, Мексика, 2015 г. Боевик. В ролях: Эмили Блант, Бенисио Дель Торо. Агент ФБР Кейт Мейсер привлекается к участию в операции ЦРУ по поимке главы мексиканского наркокартеля Сонора. 23.45 «12 РАУНДОВ». (16+) 02.00 «Охотники за привидениями». (16+)	06.00 «Ералаш». (0+) 07.15 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) Россия, 2012-2015 гг. Боевик. В ролях: Илья Алексеев, Анастасия Микульчина. Старший лейтенант Андрей Васильков недавно закончил военно-морской институт, но карьера во флоте не складывается из-за вспыльчивости. Лучший друг покойного отца, капитан первого ранга Петр Великанов, по старой памяти помогает Андрею с новым назначением: теперь он старпом на катере черноморской береговой охраны. Капитан Левитин, новый начальник Василькова, видит за неуживчивым характером парня честность. 23.00 «+100500». (18+) 01.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) 04.10 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)	06.00 Вся правда про... (12+) 06.30 Футбол. Чемпионат Испании. (0+) 08.30 Дневник III Зимних юношеских Олимпийских игр. (0+) 09.00, 10.50, 13.50, 15.10, 17.50 Новости 09.10, 13.55, 16.10 Биатлон. Кубок мира. (0+) 10.55 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. Пр.тр. 12.55, 15.15, 22.10 Все на Матч! 13.20 Спецрепортаж. (12+) 17.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 18.00 Хоккей. Фонбет Матч звёзд КХЛ-2020. (0+) 21.00 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+) 22.40 Футбол. Чемпионат Италии. 13.55, 16.10 00.40 Бобслей и скелетон. Кубок мира.. (0+) Внимание! В связи с проведением профилактических работ канал заканчивает вещание в 02.00	06.30 «6 кадров». (16+) 06.45 «Удачная покупка». (16+) Хотите изменить свою жизнь и сделать ее комфортнее? Не выходя из дома каждая женщина сможет обустроить свой быт, обновить гардероб... 06.55 «ДВЕ ЖЕНЬ». (16+) 10.45 «Пять ужинов». (16+) 11.00 «ПАПА НАПРОКАТ». (16+) Россия, 2013 г. Комедия. В ролях: Эльвира Болгова, Игорь Петренко. Хозяйка пекарни Ирина решает отправить сына Ивана на обучение в Англию. Но его отец не даёт ей разрешение на выезд сына за границу... 15.00 «ОТЕЛЬ «КУПИДОН». (16+) 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+) 23.20 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (16+) 03.05 «ЖЕНИХ». (16+) 06.20 «Удачная покупка». (16+)	

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, – распылся в улыбку 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 утрачка им и займемся.

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

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

– Да, это так, – согласно кивнул Михаил. – Понимаешь, мутно все. Ты ведь знаешь, что помимо прочего я держу небольшой ювелирный магазинчик. У меня там не ширпотреб, уникальные украшения авторской работы. Ну и цены соответствующие. Коллектив у меня небольшой, но проверенный, люди надежные. Да и сам я человек в городе не последний. А потому слишком уж странным кажется ограбление, которое недавно случилось. Слишком дерзким. Я тебе даже рассказывать ничего не буду, чтобы не запутать. Давай мы завтра поедим утром и поговорим с Ольгой, она в тот злополучный день в магазине работала. Сейчас в больнице лежит, бедняжка.

Утром Илья и Михаил приехали в боль-

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

– Ольга Петровна, расскажите, что произошло в день ограбления, – попросил ее Илья Сергеевич. – Постарайтесь припомнить все детали.

Мне и припоминать не нужно, 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 передышкой, натирала стеклянную витрину. Вошел посетитель. Импопозант 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 потянулась

к кнопке вызова охраны, а он меня тростью по виску, – женщина заплакала и рефлекторно вздернула руку к гематоме. – Я сознание потеряла. Когда 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 его помню смутно, – продолжила женщина. – Шляпа, трость, ровная спина. И пистолет этот ужасный.

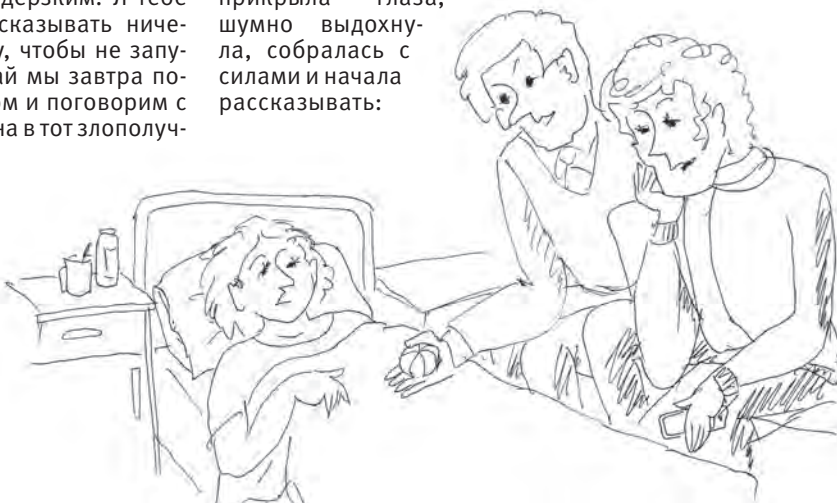
– Думаю, нам его описание и не понадобится, полиции достаточно будет имени вашего поделщика, – проговорил Илья Сергеевич и перевел взгляд на удивленно глядящего на него брата.

Любовь АНИНА

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

Ответ читайте в след. номере «Телека».

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 ударил пассажира. А тем более, он не мог не заметить выходящего из купе преступника. Врет, а значит, скорее всего, именно он грабитель.



КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	SONY CHANNEL
06.10 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЁР». (16+) 08.25 «ОХОТНИК ЗА ГОЛОВАМИ». (16+) 10.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+) 12.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+) 15.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ II». (16+) 17.30 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+) 20.00 «АВИАТОР». (16+) 23.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2». (18+) 00.50 «ДРУГИЕ». (16+) 02.45 «РУКИ-НОГИ ЗА ЛЮБОВЬ». (16+) 04.20 «МИЛЛИОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ». (16+)	07.15 «Царевна-лягушка». Мультфильм. (6+) 08.10 «14+». (16+) 10.20 «СЕРЫЕ ВОЛКИ». (16+) 12.25 «МАМА НЕ ГОРИЮ-2». (16+) 14.20 «ЭЛЕФАНТ». (12+) 15.50 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+) 17.25 «ПРОВОДНИК». (16+) 19.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (12+) 21.05 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (12+) 23.00 «ОКОЛОФУТБОЛА». (18+) 00.55 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+) 02.55 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+) 05.50 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (12+)	06.00 «ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЫР». (6+) 07.35 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+) 09.15 «ЗОЛУШКА». (6+) 10.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (6+) 14.40 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+) 16.10 «КАРНАВАЛ». (12+) 19.00 Золото «Мосфильма». «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (6+) 22.00 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+) 23.55 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (6+) 01.20 «СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ». (12+) 02.50 «ФОКУСНИК». (6+) 04.10 «ПИТЕР FM». (12+)	06.00, 10.55, 11.55, 12.55 Правила моей кухни. (16+) 06.55, 05.35 Спросони. (12+) 07.20 «МАЧЕХА». (16+) 09.25, 10.10 Проект Подиум. (16+) 13.55, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+) 20.00 «РАЗРИСОВАННАЯ ВУАЛЬ». (16+) 22.05 «В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ». (16+) 00.05, 00.55 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (18+) 01.45, 02.35 «ТИПА МОЯ ЖЕНА». (16+) 03.20, 04.05, 04.50 «ВНЕ ВРЕМЕНИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	РОДНОЕ КИНО
00.00 «ОСНОВНОЙ ИНСТАНКТ-2». (18+) 01.50 «ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ». (16+) 03.25 «МИСС МЕДОУЗ». (16+) 04.50 «ЛЕВ». (16+) 06.40 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) 08.25 «РЕКРУТ». (16+) 10.15 «ПРОРОК». (16+) 11.40 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+) 13.25 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+) 15.10 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (16+) 17.15 «ШИМБЕЛИН». (16+) 18.45 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) 20.30 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+) 22.05 «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ». (12+)	02.00 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+) 03.35, 14.10 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+) 05.20 «ВСЕ О ЕГО БЫВШЕЙ». (16+) 07.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТЕЕЙ». (16+) 08.25 «ДОМИК В СЕРДЦЕ». (12+) 10.00 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+) 12.10 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+) 16.05 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+) 17.45 «ОТРЫВ». (16+) 19.10 «НЕ СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+) 20.50 «ПЕРВЫЕ НА ЛУНЕ». (16+) 22.05 «ТРУДНО БЫТЬ МАЧО». (16+) 23.55 «ДУРАК». (16+)	00.40 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+) 02.45 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+) 04.25 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 06.00 «СВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) 07.50 «ПОСЛЕСВАДЕБНЫЙ РАЗГРОМ». (18+) 09.40 «МАМА ДАРАГАЯ!». (12+) 11.20 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+) 13.15 «ФАНАТКИ НА ЗАВТРАК НЕ ОСТАЮТСЯ». (16+) 15.15 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+) 17.35 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+) 19.30 «О ЧЁМ ЕЩЁ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+) 21.25 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 23.15 «ПЯТНИЦА». (16+)	00.55 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+) 03.30 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (6+) 05.05 «ТАРТУФ». (6+) 07.05, 08.25 «ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЛОПОТУХИНУ». (6+) 09.45, 11.00 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (6+) 12.25 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+) 14.05 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+) 15.35 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (12+) 17.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 18.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) 20.50, 22.10 «ДУРА». (16+) 23.30 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (16+)

СУПЕР	ФЕНИКС+КИНО	СТС LOVE	TV 21 ВЕК
06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+) 06.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 08.00 «РОДИТЕЛИ». (12+) 09.30 «ДЕТКИ НАПРОКАТ». (12+) 11.30 «ОША». (16+) 12.30 «НЯНЬКИ». (16+) 14.30 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (12+) 16.00 «ОСТРОВ». (16+) 20.30 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (12+) 00.30 «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ». (16+) 02.30 «ДРУЗЬЯ». (16+) 04.30 Смешное время. (16+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) 12.00, 13.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+) 14.00, 15.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+) 20.00, 21.00 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». (16+) 22.00, 23.00 «ГРОМОВЫ». (16+) 04.00, 05.00 «ПЛАН «Б»». (16+) 06.00, 07.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)	06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+) 08.35 «Дом». Мультфильм. (6+) 10.30 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+) 12.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+) 23.00 Сердца за любовь. (16+) 01.00 Даёшь молодёжь! (16+) 02.30 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (18+) 04.00 На трюх. (16+) 05.05 Ералаш. (0+) 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)	10.00, 18.00 «ДЖО». (16+) 10.55, 18.55 «ВЗЛОМЩИКИ СЕРДЕЦ». (16+) 12.45, 20.45 «ЖАНДАРМ ИЗ СЕН-ТРОПЕ». (12+) 14.25, 22.25 «ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА». (12+) 16.00, 00.00 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-2». (16+) 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 10.00

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
00.05, 04.00, 08.00, 12.00, 16.05, 20.05 Лучки-пучки. (12+) 00.25, 04.15, 08.20, 12.20, 16.20, 20.20 Дачные хитрости. (12+) 00.40, 04.45, 08.35, 12.35, 16.40, 20.35 Высший сорт. (12+) 00.55, 05.00, 08.50, 12.55, 16.55, 20.55 Дачных дел мастер. (12+) 01.25, 05.30, 09.25, 13.25, 17.25, 21.25 Альтернативный сад. (12+) 01.55 С пылу с жару. (12+) 02.10, 06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.00 Дома на деревьях. (12+) 02.50, 06.45, 10.40, 14.45, 18.45, 22.45 Кухня народов СССР. (12+) 03.05, 07.00, 15.00, 19.00 Беспокойное хозяйство. (12+) 03.35, 07.30, 15.35, 19.30, 23.35 Профпригодность. (12+) 04.30 Травовед. (12+) 11.00, 11.15, 23.05 Огород круглый год. (12+) 11.30 Праздник в дом. (12+)	00.20, 02.05, 03.40 Нож-помощник. (16+) 00.40, 01.20, 02.15, 03.00, 03.55, 05.05, 05.45 Охотничья и рыболовная кухня. (16+) 00.50, 02.30, 04.10, 05.20 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+) 01.35, 03.10, 04.35 На охотничьей тропе. (16+) 06.00, 08.50, 11.10, 13.30, 22.35 Охота в Приволжье. (16+) 06.30, 09.20, 11.35, 20.10 Люди Дикого севера. (16+) 07.15, 12.25 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+) 07.50 Охота и рыбалка в... (12+) 08.20, 10.35, 13.00, 19.40 Камский спиннинг. (16+) 10.05, 21.35 Рыбалка 360. (16+) 12.45 Первый лед - последний лед. (12+) 14.00, 15.00, 23.05 Фишермания. (16+) 14.30, 17.05, 23.40 Охота по-фински. (12+) 15.30, 18.10 Мир рыболова. (12+) 16.00, 18.40 Территория льда. (16+) 16.30 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+) 17.40 Пофестивали! (16+) 19.10 Россия заповедная. (16+) 21.00 На рыбалку с охотой. (12+) 22.05 Поехали на рыбалку! (12+) 11.30 Праздник в дом. (12+)	00.00, 13.30 Латинский квартал. (6+) 00.30, 10.30, 19.00 Делай тело с Русланом Байрамовым. (12+) 01.00, 11.00, 19.30 Танцы в стиле Болливуд. (6+) 01.30, 11.30, 20.00 Территория фитнеса. Кардиоблондинки. (12+) 02.00, 12.00, 20.30 Территория фитнеса. Красота и сила. (12+) 02.30, 22.00 Пилатес изнутри. (6+) 03.30, 10.00, 18.30 PROТАНЦЫ Kids. (6+) 04.00, 06.00, 08.00, 17.30 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+) 04.30, 06.30, 08.30 Аэробика в стиле ретро. (12+) 05.00, 07.00, 09.00 Витамин-зарядка. (12+) 05.15, 07.15, 09.15 Витамин-йога. (12+) 05.30, 07.30, 09.30, 18.00 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+) 12.30, 21.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+) 14.00 Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым. (12+) 15.00, 23.00 Йога в движении. (6+) 16.00 Танцы для детей. (6+) 16.30 Fit VO. (6+) 17.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

 МИР	 ПЯТНИЦА	 Ю	 РЕТРО
06.00 Миллион вопросов о природе. (6+)	05.00 Магазинно. (16+)	05.00 Папа попал. (12+)	01.30 Сыны России: Русский подарок Америке. Владимир Зворыкин. (12+)
06.10 Беларусь сегодня. (12+)	08.00 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ». (16+)	Каждая программа - это история одной семьи, где есть отец, мама и дети. В нашем проекте не будет актеров, фальши и обмана.	01.55, 06.00, 22.30
06.40 Мультфильмы. (6+)	США, 2003 г.	Мы настоящие: герои, чувства, эмоции. Хватит ли сил у папы справиться с детьми и домашними обязанностями, пока мама пребывает в обществе стилистов, косметологов, психологов и фитнес-тренеров?	«РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ. КОМИССАР МИЛИЦИИ РАССКАЗЫВАЕТ». (16+)
07.50 Культур/Туризм. (16+)	09.50 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ-2». (16+)	09.00 Дорогая, я забил. (12+)	03.15, 04.20, 07.25, 08.35
08.20 Еще дешевле. (12+)	США, Канада, 2005 г.	Папе, которому уже давно забил, скинув детей и быт на супругу, предоставляет возможность перезагрузить семейные отношения.	«КОМЕДИЯ ОШИБОК». (12+)
08.55 Всемирные игры разума. (0+)	11.45 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (16+)	15.00 Папа попал. (12+)	05.25 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (0+)
09.25 ФазендаЛайф. (6+)	Россия, 2009 г. В ролях: Григорий Добрыгин, Иван Жидков, Виктор Вержбицкий, Сергей Гармаш, Валерий Золотухин.	22.40 Ю-кино.	09.55 «Храбрый портняжка». Мультфильм. (6+)
Каждую неделю профессионалы преображают загородные дома наших участников.	13.45 «ЕЛКИ». (16+)	01.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)	10.25 «Пастушка и тубочист». Мультфильм. (6+)
10.00 Новости	Россия, 2010 г.	02.35 Популярная правда: самые громкие звездные свадьбы года. (16+)	11.00 Клуб путешественников. (12+)
10.15 Игра в правду. (16+)	15.30 «ЕЛКИ-3». (16+)	03.00 Профилактика на канале с 03.00 до 08.00	12.15 «Таина далёкого острова». Мультфильм. (6+)
На телеканале «МИР» - суровая проверка на честность.	Россия, 2013 г. В ролях: Иван Ургант, Сергей Светлаков, Гоша Куценко, Валентин Гафт, Татьяна Догилева.		12.45 «В некотором царстве». Мультфильм. (0+)
11.15 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)	17.30 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (16+)		13.25 «ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
Сериял. Детектив, мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Ольга Погодина, Поля Полякова, Андрей Биланов, Елена Котельникова, Прохор Зинкора.	19.30 «ЕЛКИ». (16+)		14.50 Луи де Фюнес. Искусство смеяться. (12+)
16.00 Новости	21.15 «ЕЛКИ-3». (16+)		15.55 «ЧАС ВОЛКА». (16+)
16.15 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)	23.10 «МОЯ СУПЕР-БЫВШАЯ». (16+)		17.30 Русская классика. (12+)
18.30 Итоговая программа «Вместе»	США, 2006 г.		18.00 «ПИКОВАЯ ДАМА». (12+)
19.30 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)	01.00 «ОПТОМ ДЕШЕВЛЕ». (16+)		19.45 Моцарт - суперзвезда. (12+)
00.00 Итоговая программа «Вместе»	03.00 Магазинно. (16+)		20.50 «НА ПУТИ В БЕРЛИН». (12+)
01.00 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)	04.40 «БОЛЬШИЕ ЧУВСТВА». (16+)		

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Гандбол. Суперлига Париматч - Чемпионат России. Женщины. (0+)
07.40, 09.55, 14.50 Новости
07.45 III Зимние юношеские Олимпийские Игры. Трансляция из Швейцарии. (0+)
08.45, 00.15 Водное поло. Чемпионат Европы. (0+)
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» - «Синсей» (Красноярск). Прямая трансляция
16.55 Пора на теннис. (12+)
17.25 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России. «Синара» (Екатеринбург) - «Юмента» (0+)
19.15 Ирина Слуцкая. Бесконечный лёд. (12+)
20.10 Автоспорт. «Рождественская гонка чемпионов». (0+)
22.35 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
02.00 С 02.00 до 10.00 профильные работы

EUROSPORT 1

00.05, 00.30, 01.00, 19.00, 19.45 Санний спорт. Кубок мира. Лиллехаммер. (12+)
01.30 Ралли-Рейд. Дакар. Обзор. (12+)
02.05 Теннис. АТР 250. (6+)
03.30, 08.30, 21.00 Снукер. «Мастерс». Лондон. (6+)
05.00 Сноуборд. (12+)
05.30, 06.00, 06.30, 11.15 Горные лыжи. (12+)
07.30 Прыжки 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 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Прямая трансляция. (12+)
20.30 Юношеские Зимние Олимпийские игры. Лозанна. Обзор. (12+)
21.45 Снукер. «Мастерс». Лондон. Финал. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
07.00, 21.35 Караоке. (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. Бенедикт Ирины Аллегровой. (16+)
18.35 PRO-обзор. (16+)
19.05 Топ 30 - Крутяк недели. (16+)
23.00 10 sexy. (16+)
00.00 Неспиннер. (16+)
03.00 Профилактика на канале с 03.00 до 08.00

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 «Смешарики». (0+)
06.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.20 «Лео и Тиг». (0+)
09.45, 21.50 «Сказочный патруль. Часовых дел мастера». (0+)
09.55 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Дождь в рукаве». (0+)
10.00, 22.00 МУЛТБЮТ. (0+)
14.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.00 «Монсики». (0+)
16.00 «Котики, вперед!». (0+)
17.00 «Фиксики». (0+)
17.50 «Феерики». (0+)
18.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
19.00 МУЛТБЮТ. «Сказочный патруль. Хроники чудес». «Бобр добрый». «Котики, вперед!». «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.25 «Сказочный патруль». (0+)

КАНАЛ DISNEY

05.00 «Мини-Мопеты». (0+)
05.25 «Микки и весёлые гонки». (0+)
05.50, 12.00 «Аладдин». (0+)
06.40 «Сэди Спаркс». (6+)
07.35 «Пёс 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 «Блуди». (0+)
10.55 «София Прекрасная». (0+)
11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
12.30 «Улс... Ной уплыл!». (6+)
14.15 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
15.50 «В поисках Немо». (0+)
17.45 «В поисках Дори». (6+)
19.30 «Реальная белка-2». (6+)
21.10 «ОДИН ДОМА-4». (12+)
23.00 «АГЕНТ КОДИ БЭНКС». (12+)
01.00 «АГЕНТ КОДИ БЭНКС-2: НАЗНАЧЕНИЕ - ЛОНДОН». (12+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «10 друзей Кролика». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня у плиты Иван, который любит итальянскую кухню, футбол и битбокс! Почему в длинных макаронах больше вкуса, как отличить руколу от петрушки, и что едят футболисты? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
09.25 «Дракоша Тоша». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Волшебный веер». (0+)
У Криворучки есть универсальный рюкзак, вот только чего-то в нём не хватает. Мастер Даша предложила смастерить волшебный веер. Разве можно от такого отказаться? А вот как его сделать, смотрите в новом выпуске программы «Мастерская «Умелые ручки»!
11.05 «Джинглики». (0+)
12.30 «Крутой ребёнок». (0+)
13.00 «Сказочный патруль». (0+)
14.20 «Ералаш». (6+)
15.10 «Царевны». (0+)
16.40 «Барби: Дримтопия». (0+)
В своих фантазиях малышка Челси придумала удивительный мир, который напоминает волшебную сказку.
17.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.30 «Оранжевая корова». (0+)
19.30 «Щенячий патруль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
20.45 «Бобр добрый». (0+)
Красочный остроумный мультсериал про приключения Бобра и его команды в Куролесье.
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+)
04.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

УНИКУМ

06.01, 22.30 «Тима и Тома». (0+)
06.46, 16.20 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
08.20, 20.47 «Как поймать перо Жар-Птицы». (0+)
09.27 «Синдбад. Пираты семи штормов». (6+)
10.43 «Трон эльфов». (6+)
12.13 «Смешарики». (0+)
13.02 «Сказ о Петре и Февронии». (6+)
14.27 Королевы стиля. (6+)
14.40 Истории великих изобретений. (6+)
14.53, 22.01 Я сегодня нарисую. (6+)
15.20 «Богатырята». (6+)
18.00 «Колобанга. Привет, Интернет!». (6+)
19.30 «Невероятная тайна Лулу». (6+)
Волчонок Лулу и кролик Том дружат с самого детства. Однажды Лулу узнает, что зря считал себя сиротой - его мама живет в далекой Стране волков. Друзья отправляются в путь, где их ждет множество испытаний.
22.14 Крибли Баттл. (6+)
23.06 «Тайна Сухарево башни». (6+)

O!

05.00, 18.50 «Смешарики. Пин-код». (6+)
07.00 «Доктор Малышкина». (0+)
07.05, 22.05 «Викинг Вик». (6+)
08.30 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
09.40 «Еда на ура!». (0+)
10.00 O! Кино! «Три богатыря и наследница престола». (6+)
11.30 O! Музыка! (0+)
12.20 «Танцоры». (0+)
12.40 «Смешарики». (0+)
14.35, 01.45 «Шоу Мо». (0+)
14.50 «Три кота». (0+)
17.00 «Играем вместе». (0+)
17.05 «Роботы-поезда». (0+)
18.40 «Животные - мои друзья». (0+)
22.00 «Весёлый алфавит». (0+)
23.00 «Турбозавры». (0+)
02.00 O! Кино! «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (0+)
03.10 «Новаторы». (6+)
04.20 «Необыкновенные приключения Карика и Вали». (0+)

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 литургия 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 Парсуна. С Владимиром Легкойдой. (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, Завторника Вышенского.

Поста нет.

«Непрестанная молитва приходит от любви, а теряется за осуждение, за празднословие и невозддержанность. Кто любит Бога, тот может помышлять о Нем день и ночь, потому что любить Бога никакие дела не мешают». Прп. Силуан Афонский

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...так надлежит нам исполнить всякую правду»

Тогда приходит Иисус из Галилеи на Иордан к Иоанну 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 Домусичи



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 приходиться на Иордан и креститься?

Отцы говорят, что Вифлееме 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 призвания 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 и есть любовь. Постараемся и мы исполнять в мире всякую правду, к которой призывает нас Господь.

ДОРОГА К ХРАМУ

ПОКРОЕТ ЛИ МИЛОСТЫНЯ ГРЕХИ?

Прочла на православном сайте, что милостыня покрывает грехи. И понимаю, что нехорошее дело совершу. 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.

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Анапа 105,9 FM
Вышний Водочек 104,5 FM
Геленджик 101,2 FM
Губкин 104,0 FM
Ейск 101,1 FM
Задонск 103,9 FM
Краснодар 87,9 FM
Липецк 97,9 FM
Медное (Тверь) 107,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Новороссийск 101,2 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

App Store Google play

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ДВЕРИ

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

АРКИ
АНТРЕСОЛИ
ШКАФЫ

- ДЕРЕВЯННЫЕ
- СТАЛЬНЫЕ
- МЕЖКОМНАТНЫЕ
- ВХОДНЫЕ

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

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

3-я дверь в подарок!

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

НОВОСЕЛАМ,
ПЕНСИОНЕРАМ

СКИДКА до 40%

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА - БЕСПЛАТНО!
Доставим материалы. Передвинем мебель

ЭМАЛИРОВКА

ВАНН от завода

8 (495) 782-63-86
8 (495) 782-51-63

Выезд по Москве и МО без выходных

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. Малярка. Покраска. Ламинат. Линолеум. Ванна под ключ. Натяжные потолки. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 407-60-41, 8 (965) 161-74-85

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

■ **8 (905) 745-72-90** Малярные работы. Выравнивание стен, потолков и шпателька. 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.
- ♦ Яantarь, яantarные бусы до 250 т.р.
- ♦ Статуэтки, фарфор.
- ♦ Серебро, бронзу, 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 ЛОЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, открытки, старые детские и елочные игрушки, патефон, часы, иконы, яantar 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: СССР, Китая, Германии (с любым деф.). Иконы, картины. Яantar и др. камни. Значки, награды. Часы. Елочные игрушки. Шахматы. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (916) 158-60-66, Галина, Сергей

В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО Награды, Ведомственные Знаки, Значки, Медали, Монеты, Грамоты, Банкноты, Подстаканники, Портсигары, Подсвечники, Статуэтки Фарфор, Касли, Сервизы, Столовое серебро, Иконы, Игрушки СССР и ГДР, Открытки, Часы, Архивы, Военную Форму ВОВ, Кортики ОПЛАТА СРАЗУ

8 (985) 179-79-30 ВЛАДИМИР

■ **8 (916) 993-36-64** Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинная одежда, вышивки, кружева, бижутерия, сумочки и шляпки, наручные часы, кофляк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

ФИНАНСЫ

ДЕНЬГИ

БЕЗ ПРЕДОПЛАТ И ПОРУЧИТЕЛЕЙ

8 (495) 155-45-60

ООО МКК «Плисков» Рег. № в реестре членов СРО «МиР» 64 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 — спецпредложение! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 ООО МКК «Выручай-деньги» СРО «МиР» № 32000068, Рег. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469.

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

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

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

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

■ **8 (495) 508-53-59** Модели авто, железная дорога, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовар, монеты, книги, иконы, яantarь, статуэтки, патефон, фотоаппараты, хронометр, игрушки и духи СССР, киндеры, солдатики, куклы, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ **8 (963) 921-08-38** Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, яantarь, 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 ёлочные игрушки. Екатерина. Тел.: 8 (916) 643-14-63

■ **8 (916) 428-41-93** СТАТУЭТКИ ФАРФОРОВЫЕ, ЗНАЧКИ, ёлочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерию, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, курительные трубки, опасные бритвы, железную дорогу, солдатиков, самовар, музinstrументы. Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ:

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

ул. Новочерёмушкинская, д. 57

8 495 507 89 82

Для доставки техники в ремонт по Москве можете воспользоваться нашим курьером!

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

■ **8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41,** С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю куплю КНИГИ только до 1945 г. А также до 1970 г.: открытки, фото, значки, архивы, картины, игрушки в т. ч. ёлочные, предметы из стекла, фарфора, серебра, бронзы, чугуна, кости и многое др. ВСЕ О ДИРИЖАБЛЯХ. Тел.: 8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

Яantarь куплю дорого. СССР и Царская Россия: Статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары, угольные, серебро столовое, иконы, монеты, игрушки и куклы, игрушки ёлочные, открытки до 1940 г., шка-тулки Палех, статуэтки Будды. Выезд в удобное для Вас время бесплатно.

Тел.: 8 (495) 643-72-12

■ **8 (985) 643-63-11** Куплю дорого: книги любые, журналы, газеты, а также домашние библиотеки целиком. Также куплю книжные шкафы, полки, сервант, стенку. 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, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, значки, медали, значки, фото, открытки, книги, яantarь, мельхиор, подстаканник, портсигар, самовар и др. КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД

8 (967) 273-29-40 Дмитрий, Ирина

■ **8 (903) 777-32-88** Куплю советские календарики, пластинки, фантики от конфет и шоколада, жвачку, старые духи, открытки, ёлочные игрушки, плюшевых медведей, железную дорогу, машинки, детские книги, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, предметы советского быта, военную форму, самовары. Тел.: 8 (903) 777-32-88

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ

★ ОТ 400 РУБ. ★ СКИДКА 20%

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

ХОЛОДИЛЬНИКОВ

ЭЛЕКТРОПЛИТ

ЗВОНИТЕ! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

8-495-369-62-35

ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО!

СРОЧНЫЙ ремонт стиральных машин и кондиционеров любой сложности. Любая работа — 500 руб. Выезд, диагностика — БЕСПЛАТНО. Гарантия до 3-х л. Скидки пенсионерам! Тел.: 8 (495) 545-15-79 www.mostrem24.ru

■ **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 (499) 500-97-30** Помощник руководителя-курьер. 3/п 6 500 руб. / день. Ежедневные выплаты. Свободный график. Тел.: 8 (499) 500-97-30

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (800) 100-45-22, 8 (495) 978-60-06** ПОЯВИЛИСЬ КЛОПЫ и ТАРАКАНЫ? ПРОФЕССИОНАЛЬНО УНИЧТОЖАЕМ ЛЮБЫХ НАСЕКОМЫХ. Цены умеренные. Применяем препараты 4 и 5 поколений. Время обработки от 40 минут. Договор. Гарантия 1 год. Консультации по бесплатному тел.: 8 (800) 100-45-22. Пенсионерам скидки. Работаем без выходных. Тел.: 8 (495) 978-60-06, www.canitaryстолицы.рф

■ **8 (916) 155-34-82** Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и изделия из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Яantarь. Весь Китай до 1965 года. **8 (916) 155-34-82**

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю, выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

■ **8 (903) 544-38-10** Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будду, нагруд. значки, яantarь, подстаканник, портсигар, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. 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. Яantarь. 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, иудаику. Выезд. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (495) 585-40-56

■ **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 гарантией. ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО РЕМОНТА! Ваши любимые помощники имеют право на жизнь! Тел.: 8 (495) 991-32-90

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

РЕМОНТ любой сложности **ОКОН** **пластиковых, алюминиевых, деревянных**

– устранение поддувания, промерзания, пропелка швов
– регулировка окон и дверей
– замена уплотнителя
– замена битых стекол, стеклопакетов
– герметизация (швов, стыков) жидким пластиком
– установка откосов, отливов
– замена и установка ручек,ребенок, механизмов открывания

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА

10 лет на рынке

Бесплатная консультация! Осталось лишь позвонить!

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

МЕБЕЛЬ

РАСПРОДАЖА
МЕБЕЛЬ
по ВАШИМ РАЗМЕРАМ
www.mir-mebely.ru
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! Выезд 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!

■ **8 (495) 920-76-96** Оплата по факту! Юридическая помощь гражданам: жилищные, семейные трудовые, наследственные, пенсионные, земельные споры, взыскание долгов, расторжение договоров, работа против коллекторов, взыскание с недобросовестных юристов. Помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Тел.: 8 (495) 920-76-96

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

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА
ЗАПОИ
(495) 728-79-66
Лич. № 10-77-01-018861 WWW.DOCTOR-KASHIN.RU
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАРКОЛОГ
24ч НА ДОМ
Психотерапия
ГИППОКРАТ www.hippocrate.info
ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО
8 (495) 223-23-63
возможны противопоказания. проконсультируйтесь со специалистом

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

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

■ **8 (495) 241-19-52** Книги. Выезд 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, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учета. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЕТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. **8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00**

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 Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



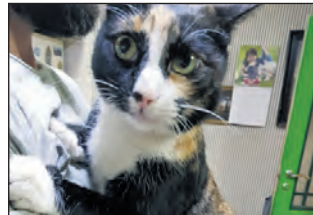
ВЕТКЛИНИКА
Выезд ветврача 24 часа (Срочный)
Все виды услуг: Стрижка. УЗИ. ЭКГ
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ
Кремация. ВЕТРИТУАЛ.

Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

■ **8 (495) 231-05-58 ВЕТКЛИНИКА.** Выезд ветврача 24 часа (Срочный). Безболезненное усыпление. Кремация. ВЕТРИТУАЛ. Тел.: 8 (495) 231-05-58

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ.
Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: **8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72**

ЖИВОТНЫЕ



КОШЕЧКА Лада, 4 года.
Пристраивается в семью. Стерилизована. Привита, от паразитов обработана. Очень человекозависима, ласковая, приучена к лотку. Только ответственным людям. Бесплатно.

8 (916) 686-85-37

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

ЗНАКОМСТВА

■ **8 (985) 985-60-25** Абсолютно надежно!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! 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 женщиной 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, доброй женщиной от 50 до 60 лет для серьезных отношений, желательно в г. Москве. Тел.: 8 (915) 005-03-40

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82** Квартиру / комнату СНИМУ у добропорядочных хозяев. Чистота, порядок, своевременная оплата гарантирована. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

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

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

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73 , м. «Марьяна 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»	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97 , м. «Арбатская», круглосуточно
ООО «Арт Корун» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07 , м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	ООО «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69 , м. «Дмитровская»
РА «ИМедиаКом» 8 (495) 933-44-48 , м. «Румянцев»	ООО «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-Паблицер» 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 ООО «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:

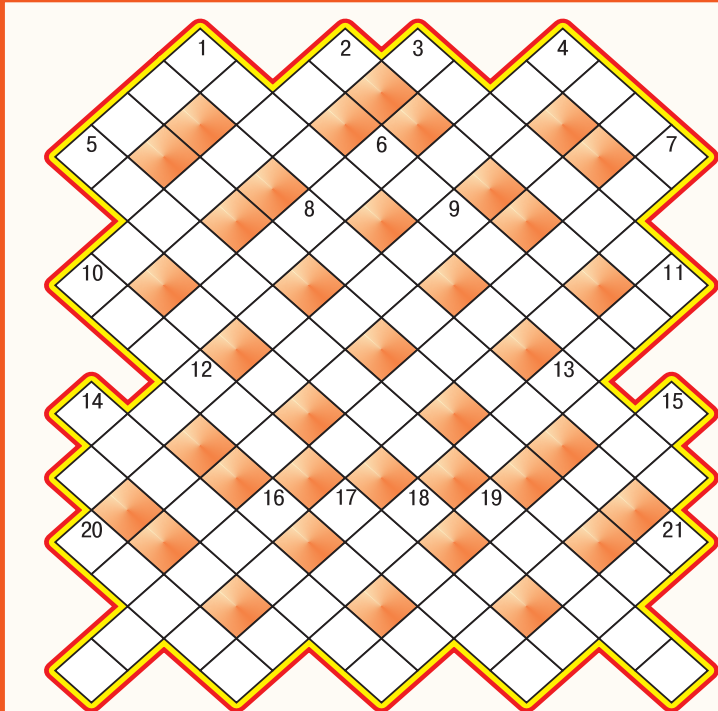
1. Публичный показ, проверка чего либо.
3. Деньги, съеденные «одноруким бандитом».
4. «Суровый бой ведет ледовая дружина. Мы верим мужеству отчаянных парней. В хоккей играют настоящие мужчины, ... не играет в хоккей».
5. Унылый пессимист по типу темперамента.
6. Знаменитый актёр, сыгравший роль Ивана в «Чародеях» Александр...
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 полушерстяная 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 б «Иронию судьбы» снимали в Финляндии, действие фильма началось бы именно здесь.

Ответы: Слева-вниз-направо: 1. Смотров. 3. Пролетары. 4. Трус. 5. Меланхолик. 6. Абдулов. 8. Симеон. 10. Доллар. 13. Иней. 14. Хромосома. 17. Копда. 19. Удмурт. 20. Удм. 21. Шел. 12. Лопда. 15. Перепарта. 16. Родина. 18. Борода. 21. Сауна. 17. Старинный рождественский и святочный крестьянский обряд. 19. Коренной житель Ижевска. 20. «Бразды правления» сивкой.



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 бесчисленное 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 тушится 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.

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:

- 1 Сало нарезать мелкими кубиками и растопить в казане (или в кастрюле с толстым дном).
- 2 Мясо нарезать крупными кубиками и обжарить до румяной корочки на растопленном сале.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, остальные овощи – крупными кубиками, чеснок раздавить плоской стороной ножа.
- 4 Добавить в казан лук и чеснок, обжаривать вместе еще 3-5 минут.
- 5 Добавить остальные овощи, паприку, специи, посолить, влить 2 литра горячей воды и тушить под крышкой до готовности мяса.
- 6 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:

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



Врач – медсестра:

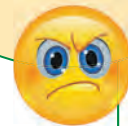
– Вы не могли бы писать свои кулинарные рецепты на какой-нибудь другой бумаге, а не на моих бланках?

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:

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

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:

- 1 Грибы нарезать пластинками, перчик чили – кружочками, остальные овощи – кубиками (лук и чеснок – мелкими).
- 2 На растительном масле обжарить лук до прозрачности.
- 3 Добавить грибы, обжарить до испарения влаги.
- 4 Добавить паприку, 100 мл воды, размешать.
- 5 Добавить морковь, болгарский и острый перцы, чеснок, тмин, тушить 3-5 минут.
- 6 Добавить помидор и картофель, посолить, долить воды так, чтобы она полностью покрывала овощи, тушить под крышкой до готовности картофеля.
- 7 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.



Светлана ИВАНОВА

Авторы фото: neta33, VCU5CHK4/Shutterstock.com

LEOMAX

АКЦИЯ*

«Счастливым шансом»

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.
Полной зарядки хватает примерно на 7 дней.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ.

Видеорегиистратор-зеркало

лот 18931 1990.-

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

Диагональ экрана: 2,4 дюйма (6 см).
Функции: непрерывная запись, циклическая запись, встроенный динамик, запись звука, ночная съемка, режим фотосъемки.

Максимальное разрешение видеозаписи: 1280×720 пикселей.
Максимальный объем карты памяти: до 32 Гб (в комплект не входит). Широкий угол обзора в 140°. Размер зеркала: длина сверху – 25 см, снизу – 30 см, высота – 8 см.
В комплекте: видеорегиистратор-зеркало, крепление на зеркало 2 резинки, автомобильное зарядное устройство, инструкция.

Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 2990.-

- Изготовлены из специальной ткани «винилукс».
- Защищают ваши сиденья от грязи и протирания.

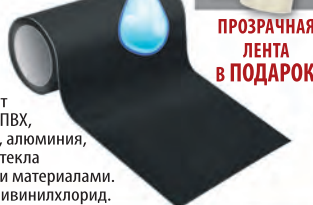
В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш – 60 см, В – 55 см (сиденье) + 65 см (спинка)), 5 чехлов для подголовников (30×25 см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш – 135 см, В – 50 см (сиденье) + 60 см (спинка)), сумка для хранения. Подходят для кресел любой модификации.

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).



ПРОЗРАЧНАЯ ЛЕНТА в ПОДАРОК!

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.
- Склеит любые изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фарфора.

В комплекте: устройство, батарейка CR2016L. Материал корпуса: ПВХ. Размер: 14×2,3×3,3 см.



Платье «Жизель»

лот 89373 2490 1990.-

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все недостатки.
- Произведено в России.

Материал: 60% – вискоза, 35% – ПЭ, 5% – эластан.
Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.
Длина по спинке для 50 размера: 115 см.



Термобелье «Нежные объятия»

лот 43363 990.-

- Незаметно под одеждой.
- Согревает и моделирует силуэт.

Материал: 60% – вискоза, 30% – нейлон, 10% – спандекс.
Размер универсальный: от М(44) до 4XL(56).
Цвет: сиреневый, дымчатый, «капучино» (укажите при заказе).

«Капучино» Дымчатый Сиреневый



Термобелье «Аляска»

лот 45536 от 990.-

Материал: 85% – вискоза, 10% – нейлон, 5% – спандекс.
Размер универсальный: 44-56 (жен.), рост: 155-170 см; 48-58 (муж.), рост: 170-185 см.
Цвет: черный.



Жилет меховой из овечьей шерсти

лот 80867 1299.-

- Одежда из овечьей шерсти согреет вас дома и на даче в холодную погоду.
- Помогает при проблемах с суставами и спиной.
- Удобная застежка-молния застегивается легко и позволяет жилету аккуратно облежать фигуру.

Материал: ворс (50% овечья шерсть, 50% полиамид).
Размеры: М (42-44), L (46-48), XL (50-52), XXL (54-56).

Тапочки «Комфорт и здоровье»

лот 73665 759.-

Материал: верх – 70% овечья шерсть, 30% ПЭ; подошва – резина.
Размеры: 35-36, 37-38, 39-40, 41-42, 43-44, 45-46.



Термоноски «Аляска», 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!

лот 45368 990.-

- Трехслойное строение материала: внутренний слой нейтрализует размножение бактерий, средний – сохраняет тепло, а наружный – обеспечивает влагообмен.
- Износостойкие.

Материал: 70% – хлопок, 27% – ПЭ, 3% – спандекс. Размер единый: 34-41 (жен.), 40-46 (муж.). В комплекте: 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!



Оберегающая нательная икона «Святая Казанская Божия Матерь»

лот 65047 990.-

Материал: сплав драгоценных 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 драгоценных 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.



Материал: стеганный чехол – 100% ПЭ; наполнитель – холкон.
Толщина: 5 см. Расцветка в ассортименте.
Размеры: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см (укажите при заказе).

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 5499 4999.-

Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.



«Кофе с молоком» Коричневый Горчичный Бежевый
Чехлы легко растягиваются до любого размера.
Берегут новую мебель от повреждений.
Материал: 100% – ПЭ.

лот 13755 2990.-

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

Обеденный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 19 предметов

лот 22287-01 4990 3990.-

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.



В комплекте: 6 плоских тарелок Ø23 см, 6 плоских тарелок Ø18 см, 6 суповых тарелок Ø18 см, 1 сервировочная тарелка Ø22 см.

Набор посуды «Золотая Венеция», 6 предметов

лот 24407 3499.-

- Внутреннее керамическое покрытие устойчиво к высоким температурам, царапинам и истиранию.
- Внешнее покрытие устойчиво к сколам, легко моется, не подвержено коррозии.
- Алюминиевые ручки не нагреваются.

Материал: высококачественный алюминий; внутреннее керамическое антипригарное покрытие ECO-CERA; термостойкая эмаль (внешнее покрытие); стекло (крышки).



Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 1999 1490.-

- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.
- Компактный размер.

В комплект входят: 6 шпулек, 1 запасная игла, 1 нитевдеватель, руководство по эксплуатации.
Управление: электромеханическое.
Работает от адаптера DC 6V и от 4 батареек типа AA (в комплект не входят).
Мощность: 6 Вт.
Скорость шитья: 400 стежков/мин.



Наколенник «Будь активным» с магнитами, 2 шт.

лот 40887 999.-

- Незаменим для активных людей и тех, кто заботится о здоровье своих суставов.
- В наколенник вшиты 2 магнита, которые способствуют уменьшению дискомфорта в колене.

Материал: 50% – ПЭ, 50% – неопрен.
Размер универсальный.
Ширина: 14 см, длина: 29 см.
Максимальный обхват: 44 см.
Длина ремешка: 25 см.



Матрас с функцией массажа и подогрева

лот 40479 5999 4999.-

- Способствует:
- активизации циркуляции крови,
- восстановлению мышечного баланса,
- снижению веса и уменьшению жировых отложений,
- улучшению сна, аппетита.

4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги.
5 вибромоторов. Пульт управления
5 программ.

Материал: текстиль, пластик, металл.
Размер: 171×59 см. Напряжение: 220-240 В. В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция по использованию.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ.



Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-1845 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. *О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru

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 дистрибьютор: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимовна, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru. Товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНЫЙ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД



реклама

Содержит компоненты, которые помогают

ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОХМЕЛЬЕ!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.