

№2
(531)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 12 по 18 января 2026 года

36
КАНАЛОВ
ТВ

ПОРАДУЙТЕ
СЕМЬЮ
НЕОБЫЧНЫМ
ЗАВТРАКОМ

стр. 26

ЗИМА –
ВРЕМЯ
СТРОЙНЕТЬ!

стр. 7

ВЫБИРАЕМ ЯРКИЕ
КУСТАРНИКИ
ДЛЯ ДАЧИ

стр. 30

КРИТИКОВАТЬ,
НЕ ОБИЖАЯ

стр. 4

КАКОЙ МЕХ
СОГРЕЕТ
ВСЕХ?

стр. 27

КИРИЛЛ
ТУРИЧЕНКО
ОДНАЖДЫ Я СОБЕРУ
«ЛУЖНИКИ» стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



Фотограф: Андрей Парето

Мы брали интервью у Кирилла Туриченко летом – и вот ему снова есть что нам рассказать.

Не иначе, как внутри у этого артиста спрятан портативный вечный двигатель! И начнем мы с подведения итогов 2025 года – творческих и личных.

2026-й будет ещё ярче!

– Кирилл, у вас есть традиция подводить итоги года? Чем запомнился 2025-й в творческом плане?

– Сложно сказать, что есть такая традиция. Скорее я оцениваю итоги какими-то этапами, постоянно ставлю себе цели и сроки, к которым я должен их достичь. И вот в конце этих сроков – подвожу промежуточные итоги.

Что касается творчества в 2025-м – год был очень насыщенным. Весной мы с командой проехали большой сольный тур по городам-миллионникам, у меня вышло семь релизов, пять из которых – авторские. Для меня это своеобразный рекорд, я уже давно сам пишу, но так много еще не выпускал. Кроме того, 2025-й – юбилейный для группы «Иванушки International», мы отметили 30-летие яркими шоу в Москве и Санкт-Петербурге. Год был насыщенным, но уверен, что 2026-й будет еще ярче, я сделаю для этого все возможное!

– Вы невероятно трудолюбивы! И, судя по всему, получаете от работы колоссальное удовольствие. Это черта характера или вы воспитали в себе такое качество – всей душой отдаваться тому, чем занимаешься?

– Понимаете, сцена для меня – это не просто работа, это жизнь! То, чем я всегда хотел заниматься. Конечно, я получаю безумное удовольствие от того, что делаю. И чем лучше у меня это получается, тем больше людей узнают мои песни, приходят ко мне на концерты – тем больше это удовольствие.

Обратно, на телевидение

– Скучаете по шоу, в которых принимали участие – «Маска», «Аватар», но не выиграл? Не хочется взять реванш?

– Почему не выиграл? В «Аватаре» все пятеро участников финала стали победителями, а что ка-

Кирилл ТУРИЧЕНКО:

/// Однажды я соберу «Лужники»!



Подробности «Хочу масштабировать сольное творчество»

– У вас день рождения в январе – значит, есть повод оценить и то, как прошёл год лично для вас. Есть знаковые события, достижения, которые дают повод гордиться собой?

– Безусловно, самое важное событие в моей личной жизни – это ожидание пополнения семейства. Я горжусь тем, какую семью нам с Дашей, моей супругой, удалось построить. Она – мой тыл и моя крепость, мой островок спокойствия и любви. Знаете, отношения – это огромная работа, и я с гордостью могу сказать, что мы отлично с ней справляемся!

– А есть что-то, что пока не удалось реализовать? Какая-то масштабная мечта – чему-то научиться, освоить новое?

– Моя большая мечта, то, к чему я стремлюсь и над чем сейчас работаю, – это новое большое сольное шоу, которое будет состоять уже из авторских песен. Я очень хочу масштабировать свое сольное творчество. Что-то получается, что-то нет, но уверен, что однажды я соберу «Лужники». У меня для этого все есть: сильная команда, потрясающая фан-база (фен-клубу привет и огромное спасибо за невероятную поддержку!), классные песни и надежный тыл!



сяется «Маски», знаете, в моменте, когда я снял маску, – я действительно думал, что проиграл. Но со временем тот эфир оказался самым рейтинговым за весь второй сезон, по интересу переплюнул финал шоу, а я наконец-то нашел свое место, своего слушателя. Было ли это действительно поражением? Не думаю.

Я, безусловно, скучаю по шоу, это особая атмосфера. Я люблю обоих своих персонажей – трогательного Носорога и дерзкого Садко. Шоу дали мне возможность познакомиться и поработать с невероятно профессиональной командой «Вайт-Медиа», спеть песни, о которых я даже и не мечтал! Но вернуться туда вновь интереснее уже как приглашенному гостю, хотя кто знает. Загадывать не буду.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Конечно же, я с удовольствием поздравляю всех читателей «Телека» с наступившим Новым годом и Рождеством! Желаю здоровья и душевного тепла. Никогда не теряйте веру в себя и в чудеса. Добивайтесь поставленных целей, не отчайрайтесь, когда что-то не получается. Это нормально, это шанс научиться на своих ошибках и в итоге достичь результата даже лучшего, чем вы ожидали! Каждая ошибка, которую мы совершиаем, является источником уникального опыта и дарит нам шанс учиться и идти дальше!

Кстати Традиции, которые сближают

– Когда мы брали у вас интервью летом, вы говорили, что каждое утро начинается с тренировки – пробежки, велосипеда. А зимой какую активность предпочитаете?

– Все то же самое, только уже в тренажерном зале, а когда выдается свободный вечер – с удовольствием встречаюсь с друзьями на корте и играю в падлennis.

– Вы производите впечатление очень романтичного человека. Поэтому не могу не спросить о новогодних и рождественских традициях – наверняка есть что-то душевное, трогательное, что берёт начало в детстве и перешло уже в вашу семью?

– Самой классной новогодней традицией был, есть и будет семейный ужин. Мы собирались и продолжаем это делать сейчас – всей семьей.

Встречаемся, общаемся, обмениваемся достижениями и планами. Это такое совместное своеобразное подведение итогов, которое очень сближает! Вспоминаем вместе, что произошло в этом году, чего хотим добиться в следующем. Конечно же, обмениваемся подарками. В общем, получаются такие теплые традиционные семейные посиделки за большим столом.

очень трогательный момент, и считаю, что песня просто должна быть увековечена в официальном студийном творчестве «Иванушек».

Ольга БЕЛЬСКАЯ



«Спецам» предстоят особые миссии

В Крыму начались съёмки острожного сериала с рабочим названием «Спецы». В ролях заняты Денис Донской, Дмитрий Пчела, Илья Акиньев, Марк Овчинников, Вадим Бадмацыренов, Вячеслав Пронин и другие артисты. В кресле режиссера – Александр Черняев. Производством сериала по заказу РЕН ТВ занимается кинокомпания «Триикс Медиа».

По сюжету фильма, выпускник Рязанского высшего воздушно-десантного училища Игорь Ларионов (Денис Донской) попадает в группу Центра специального назначения ФСБ России, которой командует подполковник ФСБ Андрей Колпаков. Отец Ларионова был боевым товарищем Колпакова. И именно от своего отца Игорь унаследовал главную черту характера – несмотря ни на что достигать своей цели. В составе группы спецназовцев Ларионову, который получил позывной Студент, предстоят смертельно опасные миссии. С выполнением каждой новой задачи герой убеждается, что все, казалось бы, не связанные события, свидетелем которых он становится, являются очередными ходами в продолжающемся противостоянии Запада и России.

Фото телеканала РЕН ТВ



Коньки люди придумали очень давно и, конечно же, не для развлечения. По словам историков, первым конькам более трёх тысяч лет. Они представляли собой отшлифованные кости крупных животных. Сибирские коньки делались из костей моржей, а старинные китайские коньки – из бамбука.

1

Первое литературное упоминание о коньках принадлежит кентерберийскому монаху Стефаниусу и датируется 1174 годом. В «Хрониках знатного города Лондона» он писал: «Когда большое болото, омывающее с севера городской вал у Мурфильда, замерзает, одни, шагая как можно шире, быстро скользят. Другие, более опытные в играх на льду, подвзывают к ногам берцовые кости животных и, держа в руках палки с острыми наконечниками, по временем отталкиваются ими от льда и несутся с такой быстротой...» С чем сравнил Стефаниус скорость конькобежцев на замерзшем болоте?

а) С копьем, пущенным из баллисти. б) С молнией в темной долине. в) С рыцарем, обгоняющим отряд.

2

Первый клуб конькобежцев открылся в начале XVII века в Эдинбурге (Шотландия). Участники клуба занимались групповым фигурным катанием. Клуб был престижным и даже проводил ежегодный ужин, на котором всегда подавали «бараны головы и ноги». Для того чтобы вступить в клуб, нужно было пройти испытание: проехать полный круг на одной ноге, собрать мелкие монеты со льда, перепрыгнуть через предметы, лежащие на льду. Через какой предмет нужно было перепрыгнуть претенденту?

а) Через баранью голову. б) Через шляпу председателя клуба. в) Через чернильный прибор.



3

Долгое время на коньках в России катался только простой люд. Об этом писал в середине XVII века глава английского посольства в России граф Говард Чарльз Карлайл: «Московиты, как и голландцы, имеют коньки, которые употребляются зимой, когда воды покрыты льдом. Чем брезгуют высокородные, но увлекаются простолюдинами...». Для чего, по мнению автора этих строк, каталась на коньках москвичи?

а) «Напоказ и забавы для». б) «Для соревнований в удали». в) «Для согревания на льду».

4

Многие исследователи считают, что популяризировал катание среди дворян Пётр I после своего визита в Голландию. Уже в лицейские годы катанием на коньках увлёкся Александр Сергеевич Пушкин. Позднее он описал эту зимнюю забаву так: «...Как весело, обув железом острым ноги, скользить по зеркалу стоячих, ровных рек!..» Из какого стихотворения этот отрывок?

а) «Осень» (1833 г.). б) «Движение» (1825 г.). в) «Царское Село» (1819 г.).

КОНЬКАМ все возрасты покорны

1-а. С копьем, пущенным из баллисти. 2-б. Шляпу. 3-в. «Для согревания на льду». 4-а. «Осень» (1833 г.). 5-б. Юсуповский сад. 6-а. «Евгений Онегин».

ОТВЕТЫ



У Антона Васильева – новая роль

Начались съёмки многосерийной драмы с элементами комедии – «Нефть». По сюжету однажды небольшое, почти незаметное, землетрясение сдвигает что-то в земной коре, и колодец местного водопроводчика Семёна Плахова (Антон Васильев) вместо воды неожиданно наполняется нефтью. Теперь у Семёна есть два пути: отдать участок за бесценок или каким-то образом освоить переработку и сбыт нефти. Чтобы доказать жене (Елене Николаева), что он чего-то стоит, тихий и спокойный Семён вместе с Ульяном (Иван Добронравов) осваивает подпольную нефтедобычу. Производством киноленты занимаются киностудия 1-2-3 Production, M5 Production, PREMIER, START. Режиссёр-постановщик – Алексей Шабаров. В ролях в фильме заняты Александр Горбатов, Иван Охлобыстин, Фёдор Кирсанов, Кристина Асмус, Роза Хайруллина, Андрей Максимов, Олег Рязанцев, Иван Ефремов, Мария Тетерская и другие артисты.

Фото PR 1-2-3 Production

Эмиль Гас рассказал о «Жёнах спасателей»

В Санкт-Петербурге подошли к концу съёмки многосерийной драмы «Жёны спасателей» режиссёра Елены Яковлевой. В центре сюжета – суровые будни и личная жизнь сотрудников МЧС. Это история нескольких пар: Владимира (Иван Оганесян) и Марину (Юлия Подозерова) Резвановых, Егора (Алексей Бардуков) и Виктории (Татьяна Арнтгольц) Лариних, Михаила Глебова (Сергей Рудзевич) и Анастасии Яковлевой (Мария Лопатина), Дениса Фадеева (Эмиль Гас) и Дарьи Юрченко (Анна Потакова).

Главные героини – жены тех, кто ежедневно рискует жизнью, спасая других.

– Наш проект «Жёны спасателей», в первую очередь, о любви, – рассказывает Эмиль Гас. – О любви к профессии, любви к семье, женам, людям. Мой герой Денис – самый молодой из всей команды. Для любого мужчины в любой семье важен тыл.

Онлайн-премьера состоится на медиаплатформе «Смотрим», телепремьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

Фото телеканала «Россия»



Подготовлено по материалам пресс-служб телеканалов, киностудий, онлайн-кинотеатров, театров, концертных площадок

СЕКРЕТ УСПЕХА

Каких сотрудников ищут рекрутеры?

Итоги 2025 года на рынке труда таковы: рекрутеры всё меньше смотрят на резюме как на список должностей и всё больше – как на карту психологических компетенций.



«АДАПТИВНЫЕ СТОИКИ»

Это специалисты, обладающие психологической гибкостью. Они не просто «держат удар», а быстро перестраивают цели и стратегии без выгорания. Рекрутеры на собеседованиях моделируют стрессовые сценарии, чтобы увидеть скорость восстановления когнитивных функций и эмоциональный иммунитет.

«АРХИТЕКТОРЫ СМЫСЛА»

Спрос смещается с менеджеров-контролеров к тем, кто умеет создавать и транслировать смысл. Они верят, что результат зависит от их действий, берут ответственность за процессы и, главное, умеют объяснить команде «зачем мы это делаем», повышая вовлеченность.

«ЭМПАТИЧЕСКИЕ ИНТЕГРАТОРЫ»

В эпоху удаленных и гибридного формата критически важны люди с развитым эмоциональным интеллектом (EQ) и навыками неиерархического влияния. Они умеют гасить конфликты, строить доверие без личных встреч, объединять разрозненные отделы в рабочие альянсы.

«ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЕ УЧЕНИКИ»

Ценятся кандидаты с установкой на рост, для которых профессиональные пропавы – это данные для анализа, а не трагедия. Рекрутеры ищут признаки искренней любознательности: какие курсы, книги, эксперименты были за пределами обязательной программы.

«ЦИФРОВЫЕ МИНИМАЛИСТЫ»

Нужны те, кто умеет отфильтровывать лишнее, концентрироваться на главном и принимать решения, не перегружаясь цифровым мусором.

Вывод для соискателя: ваша задача – показать не только то, что вы умеете, но и как устроено ваше мышление.

Постоянная критика в отношениях – это как тихий, но назойливый дождь, который медленно размывает почву взаимопонимания и уважения.

Как же реагировать, когда муж постоянно находит повод для недовольства?

Ментальный «фильтр»

Первое и самое важное – научиться отличать конструктивное замечание от деструктивной критики. Конструктивное начинается с «Я», фокусируется на конкретном действии («Меня беспокоит, когда счета остаются неоплаченными») и предлагает решение. Деструктивное – это обобщения («Ты всегда все забываешь!»), переход на личности («Ты такая неограниченная») и эмоциональный выплеск.

Как реагировать?
Не отвечайте сразу. Сделайте вдох и мысленно «пропустите» фразу через фильтр: «Есть ли рациональное зерно?» Если критика справедлива, признаите это спокойно:

«Да, сегодня я забыла оплатить счет, извини. Сделаю это сейчас». Если это обобщение и оскорбление – переходите к следующему пункту.

Муж с претензиями: как сохранить отношения и самоуважение?



Техника «заезженной пластинки»

Когда критика переходит в оскорблений или беспочвенные претензии, важно четко обозначить свои границы. Не вступайте в долгие оправдания – это лишь подогревает масла в огонь.

Как реагировать?

Спокойно и нейтрально, как заезженная пластинка, повторяйте свою позицию: «Я не буду продолжать разговор в таком тоне. Давай обсудим это, когда ты сможете говорить без оскорблений». Или: «Я понимаю, что ты недоволен, но крик – это неприемлемо для меня». Важно сказать это и, если тон не меняется, физически выйти из пространства (удалиться в другую комнату, на прогулку), показывая серьезный настрой.

Психологический иммунитет

Постоянная критика бьет по самооценке. Ваша задача – создать «психологический иммунитет».

Как реагировать?
Вспомните о своих достижениях, качествах, которые ценят друзья и коллеги. Хобби, спорт, встречи с подругами, терапия – все это ресурсы, которые напоминают вам о вашей ценности вне роли жены. Иногда полезно прямо сказать: «Мое мнение о себе не зависит только от твоих оценок. Я знаю свои сильные стороны».

Встречные вопросы

Иногда за критикой скрывается невысказанные потребности, разочарование или усталость. Попробуйте докопаться до сути.

Как реагировать?

Задайте уточняющий вопрос, который обезоруживает. Вместо того

чтобы защищаться, спросите: «Конечно что тебя беспокоит в этой ситуации?» или «Как ты предложил это сделать в следующий раз?». Часто это ставит критикана в тупик, потому что ему придется перейти от эмоций к конкретике.

«Ты неправильно загружаешь посудомойку», – сказал я жене непосредственно перед тем, как это стало моей постоянной обязанностью.



Разбор полетов

Реакция в момент ссоры – это тактика. Но без стратегического разговора проблема не исчезнет.

Как реагировать?

Договоритесь о времени, когда вы оба спокойны, и без обвинений озвучьте проблему. Говорите от общего «мы»:

«Мне кажется, мы стали много критиковать друг друга, и это отдаляет нас. Давай договоримся, как выражать недовольство по-другому. Например, можно завести правило «без критики после 9 вечера». Предложите альтернативу – «формулу недовольства», которую будете использовать оба.

Когда без помощи не обойтись

Если критика носит систематический, унижающий характер и все ваши попытки наладить диалог безуспешны, это может быть признаком эмоционального насилия.

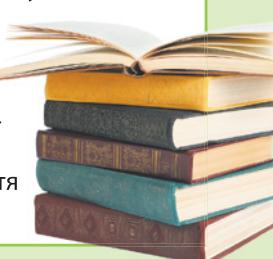
Как реагировать?

Честно оцените ситуацию. Постоянная критика, газлайтинг («ты все выдумываешь»), изоляция – это красные флаги. В таком случае лучшая реакция – обратиться к семейному психологу. Если муж отказывается, сходите сами. Специалист поможет разобраться в динамике отношений и выработать дальнейшую стратегию – либо по восстановлению отношений, либо по сохранению своего психического здоровья, если изменения невозможны.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фантасты-предсказатели

Многие вещи, описанные писателями-фантастами в своих книгах, со временем стали реальностью. Например, Эдвард Беллами в романе «Взгляд назад» в 1888 году рассказал о том, что люди используют вместо денег карточки. А Рэй Брэдбери в книге «451 градус по Фаренгейту» описал наушники. Но самое удивительное – как Джонатан Свифт узнал, что у Марса два спутника? Астрономы подтвердили этот факт из «Путешествий Гулливера» только спустя 150 лет!



Как рейтузы стали гамашами

Современная молодёжь в массе своей уже не знает слов «гамаши» и «рейтузы», а советские школьники были знакомы с ними не наслышке. Чаще всего они обозначали теплые трикотажные штаны, без которых зимой не обходилась ни одна прогулка. Между тем изначально гамаши – это тканевые чехлы, которыми закрывали часть голени поверх штанов и крепили к обуви. А ближе к середине XX века гамаши и рейтузы сравнялись по значению.

Ми-ми-ми по максимуму

Пожалуй, одни из самых очаровательных созданий на нашей планете – это котята. Судите сами: они рождаются на свет слепыми и глухими (зрение и слух продолжают развиваться и приходят в норму только к концу второй недели жизни), зато практически сразу умеют мурлыкать! Так они сообщают маме-кошке, а



Легко ли быть левшой?

В мире, где 90 % людей – правши и многие предметы созданы для их удобства, левшам приходится непросто. Зато у них есть неоспоримые преимущества в некоторых видах спорта! Например, в боксе, теннисе и бейсболе. Соперникам-правшам приходится разрабатывать специальную стратегию игры. А вот левшам, которые играют в хоккей на траве или поле, приходится переучиваться. Правилами запрещено держать инвентарь в левой руке из соображений безопасности.

Светлана СИДОРЧУК

«Я не могу унести этот рецепт с собой в могилу. Он должен служить людям».

0

— Из неопубликованных дневников Николая Амосова, 1989 г.



Амосов Николай Михайлович

Каждый из нас помнит этого человека. Гений от Бога, академик с золотыми руками, совесть нации. Николай Михайлович Амосов спас десятки тысяч жизней. Но сегодня мы расскажем о той его победе, которую от нас скрывали десятилетиями.

Незадолго до ухода он завершил работу всей своей жизни — создал формулу, которую

сам называл «эликсиром чистого сердца». Это был не просто сбор натуральных компонентов. Это был итог его понимания человеческого организма. Формула, способная очистить сосуды от холестеринового «налёта» и вернуть им эластичность 18-летнего человека.

Он хотел запустить её в массовое производство по цене кефира, но партийная

верхушка наложила на рецепт гриф «Совершенно секретно». Хотя сами партийные деятели решали свои проблемы со здоровьем: от повышенного артериального давления, аритмии, стенокардии и до устранения последствий мозгового удара или сердечной катастрофы, используя его достижения. Для Амосова, сына простых людей, это стало личной трагедией.

«Ученик» как исполнитель завещания

Мы поговорили со Степаном Яновичем, одним из последних здравствующих учеников Амосова.

— Степан Янович, так что же за формула?

— (Говорит тихо, почти со слезами в голосе) Николай Михайлович считал это своим главным делом. Он говорил: «Степан, этим эликсиром можно спасти миллионы без всякого ножа». После его смерти я дал себе клятву, что исполню его волю. Почти 30 лет я и группа энтузиастов бились, чтобы вернуть рецепт людям. И только сейчас, с помощью современных технологий очистки, мы смогли воссоздать его в том виде, в котором он был задуман. Мы назвали его «Амокардин», в память об учителе.

Открыт реестр производителя «Наследие Амосова»

В исполнение последней воли Николая Михайловича, первая, историческая партия «Амокардина» будет распределена среди



Степан Янович

жителей России в порядке живой очереди. Производитель покрывает все производственные расходы. Это дань памяти и восстановление справедливости. Чтобы подать заявку на включение в реестр, позвоните по телефону горячей линии: 8-800-303-05-55.

При звонке скажите оператору: «Я хочу записаться в реестр Амосова № 2443»*.

Запись в реестр проводится с 6 января по 4 февраля 2026 г.

ПАПИЛЛОМЫ НА КОЖЕ?

ЗНАЧИТ, ТЕЛО КИШИТ ПАРАЗИТАМИ!

Мы привыкли думать, что папилломы – это просто возрастные наросты на коже. Однако, как утверждает врач-дерматолог Савелий Витальевич, на самом деле это тревожный сигнал, который нельзя игнорировать. Особенно, если вам за 50.

— Савелий Витальевич, что такое папилломы и почему они появляются?

— Папилломы – это не просто косметический дефект. Их появление говорит о внутренней интоксикации организма, а точнее – о наличии паразитов. Когда человек заражён паразитами, то они отправляют организм продуктами своей жизнедеятельности. Первой на это реагирует кожа. И вот тогда начинают появляться папилломы: на шее, в области подмышек, в паху, на веках. Но, что более опасно, они могут развиваться и внутри тела – в носу, горле, кишечнике, мочевом пузыре и на слизистых других органов.

— Почему папилломы зачастую появляются с возрастом?

— Чем старше становится человек, тем сильнее слабеет иммунитет, а паразиты чувствуют себя в таких условиях прекрасно. Они ускоряют старение, вызывают хронические воспаления и мешают нормальной работе всех органов, в том числе кожи. Поэтому людям старшего возраста важно быть особенно внимательными к таким внешним симптомам, как папилломы.

— Может ли помочь удаление папиллом?

— Только временно и внешне. Удаление лазером или прижигание устраниет следствие, но не причину. Паразиты никуда не исчезают. Через время папилломы снова вернутся, возможно в ещё большем количестве.

— Что делать тем, у кого уже есть папилломы?

— Я рекомендую обратить внимание на натуральное средство «Интивирон». Это сироп с активной формулой на основе женьшеня, грибов рейши, андрографиса, грейпфрутовых косточек, лимонника и других природных компонентов. Он не просто может помочь устраниить папилломы, но и выводит из организма паразитов и их токсины.

— Теперь ясно, что если в организме не будет паразитов, то исчезнут и папилломы.

— Абсолютно точно! Сироп «Интивирон» помогает не только избавиться от папиллом, но и очистить организм от паразитов, что положительно сказывается на общем самочувствии. Можно почувствовать прилив энергии, внешний вид станет свежее, а кожа – чище и моложе.



ДО И ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ «ИНТЕВИРОНА»

Я искренне верю: освободившись от папиллом и паразитов, можно продлить свою жизнь на 15–20 лет. Здоровый организм без каких либо наростов и паразитов – это не только красивая кожа, но и крепкий иммунитет. Сироп «Интивирон» – это чистая кожа без папиллом, а также шаг к здоровью и хорошему самочувствию!

ИНИЦИАТИВА ОТ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ

Мы заботимся о наших гражданах, как о своих близких – с теплом, вниманием и искренней любовью.

Первые 300 человек, которые позвонят с 06.01 по 04.02.2026, получат 2 упаковки «Интивирона» в ПОДАРОК.*

Звоните по телефону 8-800-302-30-30

Назовите промокод 7946 и забирайте свой подарок совершенно бесплатно.

Звонки и доставка бесплатные!

Что должно быть на тарелке

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька снова собрались за круглым столом, чтобы выпить по чашечке чая и поговорить. На этот раз темой их беседы стало сбалансированное питание.

1 – Девочки, хочу поговорить с вами о сбалансированном питании.

Сейчас об этом много пишут, но информация порой противоречивая. А ведь сбалансированное питание нужно не только для того, чтобы не набирать лишний вес и оставаться в форме, но и для здорова-

ья, красоты и, конечно, для бодрости и максимальной продуктивности.



4 – А еще, девочки, очень важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов – кстати, именно поэтому питание называется сбалансированным. Например, мое ежедневное меню должно содержать не менее 50 % белка, 30 % углеводов (сложных) и не более 20 % жиров.

Питаться лучше всего дробно: три основных приема пищи – завтрак, обед и ужин, и один-два дополнительных перекуса между ними (кисломолочные продукты, овощной салат, фрукты, бутерброд). Дробный прием пищи позволяет равномерно распределить калории и не переедать.



5 – Кстати! Не забываем о режиме. Принимать пищу лучше всего в одно и то же время, то есть соблюдать режим питания. Это приветствует ЖКТ для своей нормальной работы и улучшения обмена веществ.

Также нужно правильно распределять объем пищи. В идеале, на завтрак должно приходить-
ся 25 % всей дневной еды, на обед – около 40 %, на ужин – не более 20 %. Соответственно, на перекус должно оставаться примерно 15 %, а если перекуса два – по 7-8 % на каждый.



2 – Это очень важная и совсем непростая тема, и хорошо, что ты ее предложила. Начать я хочу с того, что первое и самое важное условие – это определение суточной калорийности пищи. То есть необходимого и сбалансированного числа калорий, которые нужны организму и потребляются в течение дня. Эта цифра зависит от многих факторов: пола, возраста, уровня физической активности, а также индивидуальной скорости метаболизма. В среднем, в сутки женщинам до 40 лет необходимо 2400-3150 ккал, от 40 до 60 – 2200-2700 ккал, от 60 до 70 – 2100-2300 ккал. Но это в среднем! Расчет суточной калорийности должен быть строго индивидуален.



– А я хочу сказать о продуктах, которые нужно существенно ограничить, а возможно, и вовсе убрать из рациона. В первую очередь это соленья, маринады, копчености, жареные и жирные блюда, сладкая выпечка... Знаете, есть такое слово – лакомиться? Иногда вполне можно позволить себе кусочек-другой для удовольствия. А вот налегать на подобные продукты я бы не советовала.

6 – Согласна, но хочу добавить, что очень важно не только распределение объема пищи, но и ее качество. Завтрак заражает нас энергией на целый день – значит, нужны в первую очередь углеводы (каши). Обед должен быть максимально разнообразным – включаем белки, и жиры, и углеводы. А вот ужин желательно облегчить, для него выбираем белки и клетчатку (овощи).



7 – Знаете, что существует «правило тарелки здорового питания»? Девочки, по-моему, оно прекрасно подойдет для нашего обеда. Вот это правило: половина тарелки – овощи и зелень, четверть – белки, еще четверть – сложные углеводы. И все это дополняется здоровыми жирами – ненасыщенным растительными (оливковым, соевым, рапсовым и т.д.).

Если на тарелке есть жирная рыба (лосось, скумбрия, треска, тунец), богатая омега-3 жирными кислотами, дополнительно жиры можно не добавлять.

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

3 – Хочу подчеркнуть, что меню сбалансированного питания должно быть разнообразным. В ежедневный рацион должны входить овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб и крупы, молочные продукты и яйца, мясо птицы, нежирное красное мясо и субпродукты птицы, рыба и морепродукты, бобовые и зелень. Как видим, достаточно много продуктов, которые должны входить в здоровый рацион и из которых можно приготовить вкуснейшие блюда.



8 – Девочки, уже пару раз мы упомянули сложные углеводы, но ни разу не расшифровали, что это. Хочу уточнить, сложными углеводами богаты цельнозерновые продукты (бурый рис, гречка, перловка, овсянка, булгур), бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица), крахмалистые овощи (батат, кукуруза, картофель), некоторые другие овощи (тыква, морковь, свекла, цветная капуста и брокколи), я бы добавила и макароны из муки твердых сортов.

Сложные углеводы хороши тем, что они расщепляются достаточно медленно, обеспечивая нам таким образом стабильный уровень энергии и долгое чувство сытости.



9 – Считаю, у нас получился очень важный и содержательный разговор. Мое мнение такое: еда, здоровье и красота – вещи неразделимые и взаимосвязанные.



Разговор подслушала Светлана ИВАНОВА

Худеть можно весело и дружно.

И начинать можно прямо сейчас, тем более зима благоволит этому. Все, что нужно, – это взять семью и друзей. А еще запастись термосом с горячим чаем и какими-нибудь полезными вкусняшками (орехи, зефир и даже несколько барабаночек вреда не принесут).

Снежные фигуры

Энергозатраты: до 350 ккал в час. Это могут быть снеговики, и любая другая снежная фигура (ежики, зайчики и т.д.), а может быть снежная крепость. Здесь не нужно большой фантазии, самое главное – желание лепить. Можно заранее запастись морковками, крышечками от пластиковых бутылок для глаз вместо угольков. Фигуры из снега можно раскрасить специальной меловой краской. Для большого азарта можно устроить соревнования между командами. Например, кто построит самого высокого снеговика или скатает самый большой ком. Чем больше активность, тем быстрее будут «убегать» от вас калории.

Стройнеем в отличной компании



Зимняя битва на снежках

Энергозатраты: до 400 ккал в час. Игра в снежки с калориями поможет расщепляться, и разовьет выносливость, быстроту реакции, точность, и улучшит координацию движений. Согласитесь, не так легко по движущимся мишням попадать, да и самому успевать уворачиваться от снежного «обстрела». А еще можно бросать снежки по предметам. Например, на лавочку или столик поставить одну или несколько пластиковых бутылок или что-то подобное, легкое и небьющееся. Задача – бросать снежки, стараясь сбить цель у противника.

Попробуй догони

Энергозатраты: до 400 ккал в час. Если вас собралась большая компания взрослых и детей, можно разделиться на две команды.

Игроки каждой команды становятся паровозиком друг за другом и кладут руки на талию впереди стоящего. Первый в шеренге назначается на роль Нового года, а последний – Старого. Задача Нового года – поймать Старый год из другой шеренги, при этом не разорвав цепь. Новому году придется изрядно попыхтеть, чтобы настичь «старичка».

Бег на лыжах и коньках

Энергозатраты: 300-800 ккал в час. Больше затрачиваются калории при прокладывании лыжни или подъеме в гору. Но в нашем случае цель не эта. Самое главное – получить удовольствие от совместной поездки. Можно ехать друг за другом, а можно встать в две лыжни – и посмотреть, кто быстрее доедет до назначенней цели.

Катание на коньках хорошо развивает координацию движений и чувство равновесия, не говоря уже о том, что способствует похудению. А чтобы веселое и интересное провести досуг, можно встать по росту, положив друг другу руки на плечи, и ехать змейкой, стараясь не сбивать выставленные на катке предметы.

Катание на санках

Энергозатраты: от 300 до 400 ккал в час.

Самая большая нагрузка приходится на подъем в гору, если вы просто катаетесь на санках. А если катаете кого-то на санках, то энергозатратность определяется весом пассажира и активностью передвижения. Самое главное – не брать сразу нагрузку выше ваших возможностей, можно перенапрячь руки. Поэтому желательно время от времени руки менять, давая им одинаковую нагрузку.



На наши вопросы отвечает тренер Елена Рощупкина.

– Есть ли ограничения в активности для людей с большим весом?

– Даже людям с большим весом полезно совершать пешие прогулки. Здесь стоит ориентироваться на свое самочувствие. Дыхание может быть учащенным, но без одышки. Если вы чувствуете нагрузку от ходьбы, но вполне можете разговаривать, то это лучший для вас темп.

– Нужно ли следить за пульсом и дыханием?

– Свою норму пульса можно посчитать по формуле: 220 минус возраст = максимально допустимый пульс. От полученного значения находим 50-60 %, это и будет ваш нормальный пульс при ходьбе.

Татьяна МИХАЛЕВА

Фото из личного архива Елены Рощупкиной и www.shutterstock.com



НА ДОСУГЕ

Кто тут спать не хочет?

«Спячка напала, всех покатом поваляла» – гласит пословица из сборника В.И. Даля. Современные словари так толкуют значение слова «спячка»: состояние пониженной жизнедеятельности у живых организмов, при котором замедляются все процессы, прежде всего обмен веществ.

1 Чтобы избежать гибели в период плохих условий, членистоногие временно «выключают» многие физиологические процессы, что замедляет обмен веществ, а также может снизить температуру тела до минимально приемлемых значений. Это состояние длится до наступления благоприятного периода. Кто никогда не впадает в спячку?

а) Пауки. б) Пчелы. в) Муравьи.



2 У некоторых видов спячки (гипернация) принимает по-настоящему экстремальные формы. Так, у восточного карликового поссума из Австралии описаны эпизоды почти круглогодичного сна. В лабораторных условиях проводили исследование, при котором понижали температуру среды, и поссумы впадали в спячку. В этих условиях карликовые поссумы оставались в состоянии гипернации более 12 месяцев. Какую температуру удерживали в лаборатории для такого продолжительного сна?

а) -2 °C. б) +3 °C. в) +7 °C.

3 Помимо долгой спячки, когда животное спаивает на целый сезон, учёные выделяют кратковременную спячку. В неблагоприятный период животное может заснуть на сутки, а затем продолжить активность. Такой вид спячки используют колибри и летучие мыши. Как называется в научных кругах такая спячка?

- а) Торпидность.
б) Эстивация.
в) Анабиоз.

1-6. Пчелы. 2-в. +7 °C. 3-а. Торпидность.

Цефалгия – так называется головная боль по-научному – это едва ли не самая частая жалоба, с которой обращаются пациенты к врачу-неврологу.

По утверждению ученых, как минимум 13 процентов населения Земли страдают хроническими головными болями, и этот процент постоянно растет. С головной болью сталкивается каждый, даже абсолютно здоровый человек. Причиной ее может быть не только болезнь, но и стресс, недосыпание, переутомление, изменение погодных условий, а также индивидуальные особенности организма.

Виды и источники головной боли

Часто головная боль является признаком серьезных заболеваний, и тогда необходима медицинская помощь. Ниже мы перечислим случаи, когда не стоит уповать только на народные средства и советы близких, а обязательно нужно обратиться к врачу.

- Голова болит по утрам, боль – дающая и распирающая – скорее всего, это гипертония (повышенное давление).
- Головная боль сопровождается шумом в ушах, вялостью, разбитостью – возможно, это гипотония (пониженное давление).
- Голова болит неравномерно: только одна ее половина или даже часть; боль пульсирующая, усиливается при любом движении, звуке, ярком свете, сопровождается тошнотой или рвотой – это симптомы мигрени.

В нашем мозге нет нервных волокон, чувствительных к боли, поэтому конкретно за головную боль отвечают совсем другие органы. Источниками головной боли могут быть:

- нервная сеть на коже головы;
- некоторые нервы лица, горла и даже рта;
- кровеносные сосуды, расположенные на поверхности головы и в основании мозга;
- мышцы шеи, головы и плеч.

И еще один вид головной боли заслуживает отдельного упоминания: головная боль, вызванная чрезмерным употреблением лекарств. То есть злоупотребление болеутоляющими препаратами может вызвать головную боль.

Травяной чай

При регулярных головных болях, вызванных стрессом и переутомлением, полезно заменить черный чай в своем меню на травяные отвары. Сборы от головной боли продаются в каждой аптеке и доступны любому бюджету. По рекомендации врача, можно составлять сборы и самостоятельно, исключая растения, вкус которых вам не нравится, и добавляя то, что вам приятно.



Травяные чаи не должны быть невкусными, их надо пить с удовольствием, только тогда их эффективность будет максимальной. В качестве сладкого дополнения к травяному чаю лучше использовать

не сахар и другие вкусы, а натуральный мед. Мед содержит огромное количество полезных для здоровья элементов, которые хороши и сами по себе, но в сочетании с травяным чаем принесут организму еще больше пользы.

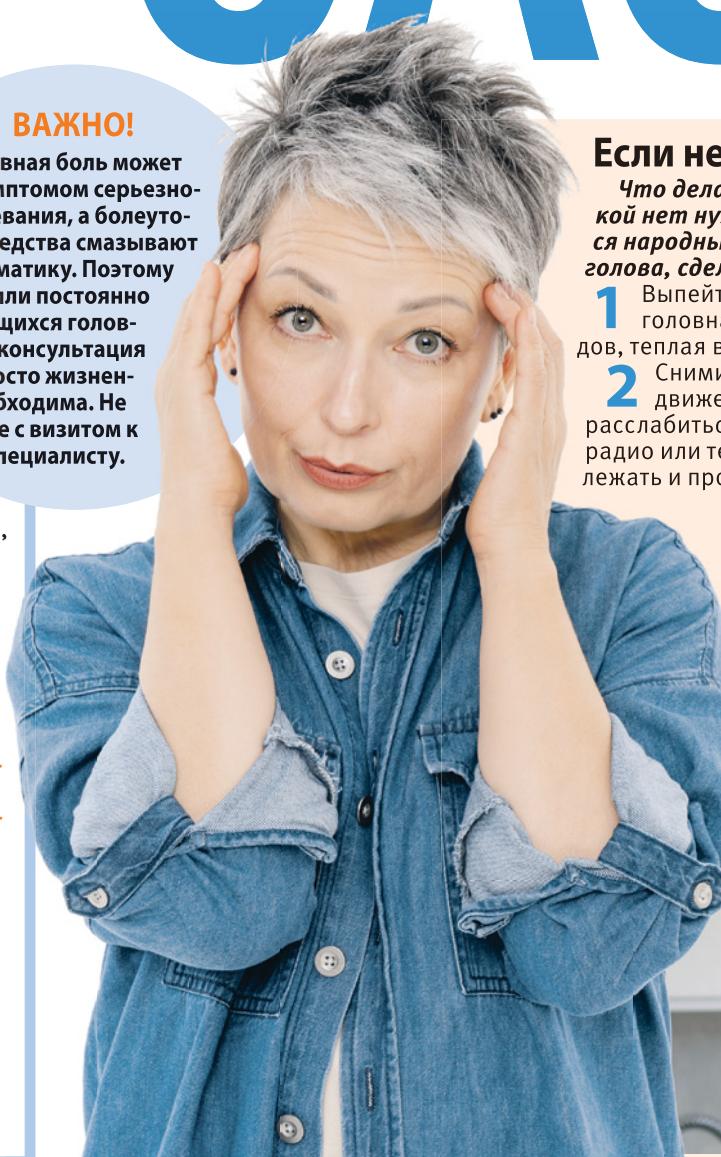
Заваривать травяные сборы следует строго согласно рекомендаций на аптечной упаковке и предписанием врача.



Почему болит голова

ВАЖНО!

Головная боль может быть симптомом серьезного заболевания, а болеутоляющие средства смягчают его симптоматику. Поэтому при частой или постоянно повторяющихся головных болях консультация врача просто жизненно необходима. Не тяните с визитом к специалисту.



Если нет таблетки под рукой

Что делать, если заболела голова, а под рукой нет нужной таблетки? Воспользоваться народными средствами. Если заболела голова, сделайте это:

- 1 Выпейте стакан теплой воды. Если головная боль вызвана спазмом сосудов, теплая вода поможет его снять.
- 2 Снимите все, что стесняет ваши движения, прилягте и постараитесь расслабиться. Не нужно включать музыку, радио или телевизор – нужно спокойно полежать и просто послушать тишину.
- 3 Массируйте виски и переносицу кончиками пальцев круговыми движениями. Движения должны быть энергичными, но не резкими, старайтесь не поранить кожу.
- 4 Сделайте точечный массаж основания мышцы, расположенной между указательным и большим пальцами ладони.
- 5 Сделайте горячие ванночки для ног или рук (при пониженном давлении не рекомендуется). Ноги нужно опускать в горячую воду до щиколотки, руки – до локтя. Продолжительность процедуры – 10-15 минут.



У травматолога.

– Что вас беспокоит?

– Доктор, голова! Меня бросила девочка!

– Вам к психотерапевту, а я травматолог!

– Доктор, но я пролетел две метра и ударился головой о стену...



Лучшее средство – профилактика

Самая частая причина головных болей – образ жизни. Чтобы не болела голова, нужно соблюдать три важных правила: беречь свое здоровье, обязательно высыпаться и предпочитать активный отдых пассивному.

Особого разговора заслуживает питание: обильная, жирная, богатая углеводами и сахарами пища может спровоцировать головные боли.

Ешьте больше свежих овощей и рыбы, пейте не менее двух литров чистой воды в день.

Активный отдых – это не обязательно спорт. Пешие прогулки на свежем воздухе вполне могут заменить занятия в спортзале, а полчасовая прогулка перед сном – снотворное. Старайтесь общаться с людьми, которые вам приятны и несут заряд позитива. Избегайте психотравмирующих ситуаций, ссор и споров.

Берегите себя, не занимайтесь самолечением, не экономьте время для посещения врача – и вы забудете о головной боли.



Очень люблю зиму, но только настоящую, снежную, с сугробами, с наряженными на улицах ёлками и, конечно, с чередой чудесных январских праздников.

В эти по-настоящему волшебные дни, как никогда, ощущаются детская радость жизни и мгновения счастья.

Метель

Уходящий год заканчивался для меня безрадостно. Я рассталась со своим парнем. На работе ходили слухи о слиянии нашего небольшого предприятия с другой компанией, и маячила перспектива оказаться не у дел. Ко всему прочему накануне Нового года умудрилась подвернуть ногу, и вывих уложил меня в постель на все праздники. А мне так хотелось провести эти дни с мамой, отцом и бабушкой.

Я вылетела из родного гнезда пять лет назад, и за это время навещала своих родных всего несколько раз. Как только почувствовала, что иду на поправку, решила: на Крещение еду домой. Сообщать о своем намерении не стала, чтоб не волновались. Утром заехала на работу, потом на квартиру за вещами и после обеда двинулась в путь. Машина мчалась по шоссе, к утру должна была добраться до родного дома.

Поздно вечером, когда на улице уже была кромешная тьма и метель бушевала не на шутку, на повороте я вылетела в сугроб, и машина заглохла.

– Только этого не хватало, – ударила я кулаками по рулю и попыталась сноса завести двигатель.

– Как же так?! – в отчаянии закричала я в пустоту. Мрачные мысли не покидали меня: «Вот вынужа прерваться, кто-то меня заметит, но к тому времени я уже замерзну...»

Судоку

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

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

В жизни всегда есть место для света и надежды

«Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь, – не случайность. Оно – в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием. Александр Грин



Прошло около часа, я окоченела. Вокруг не было ни души. За все это время мимо проехали всего две машины. Может, они просто не заметили меня? В такую пургу это было вполне вероятно. Я рыдала навзрыд, оплакивая свою непутевую жизнь. В какой-то момент подняла глаза и увидела, что совсем рядом светятся автомобильные фары. А потом меня окоченевшую осторожно завернули в куртку и отнесли в теплую машину.

– Наташа, – обратился ко мне мой спаситель, – по сложившейся традиции я привожу маме крещенскую воду, которую набираю в святом источнике. Кстати, там есть купель, можно окунуться. Как предложение? Ощущения невероятные.

– Не знаю, наверное, не смогу.

– Крещенское купание только укрепит тело и дух. Проверено, – настойчиво продолжал он.

Оказывается, у Игоря было свое глубокое мнение на этот счет. Купание в холодной воде источника было для него неким духовным очищением. Он верил, что это помогает сбросить груз тревог и переживаний, очистить разум и наполнить душу новыми силами.

– В конце концов, можно просто постоять рядом или умыть лицо – вода в это время волшебная, – продолжал уговаривать меня Игорь.

– Едем! – решилась я и отчего-то улыбнулась.

Мы дождались эвакуатора, а затем отправились к источнику. Там уже царило оживление. Я зачерпнула в ладони воду, и вдруг мне очень захотелось погрузиться в нее всем телом.

Быстро разделась, сделала глубокий вдох и шагнула вперед. Холод ударили с такой силой, что на мгно-

вение все вокруг потемнело. В следующий миг тело обжег ледяной воздух, но внутри разлилось тепло... Сердце строчило словно пулемет, душа торжествовала...

– Молодец! – улыбнулся Игорь и накинул на меня полотенце.

Я смотрела на людей, с которыми по воле случая, а может, по указанию судьбы оказалась в тот час в одном и том же месте; каждый из нас чувствовал себя частью чего-то особенно важного. И это важное у каждого было свое, глубокое и личное.

Телефон

Игорь довез меня до родительского дома. Мы попрощались и обменялись номерами телефонов. Мне показалось, что это прощание – временное и мы обязательно встретимся снова. Когда улеглись восторженные объятия родни, я полезла в сумку за телефоном. Номера моего спасителя в контактах не было. Я стала судорожно искать в телефонной книжке, но его как будто стерла неведомая рука.

– Что ж, буду ждать звонка, – прошептала я, тупо пялясь на экран телефона.

Звонка от Игоря не было ни на следующий день, ни в последующие два. Я пыталась успокоиться, отвлечься. Возможно, это просто случайная встре-

ча, и ничего больше не будет. Но мысли об Игоре не покидали.

Мой краткосрочный отпуск заканчивался, через день меня ждали на работе. В тот последний семейный вечер мы все сидели, когда раздался звонок. Папа пошел открывать дверь.

– Наташа, похоже, это тебя спрашивают, – крикнул он из прихожей.

Муж

Я пошла к двери и замерла от неожиданности. На пороге стоял улыбающийся Игорь.

– Привет, – просто сказал он, словно так и долж-



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

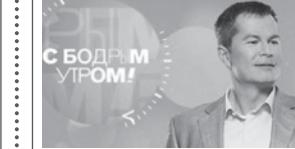
1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	БОЛЬШАЯ ИГРА							
	17.00 «Большая игра». (16+)		18.00 «60 минут». (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)		06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.15 «ПЁС». (16+)	08.00 «Сегодня»	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.25 «ПЁС». (16+)	10.00 «Сегодня»	07.40 «Моя фея-проказница». (0+)	09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)	06.00 «С добрым утром!» (16+)	
09.25	«Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	10.35 «ПЁС». (16+)	13.00 «Сегодня»	09.15 «ВЕДЬМА ЛИЛЛИ И ЗАКОЛДОВАННОЕ РОЖДЕСТВО». (12+)	13.20 «НЕБРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	
10.15	«Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 «Место встречи»	11.15 «Домовята. Навстречу приключениям». (12+)	16.30 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ВСЕ». (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	
11.00	«Время покажет». (16+)	11.00 Вести	14.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	12.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ». (6+)	19.00 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	
12.00	Новости (с субтитрами)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	14.20 «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ». (12+)	22.00 «ПИСЬМО ДЕДУ МОРОЗУ». (12+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	
12.15	«Время покажет». (16+)	16.30 Вести	17.50 «ДНК». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	16.25 «ФИНИСТ: ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ». (6+)	00.05 «ОТДОХНУТЬ ПОЛЮДСКИ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	
14.00	«Большая игра». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	19.00 «Сегодня»	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	19.00 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)	01.45 «ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (18+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	
15.00	Новости (с субтитрами)	20.00 Вести	22.15 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+)	Юрий Брагин отправляется в отпуск с семьей. Резонансное покушение на крупного бизнесмена Купцова, в результате которого тот ранен, вынуждает начальство вернуть Брагина на работу.	Новый учебный год в вечерней школе начинают взрослые ученики: сотрудник ППС, водитель автобуса, продавец, экс-заключённый, пенсионерка, мигрант и пара подростков.	03.25 «Однажды в России». (16+)	15.00 «Засекреченные списки». (16+)	
15.15	«Давай поженимся!». (16+)	21.10 Вести. Местное время	22.15 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+)	Женя Мурин возвращается после службы в армии и обнаруживает, что его девушка Валька стала наркоманкой...	20.00 «КАДРЫ». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)	
16.05	«Мужское / Женское». (16+)	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)	00.20 «Сегодня»	00.20 «Сегодня»	22.10 «БИЛЛ И ТЕД». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025». (16+)	19.55 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+)	
17.00	«Большая игра». (16+)	Маша и её подруги Зоя и Нина собираются уехать из родной деревни в город работать на фабрику. Девушки устраиваются в прядильно-крутильный цех. Для ознакомления с работой к ним приставляют молодого и симпатичного рабочего Ивана.	00.40 «ПАУТИНА». (16+)	00.40 «ПАУТИНА». (16+)	00.00 «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	21.55 23.25 «ПЕКАРЬ». (16+)	
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+)			01.35 «ОН - ЭТО ПУЛЯ». (18+)			
18.30	«Время покажет». (16+)	02.30 «РАЙСКИЙ». (16+)			03.25 «КУШ СОБАЧИЙ». (16+)			
19.50	«Пусть говорят». (16+)	03.00 Вести						
21.00	«Время»	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)						
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)							
00.00	«Время героев». (16+)							
01.00	ПодкастЛаб. (16+)							
03.00	Новости							

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.10 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ	05.00 Ранние пташки. «Бодо Бордо», «Приключения Ам Нама», «Лунтик».	06.00 Время малышей. (0+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	00.00 Взгляд с высоты. Храмовое зодчество на Руси. (12+)	00.00 Освобождение Европы. (16+)	06.00, 06.45 Свидетели. Жизнь продолжается. Олег Табаков. (12+)	06.45 Мдина, Мальта. (12+)
05.40 Пятница News. (16+)	07.50 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	11.00 00.30 «ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ». (16+)	07.35 «Пластилиники». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	09.30 «Кошечки-собачки». (0+)	01.00 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)	01.00 Сквозь времена. (12+)	07.35, 01.30 Стать Аль Пачино. (12+)	07.35, 01.30 Стать Аль Пачино. (12+)
06.10 «ХВОСТАТЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	11.00 00.30 «ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ». (16+)	15.15 «КАПИТАН». (12+)	17.00 «Здоровая среда». (12+)	11.30 «Диностер». (6+)	10.35 «Барбоскины». (0+)	10.25 «Барбоскины». (0+)	01.30, 04.55 Всемирное наследие. Россия. (12+)	01.30, 04.55 Всемирное наследие. Россия. (12+)	08.20, 17.20, 02.15 Мир накануне катастрофы. ХХ век. (16+)	08.20, 17.20, 02.15 Мир накануне катастрофы. ХХ век. (16+)
08.20 Молодые ножи. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	15.00 Решала. (16+)	18.00 Охотники. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	12.00 «Смешарики». (0+)	11.50 «Бумажки». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)	02.20 Взгляд с высоты. Золотой Век Ярославия. (12+)	02.20 Взгляд с высоты. Золотой Век Ярославия. (12+)	09.15 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+)	09.15 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+)
10.00 Адский шеф. (16+)	13.00 Битва шефов. (16+)	18.00 Охотники. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	22.20 «ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ КУЗЬЕВА ВАЛЕНТИНА». (12+)	13.10 «Диностор». (6+)	10.35 «Барбоскины». (0+)	13.00 «Кошечки-собачки». (0+)	02.50 Монастырские стены. (6+)	02.50 Монастырские стены. (6+)	10.10 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)	10.10 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
13.00 Битва шефов. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	20.30 Анимагия. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	23.30 «Последний постмодернист». (12+)	14.30 «Навигатор. Новости». (0+)	14.00 «Маша и Медведь». (0+)	14.00 «Маша и Медведь». (0+)	03.20 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)	03.20 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)	11.00 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)	11.00 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
23.10 Секретный артист. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	01.30 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	01.20 «Последний постмодернист». (12+)	14.40 «Крутой Майк». (6+)	15.00 «Геройчики». (0+)	16.00 Время малышей. (0+)	03.50, 05.45 Семь дней истории. (12+)	03.50, 05.45 Семь дней истории. (12+)	12.00 Великий и ужасный Жук. (12+)	12.00 Великий и ужасный Жук. (12+)
04.40 Самородки. (16+)	13.00 Битва шефов. (16+)	01.30 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	01.20 «Последний постмодернист». (12+)	15.10 «Денискины РАССКАЗЫ». (6+)	16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	04.00 Это подкаст. История. (12+)	04.00 Это подкаст. История. (12+)	14.35, 15.20 Загадки планеты Земля. (16+)	14.35, 15.20 Загадки планеты Земля. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	01.30 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	01.20 «Последний постмодернист». (12+)	16.10 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	18.00 «Тима и Тома». (0+)	05.55, 10.45 Настоящая война престолов. (16+)	05.55, 10.45 Настоящая война престолов. (16+)	15.20 Римские мегасооружения: Париж. (12+)	15.20 Римские мегасооружения: Париж. (12+)
02.20 На ножах. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	01.30 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	01.20 «Последний постмодернист». (12+)	17.00 «Денискины РАССКАЗЫ». (6+)	18.00 «Тима и Тома». (0+)	18.30 «Лунтик». (0+)	11.05, 15.50, 22.50 Секреты истории. (16+)	11.05, 15.50, 22.50 Секреты истории. (16+)	13.50, 22.55 Вожди народов. (12+)	13.50, 22.55 Вожди народов. (12+)
03.10 На ножах. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	01.30 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	01.20 «Последний постмодернист». (12+)	18.00 «Сказочный патруль». (0+)	19.00 «Оранжевая корова». (0+)	19.25 «Маша и Медведь». (0+)	08.00, 08.55, 09.55, 10.50, 12.00, 12.55, 13.50, 14.50 «ИМЯЖ». (18+)	08.00, 08.55, 09.55, 10.50, 12.00, 12.55, 13.50, 14.50 «ИМЯЖ». (18+)	14.45, 15.30, 04.30, 05.15 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)	14.45, 15.30, 04.30, 05.15 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	01.30 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	01.20 «Последний постмодернист». (12+)	19.00 «Сказочный патруль». (0+)	21.05 «Барбоскины». (0+)	21.20 «Барбоскины». (0+)	11.50, 15.50, 22.40 Обыкновенная История. (6+)	11.50, 15.50, 22.40 Обыкновенная История. (6+)	16.20 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)	16.20 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)					21.10 «Горячий коктейль». (0+)	22.00 «Буба». (6+)	22.20 «Буба». (6+)	12.00 Герой – Победоносец. (16+)	12.00 Герой – Победоносец. (16+)	18.15 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)	18.15 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)

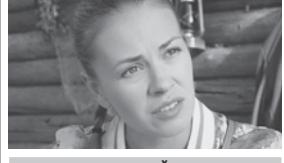
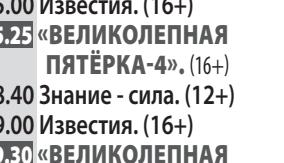
РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
<p>13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним</p> <p>07.15 Черные дыры. Белые пятна</p> <p>08.10 «Невский ковчег»</p> <p>08.35 «БЕЛЫЙ КЛЫК»</p> <p>10.15 Наблюдатель</p> <p>11.15 00.55 «XX век»</p> <p>11.45 01.25 «Твербуль»</p> <p>13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним</p> <p>13.40 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ»</p> <p>15.15 «Дети моря»</p> <p>17.15 «Русская семья»</p> <p>18.10 02.05 Исторические концерты</p> <p>19.00 Уроки русского. Чтения</p> <p>19.45 Главная роль</p> <p>20.05 Правила жизни</p> <p>20.30 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>20.45 «Сыграй, маэстро, жизнь свою...»</p> <p>21.30 «Как важно быть серьёзным». Телеспектакль. Режиссер А. Белинский. Запись 1976 года</p> <p>23.00 «Царские забавы»</p> <p>00.00 «Вулкан Тейде»</p>		<p>11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЁРНАЯ БАБОЧКА». (12+)</p> <p>06.00 «Настроение»</p> <p>08.10 05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)</p> <p>08.45 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА». (12+)</p> <p>10.35 04.20 «Актерские драмы. Вечно вторые». (16+)</p> <p>11.30 14.30 17.50 22.00 События</p> <p>11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЁРНАЯ БАБОЧКА». (12+)</p> <p>13.45 05.00 «Мой герой». (12+)</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: МОСКОВСКОЕ ВРЕМЯ». (12+)</p> <p>16.55 «Одинокие звёзды». (16+)</p> <p>18.10 «СИНИЧКА». (16+)</p> <p>22.35 «10 самых...» (16+)</p> <p>23.05 «Знак качества». (16+)</p> <p>00.00 События. 25-й час</p> <p>00.30 «Петровка, 38». (16+)</p> <p>00.45 «90-е. Хиты кабацкие».</p> <p>01.25 Прощание. (16+)</p>	<p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.45 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>Следователю Сергею Глухарёву приходится расследовать огромное количество малозначительных дел. Но работали лишь часть его непростой жизни. Требующая постоянного ухода мама, неполадки в личной жизни, служебный роман – атмосфера личных повседневных проблем службы не упрощает.</p> <p>23.15 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ».</p> <p>Вдовец Фрэнсис Бартек, заработавший состояние на строительном бизнесе, живет в Монако с тремя детьми.</p> <p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>02.00 Экстра такси. (16+)</p> <p>02.30 «Старец». (16+)</p>	<p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.55 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ТРЕБУЕТСЯ МАМА В СЕМЬЮ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p>	<p>05.00 Известия. (16+)</p> <p>05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>08.40 Знание – сила. (12+)</p> <p>09.00 Известия. (16+)</p> <p>09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>13.00 Известия. (16+)</p> <p>13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия. (16+)</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>11.00 «Здоровая среда». (12+)</p> <p>12.00 «Мастерская спорта». (12+)</p> <p>12.30 «Просто жизнь». (12+)</p> <p>13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>13.45 «Здоровый интерес». (12+)</p> <p>14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)</p> <p>14.30 «День вместе». (12+)</p> <p>15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.45 «Эксперт». (12+)</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 «Служу Отечеству». (12+)</p> <p>17.30 22.45 «Фолиант». (12+)</p> <p>17.45 «Территория успеха». (12+)</p> <p>18.15 «Специальный репортаж. Волонтеры». (12+)</p> <p>18.30 03.30 «Документальное кино». (12+)</p> <p>19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. Прямой эфир. (12+)</p> <p>22.00 01.45 «Спортивная семья». (12+)</p> <p>22.15 03.00 «Адрес истории». (12+)</p> <p>23.00 «ДВА КАПИТАНА». (12+)</p>	

СПОРТ		
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА
06.00 15.00 «Лига в лицах». (12+)	06.00 Футзал. Суперлига. (6+)	06.10 «ТАКСИ 3». (16+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)	07.45 Биатлон с Дмитрием Убериевым. (12+)	07.30 «ТАКСИ 4». (16+)
07.00 09.00 12.55 15.30 Новости	08.15 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)	09.05, 10.00, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)
07.05 11.35 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция	10.15 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)	13.05 «ВРЕМЯ». (16+)
09.05 Лица страны. (12+)	10.30 20.40 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	15.05 «БЕССМЕРТНЫЕ: ВОЙНА МИРОВА».
09.25 «Команда мечты». (12+)	11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)	17.00, 17.55 «БИБЛИОТЕКА-РИ».
10.30 Спортивный дайджест. (16+)	11.35 «Лев Яшин - номер один». (6+)	18.45 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО».
12.35 Специальный репортаж. (12+)	12.35 «Вы это видели?». (12+)	20.35 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ».
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	13.30 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	22.30, 23.30, 00.30, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА».
14.25 Биатлон с Дмитрием Убериевым. (12+)	15.20 04.50 «Магия большого спорта?». (12+)	01.20 «ЗЕЛЁНАЯ КАРТА».
15.35 Громко. Прямая трансляция	16.25 03.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)	01.30 «НА ОШУПЬ».
16.55 Хоккей. Чемпионат МХЛ. Прямая трансляция	17.25 Смешанные единоборства. (16+)	04.35 «Тайна третьей планеты».
19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	19.05 Что по спорту? (12+)	Мультифильм. (6+)
22.35 Футбол. «Ювентус» - «Кремонезе». Чемпионат Италии. Прямая трансляция	03.45 «Лучшая лига мира». (12+)	МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
02.00 Скелетон. Кубок мира. Женщины. (6+)	20.05 «Человек из футбольного». (12+)	01.00 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР».
	21.10 Громко. (12+)	02.40 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ».
	22.40 Есть тема! (16+)	04.15 «ЗА ПАЛЫЧА!».
	23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)	05.55 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ».

КИНО И СЕРИАЛЫ		
VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU русское
06.10 «ТАКСИ 3». (16+)	05.30 «Простоквашино». Мульти serial. (6+)	07.15 «ОРУЖЕЙНЫЙ БАРОН».
07.30 «ТАКСИ 4». (16+)	06.00 «Царевны». Мульти serial. (6+)	09.40 «БАНДИТ».
09.05, 10.00, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	06.35 «Лин-код». Мульти serial. (6+)	11.50 «ДРУГОЙ МИР».
10.15 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)	07.30 «Смешарики». (6+)	13.55 «ДРУГОЙ МИР II: ЭВО-ЛЮЦИЯ».
10.30 20.40 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	08.05 «Три кота». (6+)	15.40 «В ПАСТИ ОКЕАНА».
11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)	08.35 «НЕПОСЛУШНИКИ».	17.15 «МЕГАЛОДОН».
11.35 «Лев Яшин - номер один». (6+)	10.40 «НЕПОСЛУШНИК 2».	19.00 «НАВОДНЕНИЕ».
12.35 «Вы это видели?». (12+)	12.45 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+)	20.35 «ПИРАНЬИ 3D».
13.30 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	14.45 «ПОБЕГ».	22.05 «ПИРАНЬИ 3D».
15.20 04.50 «Магия большого спорта?». (12+)	17.00, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН».	23.15 «МЕТРО».
16.25 03.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)	19.00 «НЕПОСЛУШНИК 2».	01.40 «ЗЕЛЁНАЯ КАРТА».
17.25 Смешанные единоборства. (16+)	20.45 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ».	01.30 «НА ОШУПЬ».
19.05 Что по спорту? (12+)	23.15 «МЕТРО».	04.35 «КОНЕЦ СВЕТА».
03.45 «Лучшая лига мира». (12+)	01.40 «ЗЕЛЁНАЯ КАРТА».	04.00 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР».
	04.35 «Тайна третьей планеты».	05.00, 10.40 «Маша и Медведь».
	Мультифильм. (6+)	05.10 «Мультифильмы на СПАСЕ».
	КИНОКОМЕДИЯ	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.
01.00 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР».	01.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТИ И ВОЛКА».	11.00 День Ангела: Святитель Макарий Московский.
02.40 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ».	01.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТИ И ВОЛКА».	20.10, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
04.15 «ЗА ПАЛЫЧА!».	01.40 «ПАЛЫЧИ».	21.10 Русские у Гроба Господня. Фильм 3. (0+)
05.55 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ».	02.20 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА».	22.20 Поле битвы. (16+)
07.30 «БОЛЬШОЙ СТЭН».	02.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».	22.50 Прямая линия жизни. (16+)
11.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ!».	03.20 «ПАРНИНГ».	23.50 День Патриарха. (0+)
13.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ».	03.20 «ПАРНИНГ».	00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
15.20 «НОЧНАЯ СМЕНА».	04.00 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА».	00.55 С преподобным Паисием Святогорцем по жизни. (0+)
16.30 «ХАРДЦЕЕДКИ».	04.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».	01.45 Верю и исповедую. (0+)
19.30 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ».	05.00 «ЧЕРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ».	02.55 Архимед. (0+)
01.00 Золотая лихорадка.	05.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ».	03.40 Поле битвы. (16+)
(16+)	06.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТИ И ВОЛКА».	
03.00 Карапинг. (16+)	06.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!».	
	09.45 «РАНЕТКИ».	
	У Жени созрел план примирения родителей. Лагуткин предлагает Наташе выступить с группой на его концерте. «Ранетки» ищут замену Жене...	
	14.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».	
	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».	
	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА».	
	01.55 «МАРГОША».	
	06.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!».	
	09.45 «РАНЕТКИ».	
	У Жени созрел план примирения родителей. Лагуткин предлагает Наташе выступить с группой на его концерте. «Ранетки» ищут замену Жене...	
	14.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».	
	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».	
	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА».	
	01.55 «МАРГОША».	
	06.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!».	
	09.45 «РАНЕТКИ».	
	У Жени созрел план примирения родителей. Лагуткин предлагает Наташе выступить с группой на его концерте. «Ранетки» ищут замену Жене...	
	14.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».	
	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».	
	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА».	
	01.55 «МАРГОША».	
	06.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!».	
	09.45 «РАНЕТКИ».	
	У Жени созрел план примирения родителей. Лагуткин предлагает Наташе выступить с группой на его концерте. «Ранетки» ищут замену Жене...	
	14.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».	
	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».	
	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА».	
	01.55 «МАРГОША».	
	06.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!».	
	09.45 «РАНЕТКИ».	
	У Жени созрел план примирения родителей. Лагуткин предлагает Наташе выступить с группой на его концерте. «Ранетки» ищут замену Жене...	
	14.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».	
	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».	
	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА».</td	

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
								
	16.05 «Мужское / Женское». (16+)	09.55 О самом главном. (12+)		08.25 «ПЁС». (16+)	13.55 «Руслан и Людмила. Больше, чем сказка». (6+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.10 «ПЁС». (16+)	06.00 «Отель «У овечек».	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.25 04.25	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.00 «Сегодня»	(0+)	17.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00	«Новости». (16+)
09.25	«Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.25 «ПЁС». (16+)	06.30 «Маша и Медведь».	22.00 «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС». (12+)	09.00 «Военная тайна». (16+)	09.00 «Военная тайна». (16+)	«Совбез». (16+)
10.15	«Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	10.00 «Сегодня»	(0+)	15-летняя школьница Алиса попадает в Страну Чудес, где солнце всегда в зените и нет времени. Среди жителей она узнаёт своих родных, знакомых и друзей - но никто из них не узнаёт Алису - она для них чужая - антиплей, сами жители Страны Чудес называют себя антиподами.	10.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	10.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
11.00	«Время покажет». (16+)	11.00 Вести	10.35 «ПЁС». (16+)	08.10 «Зверокрекеры». (6+)	00.10 «ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ ЖЕЛАНИЙ». (18+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
12.00	Новости (с субтитрами)	11.30 Вести. Местное время	13.00 «Сегодня»	10.15 «Садко». (16+)	21.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)	15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)	15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
12.15	«Время покажет». (16+)	12.00 «60 минут». (12+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	11.55 «Гензель и Гретель. Миссия «Спящая красавица». (12+)	23.55 «КАДРЫ». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
14.00	«Большая игра». (16+)	14.00 Вести	14.00 «Место встречи»	13.55 «Руслан и Людмила. Больше, чем сказка». (6+)	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)	03.15 «Новые боги: Ян Цзянь». (12+)	19.55 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)	19.55 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
15.00	Новости (с субтитрами)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	16.00 «Сегодня»	15.50 «Яга и книга заклинаний». (6+)	02.05 «13-Й РАЙОН». (18+)	05.00 «Утро ТНТ-2025». (16+)	21.45 23.25 «ВЗРЫВНАЯ БЛОНДИНКА». (16+)	21.45 23.25 «ВЗРЫВНАЯ БЛОНДИНКА». (16+)
15.15	«Давай поженимся!». (16+)	16.30 Вести	16.45 «За гранью». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	03.20 «Однажды в России». (16+)	05.50 «Утро ТНТ». (16+)		
16.05	«Мужское / Женское». (16+)	17.00 «Малахов». (16+)	17.00 «60 минут». (12+)	19.00 «Сегодня»	05.05 «Отель «У овечек». (0+)			
17.00	«Большая игра». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	20.00 «Первый отдел».	20.00 «Сегодня»	05.00 «САШАТАНЯ». (16+)			
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	20.00 Вести	(16+)	(16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)			
18.30	«Время покажет». (16+)	21.10 Вести. Местное время	Депутата Госдумы лишают мандата. Криминальный авторитет Радулов, он же Радуга, находящийся три года в розыске, звонит Овчаренко по видеосвязи и требует переписать на него земельный участок.	21.10 «Горячая точка».	02.05 «13-Й РАЙОН». (18+)			
19.50	«Пусть говорят». (16+)	21.30 «Лимитчицы». (12+)	О отношения Ивана и Маши перестают быть тайной. В фабричном буфете Маша случайно знакомится с неуклюжим деревенским парнем Андреем, который работает на фабрике красильщиком.	22.15 «Горячая точка».	03.15 «Новые боги: Ян Цзянь». (12+)			
21.00	«Время»	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИ-ВА». (12+)	Разыскивая Вальку, Женя знакомится с Лёней Море, который ищет сына-наркомана.	00.20 «Сегодня».	05.05 «Отель «У овечек». (0+)			
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)	02.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.40 «Паутинка».	00.40 «Паутинка».	05.00 «Утро ТНТ-2025». (16+)			
23.00	«Большая игра». (16+)	03.00 Вести			05.50 «САШАТАНЯ». (16+)			
00.10	ПодкастЛаб. (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)						
03.00	Новости							

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.10 «Солдаты-2». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение	05.00 Ранние пасташки. «Бодо Бордо», «Приключения Ам Нама», «Лунтик».	06.00 Время малышей. (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	00.00 Это подкаст. История. (12+)	06.00 Первая мировая. (16+)	06.00, 23.45 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+)	06.55, 00.45 Фрунзик
06.10 Пятница News. (16+)	07.50 03.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	11.00 00.30 «Жизнь только начинается». (16+)	10.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.20 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.35 «Маша и Медведь». (0+)	00.55 Всемирное наследие. Россия: Псков - великий город на реке Великая. (12+)	07.10 Гений Рима. (16+)	08.10, 09.05 Осада Малты: воины Господа. (16+)	08.45, 01.30 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
06.40 На ножах. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	10.00 «Приключения Ам Нама», «Лунтик».	13.00 Притворщики. (16+)	15.15 «Личная жизнь кузя ЕВА ВАЛЕНТИНА». (12+)	07.35 «Пластилиники». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	08.40 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	01.45 Семь дней истории. (12+)	01.45 Семь дней истории. (12+)	10.05 Настоящая война престолов: Людовик XIV: один король, один закон, одна вера - 1680-1689. (16+)	10.45, 01.30 Артраньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)
08.40 Молодые ножи. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	13.00 «Приключения Ам Нама», «Лунтик».	13.00 Притворщики. (16+)	17.00 «Такие разные». (12+)	09.30 «Кошечки-собачки». (0+)	09.40 «Кошечки-собачки». (0+)	09.45 «Диностер». (6+)	01.55, 18.50 Секреты истории. (16+)	01.55, 18.50 Секреты истории. (16+)	10.50 Настоящая война престолов: Людовик XIV: один король, один закон, одна вера - 1680-1689. (16+)	10.45, 02.20 Великий и ужасный Жук. (12+)
10.20 Адский шеф. (16+)	15.15 «Личная жизнь кузя ЕВА ВАЛЕНТИНА». (12+)	15.15 «Личная жизнь кузя ЕВА ВАЛЕНТИНА». (12+)	15.15 «Пластилиники». (0+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	10.40 «Три кота». (0+)	10.45 Кошечки. Начало. (6+)	10.50 «Мимик». (6+)	02.20, 11.50 Обыкновенная История: Дед Мороз. (6+)	02.20, 11.50 Обыкновенная История: Дед Мороз. (6+)	11.40 Однажды... Тарантин. (16+)	11.35 Д'Артаньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)
13.10 Чёрный список. На кухне. (16+)	17.00 «Клиническая». (16+)	17.00 «Клиническая». (16+)	17.00 «Долгие проводы». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	11.30 «Диностер». (6+)	11.40 «Городской». (6+)	11.45 «Джки-Джи Бонд: Супер-гонщик». (6+)	12.00 «Синий дракон: История». (12+)	12.00 «Синий дракон: История». (12+)	12.50 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)	13.30 Свободная Куба. (16+)
19.00 Что я наделала. (16+)	18.00 «Хотчики». (16+)	18.00 «Хотчики». (16+)	18.00 «Долгие проводы». (12+)	19.00 «Синий дракон: История». (12+)	12.00 «Синий дракон: История». (12+)	12.15 «Синий дракон: История». (12+)	12.30 «Синий дракон: История». (12+)	13.15 «Школа русских побед». (12+)	13.15 «Школа русских побед». (12+)	14.15, 15.05 Загадки планеты Земля. (16+)	14.15, 15.05 Загадки планеты Земля. (16+)
19.50 Что я наделала. (16+)	20.00 «Опасные связи». (18+)	20.00 «Опасные связи». (18+)	20.00 «Опасные связи». (12+)	20.00 «Навигатор. Новости». (0+)	13.00 «Смешарики». (0+)	13.15 «Смешарики». (0+)	13.25 «Смешарики». (0+)	14.00 «Карийский кризис. Последствие». (12+)	14.00 «Карийский кризис. Последствие». (12+)	14.35 Помпеи: после извержения. (16+)	14.35 Помпеи: после извержения. (16+)
20.50 Новый Ревизор. (16+)	02.20 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	02.20 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	02.20 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	14.40 «Крутый Майк». (6+)	14.00 «Фиксики». (0+)	14.45 Кошечки. Начало. (6+)	14.50 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	15.00 «Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)	15.00 «Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)	15.45 Пеле: Король игры. (16+)	15.45 Пеле: Король игры. (16+)
23.20 Секретный артист. (16+)	03.20 «Секреты на кухне». (16+)	03.20 «Секреты на кухне». (16+)	03.20 «Секреты на кухне». (16+)	14.40 «Балабол». (16+)	15.00 «Фиксики». (0+)	15.50 «Лунтик». (0+)	15.50 «Лунтик». (0+)	16.00 «Время малышей». (0+)	16.00 «Время малышей». (0+)	16.45 Мухаммед Али: Величайший. (16+)	16.45 Мухаммед Али: Величайший. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	04.00 «Секреты на кухне». (16+)	04.00 «Секреты на кухне». (16+)	04.00 «Секреты на кухне». (16+)	14.40 «Мирный атом». (6+)	16.00 «Мимини-Мишки». (0+)	16.20 «Сказочный патруль». Шоу продолжается». (6+)	16.20 «Сказочный патруль». Шоу продолжается». (6+)	17.00 «Мимини-Мишки». (0+)	17.00 «Мимини-Мишки». (0+)	17.45 Помпеи: после извержения. (16+)	17.45 Помпеи: после извержения. (16+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 06.15, 10.10 «Смерть шпионам. Крым». (16+)	04.50 «Путь к Победе». (16+)	05.00 «Брестская крепость». (16+)	14.40 «Курорт цвета хаки». (16+)	17.00 «Мини-Мишки». (0+)	17.30 «Лунтик». (0+)	17.30 «Лунтик». (0+)	18.00 «Тима и Тома». (0+)	18		

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ		
 <p>19.45 Главная роль</p> <p>06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 «Вулкан Тейде» 08.15 «Роман в камне» 08.45 «ПОСЛЕДНИЙ ВИЗИТ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.45 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 00.50 «XX век» 13.55 «Новые люди Пере-славля и окрестно-стей» 14.40 «Как важно быть серёзным». Телеспектакль 16.10 «Забытое ремесло» 16.30 Эрмитаж 17.15 «Русское кино» 18.10 02.05 Исторические концерты 19.00 Уроки русского. Чтения 19.45 Главная роль 20.05 Спокойной ночи, малыши! 20.25 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД» 22.40 00.00 Романтика романса. Новогодний гала-концерт</p>		 <p>11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА». (12+)</p> <p>10.35 04.20 «Актёрские драмы. После катастрофы». (16+)</p> <p>11.30 14.30 17.50 22.00 События</p> <p>11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КОШКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ». (12+)</p> <p>13.45 «Мой герой». (12+)</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ЗА ЗАКРЫТИМИ ДВЕРЯМИ». (12+)</p> <p>16.55 «Битва со свекровью». (16+)</p> <p>18.10 «СИНИЧКА-2». (16+)</p> <p>22.35 «10 самых...» (16+)</p> <p>23.05 «Долгая дорога к ЗАГСу». (16+)</p> <p>00.00 События. 25-й час</p> <p>00.30 «Петровка, 38». (16+)</p> <p>00.45 «90-е. Красавчики». (16+)</p> <p>01.30 Прощание. (16+)</p>		 <p>18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.45 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>Кто-то снял бампер с машины Антошина. Раздосадованный инспектор обратился за помощью к Глухарёву, но вскоре сам нашел пропавшую деталь: остановив на дороге автомобиль, Денис узнал на нем свой бампер. Водитель дал адрес автосервиса, где купил запчасть.</p> <p>23.15 «10 ДНЕЙ БЕЗ МАМЫ В КУРШЕВЕЛЕ». (16+)</p> <p>Антуан уволился с работы, после чего решает отправиться на курорт в Альпы, но, к сожалению, жену вызывают на работу, а это значит, что Антуан отправится в отпуск один вместе с четырьмя детьми.</p> <p>01.15 «Старец». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>		 <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.55 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ». (16+)</p> <p>19.00 «Я ТЕБЕ НЕРОВНЯ». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.35 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p>		 <p>05.00 Известия. (16+)</p> <p>05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>08.40 Знание - сила. (12+)</p> <p>09.00 Известия. (16+)</p> <p>09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>13.00 Известия. (16+)</p> <p>13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия. (16+)</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>		 <p>ЗВЕЗДА</p> <p>07.00 «Сегодня утром». (12+)</p> <p>09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)</p> <p>11.35 «Освобождение Европы». (16+)</p> <p>12.25 13.25 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)</p> <p>14.45 15.05 17.15 04.05 «БЕРЕГА». (16+)</p> <p>20.10 «Улика из прошлого». (16+)</p> <p>22.45 «Междудом». (12+)</p> <p>23.15 «Инженерные войска». (16+)</p> <p>00.05 Праздничный концерт «Любимые песни на Звезде». (6+)</p>	
<p>05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>11.00 00.45 03.30 «Такие разные». (12+)</p> <p>12.00 «Адрес истории». (12+)</p> <p>12.30 «Документальное кино». (12+)</p> <p>13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>13.45 «Фолиант». (12+)</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)</p> <p>14.30 «День вместе». (12+)</p> <p>15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.45 18.00 01.45 «Спортивная семья». (12+)</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 «Специальный репортаж. Волонтеры». (12+)</p> <p>17.30 «Открытая наука». (12+)</p> <p>18.15 «Эксперт». (12+)</p> <p>18.30 «Заметные люди». (12+)</p> <p>19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)</p> <p>19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>20.00 22.00 03.00 «От 7 до 17». (12+)</p> <p>20.30 22.30 04.30 «Футбол губернии». (12+)</p> <p>23.00 «ЛУЗЕР». (16+)</p>											

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
<p>06.00 15.00 «Лига в лицах». (12+)</p> <p>06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>07.00 09.00 12.55 15.30 Новости</p> <p>07.05 11.35 15.35 19.00 21.25 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 «Команда мечты» (12+)</p> <p>10.30 Футбол. Чемпионат и Суперкубок Испании. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Прямая трансляция</p> <p>14.25 География спорта. (12+)</p> <p>16.15 Хоккей. «Авангард» (Омск) - «Салават Юлаев» (Уфа). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>19.25 Баскетбол. ЦСКА - «Самара». Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>22.50 Футбол. «Рома» - «Торино». Кубок Италии. 1/8 финала. Прямая трансляция</p> <p>02.00 Бобслей. Кубок мира. монобоб. Женщины. (6+)</p>			
<p>06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>07.45 10.15 13.05 «Страна спортивная». (12+)</p> <p>08.10 Громко. (12+)</p> <p>09.20 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+)</p> <p>10.30 19.35 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)</p> <p>11.55 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)</p> <p>13.30 20.35 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>15.15 Небесная грация. (6+)</p> <p>15.35 «бхб». (12+)</p> <p>16.00 22.20 05.15 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>16.25 03.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)</p> <p>17.25 04.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>17.55 «Лев Яшин - номер один». (6+)</p> <p>18.55 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p> <p>20.05 География спорта. (12+)</p> <p>22.40 Есть тема! (16+)</p>			

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	суббота!	СУББОТА!
<p>06.00 «БЕССМЕРТНЫЕ: ВОЙНА МИРОВ». (16+)</p> <p>07.45 «ВРЕМЯ». (16+)</p> <p>09.45, 10.45, 11.45, 12.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>09.20 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+)</p> <p>10.30 19.35 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)</p> <p>11.55 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)</p> <p>13.30 20.35 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>15.15 Небесная грация. (6+)</p> <p>15.35 «бхб». (12+)</p> <p>16.00 22.20 05.15 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>16.25 03.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)</p> <p>17.25 04.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>17.55 «Лев Яшин - номер один». (6+)</p> <p>18.55 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p> <p>20.05 География спорта. (12+)</p> <p>22.40 Есть тема! (16+)</p>							
<p>05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кири кота». Мультсериалы. (6+)</p> <p>08.30 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (12+)</p> <p>10.10 «ОДНА». (16+)</p> <p>12.05 «ЭКИПАЖ». (16+)</p> <p>14.35 «МЕТРО». (16+)</p> <p>17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+)</p> <p>18.40 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)</p> <p>20.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)</p> <p>22.55, 00.00, 00.55, 01.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>02.30 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОДЖЕНТАЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!». (16+)</p> <p>01.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ!». (16+)</p> <p>03.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛИЯ». (16+)</p> <p>04.35 Мультфильм. (6+)</p>							
<p>06.00 «НАПРОЛОН». (16+)</p> <p>07.40 «ОХОТА НА КИЛЛЕРА». (16+)</p> <p>09.25 «БАЛЛИСТИКА: ЭКС ПРОТИВ СИВЕР». (16+)</p> <p>11.00 «ПИРАНЫ 3D». (16+)</p> <p>12.20 «ПИРАНЫ 3D». (16+)</p> <p>13.45 «МЕГАЛОДОН». (16+)</p> <p>15.25 «НАВОДНение». (16+)</p> <p>17.05 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)</p> <p>19.00 «НОЙ». (16+)</p> <p>20.25 «ДРАКУЛОВ». (16+)</p> <p>22.00 «НАША РУССИЯ. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)</p> <p>23.30 «ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!». (16+)</p> <p>01.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ!». (16+)</p> <p>03.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛИЯ». (16+)</p> <p>04.20 «ПЛАН ПОБЕГА 3». (16+)</p>							
<p>05.00, 14.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>14.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)</p> <p>11.00 Русские у гроба Господня. Фильм 3. (0+)</p> <p>12.10 День Патриарха. (0+)</p> <p>12.20 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>12.55 «МОЙ ДОБРЫЙ ПАПА». (12+)</p> <p>14.20 «СТАРЕЦ ПАСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ». (0+)</p> <p>21.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>01.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>01.50, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.20 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)</p>							
<p>05.50 «Плюшевый бум». Мультфильм. (6+)</p> <p>07.00 Мультфильмы. (0+)</p> <p>09.00 «ГОД ТЕЛЁНКА». (18+)</p> <p>10.30 «ИСКРЕННЕЕ ВАШ...». (16+)</p> <p>12.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)</p> <p>13.35 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (16+)</p> <p>15.00 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (16+)</p> <p>16.40 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (18+)</p> <p>18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)</p> <p>20.00 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)</p> <p>21.50 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ». (16+)</p> <p>23.30 «РОДНАЯ». (16+)</p> <p>01.15 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)</p> <p>3АЛ». (16+)</p>							
<p>06.00 «Даёшь молодёжь!». (16+)</p> <p>09.45 «РАНТЕКИ». (16+)</p> <p>14.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)</p> <p>17.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>21.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>01.55 «МАРГОША». (16+)</p> <p>03.25 Даёшь молодёжь! (16+)</p>							

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	
<p>05.00 День Патриарха. (0+)</p> <p>05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p>06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)</p> <p>11.00 Русские у гроба Господня. Фильм 3. (0+)</p> <p>12.10 День Патриарха. (0+)</p> <p>12.20 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>12.55 «МОЙ ДОБРЫЙ ПАПА». (12+)</p> <p>14.20 «СТАРЕЦ ПАСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ». (0+)</p> <p>21.00 «ВИЗАНТИЯ. Жизнь после смерти. 5 серия». (0+)</p> <p>00.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>01.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>01.50, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.20 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)</p>	
<p>18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)</p> <p>19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)</p> <p>20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)</p> <p>21.45 Агафия и Сонечка. (0+)</p> <p>22.35 Поле битвы. (16+)</p> <p>23.05 День Патриарха. (0+)</p> <p>00.10 Византия. Жизнь после смерти. 5 серия. (0+)</p> <p>00.55 Ниневия. Спасённый город. (0+)</p> <p>02.05 «Я слышу каждого». Блаженный старец Гавриил. (12+)</p> <p>03.05 Православные лики Якутии. (0+)</p> <p>03.40 Поле битвы. (16+)</p>	

Православный календарь

13 января

Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6. Отдание праздника Рождества Христова. Прп. Мелания Римлянины.

Прп. Пасия Свято-горца. Свт. Петра Могилы, митр. Киевского. Свт. Досифея, митр. Загребского, исп. Сщмч. Михаила пресвитера. Мч. Петра.

Поста нет.

Святой мир при своем обильном действии наводит на ум молчание и к блаженному вкушению себя влечет и душу, и тело. Тогда прекращается всяческое движение крови, всякое ее влияние на состояние души – бывает великая тишина».

Свт. Игнатий Брянчанинов

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	14.00 «Место встречи»	06.25 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 Документальный спецпроект. (16+)	05.00 18.00 00.05 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)		
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 12.00 Новости (с субтитрами) 09.25 «Модный приговор». (0+) 10.15 «Жить здорово!». (16+) 11.00 «Время покажет». (16+) 12.15 «Время покажет». (16+) 14.00 «Большая игра». (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 «Давай поженимся!». (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 «Большая игра». (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 «Время покажет». (16+) 19.50 «Пусть говорят». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+) 01.10 ПодкастЛаб. (16+) 03.00 Новости	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время. 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+) 16.30 Вести 17.00 «Малахов». (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+) Маше не дают направление на учёбу от фабрики. Зоя уверена, что Маша и сама сможет поступить. В доме Трегубихи Нина обнаруживает то самое дорогое свадебное платье, которое Иван не хотел ей покупать. 00.40 «НЕВЕСТА КОМДИ-ВА». (12+) 02.30 «РАЙСКИЙ». (16+) 03.00 Вести 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	04.25 «ПЁС». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ПЁС». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ПЁС». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+) В разных городах страны несколько лет происходят странные убийства девушек... 22.15 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+) Женю арестовывают как раз в тот момент, когда за ним приходят цыгане - оказывается, мать Вали написала на него заявление, считая, что он убил ее doch!	06.00 «Отель «У овечек». (0+) 06.25 «Маша и Медведь». (0+) 08.30 «Кот под прикрытием». (6+) 10.35 «Суперсанта». (6+) 12.25 «СантаМэн». (12+) 14.20 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+) 16.05 «КОРОЛЕВСКАЯ НЯНЬКА». (12+) 17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+) 20.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+) 22.15 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (16+) 01.15 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ ЛУЧШИХ». (18+) 01.40 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+) 02.30 «Мирай из будущего». (6+) 04.00 «Красавица и дракон». (12+) 05.50 «Отель «У овечек». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+) 17.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+) 22.00 «ОЛЕНЬ». (16+) 00.00 «АТЕЛЬ-МАТЕЛЬ». (16+) Саша Родионов, пронырливый обнальщик из Москвы, задолжал денег опасному авторитету по кличке Пчеловод. Он не прощает задержек и жестоко расправляется с должниками, поэтому Саша вместе с семьей бежит в Дагестан по программе защиты свидетелей. 01.45 «АНОРА». (18+) Молодая стриптизерша из Бруклина внезапно выходит замуж за сына русского олигарха. Узнав об этом, родители парня тотчас вылетают из Москвы в Нью-Йорк. Они готовы на всё, лишь бы расстроить брак. 03.55 «Однажды в России». (16+) 05.00 «Утро ТНТ»-2025». (16+) 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.05 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!». (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Документальный спецпроект. (16+) 10.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем 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 «Момент в истории». (16+) 17.00 01.05 «Тайны Чапман». (16+) 19.55 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+) 22.00 23.25 «ГОРОД КИЛЛЕРОВ». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
05.00 Секреты на кухне. (16+) 06.00 Пятница News. (16+) 06.30 На ножах. (16+) 08.40 Молодые ножи. (16+) 10.00 Адский шеф. (16+) 12.50 На ножах. (16+) 17.40 Молодые ножи. (16+) 19.00 Последний шеф. (16+) 21.30 Русский шеф. (16+) 00.30 Секретный артист. (16+) 01.50 Пятница News. (16+) 02.10 На ножах. (16+) 03.50 Секреты на кухне. (16+) 04.30 Пятница News. (16+)	05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 06.20 «Званый ужин». (16+) 08.15 «Непыльный вопрос». (16+) Реалисти о людях, которые не справляются с грязью и наплытом ненужных вещей у себя дома. 09.15 «СТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 10.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 16.35 «Беременность по обману». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.00 «Измены». (18+) 01.55 «Неотложка». (16+) 03.30 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+) 03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 06.15, 10.10, 04.25 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 12.30 Понять. Простить. (16+) 13.15 Мировое соглашение. (16+) 14.10, 15.05 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+) 18.00 Вместе каждый день 20.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+) 22.15 «Игра в кино». (16+) 23.45 Миллион за 5 минут. (16+) 00.20 Наше кино. История большой любви. (16+) 01.10 Первый Евразийский канал. (12+) 02.05 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+) 03.25 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)	06.00 «Солдаты-2». (16+) 07.50 02.40 Улётоное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётоное видео. (16+) 13.00 Притворщики. (16+) 15.00 Решала. (16+) Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мешников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украшенные средства. 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+) 22.15 «ГОЛОС». (12+) 23.45 «Враг №3». (12+) 01.20 «Свет и тени». (16+) 04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение 11.00 00.30 «Жизнь только начинается». (16+) 15.00 Решала. (16+) Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мешников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украшенные средства. 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+) 22.15 «ГОЛОС». (12+) 23.45 «Враг №3». (12+) 01.20 «Свет и тени». (16+) 04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	05.10 «Путь к Победе». (16+) 06.10 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+) 08.00 «КУРОВ». (16+) 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+) 14.00 «ЧЁРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+) 17.50 «ПОКУШЕНИЕ». (16+) Сериал. Беларусь, 2010 г. История начинается перед Великой Отечественной войной. Влюблённый в девушку по имени Джан капитан Красной Армии Евгений Костин отбывает к новому месту службы, а город захватывают немцы. 00.10 «ЛЁТЧИК». (16+) 01.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 23.05 «Приключения Пети и Волка». (12+) 01.10 «Белка и Стрелка. Лунные приключения». (0+) 02.20 «Смешарики». (0+) 03.30 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)	05.00 Ранние птички. «Бодо Бордо», «Приключения Ам Нима», «Блунтик». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыш!». (0+) 07.35 «Пластилиники». (0+) 07.40 «Три кота». (0+) 09.30 «Кошечки-собачки». (0+) 11.30 «Диностерь». (6+) Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер! 11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 12.00 «Турбозавры». (0+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Крутой Май». (6+) Милый ухоженный мопсик Майк обожает домашний покой и каждый день мечтает произвести впечатление на элегантную собачку своих соседей. К сожалению, план Майка никогда не срабатывает, потому что в его дом постоянно пытаются ворваться кучка нарушителей спокойствия. 16.10 «ДЕНИСКИНЫ РАССАДЫ». (6+) 16.30 «Сказочный патруль». Шоу продолжается! (6+) 18.35 «Сказочный патруль». Шоу продолжается! (6+) 19.40 «Сказочный патруль». (6+) 20.40 «Сказочный патруль». (6+) 22.15 «Буба». (6+) 23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+) 00.00 «Фиксики. Новенькие». (0+) 01.00 «Мини-Мишки». (0+) 01.10 «Белка и Стрелка. Лунные приключения». (0+) 02.00 «Барбоскины». (0+) 03.00 «Маша и Медведь». «Машинки сказки». (0+) 04.15 «Лунтик». (0+) 05.00 «Фиксики». (0+)	00.00, 00.55, 01.55, 02.50, 04.00, 04.55, 05.50, 06.50 «МЯТЕЖ». (18+) 03.50, 07.50 Обыкновенная История. (6+) 08.00 Георгий - Победоносец. (16+) 08.50 Во имя человечества. История российской мединицы. (12+) 09.15 Школа русских побед. (12+) 10.05 Карибский кризис. Послесловие. (12+) 11.00 Дело Романовых. Следствие установлено... (12+) 12.00 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+) 13.00 Русский музей: увидеть невидимое: Загадка портрета Львова. (12+) 13.35 Вокруг Света на «Неве» и «Надежде». Получилось! (12+) 14.05, 18.05, 22.00 Легенды науки. (12+) 14.40 Обыкновенная История: Часы. (6+) 14.50 Секреты истории: Мольер сбрасывает маску. (16+) 16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 17.45 Русский музей: увидеть невидимое: Тайна «Летнего пейзажа». (12+) 18.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 19.00 Казаки. (16+) 20.00 Гений Рима. (12+) 21.00 Две судьбы маршала Худякова. (12+) 22.30 Семь дней истории. (12+) 22.40 День Памяти. (12+) 23.25 Позывной «Царь». (16+) 05.05 Первая мировая. (16+)	06.00 Первая мировая. (16+) 07.05 Мухаммед Али: Величайший. (16+) 08.15 Помпеи: после извержения. (16+) 09.30 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+) 10.25, 10.55, 11.20, 11.45 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+) 12.15 Мадонна: рождение легенд. (16+) 14.05 Свободная Куба: Рубль и ракеты. (16+) 14.55, 15.35 Загадки планеты Земля. (16+) 16.20 Строительство Ватикана: секреты Священного города. (12+) 17.15 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+) 18.15, 19.10 Русы. (12+) Кто такие «русы» и как они создали своё государство? Мы раскроем тайны происхождения славянской культуры вплоть до IX века. 20.00, 20.25, 20.50, 21.20 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+) 21.50, 22.50 Первая мировая. (16+) 23.45, 00.30 Загадки планеты Земля. (16+) 01.10 Помпеи: после извержения. (16+) 02.20 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+) 03.15, 03.40, 04.05, 04.30 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+) 05.05 Первая мировая. (16+)			

<p>РОССИЯ К Культура</p> <p>20.05 Правила жизни</p> <p>06.30 Диалоги о животных</p> <p>07.20 13.00 «Рецепты эпохи неолита»</p> <p>08.25 22.10 «МЕГРЭ»</p> <p>10.00 12.30 17.00 19.30 23.45 Новости культуры</p> <p>10.15 Наблюдатель</p> <p>11.15 «XX век»</p> <p>12.45 Новости. Подробно. Кино</p> <p>13.55 «Сюжеты зимней Тарусы»</p> <p>14.35 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»</p> <p>17.15 «Русский цирк»</p> <p>18.10 02.10 Исторические концерты</p> <p>19.00 Уроки русского. Чтения</p> <p>19.45 Главная роль</p> <p>20.05 Правила жизни</p> <p>20.35 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>20.50 «Зигзаг удачи». Я, можно сказать, её люблю»</p> <p>21.30 Энigma</p> <p>00.05 «Рецепты эпохи неолита»</p> <p>01.00 «XX век»</p>	<p>ТВЦ</p>  <p>22.35 «10 самых...» (16+)</p> <p>06.00 «Настроение»</p> <p>08.15 «Доктор И...» (16+)</p> <p>08.45 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА-2». (12+)</p> <p>10.35 04.20 «Актерские драмы. Шальные браки».</p> <p>11.30 14.30 17.50 22.00 События</p> <p>11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КРЫЛО ВОРОНА». (12+)</p> <p>13.45 05.00 «Мой герой».</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: БУМЕРАНГ». (12+)</p> <p>16.55 «Смерть всесоюзной славы».</p> <p>18.05 «СИНИЧКА-3». (16+)</p> <p>22.35 05.35 «10 самых...» (16+)</p> <p>23.05 «90-е. Двое на миллион».</p> <p>00.00 События. 25-й час</p> <p>00.30 «Петровка, 38».</p> <p>00.45 «90-е. Юморок эпохи».</p> <p>01.25 Прощание. (16+)</p>	<p>3</p>  <p>18.00 «ГЛУХАРЬ».</p> <p>06.00 «Мультильмы».</p> <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот».</p> <p>08.45 «Слепая». (16+)</p> <p>Мать Ильи решила переехать жить к сыну и его жене. Она продала свою квартиру и переехала из родной Вологды в столицу. Жена Ильи Наташа оказалась к этому не готова. В доме начались почти ежедневные ссоры и скандалы.</p> <p>09.45 Гадалка.</p> <p>15.30 «Слепая».</p> <p>18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>23.15 «ИСКУССТВО ОБМАНА». (18+)</p> <p>Айвэн - эксперт по искусству, виртуозный арт-консультант. Но это только на первый взгляд. В действительности же он ловкий вор, выносящий дорогие художественные произведения из богатых домов Лос-Анджелеса.</p> <p>11.15 «Старец».</p> <p>05.45 «Мультильмы».</p> <p>01.15 «Старец».</p> <p>05.45 «Мультильмы».</p>	<p>ТВ-3</p>  <p>10.45 «Понять. Простить».</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних.</p> <p>07.30 Давай разведёмся!</p> <p>08.30 Тест на отцовство.</p> <p>10.45 «Понять. Простить».</p> <p>11.55 «Порча».</p> <p>13.00 «Знахарка».</p> <p>13.35 «Верну любимого».</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ».</p> <p>14.45 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...». (16+)</p> <p>19.00 «НА КРЫЛЬЯХ СЧАСТЬЯ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить».</p> <p>00.30 «Порча».</p> <p>01.25 «Знахарка».</p> <p>01.50 «Верну любимого».</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ».</p> <p>02.45 Тест на отцовство.</p> <p>04.25 «6 кадров».</p>	<p>О</p>  <p>ДОМАШНИЙ</p> <p>10.45 «Понять. Простить».</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних.</p> <p>07.30 Давай разведёмся!</p> <p>08.30 Тест на отцовство.</p> <p>10.45 «Понять. Простить».</p> <p>11.55 «Порча».</p> <p>13.00 «Знахарка».</p> <p>13.35 «Верну любимого».</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ».</p> <p>14.45 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...». (16+)</p> <p>19.00 «НА КРЫЛЬЯХ СЧАСТЬЯ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить».</p> <p>00.30 «Порча».</p> <p>01.25 «Знахарка».</p> <p>01.50 «Верну любимого».</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ».</p> <p>02.45 Тест на отцовство.</p> <p>04.25 «6 кадров».</p>	<p>5</p>  <p>05.00 Известия. (16+)</p> <p>05.40 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>08.25 «Стройнадзор».</p> <p>09.00 Известия. (16+)</p> <p>11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>13.00 Известия. (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия. (16+)</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск.</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p>	<p>5-Й КАНАЛ</p>  <p>05.00 07.00 «Утро вместе».</p> <p>11.00 17.30 01.30 «Открытая наука».</p> <p>11.30 18.00 22.30 04.00 «От 7 до 17».</p> <p>12.00 «Заметные люди».</p> <p>12.30 18.30 00.30 «Футбол губернии».</p> <p>13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>13.45 «Эксперт».</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».</p> <p>14.30 «День вместе».</p> <p>15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.45 «Фолиант».</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 «Спортивная семья».</p> <p>19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест».</p> <p>19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе».</p> <p>20.00 22.00 01.00 04.30 «Формула здоровья».</p> <p>20.30 «Документальное кино».</p> <p>23.00 «НОВОГОДНИЙ ДЯДя». (16+)</p> <p>03.00 «Такие разные».</p>	<p>ТВ ГУБЕРНИЯ</p>  <p>05.00 07.00 «Утро вместе».</p> <p>11.00 17.30 01.30 «Открытая наука».</p> <p>11.30 18.00 22.30 04.00 «От 7 до 17».</p> <p>12.00 «Заметные люди».</p> <p>12.30 18.30 00.30 «Футбол губернии».</p> <p>13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>13.45 «Эксперт».</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».</p> <p>14.30 «День вместе».</p> <p>15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.45 «Фолиант».</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 «Спортивная семья».</p> <p>19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест».</p> <p>19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе».</p> <p>20.00 22.00 01.00 04.30 «Формула здоровья».</p> <p>20.30 «Документальное кино».</p> <p>23.00 «НОВОГОДНИЙ ДЯДя». (16+)</p> <p>03.00 «Такие разные».</p>
---	---	---	---	--	---	--	--

СПОРТ

<p>МАТЧ!</p> <p>06.00 15.00 «Лига в лицах».</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00 09.00 12.55 15.30 Новости</p> <p>07.05 11.35 15.35 22.00 01.30 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>09.25 «Команда мечты». (12+)</p> <p>10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Прямая трансляция</p> <p>14.25 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.55 Баскетбол. «Уралмаш» (Екатеринбург) – УНИКС (Казань). Winline Basket Cup. Прямая трансляция</p> <p>19.00 Хоккей. «Динамо» (Москва) – «Спартак» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>23.20 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Прямая трансляция</p> <p>02.25 Бобслей. Кубок мира. Двойки. Женщины. (6+)</p>	<p>МАТЧ! ТВ</p> <p>06.00 Смешанные единоборства.</p> <p>07.35 «Лучшая лига мира». (12+)</p> <p>08.05 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p> <p>08.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p> <p>10.30 18.25 05.30 «6х6». (12+)</p> <p>11.00 13.25 16.20 Новости. (0+)</p> <p>11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)</p> <p>13.05 16.00 22.20 05.15 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.30 20.35 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>15.15 «Страна спортивная». (12+)</p> <p>15.35 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.25 03.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)</p> <p>17.25 География спорта. (12+)</p> <p>17.55 «Человек из футбольла». (12+)</p> <p>18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция</p> <p>22.40 Есть тема! (16+)</p> <p>23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)</p>	<p>МАТЧ СТРАНА</p> <p>06.00 Смешанные единоборства.</p> <p>07.35 «Лучшая лига мира». (12+)</p> <p>08.05 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p> <p>08.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p> <p>10.30 18.25 05.30 «6х6». (12+)</p> <p>11.00 13.25 16.20 Новости. (0+)</p> <p>11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)</p> <p>13.05 16.00 22.20 05.15 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.30 20.35 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>15.15 «Страна спортивная». (12+)</p> <p>15.35 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.25 03.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)</p> <p>17.25 География спорта. (12+)</p> <p>17.55 «Человек из футбольла». (12+)</p> <p>18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция</p> <p>22.40 Есть тема! (16+)</p> <p>23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)</p>
--	--	---

КИНО И СЕРИАЛЫ

<p>VIJU TV1000</p> <p>07.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА».</p> <p>09.10, 10.10, 11.15, 12.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».</p> <p>13.15 «КРУШЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.15 «ПРОПАВШАЯ». (16+)</p> <p>17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕРИЯ». (16+)</p> <p>18.40 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)</p> <p>20.40 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)</p> <p>22.20, 23.30, 00.20, 01.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».</p> <p>02.05 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)</p> <p>03.55 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p>	<p>VIJU TV1000</p> <p>05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота».</p> <p>08.25 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)</p> <p>11.00 «ГРУППА КРОВИ». (16+)</p> <p>12.45 «МУЖСКОЕ СЛОВО». (16+)</p> <p>14.25 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)</p> <p>17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)</p> <p>18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ». (16+)</p> <p>19.00 «БУМЕР». (16+)</p> <p>21.05 «БУМЕР 2». (16+)</p> <p>23.15 «АНТИБУМЕР». (16+)</p> <p>00.40 «ПРИЯТЕНИЕ». (16+)</p> <p>04.45 «Кошкин дом». Мультфильм. (6+)</p> <p>05.15 «Ёжик в тумане». Мультфильм. (6+)</p>	<p>VIJU TV1000</p> <p>06.00 «В ПАСТИ ОКЕАНА».</p> <p>07.35 «СИЛА СТИХИИ». (16+)</p> <p>09.20 «ЦУНАМИ 3D». (16+)</p> <p>10.55 «2012: ЦУНАМИ». (16+)</p> <p>12.45 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)</p> <p>14.40 «НОЙ». (16+)</p> <p>17.10 «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ». (16+)</p> <p>19.00 «ВОЛНА». (16+)</p> <p>20.55 «РАЗЛОМ». (16+)</p> <p>22.45 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>00.30 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)</p> <p>02.10 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)</p> <p>03.45 «ГНОМЫ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)</p>	<p>суббота!</p> <p>05.00, 06.30 «Маша и Медведь».</p> <p>05.10 Мультильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p>06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)</p> <p>11.00 Лето Господне. Обрезание Господне. (6+)</p> <p>12.15 День Патриарха. (0+)</p> <p>21.00 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)</p> <p>22.00 «КЛОН». (16+)</p> <p>22.55 Суббота News 2026. (16+)</p> <p>23.00, 23.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>00.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>01.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.25 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)</p>
<p>КИНОКОМЕДИЯ</p> <p>06.45 «ВОДОБЕЛ-ОЛИГАРХ».</p> <p>07.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)</p> <p>03.55 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)</p> <p>05.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)</p> <p>08.00 «ПОБЕГ». (18+)</p> <p>10.05 «В БАНО!». (12+)</p> <p>12.05 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)</p> <p>13.55 «СЕРДЦЕДКИ». (18+)</p> <p>16.15 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)</p> <p>17.50 «ТАКСИ». (16+)</p> <p>19.30 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)</p> <p>21.20, 21.45, 22.15 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)</p> <p>01.00 Золотая лихорадка. (16+)</p> <p>03.00 Каракинг. (16+)</p>	<p>МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ</p> <p>06.45 «КОРТИК».</p> <p>10.35 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА». (16+)</p> <p>14.15 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)</p> <p>15.35 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (16+)</p> <p>18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)</p> <p>20.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ». (16+)</p> <p>23.30 «ЧАРОДЕЙ». (12+)</p> <p>02.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИХ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (16+)</p> <p>03.20 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)</p> <p>04.35 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (16+)</p> </		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	4	РЕН
	10.15 «Жить здорово!» (16+)	20.00 Вести	00.40 «Поздняков». (16+)	10.20 «Мальчик-дельфин». (6+)	07.00 «Сашатания». (16+)	07.00 «Сашатания». (16+)	17.00 «Тайны Чапман». (16+)		
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.15 «ПЁС». (16+)	06.00 «Отель «У овечек». (0+)	07.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	05.00 18.00 00.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)				
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.00 «Сегодня»	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	17.00 «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)				
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.25 «ПЁС». (16+)	08.30 «Упс... Приплыли!». (6+)	22.00 Катя - ландшафтный дизайнер. 31 декабря она развозит новогодние елки заказчикам. Последняя елочка из невыполненного заказа могла бы стать единственным Катиным гостем на Новый год, но мама полна решимости познакомить дочь с молодым человеком.	08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)				
10.15 «Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	10.00 «Сегодня»	10.20 «Мальчик-дельфин». (6+)	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	09.00 Документальный спецпроект. (16+)				
11.00 «Время покажет». (16+)	11.00 Вести	10.35 «ПЁС». (16+)	12.05 «Мальчик-дельфин-2». (12+)	15.55 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ-2». (12+)	10.00 «Купи-продай». (16+)				
12.00 Новости (с субтитрами)	12.00 «60 минут». (12+)	13.00 «Сегодня»	14.00 «Место встречи»	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)				
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 «Большая игра». (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	16.00 «Сегодня»	20.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)				
14.00 «Большая игра». (16+)	15.00 «За гранью». (16+)	14.00 «Место встречи»	16.45 «За гранью». (16+)	22.00 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+)	13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)				
15.00 Новости (с субтитрами)	17.00 «Малахов». (16+)	16.00 «Сегодня»	17.50 «ДНК». (16+)	23.55 «ДОЛЖНОЕ ПРАВОСУДИЕ». (18+)	17.00 01.45 «Тайны Чапман». (16+)				
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	17.00 «Сегодня»	19.00 «Сегодня»	01.25 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (18+)	19.55 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)				
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	20.00 Вести	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	00.20 «Сегодня»	02.50 «ШУТКИ В СТОРОНУ-НУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)	22.10 «ОСАДА РОБИН ГУДА». (16+)				
17.00 «Большая игра». (16+)	21.10 Вести. Местное время	Брагин расследует убийство бизнесменов Зуйкова и Рюмина. Первого убил неуловимый киллер, второй со своими сотрудниками умер в больнице после отравления на фуршете.	00.40 «Поздняков». (16+)	04.30 «ПАПИНА ДОЧКА». (12+)	23.00 «Новости». (16+)				
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)	22.15 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+)	00.55 «ПАУТИНА». (16+)	05.00 «Утро ТНТ» 2025». (16+)	23.25 «ОСАДА РОБИН ГУДА». (16+)				
18.30 «Время покажет». (16+)	Зоя обживается в новой квартире. Нина приезжает к матери Сергея и узнаёт шокирующую новость. Проходит три года. В свободное от хозяйственных хлопот время Зоя помогает Вере следить за её маленьким сыном.	Женя, Таранов, Море, Контрабас и Джаведет совершают налет на базу по производству алкоголя.	05.50 «САШАТАНИЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНИЯ». (16+)	04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)				
19.50 «Пусть говорят». (16+)	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+)	00.20 «Сегодня»	06.00 «Поздняков». (16+)						
21.00 «Время»	02.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.40 «Поздняков». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)						
22.00 «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)	03.00 Вести	00.55 «ПАУТИНА». (16+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)						
23.00 «Большая игра». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)		07.15 «Маша и Медведь». (0+)						
00.10 ПодкастЛаб. (16+)			08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)						
03.00 Новости			09.25 «Физики. Новенькие». (0+)						

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ									
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	ПОДСТАВЛЕННЫЕ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	06.00 «Время малышей». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	06.00 «Ранние пташки. «Бодо Бордо», «Приключения Ам Нима», «Фееринки». (0+)	06.00 «365 ДНЕЙ ТВ»	06.00 Первая мировая. (16+)
06.40 Пятница News. (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Улётоное видео.	09.00 Улётоное видео. (16+)	11.00 00.30 «ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ». (16+)	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.10 «ПЕЛЕ: Король игры». (16+)	07.10 «Джейн Мэнфилд: звезда фабрики грэз». (16+)
07.00 На ножах. (16+)				15.20 «Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ». (16+)	07.35 «Пластилиники». (0+)	09.25 «Физики. Новенькие». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Мир накануне катастрофы. ХХ век». (16+)
09.10 Молодые ножи. (16+)				17.00 «Формула здоровья». (12+)	07.40 «Три кота». (0+)	10.40 «Барбоскины». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	08.00 «365 ДНЕЙ ТВ»	07.45 «Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)
10.20 Адский шеф. (16+)				18.00 «Губернские новости». (12+)	09.30 «Кошечки-собачки». (0+)	11.45 «Барбоскины». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	08.10 «Линия». (16+)	08.45 «Джейн Мэнфилд: звезда фабрики грэз». (16+)
13.10 Черный список. На кухне. (16+)				20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	10.40 «Диностер». (6+)	12.00 «Турбозавры». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	08.20 «Линия». (16+)	08.55 «Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)
19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)				22.10 «КРЫЛЬЯ». (12+)	11.45 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	13.00 «Турбозавры». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	08.30 «Линия». (16+)	08.45 «Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)
22.40 Секретный артист. (16+)				23.35 «Черкашины. Перформанс перестройки». (16+)	12.00 «Формула здоровья». (12+)	14.00 «Турбозавры». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	09.10 «Линия». (16+)	09.35 «Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)
00.00 Самородки. (16+)				01.20 «Свет и тени». (16+)	13.00 «Формула здоровья». (12+)	15.00 «Бумажки». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	09.20 «Линия». (16+)	10.40 «Дво против Фантомаса. Де Фюнес - Кенигсон». (16+)
01.20 Пятница News. (16+)				01.50 ОТРажение. Итоги. (12+)	14.00 «Формула здоровья». (12+)	16.00 «Время малышей». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	10.25 «Линия». (16+)	11.25 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
01.50 На ножах. (16+)					15.00 «Геройчики». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	10.30 «Линия». (16+)	12.25 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
03.20 Секреты на кухне. (16+)					16.10 «ДЕНИСКИНЫ РАСКАЗЫ». (6+)	18.00 «Тима и Тома». (0+)	18.00 «Тима и Тома». (0+)	10.40 «Линия». (16+)	13.15 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
04.30 Пятница News. (16+)					16.30 «Зачоный патруль». (0+)	18.30 «Лунтик». (0+)	19.25 «Маша и Медведь». (0+)	10.50 «Линия». (16+)	14.15 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
Ю	МИР	МИР	ПОБЕДА		17.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)	19.30 «Маша и Медведь». (0+)	20.20 «Семь королевств». (0+)	10.60 «Линия». (16+)	15.15 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 06.15, 10.10 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)	05.15 «Путь к Победе». (16+)			21.10 «Барбоскины». (0+)	21.20 «Барбоскины». (0+)	21.30 «Барбоскины». (0+)	10.70 «Линия». (16+)	16.45 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
06.20 «Званый ужин». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	06.15 «72 ЧАСА». (16+)			22.00 «Буба». (6+)	23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)	23.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)	10.80 «Линия». (16+)	17.15 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
08.15 «Непытный вопрос». (16+)		08.00 «ЖУРОВ». (16+)			23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)	24.00 «Физики. Новенькие». (0+)	24.10 «Физики. Новенькие». (0+)	10.90 «Линия». (16+)	18.20 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
09.15 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)		10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)			24.15 «Лукоморье». (0+)	25.00 «Физики. Новенькие». (0+)	25.10 «Физики. Новенькие». (0+)	10.10 «Линия». (16+)	19.20 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
10.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)		10.00 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)			25.20 «Лукоморье». (0+)	26.00 «Физики. Новенькие». (0+)	26.10 «Физики. Новенькие». (0+)	10.15 «Линия». (16+)	20.10 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
16.35 «Маменькин сынок». (16+)		14.10, 15.05 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)			26.20 «Лукоморье». (0+)	27.00 «Физики. Новенькие». (0+)	27.10 «Физики. Новенькие». (0+)	10.20 «Линия». (16+)	21.15, 21.20 «Джеки Чан: создавая легенду». (12+)
Проект про женщин, которые вынуждены жить под одной крышей со своей свекровью. Лицема жизнь героинь находится под постоянным присмотром «мамы», но их мужья никак не хотят съезжать.									

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
<p>15.45 Энigma</p> <p>06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 00.00 «Неандерталец» 08.15 «Забытое ремесло» 08.30 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.45 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 00.55 «XX век» 12.00 01.40 «Роман в камне» 12.45 Новости. Театр 13.55 «Серафим Саровский «Дух мирен» 14.35 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ» 15.45 21.30 Энigma 16.30 Моя любовь - Россия! 17.15 «Тайна архива Мандельштама» 18.05 02.05 Исторические концерты 19.00 Уроки русского. Чтения 19.45 Главная роль 20.05 Открытая книга 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Три толстяка». Приказано веселиться!»</p>		<p>08.10 «Доктор И...» (16+)</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА-2» (12+) 10.35 04.20 «Актёрские драмы. Роль как проклятие» (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: АКТРИСА» (12+) 13.45 05.00 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПАРАНОЙЯ» (12+) 17.00 «Жены против любовниц» (16+) 18.05 «СИНИЧКА-4» (16+) 22.35 05.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Легенды эстрады. Русские народные» (16+) 00.00 События. 25-й час 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 «90-е» (16+) 01.25 Прощание. (16+)</p>		<p>18.00 «ГЛУХАРЬ» (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы» (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот» (6+) 08.45 «Слепая» (16+) 10.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.30 Давай разведёмся! (16+) 08.30 Тест на отцовство. (16+) 10.45 «Понять. Простить» (16+) 11.55 «Порча» (16+) 13.00 «Знахарка» (16+) 13.35 «Верну любимого» (16+) 14.10 «Голоса ушедших душ» (16+) 14.45 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...» (16+) 19.00 «КАК УВОЛИТЬ НЕВЕРНОГО МУЖА» (16+) 23.25 «Понять. Простить» (16+) 00.30 «Порча» (16+) 01.25 «Знахарка» (16+) 01.50 «Верну любимого» (16+) 02.20 «Голоса ушедших душ» (16+) 02.45 Тест на отцовство. (16+)</p>		<p>11.55 «Порча» (16+)</p> <p>05.00 Известия. (16+) 05.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» (16+) 08.00 Ваше здоровье! (12+) 08.35 День ангела. (6+) 09.00 Известия. (16+) 09.30 13.30 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» (16+) 13.00 Известия. (16+) 14.20 «СЛЕД» (16+) 17.00 Известия. (16+) 17.30 «СЛЕД» (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» (16+)</p>		<p>05.00 07.00 «Утро вместе» (12+) 11.00 «Заметные люди» (12+) 11.30 17.15 «От 7 до 17» (12+) 12.00 00.30 «Футбол губернии» (12+) 12.30 18.15 01.00 «Формула здоровья» (12+) 13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА» (16+) 13.45 «Спортивная семья» (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости» (12+) 14.30 «День вместе» (12+) 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ» (16+) 15.45 «Специальный репортаж. Волонтеры» (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА» (16+) 17.45 04.30 «Открытая наука» (12+) 18.45 «Актуальное интервью» (12+) 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест» (12+) 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе» (12+) 20.00 22.00 01.30 «Современники» (12+) 20.30 22.30 03.00 «Мастерская спорта» (12+) 23.00 «САМА ЖИЗНЬ» (16+)</p>			

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 «Лига в лицах» (12+)	06.00 «Вы это видели» (12+)	06.55 23.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	06.00 «Вы это видели» (12+)
07.00 09.00 15.10 Новости	07.20 15.20 20.10 01.30 Все на Матч! Прямая трансляция	08.20 16.00 22.05 «Страна спортивная» (12+)	08.20 16.00 22.05 «Страна спортивная» (12+)
09.05 Спецрепортаж. (12+)	09.05 «Чисто английские убийства» (16+)	08.40 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)	08.40 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
09.25 «Команда мечты» (12+)	10.30 05.30 «Вид сверху» (12+)	10.30 05.30 «Вид сверху» (12+)	10.30 05.30 «Вид сверху» (12+)
10.30 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Женщины. 10 км. Прямая трансляция из Казани	11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)	11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)	11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)
12.35 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Мужчины. 15 км. Прямая трансляция из Казани	13.05 19.15 05.15 Спецрепортаж. (12+)	13.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	13.05 19.15 05.15 Спецрепортаж. (12+)
16.15 Хоккей. «Авангард» (Омск) – ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	15.20 Лица Страны. (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	15.20 Лица Страны. (12+)
19.00 Смешанные единоборства. П. Ян - М. Двалишивили. UFC. Трансляция из США. (16+)	16.25 03.50 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова» (12+)	20.35 «ЖАННА ДЮБАРРИ» (16+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)
21.20 23.25 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Прямая трансляция	17.20 19.35 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)	22.45, 23.45, 00.45, 01.35 «Чисто английские убийства» (16+)	16.25 03.50 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова» (12+)
02.25 Бобслей. Кубок мира. Четвёрки. Мужчины. (6+)	22.55 «Лев Яшин – номер один» (6+)	15.35 «ЗАМУЖ НА 2 ДНЯ» (16+)	17.20 19.35 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)
03.55 Новости. (0+)	01.20 «бхб». (12+)	02.25 «ЗАМУЖ НА 2 ДНЯ» (16+)	22.55 «НЕБО» (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)	16.00 Love Radio чат. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)	17.00 Короли чартов. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)	18.00 PRO-новости. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)	18.20 Хит-Сториз. (16+)
10.00 #НАМУЗТВ. (16+)	18.55 Плейлист Зима. (16+)
11.00 Плейлист Зима. (16+)	19.45 Кто следующий? (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)	20.40 Оборотни в гламуре. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)	21.40 PRO-новости. (16+)
14.00 Плейлист под оливье. (16+)	22.00 Прогноз по году. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)	23.00 Лихие хиты. (16+)
15.20 В десятку! (16+)	00.00 Плейлист Зима. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000	СУББОТА!	СУББОТА!					
05.35 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ» (16+)	05.30 «Простоквашино» (16+)	05.55 «Царевны» (16+)	05.25 «ОБЕЗЬЯНА» (16+)	05.00, 08.40, 13.00 «Маша и Медведь» (0+)	05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)	05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)	18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
07.25 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА» (16+)	07.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	07.00 «Смешарики» (16+)	07.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ» (16+)	07.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ» (16+)	07.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ» (16+)	07.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ» (16+)	19.30 «Бесогон» (16+)
08.20 16.00 22.05 «Страна спортивная» (12+)	20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)						
09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВОГИ» (16+)	21.45, 03.00 Без Бога не до порога. Матушка Сергия. (0+)
10.30 05.30 «Вид сверху» (12+)	22.35 Поле битвы. (16+)						
11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. (12+)	23.05 День Патриарха. (0+)						
13.05 19.15 05.15 Спецрепортаж. (12+)	23.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)						
13.30 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	00.10 «Карьеера Димы Горина» (6+)						
15.20 Лица Страны. (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	01.10 «Великое чудо Серафима Саровского» (0+)
15.35 22.25 «Это футбол!» (12+)	16.25 «Лев Яшин – номер один» (6+)	01.10 «Великое чудо Серафима Саровского» (0+)					
01.20 «бхб». (12+)	01.20 «бхб». (12+)	01.20 «бх					

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
19.45 «Поле чудес». (16+)	17.00 Прямой эфир. (16+)	16.50 «ДНК». (16+)	06.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)	14.00 «Комеди Клаб». (16+)	11.00 «Как устроен мир». (16+)			
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.25 «Модный приговор». (0+) 10.15 «Жить здорово!» (16+) 11.00 «Время покажет». (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 «Время покажет». (16+) 14.00 «Большая игра». (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 «Давай поженимся!». (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 «Большая игра». (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.45 «Поле чудес». (16+) 21.00 «Время» 21.45 Новогодняя ночь на Первом. (16+) 03.00 Подкаст.Лаб. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+) 16.30 Вести 17.00 Прямой эфир. (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+) 01.35 «ПОНАЕХАЛИ ТУТ». (16+) 02.10 «ПОЕЗД НА СЕВЕР». (16+)	04.20 «ПЁС». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ПЁС». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ПЁС». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.50 «ДНК». (16+) 17.55 «Жди меня». (12+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+) 21.15 «ГОРЯЧАЯ ТОЧКА». (16+) 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)	04.30 «ПАПИНА ДОЧКА». (12+) Каждый вечер перед сном Софии рассказывает сказки её отец. В их волшебном мире папа всегда спасает Софию от любых опасностей. Однажды в их сказочном мире появляется новый принц... 06.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+) Смешные и смелые, забавные и всегда разные, но неизменно яркие! Творческий tandem Андрея Рожкова, Дмитрия Бекеткина, Дмитрия Соколова, Сергея Нетиевского, Вячеслава Мясникова, Максима Ярицы, Сергея Исаева, Сергея Ершова и Юлии Михалковой не оставит равнодушным даже самого строгого критика. Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убойные шутки, искрометные шаржи и уморительные песни.	07.00 «САШАТАНИЯ». (16+) Саша Сергеев освободился от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помочь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется. В том числе и сотрудникам банка, в котором семья Сергеевых взяла ипотеку... 14.00 «Комеди Клаб». (16+) Лучшие номера шоу, которое давно стало частью культурного кода. Остроумные монологи, беспощадный разнос звёзд и самые смелые шутки на актуальные темы - здесь никогда не знаешь, кто окажется мишенью, но точно знаешь, что будет смешно.	05.00 «Однажды в России». (16+) Сильные, смелые и очень смешные! Женский стендап возвращается с новым сезоном и новыми темами, которые волнуют каждую.	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С добрым утром!». (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 09.00 Документальный спецпроект. (16+) 10.00 Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 18.00 «Главные тайны мира». (16+) 19.00 Информационная программа 112. (16+) 19.55 «МАСТЕР». (16+) 22.00 «ЗАЛОЖНИКИ». (16+) 23.45 «ВАРВАР». (18+) 01.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 Улётоное видео. (16+)	13.00 Улетные животные. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 ОТРажение
05.50 Пятница News. (16+)	16.00 Притворщики. (16+)	19.00 Влад решает. (16+)	11.00 «Человек и судьба». (16+)	11.00 «Человек и судьба». (16+)
06.20 На ножах. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	23.00 «Почитаем!». (16+)	11.25 «Нескучное дело». (12+)	07.00 «С добрым утром, малыш!». (0+)
08.30 Молодые ножи. (16+)	Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в небедении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой!	Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в небедении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой!	11.45 «Нескучное дело». (12+)	07.35 «Пластилиники». (0+)
09.50 Адгеский шеф. (16+)	Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений.	«ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений.	15.15 «КРЫЛЬЯ». (12+)	Серия обучающих музикальных мультфильмов для дошкольников о цифрах, животных, машинках, музыке и растениях.
12.10 Битва шефов. (16+)	02.20 «+100500». (18+)	02.20 «+100500». (16+)	17.00 «Актуальное интервью». (12+)	17.00 «Актуальное интервью». (12+)
16.20 Последний шеф. (16+)	03.20 «+100500». (16+)	03.20 «+100500». (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)
19.00 Выживали. Змеевы. (16+)	05.50 Улётоное видео. (16+)	05.50 Улётоное видео. (16+)	20.45 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА». (12+)	20.45 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА». (12+)
00.30 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+)			22.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	22.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
02.40 Пятница News. (16+)			00.20 «АКЫН». (12+)	00.20 «АКЫН». (12+)
03.00 На ножах. (16+)			02.00 «ВОР». (16+)	02.00 «ВОР». (16+)
03.50 Секреты на кухне. (16+)				
04.30 Пятница News. (16+)				

Ю

МИР

ПОБЕДА

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬница». (16+)	05.10 «Путь к Победе». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 ОТРажение
06.00 «Супермама». (16+)	05.10, 02.30 Наше кино. История большой любви. (16+)	06.10 «Единичка». (16+)	11.00 «Человек и судьба». (16+)	11.00 «Человек и судьба». (16+)
10.00 «Чадо из ада». (12+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	08.00 «КУРОВ». (16+)	11.25 «Нескучное дело». (12+)	07.00 «С добрым утром, малыш!». (0+)
«Чадо из ада» - реалити, в котором родители избалованных мажоров-подростков обращаются за помощью, а их капризные и неуправляемые чад отправляются на 4 дня в обычные, часто много-детные семьи, чтобы мажоры пожили другой жизнью.	Сериал. Россия, 2014 г. Весной 1941 года в Поморье четверо молодых людей разоблачают шпионов. Этот случай положил начало их большой дружбе. Перед самым началом войны Саша, Коля и Гена становятся курсантами военного училища...	10.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)	14.40 «Буба». (6+)	07.35 «Пластилиники». (0+)
12.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)	Сериал. Россия, 2014 г. Весной 1941 года в Поморье четверо молодых людей разоблачают шпионов. Этот случай положил начало их большой дружбе. Перед самым началом войны Саша, Коля и Гена становятся курсантами военного училища...	16.15, 18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	16.30 «Ум и Хрум». (6+)	Серебряный призёр соревнований по хоккею «Рождественские звёзды!»! Многократный обладатель звания лучшего игрока турниров по хоккею! В гостях у Никиты и Ани - Михаил Очинников!
17.50 «Мама в 16». (16+)		07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	17.00 «Бумажки». (6+)	14.40 «Буба». (6+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)		12.30 Понять. Простить. (16+)	18.10 «Буба». (6+)	15.00 «Геройчики». (0+)
00.05 «Измены». (18+)		13.15 Мировое соглашение. (16+)	18.30 «Буба». (6+)	16.00 «Время малышей». (0+)
01.55 «Неотложка». (16+)		16.15 Обману. Нет. (16+)	19.20 «Маша и Медведь». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)		18.00 Вместе каждый день	20.15 «Семь королевств». (0+)	17.30 «Бумажки». (6+)
		19.40 «ЖЕСТОКИЙ РОМАН». (16+)	21.10 «Барбоскины». (0+)	18.15 «Бумажки». (6+)
		22.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИЯТ». (16+)	23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)	19.00 «Семь королевств». (0+)
		Россия, 2016 г.	01.00 «ПАРЕЦ МАРИИ МЕДЧИ». (16+)	19.30 «Бумажки». (6+)
		02.55 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)	01.35 «МОЙ ДЕДУШКА - ИНОПЛАНЕТИННЯ». (12+)	20.00 «Бумажки». (6+)
		03.45 «ПОДКИДЫШ». (16+)	02.00 «Барбоскины». (0+)	20.30 «Бумажки». (6+)

ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

Фильмы (0+) рекомендуются детям до 6 лет. (12+) не рекомендуются лицам моложе 12 лет. (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет.

ДЕТСКИЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
КАРУСЕЛЬ	35
МУЛЬТ	365 ДНЕЙ ТВ
МУЛЬТ	VIJU HISTORY
МУЛЬТ	VIJU HISTORY
	ИСТОРИЯ
	06.00 Первая мировая. (16+)
	06.55, 00.40 Двое против Фантомаса. Де Фонес - Кенигсон. (12+)
	07.45, 01.30 Джеки Чан: создавая легенду. (12+)
	08.45, 02.20 Вожди народов. Мао Цзедун. (12+)
	09.35, 10.25 Русы. (12+)
	11.15 Ниндзя: Воин-тень. (16+)
	12.10 Ролло Викинг: от изгнанника до завоевателя. (16+)
	13.10 Оззи Осборн: финальный аккорд. (16+)
	14.05 Тайны песка. (16+)
	14.55, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)
	16.20 Поезда, которые изменили мир: Дивный новый мир. (16+)
	17.10 Поезда, которые изменили мир: Стальные монстры. (16+)
	18.00 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
	19.00 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
	20.00 О чём пели The Beatles. (16+)
	21.00 Король-предатель. (16+)
	21.50, 22.45 Перл-Харбор. (16+)
	23.45, 00.25 Загадки планеты Земля. (16+)
	01.10, 01.55 Русы. (12+)
	02.40 Ниндзя: Воин-тень. (16+)
	03.35 Ролло Викинг: от изгнанника до завоевателя. (16+)
	19.55 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
	20

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
<p>ОТКРЫТАЯ КНИГА</p> <p>12.00 Открытая книга</p> <p>06.30 Диалоги о животных</p> <p>07.20 13.00 «Первобытный человек и море. История, ушедшая под воду»</p> <p>08.15 «Забытое ремесло»</p> <p>08.30 «МЕГРЭ»</p> <p>10.00 12.30 17.00 19.30 23.40 Новости культуры</p> <p>10.20 Шедевры старого кино</p> <p>12.00 Открытая книга</p> <p>13.55 Власть факта</p> <p>14.35 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ»</p> <p>15.45 Энigma</p> <p>16.30 Письма из провинции</p> <p>17.15 Царская ложа</p> <p>17.55 Исторические концерты</p> <p>18.45 «Говорит Лев Толстой»</p> <p>19.45 Линия жизни</p> <p>20.40 «Роман в камне»</p> <p>21.10 «2 Верник 2»</p> <p>22.05 «МЕГРЭ»</p> <p>23.55 «НА ЛУНЕ»</p> <p>01.35 «Искатели»</p> <p>02.20 «Мультфильмы для взрослых»</p>		<p>16.55 «Актёрские драмы. Крах карьеры». (16+)</p> <p>06.00 «Настроение»</p> <p>08.15 «ДВА ПЛЮС ДВА». (12+)</p> <p>11.30 События</p> <p>11.50 «ДВА ПЛЮС ДВА». (12+)</p> <p>12.35 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)</p> <p>14.30 События</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.05 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)</p> <p>16.55 «Актёрские драмы. Крах карьеры». (16+)</p> <p>17.50 События</p> <p>18.15 «СИНИЧКА-5». (16+)</p> <p>22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой</p> <p>23.05 «Хорошие песни». (12+)</p> <p>00.30 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)</p> <p>02.00 «Петровка, 38». (16+)</p> <p>02.15 «ДОКТОР ИВАНОВ: УДАР». (12+)</p> <p>05.10 «Москва резиновая». (16+)</p> <p>05.30 «Музыкальные приключения итальянцев в России».</p>		<p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы». (0+)</p> <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.30 «Порча». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)</p> <p>Джек Си, известный археолог, разыскивает вместе с молодым индийским профессором Ашмитой из Индийского королевского института потерянное сокровище Магадхи. Вместе с ними за сокровищем охотится группа наемников под руководством Рэндалла.</p> <p>21.15 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)</p> <p>23.15 «МОЙ ХАТИКО». (16+)</p> <p>Однажды семьянин и преподаватель в университете Чэнь, выехав с коллегами за город, подбирает грязного щенка.</p>		<p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «С ХОЛОДНЫМ СЕРДЦЕМ». (16+)</p> <p>19.00 «КУРЬЕРЫ ДОБРА». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.40 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>01.45 «Старец». (16+)</p> <p>02.30 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>05.45 «Мультифильмы». (0+)</p>		<p>05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».</p> <p>(16+)</p> <p>08.30 Ваше здоровье! (12+)</p> <p>09.00 Известия. (16+)</p> <p>09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>13.00 17.00 Известия. (16+)</p> <p>14.20 17.30 20.40 «СЛЕД». (16+)</p> <p>19.50 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)</p> <p>23.10 Светская хроника. (16+)</p> <p>00.10 Они потрясли мир. (16+)</p> <p>01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)</p>		<p>05.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>11.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)</p> <p>12.30 «От 7 до 17». (12+)</p> <p>13.00 «Формула здоровья». (12+)</p> <p>13.30 «Футбол губернии». (12+)</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)</p> <p>14.30 «День вместе». (12+)</p> <p>15.00 «Современники». (12+)</p> <p>15.30 02.00 «Мастерская спорта». (12+)</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 02.30 «Такие разные». (12+)</p> <p>18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)</p> <p>18.30 «Актуальное интервью». (12+)</p> <p>18.45 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>19.00 «Новости дайджест». (12+)</p> <p>19.10 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>20.00 23.00 01.30 «Адрес истории». (12+)</p> <p>20.30 «Просто жизнь». (12+)</p> <p>21.00 01.00 «Точка.ру». (12+)</p> <p>22.00 «Малая сцена». (12+)</p> <p>23.30 «ГЛАВНАЯ УЛИЦА». (16+)</p> <p>03.30 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА». (16+)</p>	

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 «Лига в лицах». (12+)	06.00 07.25 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)	09.15 19.15 05.15 Сцепропортаж. (12+)	09.30 03.50 «Лев Яшин – номер один». (6+)
07.00 09.00 12.25 15.25 Новости	10.30 04.50 География спорта. (12+)	11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)	11.00 04.20 «Чисто английские убийства». (12+)
07.05 23.45 Все на Матч! Прямая трансляция	11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. Финал. (12+)	13.05 21.10 «Страна спортивная». (12+)	13.00 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РП». (16+)
09.05 «Небесная грация». (6+)	13.20 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)	15.05 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)	18.40 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)
09.25 «Команда мечты». (12+)	15.20 Лица Страны. (12+)	15.35 Страна смотрит спорт. (12+)	20.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
10.30 13.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Ярославской области	17.00 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РП». (16+)	17.00 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)	22.15, 23.10, 00.15, 01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.30 Есть тема! Прямая трансляция	18.40 «БАКСИС». (16+)	02.00 «БЕГЛЦЫ». (16+)	05.15 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО: СХВАТКА». (16+)
13.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Ярославской области	20.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)	03.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСЛЫХНЕХ ПЛАМ». (16+)	20.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
14.40 Футзал. «Суперлига». Прямая трансляция	22.15 19.35 Биатлон. Кубок России. (6+)	03.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	21.10 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
21.35 Смешанные единоборства. Р. Магомедов - А. Полпудников. АСА. Прямая трансляция из Краснодара	21.25 «Вид сверху». (12+)	03.55 «АВАНПОСТ». (16+)	23.05 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
01.05 Евротур. (12+)	22.40 Есть тема! (16+)	03.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	01.00 «АВАНПОСТ». (16+)
02.00 Скелетон. Кубок мира. Женщины. (6+)	23.50 Футзал. Суперлига. (6+)	02.00 10 лет в спорте. (12+)	03.55 «СИЛА СТИХИИ». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000 русское	VIJU TV1000 русское	VIJU action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
05.45 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН».	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Ми-кота». Мультсериалы. (6+)	05.15 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)	05.00, 09.40 «Маша и Медведь. Машины Песенки».				
09.15 19.15 05.15 Сцепропортаж. (12+)	07.20 «ЖАННА ДЮБАРРИ».	06.45 «ПОСЛЕДНИЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)	05.10 «Мультифильмы на СЛАСЕ». (0+)				
09.30 03.50 «Лев Яшин – номер один». (6+)	09.25, 10.25, 11.20, 12.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	08.15, 09.55 «ДЕНЬ ТРИФИФОВ». (16+)	09.10 «Маша и Медведь. Сказки «Ой!» Мультифильм. (0+)				
10.30 04.50 География спорта. (12+)	13.10 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)	11.40 «ЭРА ВЫЖИВАНИЯ». (16+)	18.00 «Буба». (0+)				
11.00 13.25 16.20 19.30 Новости. (0+)	15.05 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)	13.35 «РИДДИК». (16+)	21.00 Богиня съска. (16+)				
11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. Финал. (12+)	17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РП». (16+)	15.40 «ВАЙБОЛОН Н. Э.» (16+)	22.00 «Романтический эксперимент про обыск и свидание».				
13.05 21.10 «Страна спортивная». (12+)	18.40 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)	17.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)	22.20 Богиня свиданий. (16+)				
15.35 Страна смотрит спорт. (12+)	20.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)	19.00 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)	21.10 «СКАЙЛАНД». (16+)				
16.00 22.20 Небесная грация. (6+)	22.15, 23.10, 00.15, 01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	20.30 «КАТАСТРОФА». (16+)	20.20 «Фантастический боевик, Страна, Великобритания, Китай, 2023 г.				
16.25 «Вы это видели». (12+)	00.20 «БАНДИТ». (16+)	21.20 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)	23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)				
17.20 19.35 Биатлон. Кубок России. (6+)	00.20 «ОУРЖЕЙНЫЙ БАРОН». (16+)	22.30 «БОГИЯ СВИДАНИЙ». (16+)	00.20 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)				
17.25 «Вид сверху». (12+)	03.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.05 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)	01.20 «ЧЁРНО-БЕЛЫЙ ЛЮБОВЬ». (16+)				
17.40 Есть тема! (16+)	03.55 «АВАНПОСТ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)	02.20, 03.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)				
18.20 PRO-новости. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)	03.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)				
18.20 PRO-новости. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
18.20 Народное диско. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
18.20 Dance чарт. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
19.30 «Эльвира: ПОВЕЛИТЕЛЬница ТАМЬЯ». (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
21.15, 21.45 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
21.20 Танцпол. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
21.20 Dance чарт. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
22.00 Танцпол. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
22.00 Плейлист под оливье. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					
22.00 Лайкер. (16+)	04.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	23.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)					

ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	СТС LOVE	СТС LOVE
05.40 «Садко». (6+)	06.55 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)	06.00 Даёшь молодёжь! (16+)	
07.30 Мультфильмы. (16+, 0+)	09.15 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (16+)	09.50 «РАНЕТКИ». (16+)	
09.15 «В БАНЮ!». (12+)	10.30 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)	14.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	
09.45 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (12+)	12.05 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (16+)	14.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	
07.25 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (18+)	13.20 «СТАКАН ВОДЫ». (12+)	14.05 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	
09.15 «ДМБ». (16+)	15.45 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (16+)	15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	
10.50 «СЕРДЕЦЕДКИ». (18+)	18.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)	15.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)	
13.10 «БАТА». (16+)	20.00 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)	22.30 «Вечер вместе. «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)	
14.40 «БАТА 2, ДЕД». (12+)	21.45 «ХОРОШО СИДИМ!». (1		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
21.35 «КВН». Кубок мэра Москвы. (16+)	09.00 «Формула еды». (12+)	09.20 «Едим дома». (0+)	11.00 «Айнбо. Сердце амазонии». (6+)	21.00 «Конфетка». (16+)	21.00 «Однажды в России». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	19.00 «Добровэфире». (16+)	
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»	05.00 Утро России. Суббота	08.00 Местное время. Суббота	04.55 «Митрофан Неделин. Страсть, которая испепеляет». (12+)	06.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	06.00 «С добрым утром!» (16+)	08.30 «Новости». (16+)	
09.00 «Умницы и умники». (12+)	08.35 «По секрету всему свету»	08.00 «Сегодня»	08.00 «Сегодня»	06.15 «Как приручить монстров». (6+)	Ленинградская область, поселок Малый Луцк. Ирина вместе с семьей перебралась сюда не так давно и сначала не придавала значения бесконечным вопросам соседей о том, «не страшно ли ей живется в этом доме?».	08.30 «Новости». (16+)	09.00 «Минтранс». (16+)	
09.45 «Слово пастыря». (0+)	09.00 «Формула еды». (12+)	08.20 «Поедем, поедим!»	09.20 «Едим дома». (0+)	07.30 «Диномама». (6+)	10.00 Самая полезная программа. (16+)	10.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	11.00 «Самая полезная программа. (16+)	
10.00 Новости (с субтитрами)	10.25 «Пятеро на одного»	10.10 Сто к одному	10.00 «Сегодня»	09.10 «Маракуда». (6+)	11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.30 «Новости». (16+)	13.00 «Добровэфире». (16+)	
10.15 «Наталья Селезнева. «Мне легче шутить, чем плакать». (12+)	11.00 «Вести	11.00 «Наши. Военкоры». (12+)	10.20 «Главная дорога». (16+)	11.00 «Айнбо. Сердце амазонии». (6+)	21.00 «Конфетка». (16+)	15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	
11.10 «Вспомнить всё». (12+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	12.00 «Формула еды». (12+)	11.00 «Живая еда». (12+)	12.40 «СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)	21.00 «Однажды в России». (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)	
12.00 Новости (с субтитрами)	13.00 «Большие перемены	13.00 «Большие перемены	12.00 «Квартирный вопрос». (0+)	14.40 «ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	16.30 «Новости». (16+)	16.30 «Новости». (16+)	
12.15 «Поехали!» (12+)	14.00 «Вести	14.00 «Вести	13.00 «Сатья». (16+)	16.40 «ВОЛНА». (16+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	16.55 Документальный спецпроект. (16+)	16.55 Документальный спецпроект. (16+)	
13.10 «Золотые люди». (12+)	14.30 «Аншлаг. Старый Новый год». (16+)	14.30 «Аншлаг. Старый Новый год». (16+)	14.00 «Неограниченные возможности». (16+)	18.50 «РАЗЛОМ». (16+)	20.00 «Конфетка». (16+)	18.00 «Засекреченные списки». (16+)	18.00 «Засекреченные списки». (16+)	
15.30 «Игры, в которые играют люди». (12+)	17.00 «Вести	17.00 «Вести	15.00 «Своя игра». (0+)	21.00 «ВЫЖИВШИЙ». (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	19.00 «Добровэфире». (16+)	19.00 «Добровэфире». (16+)	
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)	17.50 «Привет, Андрей!» (12+)	20.00 «Вести	16.00 «Сегодня»	00.05 «БЁРДМЭН». (18+)	00.05 «БЁРДМЭН». (18+)	19.30 «Новости». (16+)	19.30 «Новости». (16+)	
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	20.50 «Вести. Местное время	20.50 «Вести. Местное время	16.20 ЧП. Расследование. (16+)	Актёр, некогда прославившийся, сыграв роль супергероя Бёрдмэна, теперь, переступая через своё это, решает принять участие в новой бродвейской постановке, чтобы попытаться вернуть себе былую славу, блеск и величие. Впервые на СТС.	Актёр, некогда прославившийся, сыграв роль супергероя Бёрдмэна, теперь, переступая через своё это, решает принять участие в новой бродвейской постановке, чтобы попытаться вернуть себе былую славу, блеск и величие. Впервые на СТС.	20.30 «Женский стендап». (16+)	20.30 «Женский стендап». (16+)	
18.20 «Сегодня вечером». (16+)	21.00 «ПРАЗДНИК ЖИЗНЬ». (16+)	Наташа работает в агентстве. В отличие от своего вечно хмурого шефа Олега, она никогда не унывает и буквально излучает оптимизм.	19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым	20.20 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	01.55 «ТИХИЙ САДОВНИК». (18+)	23.20 «Однажды в России». (16+)	23.20 «Однажды в России». (16+)	
21.00 «Время»	00.45 «ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ». (12+)		20.20 «Золотой граммофон». (12+)	01.25 «ПЕРВЫЙ ПАРЕНЬ НА ДЕРЕВНЕ». (12+)	03.35 «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)	04.35 «Однажды в России». (16+)	04.35 «Однажды в России». (16+)	
21.35 «КВН». Кубок мэра Москвы. (16+)			01.25 «ПЕРВЫЙ ПАРЕНЬ НА ДЕРЕВНЕ». (12+)	05.10 «Отель «У овечек». (0+)	05.10 «Отель «У овечек». (0+)			
23.50 «Герой с душой клоуна». (18+)								
01.45 Подкаст.Лаб. (16+)								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.10 Улётоное видео. (16+)	08.40 Улётоные животные. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.00 «Календарь». (12+)
05.30 Пятница News. (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	10.00 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВЧИК». (16+)	10.30 «С добрым утром, маляши!» (0+)	10.30 «История началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался.
06.00 «Конек-Горбунок». (12+)	19.30 22.05 «+100500». (16+)	19.30 22.05 «+100500». (16+)	07.35 «Фиксики». (0+)	12.05 «Портрет жены художника». (12+)
07.20 «Секреты дикой природы». (12+)	22.00 «Офисные фениксы». (16+)	22.00 «Офисные фениксы». (16+)	10.00 «Песня остается с человеком». (12+)	15.20 «Песня остается с человеком». (12+)
08.20 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)	23.00 «+100500». (18+)	23.00 «+100500». (18+)	17.00 «День вместе». (12+)	17.00 «День вместе». (12+)
12.40 Погнали! (16+)	23.50 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (16+)	21.10 Большой кэш. (16+)	17.30 «Точка.ру». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)
22.10 Как люди живут. (16+)	01.10 Большой кэш. (16+)	01.20 Утилизатор. (16+)	19.15 «Очень личное». (12+)	19.15 «Очень личное». (12+)
00.50 Пятница News. (16+)	02.40 Утилизатор. (16+)		19.55 «Вспомнить всё». (16+)	19.55 «Вспомнить всё». (16+)
01.20 На ножах. (16+)			20.25 «ВОР». (16+)	20.25 «ВОР». (16+)
03.00 Секреты на кухне. (16+)			21.55 «ЖАСМИН». (12+)	21.55 «ЖАСМИН». (12+)
04.30 Пятница News. (16+)			23.30 «ХИМЕРА». (18+)	23.30 «ХИМЕРА». (18+)
Ю			01.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)	01.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)			02.40 «ПОБЕДА». (16+)	02.40 «ПОБЕДА». (16+)
06.40 «Супермама». (16+)			05.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕР». (16+)	05.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕР». (16+)
Еще больше ярких героинь и разных подходов к воспитанию детей. Как всегда, девушки отправляются друг к другу в гости, чтобы выяснить, кто из них достоин титула лучшей мамы страны.			07.15 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)	07.15 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
08.40 «Мама в 16». (16+)			09.00 «ЗАСТУПНИКИ». (16+)	09.00 «ЗАСТУПНИКИ». (16+)
10.00 «Чадо из ада». (12+)			Сериал снят по мотивам книги адвоката Дины Каминской «Записки адвоката» и основан на реальных судебных процессах знаменитых советских адвокатов. 1966 год. Конец «оттепели». Нина Метлицкая - молодой, амбициозный адвокат - борется за самые сложные дела, включая обвинения в диссидентстве...	Сериал снят по мотивам книги адвоката Дины Каминской «Записки адвоката» и основан на реальных судебных процессах знаменитых советских адвокатов. 1966 год. Конец «оттепели». Нина Метлицкая - молодой, амбициозный адвокат - борется за самые сложные дела, включая обвинения в диссидентстве...
13.05 «Маменькин сынок». (16+)			18.00 «Вместе. Еженедельный телекурнал». (16+)	18.00 «Вместе. Еженедельный телекурнал». (16+)
16.15 «Мама в 16». (16+)			02.00 «Наше кино. История большой любви». (16+)	02.00 «Наше кино. История большой любви». (16+)
19.25 «Беременна по обману». (16+)			03.15 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)	03.15 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)			04.00 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)	04.00 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
00.05 «Измены». (18+)			04.25 «Смешарики». (0+)	04.25 «Смешарики». (0+)
01.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)				

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ
05.00 Ранние птички. (0+)	Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксикиами, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всем самое интересное зрителям.	06.00 «Фиксики». (0+)	Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксикиами, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всем самое интересное зрителям.
07.00 «С добрым утром, маляши!» (0+)		11.00 «Простоквашин». (0+)	Дядя Фёдор продолжает жить в Простоквашине со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Фёдора на месте. К ним прибавилась няня Маргарита Егоровна, младшая сестра Фёдора - Вера Павловна и её зверёк Тама-Тама.
07.35 «Фиксики». (0+)		12.15 «Катя и Эф. Куда-Угдно-Дверь». (0+)	23.20 «Каникулы в Простоквашине». (0+)
10.00 «Портрет жены художника». (12+)		22.30 «Метал Кард Бот». (6+)	23.35 «Зима в Простоквашине». (0+)
12.05 «Спокойной ночи, маляши!» (0+)		23.00 «Трое из Простоквашине». (0+)	23.50 «Бобик в гостях у Барбосса». (0+)
15.20 «Песня остается с человеком». (12+)		20.00 «Лёгкий снег». (0+)	00.00 «Пёс в сапогах». (0+)
17.00 «День вместе». (12+)		20.20 «Замок лгунов». (0+)	00.20 «Лёгкий снег». (0+)
17.30 «Точка.ру». (12+)		00.40 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)	00.50 «Винни-Пух». (0+)
18.00 «Губернские новости». (12+)		01.00 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)	01.00 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
19.55 «Вспомнить всё». (16+)		01.10 «Винни-Пух и день за�от». (0+)	01.10 «Винни-Пух и день за�от». (0+)
20.25 «ВОР». (16+)		01.30 «Уччело-Мяучело». (0+)	01.30 «Уччело-Мяучело». (0+)
21.55 «ЖАСМИН». (12+)		01.40 «ЖИВИ И ПОМНИ». (6+)	01.40 «ЖИВИ И ПОМНИ». (6+)
23.30 «ХИМЕРА». (18+)	</td		

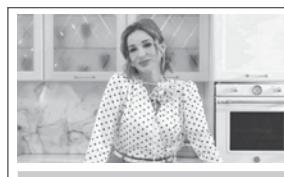
РОССИЯ К Культура	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 15.50 Рассказы из русской истории	 10.55 «Просто & вкусно». (6+)	 02.00 Знаки судьбы. (16+)	 06.00 «Мультфильмы». (0+)	 02.55 «Предсказания: 2026». (16+)	 06.30 «БУМЕРАНГ». (16+)	05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)	05.00 «Утро вместе». (12+)		
06.30 Библейский сюжет 07.05 «Мультифильмы» 08.40 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ» 10.55 «Раймонд Паулс. Сыграй, маэстро, жизнь свою...» 11.40 «ОВОД» 13.20 «Земля людей» 13.50 Черные дыры. Белые пятна 14.30 Эрмитаж 15.00 00.20 «Водный мир острова Комodo» 15.50 Рассказы из русской истории 17.05 Телеверсия спектакля «Рождественская история» Театра кукол имени С. В. Образцова 18.45 «Отец Рафаил и его друг Балабанов» 19.30 Новости культуры 19.50 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 22.00 Легендарные замки 22.55 «СЧАСТЬЕ». (18+) 01.10 «ЛЮБОЧКА» 02.25 «Перевал»	06.50 «Православная энциклопедия». (6+) 07.15 «СКАЗКА О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ». (16+) 08.55 «Здоровый смысл». 09.30 «Смех, дрожь и видео». 10.05 Мифы о еде. (16+) 10.55 «Просто & вкусно». 11.30 14.30 23.35 События 11.50 «Смешите меня семеро». 12.40 Анекдот-клуб «Некхмурые люди». 13.15 14.50 «ТЕНЬ ДРАКОНА». (12+) 17.20 «СМЕРТЬ НА ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ». (16+) 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным 22.10 «Право знать!» (16+) 23.45 «Суд истории. Михаил Тухачевский». 00.25 «Тайная комната. В постели с тираном». 01.05 «10 самых...» (16+) 02.00 «Смерть всесоюзной славы». (16+)	08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+) 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». 10.15 «Стражи терракоты». 12.30 «КИКБОКСЕР». 14.30 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». 16.45 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». 19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». 21.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ПРОКЛЯТИЕ ЧАШИ ИУДЫ». 22.45 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». 00.45 «КТО ТАМ?» (18+) 02.00 Знаки судьбы. (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	10.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». Надя – обычная медсестра – работает в городе в областной больнице, а живёт в деревне с родителями. 19.00 «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ». 23.25 «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ». Аня вместе с мужем Игорем владеет кафе. Пока она творит магию на кухне, он занимается юридической и финансовой работой. У них двое несносных сыновей, за которыми приглядывает свекровь. Казалось бы, не жизнь, а мечта. Но после изменения мужа ей приходится взять на себя ответственность за бизнес и детей. 02.55 «Предсказания: 2026». (16+) 03.45 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)	09.00 «Страна советов». «Страна советов» – цикл программ о товарах народного потребления и услугах, которые жители нашей страны получают ежедневно. 09.30 «Стройнадзор». (16+) 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+) 00.00 Известия. Главное. 01.05 Светская хроника. 02.10 «ФИЛИН-3». (16+) 03.30 «ПИЛИГРИМ-2». (16+)	05.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+) 12.30 «Точка.ру». 13.00 «Адрес истории». 13.30 «Здоровый интерес». 13.45 «ГЛАВНАЯ УЛИЦА». (16+) 15.30 «Специальный репортаж». 15.45 «Просто жизнь». 16.15 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА». (16+) 18.00 «Марафон». 19.00 «Территория успеха». 19.30 «Губернские новости». 19.45 «Современники». 20.15 «Спортивная семья». 20.30 «Точка.ру». 21.00 «РИТМ СЕРДЦА». (16+) 22.45 «Адрес истории». 23.15 «Марафон». 00.15 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Ижсталь» Ижевск». 02.00 «Такие разные». 03.00 «Актуальное интервью». 03.15 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА». (16+)				

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 Профессиональный бокс. (16+)	06.00 07.15 17.45 21.10 Биатлон. Кубок России. (6+)	08.30 Спецрепортаж. (12+)	08.45 Футзал. Суперлига. (6+)
07.00 09.00 Новости	07.05 18.00 20.30 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция	10.30 Страна смотрит спорт. (12+)	11.10 12.10, 13.10, 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».
09.05 «Вы это видели».	(12+)	11.00 18.50 Новости. (0+)	11.05 Небесная грация. (6+)
09.45 12.25 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Спринт. Прямая трансляция из Казани	11.25 Лица Страны. (12+)	11.25 12.25 13.10 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	11.25 «НЯНЬКИ». (16+)
11.20 14.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России	12.40 20.55 02.30 «Страна спортивная».	12.40 20.55 02.30 «Страна спортивная».	12.40 20.55 02.30 «Страна спортивная».
15.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) – «Леванте». Чемпионат Испании. Прямая трансляция	15.50 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 24.00 25.00 26.00 27.00 28.00 29.00 30.00 31.00 32.00 33.00 34.00 35.00 36.00 37.00 38.00 39.00 40.00 41.00 42.00 43.00 44.00 45.00 46.00 47.00 48.00 49.00 50.00 51.00 52.00 53.00 54.00 55.00 56.00 57.00 58.00 59.00 60.00 61.00 62.00 63.00 64.00 65.00 66.00 67.00 68.00 69.00 70.00 71.00 72.00 73.00 74.00 75.00 76.00 77.00 78.00 79.00 80.00 81.00 82.00 83.00 84.00 85.00 86.00 87.00 88.00 89.00 90.00 91.00 92.00 93.00 94.00 95.00 96.00 97.00 98.00 99.00 100.00 101.00 102.00 103.00 104.00 105.00 106.00 107.00 108.00 109.00 110.00 111.00 112.00 113.00 114.00 115.00 116.00 117.00 118.00 119.00 120.00 121.00 122.00 123.00 124.00 125.00 126.00 127.00 128.00 129.00 130.00 131.00 132.00 133.00 134.00 135.00 136.00 137.00 138.00 139.00 140.00 141.00 142.00 143.00 144.00 145.00 146.00 147.00 148.00 149.00 150.00 151.00 152.00 153.00 154.00 155.00 156.00 157.00 158.00 159.00 160.00 161.00 162.00 163.00 164.00 165.00 166.00 167.00 168.00 169.00 170.00 171.00 172.00 173.00 174.00 175.00 176.00 177.00 178.00 179.00 180.00 181.00 182.00 183.00 184.00 185.00 186.00 187.00 188.00 189.00 190.00 191.00 192.00 193.00 194.00 195.00 196.00 197.00 198.00 199.00 200.00 201.00 202.00 203.00 204.00 205.00 206.00 207.00 208.00 209.00 210.00 211.00 212.00 213.00 214.00 215.00 216.00 217.00 218.00 219.00 220.00 221.00 222.00 223.00 224.00 225.00 226.00 227.00 228.00 229.00 230.00 231.00 232.00 233.00 234.00 235.00 236.00 237.00 238.00 239.00 240.00 241.00 242.00 243.00 244.00 245.00 246.00 247.00 248.00 249.00 250.00 251.00 252.00 253.00 254.00 255.00 256.00 257.00 258.00 259.00 260.00 261.00 262.00 263.00 264.00 265.00 266.00 267.00 268.00 269.00 270.00 271.00 272.00 273.00 274.00 275.00 276.00 277.00 278.00 279.00 280.00 281.00 282.00 283.00 284.00 285.00 286.00 287.00 288.00 289.00 290.00 291.00 292.00 293.00 294.00 295.00 296.00 297.00 298.00 299.00 300.00 301.00 302.00 303.00 304.00 305.00 306.00 307.00 308.00 309.00 310.00 311.00 312.00 313.00 314.00 315.00 316.00 317.00 318.00 319.00 320.00 321.00 322.00 323.00 324.00 325.00 326.00 327.00 328.00 329.00 330.00 331.00 332.00 333.00 334.00 335.00 336.00 337.00 338.00 339.00 340.00 341.00 342.00 343.00 344.00 345.00 346.00 347.00 348.00 349.00 350.00 351.00 352.00 353.00 354.00 355.00 356.00 357.00 358.00 359.00 360.00 361.00 362.00 363.00 364.00 365.00 366.00 367.00 368.00 369.00 370.00 371.00 372.00 373.00 374.00 375.00 376.00 377.00 378.00 379.00 380.00 381.00 382.00 383.00 384.00 385.00 386.00 387.00 388.00 389.00 390.00 391.00 392.00 393.00 394.00 395.00 396.00 397.00 398.00 399.00 400.00 401.00 402.00 403.00 404.00 405.00 406.00 407.00 408.00 409.00 410.00 411.00 412.00 413.00 414.00 415.00 416.00 417.00 418.00 419.00 420.00 421.00 422.00 423.00 424.00 425.00 426.00 427.00 428.00 429.00 430.00 431.00 432.00 433.00 434.00 435.00 436.00 437.00 438.00 439.00 440.00 441.00 442.00 443.00 444.00 445.00 446.00 447.00 448.00 449.00 450.00 451.00 452.00 453.00 454.00 455.00 456.00 457.00 458.00 459.00 460.00 461.00 462.00 463.00 464.00 465.00 466.00 467.00 468.00 469.00 470.00 471.00 472.00 473.00 474.00 475.00 476.00 477.00 478.00 479.00 480.00 481.00 482.00 483.00 484.00 485.00 486.00 487.00 488.00 489.00 490.00 491.00 492.00 493.00 494.00 495.00 496.00 497.00 498.00 499.00 500.00 501.00 502.00 503.00 504.00 505.00 506.00 507.00 508.00 509.00 510.00 511.00 512.00 513.00 514.00 515.00 516.00 517.00 518.00 519.00 520.00 521.00 522.00 523.00 524.00 525.00 526.00 527.00 528.00 529.00 530.00 531.00 532.00 533.00 534.00 535.00 536.00 537.00 538.00 539.00 540.00 541.00 542.00 543.00 544.00 545.00 546.00 547.00 548.00 549.00 550.00 551.00 552.00 553.00 554.00 555.00 556.00 557.00 558.00 559.00 560.00 561.00 562.00 563.00 564.00 565.00 566.00 567.00 568.00 569.00 570.00 571.00 572.00 573.00 574.00 575.00 576.00 577.00 578.00 579.00 580.00 581.00 582.00 583.00 584.00 585.00 586.00 587.00 588.00 589.00 590.00 591.00 592.00 593.00 594.00 595.00 596.00 597.00 598.00 599.00 600.00 601.00 602.00 603.00 604.00 605.00 606.00 607.00 608.00 609.00 610.00 611.00 612.00 613.00 614.00 615.00 616.00 617.00 618.00 619.00 620.00 621.00 622.00 623.00 624.00 625.00 626.00 627.00 628.00 629.00 630.00 631.00 632.00 633.00 634.00 635.00 636.00 637.00 638.00 639.00 640.00 641.00 642.00 643.00 644.00 645.00 646.00 647.00 648.00 649.00 650.00 651.00 652.00 653.00 654.00 655.00 656.00 657.00 658.00 659.00 660.00 661.00 662.00 663.00 664.00 665.00 6		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	ТРИ АККОРДА 19.00 «Три аккорда». (16+)	СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)		ЧУДО ТЕХНИКИ 11.00 «Чудо техники». (12+)		ОТЕЛЬ «У ОВЕЧЕК» 06.00 «Отель «У овечек»». (0+)	ЭКСТРАСЕНСЫ. БИТВА СИЛЬНЕЙШИХ 10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	НАУКА ТЕХНИКА 10.25 «Наука и техника». (16+)
06.00 Новости	06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)	05.30 «С ПРИВЕТОМ, КОЗА-НОСТРА». (16+)	04.55 «ДЕНЬГИ». (16+)	06.40 «Центральное телевидение». (16+)	06.00 «Отель «У овечек»». (0+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	05.00 01.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	05.00 01.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.10 «Часовой». (12+)	07.20 «В кругу друзей»	08.00 Местное время. Воскресенье	08.00 «Сегодня»	08.20 «У нас выигрывают!». (12+)	06.25 «Маша и Медведь». (0+)	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)
07.25 «Здоровье». (16+)	08.35 «Когда все дома»	09.25 Утренняя почта	10.00 «Сегодня»	10.20 «Первая передача». (16+)	06.55 Премьера! «Три кота. Путешествие во времени». (0+)	18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)	08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)	08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)	10.10 Сто к одному	11.00 Вести	11.00 «Чудо техники». (12+)	12.00 «Дачный ответ». (0+)	08.05 «ПАПЫ ПРОТИВ МАМ». (12+)	21.00 «МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ». (16+)	08.55 «Самая народная программа». (16+)	08.55 «Самая народная программа». (16+)
09.10 «Непутевые заметки». (12+)	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)	11.00 «Однажды...» (16+)	13.00 «НашПотребНадзор». (16+)	10.05 «ПАПУ МАМЕ ЗАВЕРНИ». (12+)	1942 год, Великобритания. Они - отпетые авантюристы и первоклассные спецы, призывающие действовать в одиночку. Но когда на кону стоят сотни судеб, им приходится объединяться в сверхсекретное боевое подразделение и отправляться на дерзкую миссию против нацистов.	09.20 «Знаете ли вы, что?». (16+)	09.20 «Знаете ли вы, что?». (16+)
09.30 «Мечталлион». (12+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	13.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)	15.00 «Своя игра». (0+)	14.00 «Сегодня»	12.20 «КАПИТАН КРЮК». (6+)	23.20 «Шоу Воли». (16+)	10.25 «Наука и техника». (16+)	10.25 «Наука и техника». (16+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)	13.00 Вести	14.00 Вести	16.00 «Сегодня»	16.20 Человек в праве. (16+)	14.15 «ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ». (6+)	Павел Воля - как всегда на остре. Он не щадит ни трендов, ни гостей, ни самого себя.	11.30 «Купи-продажа!». (16+)	11.30 «Купи-продажа!». (16+)
10.15 «Хочется праздника». (0+)	14.30 Вести. Местное время	14.30 Вести. Местное время	17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)	17.00 «Следствие вели...» (16+)	17.00 «НОВЫЙ ГОД В БЕРЁЗОВКЕ». (16+)	00.40 «Женский стендап». (16+)	12.55 «Неизвестная история». (16+)	12.55 «Неизвестная история». (16+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)	15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)	17.00 Вести	19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»	20.20 «ПОЗЫВНОЙ «АЛЬФА». (16+)	19.00 «ЁЛКИ-11». (12+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025». (16+)	14.00 «Легенды и мифы». (16+)	14.00 «Легенды и мифы». (16+)
12.15 «Видели видео?» (0+)	20.00 Вести недели	17.50 «Песни от всей души». (12+)	20.00 «Позывной «Альфа». (16+)	21.00 «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ». (16+)	21.00 «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ». (16+)	05.50 «САШАТАНИЯ». (16+)	15.00 «Безумные факты». (16+)	15.00 «Безумные факты». (16+)
13.30 «Будем жить!». (16+)	22.30 Москва. Кремль. Путин	20.00 Вести недели	00.35 «Основано на реальных событиях». (16+)	23.45 «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ». (16+)	23.45 «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ». (16+)		16.00 Информационная программа 112. (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)
14.25 Спецпроект. «30 лет вместе». (12+)	23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	22.30 «НАПЕРГОНКИ СО ВРЕМЕНЕМ». (16+)	04.15 ЧП. Расследование. (16+)	01.30 «ПАПА». (16+)	01.30 «ПАПА». (16+)		17.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)	17.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
16.15 «Песняры». (16+)		23.30 «НАПЕРГОНКИ СО ВРЕМЕНЕМ». (16+)					18.55 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)	18.55 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)		23.30 «НАПЕРГОНКИ СО ВРЕМЕНЕМ». (16+)					20.35 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (16+)	20.35 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (16+)
19.00 «Три аккорда». (16+)		01.00 «Большой кэш». (16+)					23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)	23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
21.00 «Время»		Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз.					23.55 Документальный спецпроект. (16+)	23.55 Документальный спецпроект. (16+)
23.00 «БРОНЕНОСЕЦ «ПОТЕМКИН». (16+)		02.30 Утилизатор. (16+)						
01.05 Подкаст.Лаб. (16+)	01.35 «С ПРИВЕТОМ, КОЗА-НОСТРА». (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)						

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ								
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР	ДЕТСКИЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	ИСТОРИЯ	
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.10 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	06.00 «Утро вместе». (16+)	05.00 Ранние пташки. «Енотки. Первые слова»; «Муся, Чук и Станислав». (6+)	06.00 «Мини-Мишки». (0+)	06.00 «Малыши Кеша, Тучка, Личика, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядят нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации: то Личика боится спуститься с горки, то Кеша решает поменять свой собственный хвост, то Валя стесняется своего неумения танцевать. Проблемы, кажущиеся взрослым незначительными, для наших героев очень важны, и они отважно справляются с ними.	00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	06.00, 15.10, 00.20 Версаль - цена величия. (12+)	
05.50 Пятница News. (16+)	07.40 Улётоное видео. (16+)	07.40 Улётоное видео. (16+)	09.00 16.00 «Календарь».	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)	07.35 «Олли и Мун». (0+)	01.45 Русский музей: увидеть невидимое. (12+)	06.50, 18.40 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасенный из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)	
06.20 «Тайна третьей планеты». (0+)	08.40 Улётоные животные. (16+)	11.25 12.05 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)	12.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)	14.05 «Большая страна». (12+)	14.30 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)	02.05, 06.00, 09.40, 13.50, 17.40, 21.35 Легенды науки. (12+)	07.45, 19.40 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасенный из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)	
07.10 «ВОСТАТЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЬ». (16+)	10.00 «Учимся читать». (16+)	14.00 «День вместе». (12+)	17.00 «День вместе». (12+)	16.00 «Это как в сказке». (0+)	02.45, 18.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	13.35, 14.30 Русы. (12+)	
09.30 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)	19.00 «100500». (16+)	20.00 «Офицесные фениксы». (16+)	17.30 «Феделя». (12+)	18.00 «Территория успеха». (12+)	12.00 «Всё, что вы хотели знать!». (6+)	03.00 Казаки. (16+)	15.20 Помпеи: после извержения. (16+)	
13.40 Погнали! (16+)	23.00 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)	23.05 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)	19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)	19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)	12.30 «Счастье». (16+)	04.00 Гений Рима. (12+)	16.30 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)	
00.30 Как люди живут. (16+)	01.00 «Большой кэш». (16+)	01.00 «Большой кэш». (16+)	20.15 «ДВА ДНЯ». (16+)	20.15 «ДВА ДНЯ». (16+)	12.00 «Счастье». (16+)	05.00 Эпоха Рима: Юзеф Ретингер: польско-британский след в конструкции послевоенной Европы. (12+)	17.30 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Синяя книга»: неизвестное. (16+)	
02.00 Пятница News. (16+)	21.45 «СЧАСТЬЕ». (16+)	21.45 «СЧАСТЬЕ». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Счастье». (16+)	08.00 Эпоха Рима: Юзеф Ретингер: польско-британский след в конструкции послевоенной Европы. (12+)	18.20 Проект НЛО: Рассекречено: Прикрытие Белого дома. (16+)	
02.20 На ножах. (16+)	23.00 «ПЯТЬ ПРЕПАТВИЙ». (16+)	23.05 «ПЯТЬ ПРЕПАТВИЙ». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	10.15, 20.10, 09.40, 13.50, 17.40, 21.35 Легенды науки. (12+)	19.10 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)	
04.10 Секреты на кухне. (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	11.05, 14.30, 19.00 Пётр I Великий. (12+)	20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)	
04.30 Пятница News. (16+)			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	12.00 «Революция LIVE: #захватищашвободу». (12+)	13.15, 22.30 Досье Тутанхамона. (12+)	
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	12.50 Адмирал Исаев. (12+)	14.10, 23.20, 04.25 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)	
06.40 «Супермама». (16+)			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	14.20 Обыкновенная История: Часы. (6+)	14.20, 15.20, 02.55 Первые на Марсе. Неслыханная песня Сергея Королёва. (12+)	
08.40 «Мама в 16». (16+)			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	15.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	11.25, 20.40 Леди Сапиенс. (12+)	
13.20 «Дорогая, я забыл». (12+)			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	15.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	12.25, 21.40, 03.40 Русские тайны. ХХ век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)	
Мужья страдают, жены отдохнут. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	15.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	13.15, 22.30 Досье Тутанхамона. (12+)	
14.50 «Мама в 16». (16+)			21.45 «Счастье». (16+)	21.45 «Счастье». (16+)	12.00 «Пять препятствий». (18+)	16.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	14.10, 23.20, 04.25 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)	
18.00 «Беременна по обману». (

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	TВЦ 	3 	ТВ-3 	О ДОМАШНИЙ	5 	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 <p>17.20 Пешком...</p> <p>06.30 «Мультифильмы» 08.05 «ЛЮБОЧКА» 09.15 Тайны старого чердака 09.45 «Божественная Глика-рия» 10.25 «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО» 12.40 «Невский ковчег» 13.10 Неизвестные маршруты России 13.50 Дом ученых 14.25 «Игра в бисер» 15.05 «КОРТИК» 16.30 «Космос Троицы» 17.20 Пешком... 17.50 «Эстрада, которую нельзя забыть» 18.40 «Вся красота в прямой линии» 19.30 Новости культуры 20.25 «О ЛЮБВИ» 21.40 Опера Дж. Верди «Трубадур» в постановке Татарского академического государственного театра оперы и балета имени Мусы Джалиля 00.10 «ОВОД»</p>	 <p>01.05 «Петровка, 38». (16+)</p> <p>05.30 «Почти семейный детектив». (12+) 08.55 «СЫН». (12+) 10.55 Полезная программа. (6+) 11.30 00.00 События 11.45 «Наша смешная жизнь». (16+) 12.35 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+) 14.30 Московская неделя 15.00 «Дорогие товарищи. Невозвращенцы». (16+) 15.50 «Охота на маньяка. Дело о стаффордширском терrierе». (16+) 16.40 «Настоящий детектив. Жемчужная нить». (16+) 17.30 «ДЕТДОМОВКА». (12+) 21.10 00.15 «ОЗНОБ». (12+) 01.05 «Петровка, 38». (16+) 01.15 «ТЕНЬ ДРАКОНА». (12+) 04.10 «Актёрские драмы. Ни в одном глазу». (16+) 04.50 «Актёрские драмы. Закон бумеранга». (16+)</p>	 <p>08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+) 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+) 13.30 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 23.00 «ДАМПИР». (18+) Балканская война, середина 1990-х. Харлан Драка - дампир, полу-человек-полувампир, но только он об этом не знает. Ночью его мучают кошмары, а днем он обманывает жителей деревень, якобы освобождая их от воображаемых вампиров. Но после того, как его вербуют солдаты, на которых нападают настоящие вампиры, Харлан узнает правду о своей природе.</p>	 <p>11.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)</p> <p>06.30 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+) 07.05 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+) 11.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+) Лиза приезжает в Москву в надежде добиться освобождения из тюрьмы своей сестры, несправедливо осуждённой за убийство бизнесмена Горина. Чтобы собрать алиби для сестры и узнать побольше фактов из жизни погибшего, Лиза устраивается домработницей к его вдове Светлане.</p>	<p>19.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО».</p> <p>На первый взгляд у Полины и Сергея всё хорошо - престижная работа, умница-дочь, четырнадцать лет брака. Вот только супруги перестали понимать друг друга.</p> <p>23.20 «ТАЙНЫЕ МЕЧТЫ АЛИСЫ».</p> <p>01.15 Знаки судьбы. (16+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)</p> <p>02.50 «6 кадров».</p>	<p>05.00 «ПИЛИГРИМ-2».</p> <p>Четыре года назад Пилигрим и Беркут ликвидировали группу опасных преступников. Сегодня в Архангельске убивают Беркута. Перед гибелью он успевает сказать фразу: «Пилигрим не выполнил задание».</p> <p>20.40 «НАШ СПЕЦНАЗ».</p> <p>00.15 «ПОЕДИНОК».</p> <p>01.55 «НАШ СПЕЦНАЗ».</p>	<p>05.00 «Утро вместе».</p> <p>10.00 «Смешарики».</p> <p>11.00 «Такие разные».</p> <p>12.00 «Неделя».</p> <p>12.30 «Марафон».</p> <p>13.30 «Территория успеха».</p> <p>14.00 «От 7 до 17».</p> <p>14.30 «РИТМ СЕРДЦА».</p> <p>16.15 «Адрес истории».</p> <p>16.45 «Просто жизнь».</p> <p>17.15 «Точка.ру».</p> <p>17.45 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА».</p> <p>Жизнь хирурга Долгова пошла кувырком. У него в больнице внезапно умер автор скандальной книги, разоблачающей преступления влиятельных лиц.</p> <p>19.30 «Неделя».</p> <p>20.00 «Мастерская спорта».</p> <p>20.30 «Современники».</p> <p>21.00 «ОДИНОКИ ВМЕСТЕ».</p> <p>22.45 «Такие разные».</p> <p>23.45 «Спортивная семья».</p> <p>00.00 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Торос» Нетекамск».</p> <p>01.45 «Малая сцена».</p> <p>02.45 «Точка.ру».</p> <p>03.15 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА».</p>	

СПОРТ		КИНО И СЕРИАЛЫ						
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА	viju TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	
<p>06.00 Бокс. Дж. Лейн - Д. Пей. Ваге Knuckle FC. Прямая трансляция из США</p> <p>07.00 09.00 Новости</p> <p>07.05 17.25 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>09.05 17.50 Лыжная страна</p> <p>09.45 12.40 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России</p> <p>11.20 13.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт.</p> <p>14.55 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>15.25 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>18.05 Футбол. «Атлетико» - «Алавес». Чемпионат Испании. Прямая трансляция</p> <p>20.15 Футбол. «Торино» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция</p> <p>22.50 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция</p>	<p>06.00 16.05 17.10 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)</p> <p>07.05 «АГЕНТ НА УИКЕНД».</p> <p>08.10 Небесная грация. (6+)</p> <p>08.30 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>10.15 «Страна спортивная». (12+)</p> <p>10.30 Спортив. (12+)</p> <p>11.00 13.15 16.00 18.50 Новости. (0+)</p> <p>11.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>12.55 Лица Страны. (12+)</p> <p>13.20 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>14.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+)</p> <p>18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция</p> <p>21.20 22.40 Биатлон. Кубок России. (6+)</p> <p>23.40 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>00.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p>	<p>05.35 «УИКЕНД С БАТЕЙ».</p> <p>07.05 «АГЕНТ НА УИКЕНД».</p> <p>08.10 Небесная грация. (6+)</p> <p>08.30 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>10.15 «Страна спортивная». (12+)</p> <p>10.30 Спортив. (12+)</p> <p>11.00 13.15 16.00 18.50 Новости. (0+)</p> <p>11.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>12.55 Лица Страны. (12+)</p> <p>13.20 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>14.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+)</p> <p>18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция</p> <p>21.20 22.40 Биатлон. Кубок России. (6+)</p> <p>23.40 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>00.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p>	<p>05.30 «Смешарики», «Пингоды», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)</p> <p>10.45, 11.45, 12.45, 13.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>13.25 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».</p> <p>14.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)</p> <p>15.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЬЕ МСТИТЕЛИ».</p> <p>16.30 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ».</p> <p>18.45 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРЯХ».</p> <p>21.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)</p> <p>23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ».</p> <p>01.00 «МИЛЛИОН ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ».</p> <p>02.30 «РЫЦАРЬ ДНЯ».</p> <p>04.15 «ОТПЕТЬЕ НАПАРНИКИ».</p>	<p>05.30 «Смешарики», «Пингоды», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)</p> <p>10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>12.00 «ПОСТУПЬ ХАОСА».</p> <p>13.25 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ».</p> <p>15.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЬЕ МСТИТЕЛИ».</p> <p>16.30 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ».</p> <p>18.45 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРЯХ».</p> <p>21.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)</p> <p>23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ».</p> <p>01.00 «МИЛЛИОН ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ».</p> <p>02.30 «РЫЦАРЬ ДНЯ».</p> <p>04.15 «ГРУППА КРОВИ».</p>	<p>05.30 «МИССИЯ: НЕАДЕКАВТА-НА».</p> <p>07.20 «ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ».</p> <p>09.00 «АРЕС».</p> <p>10.10 «ВАВИЛОН Н. Э.».</p> <p>12.00 «ПОСТУПЬ ХАОСА».</p> <p>13.45 «ДЫШИ».</p> <p>15.25 «ЗЕМЛЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА».</p> <p>17.05 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ».</p> <p>18.00 «БУБА».</p> <p>21.00 Богиня съска.</p> <p>22.10 Богиня свиданий.</p> <p>23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».</p> <p>22.05 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ».</p> <p>23.50 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК».</p> <p>02.25 «ЦУНАМИ 3D».</p> <p>03.50 «МЕГАЛОДОН».</p>	<p>05.00, 09.00 «Маша и Медведь».</p> <p>06.20 «Маша и Медведь. Машины Песенки».</p> <p>08.30 «Маша и Медведь: Парк чудес».</p> <p>18.00 «Буба».</p> <p>21.00 Богиня съска.</p> <p>22.10 Богиня свиданий.</p> <p>23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».</p> <p>22.05 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ».</p> <p>23.50 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК».</p> <p>02.25 «ЦУНАМИ 3D».</p> <p>03.50 «МЕГАЛОДОН».</p>	<p>05.00 «Миссия: Неадекват-на».</p> <p>07.20 «Звериная яростъ».</p> <p>09.00 «Арес».</p> <p>10.10 «Вавилон Н. Э.».</p> <p>12.00 «Поступь хаоса».</p> <p>13.45 «Дышши».</p> <p>15.25 «Земля. Переизгру-зка».</p> <p>17.05 «Битва за землю».</p> <p>18.00 «Буба».</p> <p>21.00 Богиня съска.</p> <p>22.10 Богиня свиданий.</p> <p>23.30, 00.00 «Элен и ребята».</p> <p>22.05 «Марафон желаний».</p> <p>23.50 «Сибирский цирюльник».</p> <p>02.25 «Цунами 3D».</p> <p>03.50 «Мегалодон».</p>	<p>05.00, 09.00 «Маша и Медведь».</p> <p>06.20 «Маша и Медведь. Машины Песенки».</p> <p>08.30 «Маша и Медведь: Парк чудес».</p> <p>18.00 «Буба».</p> <p>21.00 Богиня съска.</p> <p>22.10 Богиня свиданий.</p> <p>23.30, 00.00 «Элен и ребята».</p> <p>22.05 «Марафон желаний».</p> <p>23.50 «Сибирский цирюльник».</p> <p>02.25 «Цунами 3D».</p> <p>03.50 «Мегалодон».</p>
СПОРТ		ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ						
<p>18 января</p> <p>Неделя 32-я по Пятидесятнице. Глас 7.</p> <p>Крещенский сочельник.</p> <p>Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва.</p>								

МУЗЫКА	МУЗ-ТВ	КИНОКОМЕДИЯ	МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	СТС LOVE	СТС LOVE
<p>15.00 10 самых. (16+)</p> <p>15.30 Хиты по-русски. (16+)</p> <p>16.00 Яндекс.Музыка. (16+)</p> <p>17.00 Оборотни в гламуре. (16+)</p> <p>18.00 Лихие хиты. (16+)</p> <p>19.00 Топ-30. Русский плей-лист недели. (16+)</p> <p>21.00 Муз'итив. (16+)</p> <p>22.00 Наше. (16+)</p> <p>23.00 Золотая лихорадка. (16+)</p> <p>01.20 Лайкер. (16+)</p> <p>03.00 Караконг. (16+)</p>	<p>05.25, 06.50, 01.20, 01.45, 02.20, 02.50, 03.15 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ».</p> <p>04.30 «БАТАЯ».</p> <p>05.55 «БАТАЯ 2. ДЕД».</p> <p>07.40 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР».</p> <p>09.30 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ».</p> <p>11.15 «НОЧНАЯ СМЕНА».</p> <p>13.05 «ТАКСИ».</p> <p>14.45 «ТАКСИ 2».</p> <p>16.20 «ТАКСИ 3».</p> <p>17.55 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ».</p> <p>19.30 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ».</p> <p>21.05 «СЕРДЦЕЕДКИ».</p> <p>23.20 «БОЛЬШОЙ СТЭН».</p>	<p>06.50 «СКАЗКА О ПОТЕРЯНОМ ВРЕМЕНИ».</p> <p>08.20 «КАПИТАН СОВРИГОЛОВА».</p> <p>10.40 «ДВА КАПИТАНА».</p> <p>12.15 «Иван Царевич и Серый Волк-3».</p> <p>13.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4».</p> <p>15.20 «Три богатыря: Ход конём».</p> <p>16.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч».</p> <p>18.05 «Алёша Попович и Тугрик Змей».</p> <p>21.30 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ».</p> <p>23.00 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫННЫМ».</p> <p>00.45 «КО МНЕ, МУХТАР!».</p> <p>02.05 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ».</p>	<p>07.45 «Урфин Джус возвращается».</p> <p>09.10 «Иван Царевич и Серый Волк».</p> <p>10.50 «Иван Царевич и Серый Волк-2».</p> <p>12.15 «Иван Царевич и Серый Волк-3».</p> <p>13.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4».</p> <p>15.20 «Три богатыря: Ход конём».</p> <p>16.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч».</p> <p>18.05 «Алёша Попович и Тугрик Змей».</p> <p>21.30 «Из жизни отдыхающих».</p> <p>23.00 «Случай с полынным».</p> <p>00.45 «Ко мне, Мухтар!».</p> <p>02.05 «Ищите женщину».</p>	<p>06.00 6 кадров. (16+)</p> <p>10.00 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ».</p> <p>12.00 «Мария Стюарт».</p> <p>14.00 «Сердца за любовь».</p> <p>16.00 «Любовь и вино».</p> <p>18.00 «Сердца за любовь».</p> <p>20.00 «Любовь и вино».</p> <p>22.00 «Одна комедия».</p> <p>24.00 «Любовь и вино».</p>	<p>06.00 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ».</p> <p>10.00 «Любовь и вино».</p> <p>12</p>		

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.

Вызов пришел вечером Рождественского сочельника, когда майор Петрович уже собирался домой. Но ничего не поделаешь, служба есть служба, и он, захватив с собой папку, сел в служебную машину.

– Что за происшествие? – спросил водитель, поворачивая ключ в замке зажигания.

– Квартирная кража, – ответил Петрович.

– Ну вот, – не скрывая досады, проворчал водитель. – Это надолго. Придется, видать, Рождество на улице встречать, в машине...

– Погоди расстраиваться, – попытался успокоить его Петрович. – Может, быстро раскроем по горячим следам-то.

– Ну конечно, – водитель был полон сарказма. – Всегда квартирная кража – это почти стопроцентный «вина», а сегодня отделаемся рано. Ну конечно-то.

– А сегодня Рождественский сочельник, – улыбнулся в ответ на его ворчание Петрович. – Время чудес.

Водитель фыркнул и сорвался, было, сказать еще что-то, но тут они приехали.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

12 января Восход: 8 ч. 23 м. Заход: 16 ч. 40 м. Долгота дня: 8 ч. 17 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

13 января Восход: 8 ч. 22 м. Заход: 16 ч. 41 м. Долгота дня: 8 ч. 19 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

14 января Восход: 8 ч. 21 м. Заход: 16 ч. 42 м. Долгота дня: 8 ч. 21 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

15 января Восход: 8 ч. 20 м. Заход: 16 ч. 44 м. Долгота дня: 8 ч. 24 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

16 января Восход: 8 ч. 19 м. Заход: 16 ч. 46 м. Долгота дня: 8 ч. 27 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

17 января Восход: 8 ч. 18 м. Заход: 16 ч. 47 м. Долгота дня: 8 ч. 29 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

18 января Восход: 8 ч. 17 м. Заход: 16 ч. 49 м. Долгота дня: 8 ч. 32 мин.

Новолуние, Луна в знаке Козерога

Подарок на Рождество



Петрович встретил импозантного мужчина лет сорока.

– Что у вас случилось? – спросил его Петрович.

Мы, наша семья, собрались праздновать Рождество, – ответил тот. – Я впервые пригласил на семейный праздник свою невесту Анну, – он бросил нежный взгляд в сторону блондинки. – Я хотел сделать ей предложение в присутствии всех моих родственников, чтобы все было красиво и торжественно. Ну и как подарок на Рождество. А в качестве обручального хотел преподнести наше фамильное кольцо – старинной работы, довольно крупный изумруд в обрамлении бриллиантов. Я временно, до момента, убрал его на антресоли в прихожей. Там очень высоко, Анечка не увидела бы, я хотел сюрприз...

– Кольцо пропало? – прервал его Петрович.

– Да, – обреченно кивнул мужчина. – Я не представляю... Все свои... Я даже подумать не решаюсь, кто мог это сделать.

– Разберемся, – уверенно ответил Петрович. – Расскажите мне о ваших гостях.

– Да, собственно, вот они все: Анечка стоит у окна; этот Гулливер у стены – мой племянник Игорь, за столом его мать, она же моя сестра Алла, и ее муж Николай. Две дамы постарше – мои тетки Алевтина Сергеевна и Мария Ивановна. Они хоть и не родные сестры, а сводные, но живут вместе в нашем загородном доме. Ну и мои родители – под семьдесят уже обоим, а все обнимаются, – мужчина вдруг как-то очень светло улыбнулся. – Вот, собственно, все.

– А родственники Анны? – спросил Петрович.

– У Анечки нет родственников, она сирота, – вмиг посурговал мужчина.

– Кому вы показывали кольцо?

– Да его и так все видели – фамильное же. Но коробочку открывал при всех, да. И уби-

рал на антресоли при всех... – расстроенный жених чуть не плакал.

– Ну-ну, не расстраивайтесь. Кольцо мы найдем, и ваша невеста будет счастлива, – уверенно сказал Петрович. – Собственно, искать его и не придется. Один вопрос для уточнения: ваши гости никогда не выходили?

Нет, конечно. Все сидели за столом. Ну, не считая вынужденных перемещений по квартире – мы же не полчаса сидели, естественные нужды, вы же понимаете.

– Понимаю, – кивнул Петрович.

– Послушайте... – замялся мужчина. – Вы что же... Будете всех нас обыскивать?

– Зачем всех? Я знаю, у кого кольцо. И надеюсь, обойдется без обыска.

Виктория АНДРЕЕВА

Кого подозревает Петрович?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 1: сестрами ни к чему стирать свои отпечатки пальцев – шкафом пользуются все трое, и наличие их отпечатков нормально. А вот как раз вору – Ивану Сергеевичу – имела смысл стереть свои отпечатки. Тем более что он тоже коллекционер и очень хорошо понимает истинную ценность парных фортепианных подсвечников.

Рис. Ирины Светловой

Kвартира, где произошла кража, находилась в старой «сталинке», но плафону имела вполне современную: одна комната и кухня были объединены в студию, из которой хорошо просматривалась просторный холл. Высокие потолки усиливали ощущение простора. Посреди студии

стоял большой стол, накрытый на несколько персон. За столом сидело несколько человек. У окна тихо плакала невысокая фигуристая блондинка, у противоположной стены стояла, разглядывая потолок, нескладный щуплый юноша под два метра ростом с непомерно длинными руками.

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 12 ПО 18 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

12 ЯНВАРЯ

В 1820 году в Англии основано Королевское Астрономическое общество. В 1998 году в Париже подписан Протокол о запрете клонирования человека.

13 ЯНВАРЯ

В 1872 году в России начала работу служба погоды. В 1874 году Александр II утвердил «Устав о воинской повинности». В 1940 году завершился героический дрейф ледокола «Георгий Седов» в льдах Арктики.

14 ЯНВАРЯ

В 1700 году Пётр I повел дворянам носить европейские костюмы. В 1814 году в Петербурге открылась Императорская Публичная библиотека.

15 ЯНВАРЯ

В 1945 году советскими войсками освобождена от фашистской оккупации столица Польши – Варшава.

16 ЯНВАРЯ

В 1825 году в Москве состоялось открытие Большого театра.

17 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

12 ЯНВАРЯ Макарий, Мария, Феодора.
13 ЯНВАРЯ Мелания, Михаил, Пётр.
14 ЯНВАРЯ Василий, Вячеслав, Иоанн, Платон.
15 ЯНВАРЯ Иулиания, Серафим.
16 ЯНВАРЯ Василий, Женевьева.

17 ЯНВАРЯ

В 1945 году советскими войсками освобождена от фашистской оккупации столица Польши – Варшава.

18 ЯНВАРЯ

В 1825 году в Москве состоялось открытие Большого театра.

19 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

20 ЯНВАРЯ

В 1945 году советскими войсками освобождена от фашистской оккупации столица Польши – Варшава.

21 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

22 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

23 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

24 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

25 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

26 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

27 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

28 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

29 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

30 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

31 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

32 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

33 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

34 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

35 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

36 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

37 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

38 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

39 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

40 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

41 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

42 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

43 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

44 ЯНВАРЯ

В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

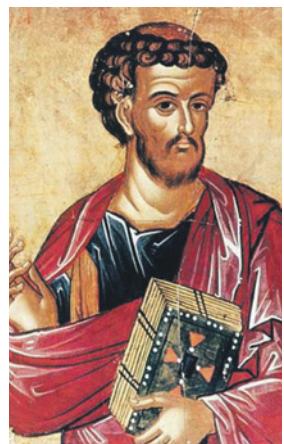


Вышний Волочек 104,5 FM
Губкин 104,0 FM
Задонск 103,9 FM
Липецк 97,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM
Тверь 89,4 FM
доступно онлайн
RADIOVERA.RU
12+

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Он будет крестить вас Духом Святым и огнём»



В пятнадцатый же год правления Тиверия кесаря, когда Понтий Пилат начальствовал в Иудее, Ирод был четвертovластником в Галилее, Филипп, брат его, четвертovластником в Итурее и Трахонитской области, а Лисаний четвертovластником в Авилине, при перво-священниках Анне и Каиафе, был глагол Божий к Иоанну, сыну Захарии, в пустыне. И он проходил по всей окрестной стране Иорданской, проповедуя

крещение покаяния для прощения грехов, как написано в книге слов пророка Исаии, который говорит: глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу, прямыми сделайте стези Ему; всякий дол да наполнится, и всякая гора и холм да понизятся, кривизны выпрямятся и неровные пути сделаются гладкими; и узрит всякая плоть спасение Божие. Иоанн приходившему креститься от него народу говорил: порождения ехиднини! кто внушил вам бежать от будущего гнева? Створите же достойные плоды покаяния и не думайте говорить в себе: отец у нас Авраам, ибо говорю вам, что Бог может из камней сих воздвигнуть детей Аврааму. Уже и секира при корне дерев лежит: всякое дерево, не приносящее доброго плода, срубают и бросают в огонь. И спрашивал его народ: что же нам делать?

Он сказал им в ответ: у кого две одежды, тот дай неимущему, и у кого есть пища, делай то же. Пришли и мытари креститься, и сказали ему: учитель! что нам делать? Он отвечал им: ничего не требуйте более определенного вам. Спрашивали его также и воины: а нам что делать? И сказал им: никого не обижайте, не клевещите, и довольствуйтесь своим жалованьем. Когда же народ был в ожидании, и все помышляли в сердцах своих об Иоанне, не Христос ли он, – Иоанн всем отвечал: я крещу вас водою, но идет Сильнейший меня, у Которого я недостоин развязать ремень обуви; Он будет крестить вас Духом Святым и огнем. Лопата Его в руке Его, и Он очистит гумно Свое и соберет пшеницу в житницу Свою, а солому сожжет огнем неугасимым. Многое и другое благовествовал он народу, поучая его. (Лк, 3: 1-18)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 18 января, в воскресенье.

В этом Евангельском чтении мы читаем историю великого пророка и крестителя Христова Иоанна, который большую часть своей жизни провел в пустыне. Внешне эта жизнь была похожа на жизнь любого другого отшельника, который уединялся для того, чтобы в тишине кельи или пещеры думать о Боге, молиться, постигать тайны духовной жизни. Но по вдохновению от Бога он идет по всей Иудее и проповедует грядущего Мессию. Сам Иоанн – праведник, и он призывает к праведности других людей. И надо сказать, что люди, увидевшие в его проповеди не просто пустой призыв, не обличительный пафос, но искреннюю любовь и желание поспособствовать плодотворной встрече с грядущим Христом, на его проповедь откликнулись.

Из жизни Предтечи мы видим, что те духовные силы, которые он стяжал на пути внутреннего делания, оказались нужны ему не только для того, чтобы лично встретить Христа, но и для того, чтобы помочь в этом окружающим людям. Конечно, большинство из



Комментирует священник Стефан Домусчи

нас не живет в пустыне, не питается саранчой или диким медом, не носит суповой одежды. Но все же в той или иной степени мы совершаем внутренний подвиг и призваны задумываться о его подлинном смысле. На этом пути нам важно избежать искушения понять все, что мы делаем, как дело только личного спасения, потому что у христианина никакое дело не может быть только личным. Все, что мы делаем, явно оно или скрыто от чужих глаз, влияет на наши отношения с людьми, делами, словами, реакциями мы показываем другим пример и можем увлечь их за собой. Падая, способствуем их падению, возрастая духовно, вместе с ними восходим по пути совершенства.

Фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.ru

ПОДПИСКА на 2026 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие
2026 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех
почтовых отделениях

Подписной индекс
П2912

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
320,35 ₽	640,70 ₽	961,05 ₽	1281,40 ₽	1601,75 ₽	1922,10 ₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика
можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться,
сидя дома или на даче,
без посещения
почтового отделения



инструкция онлайн-
подписки на сайте
podpiska.pochta.ru
и через мобильное прило-
жение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или название – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте
QR-код,
перейдите на сайт
Почты России
и оформите
подписку
на издание
«ТЕЛЕК
Черноземье»



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Завтрак заряжает нас энергией, дарит нам определённый настрой на весь день, и лучше, конечно, если этот настрой окажется позитивным. Особенно важно, каким будет завтрак, если за столом собралась вся семья.

Mеню семейного завтрака должно учитывать множество факторов.

Тут и индивидуальные вкусы членов семьи, и желаемая калорийность, и время, которое можно потратить на его приготовление. Завтрак может быть легким или сытым, очень простым или требующим определенных умений, он может включать как минимальный, так и достаточно широкий набор продуктов.

Как правило, в будние дни из-за ограниченности времени наши завтраки достаточно простые, потому что детям нужно в школу, а родителям – на работу. Зато в выходные мы можем придумать что-нибудь посложнее, поинтереснее, чтобы с самого утра удивить и порадовать свою семью. Ведь начинать день с хорошего настроения, которое создает вкусная еда, тоже очень важно, особенно когда мы собираемся провести этот день вместе.

Оладьи на сметане

Русская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 186 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 110 г муки ■ 110 г сметаны
- 1 яйцо ■ 1 ст. л. сахара
- растительное масло
- 5 г разрыхлителя
- щепотка соды
- щепотка соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить с солью и сахаром до однородности и полного растворения сахара, добавить сметану, взбить.
- 2 Муку просеять с разрыхлителем и содой, понемногу ввести в тесто, каждый раз тщательно перемешивая.
- 3 Миску с тестом накрыть полотенцем, оставить при комнатной температуре на 20 минут.
- 4 Жарить оладьи на хорошо разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета, выкладывая тесто на сковороду столовой ложкой.

СОВЕТ

Чтобы оладьи получились пышными, все ингредиенты должны быть комнатной температуры.

Что приготовить на завтрак



Фриттата

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 137 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 яиц ■ 3 сваренные в мундире картофелины
- 150 г ветчины
- 80 г тертого сыра
- пучок шпината
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель очистить, нарезать небольшими ломтиками, ветчину – кубиками.
- 2 В глубоком сотейнике обжарить на растительном масле картофель (3-5 минут), добавить ветчину, жарить еще 1-2 минуты, добавить шпинат, жарить еще 3-5 минут.
- 3 Яйца взбить с солью и перцем до однородности, добавить сыр, перемешать, залить содержимое сотейника, накрыть его крышкой, готовить на небольшом огне.
- 4 Когда низ фриттаты подрумянится, аккуратно перевернуть ее и подрумянить с другой стороны на среднем огне.

Лепёшки творожные

Татарская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 184 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г творога (от 9 %)
- 1 стакан муки ■ 1 яйцо
- 50 г сметаны
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- топленое масло



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог протереть через сито.
- 2 Яйцо взбить до однородности с солью, сахаром и сметаной, добавить к творогу, перемешать.
- 3 Добавить просеянную муку, замесить однородное крутое тесто, накрыть полотенцем, оставить при комнатной температуре на 30-50 минут.
- 4 Раскатать тесто в колбаску толщиной 7 мм, нарезать кружками толщиной 3 см, каждый раскатать в лепешку.
- 5 Жарить лепешки на топленом масле с обеих сторон до уверенной румяности.
- 6 Подавать горячими с джемом, вареньем, медом, сгущенкой и т.п.

Гренки pain perdu

Французская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 157 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 черствый багет
- 200 мл молока ■ 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- 1-2 ст. л. сахара
- щепотка соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Багет нарезать ломтиками толщиной 2 см.
- 2 Яйца взбить со щепоткой соли до однородности, добавить сахар и молоко, еще раз взбить до однородности.
- 3 Обмакивать ломтики багета в молочно-яичную смесь и жарить на сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета.

КСТАТИ
Гренки pain perdu – это классический французский завтрак. В Европе эти гренки называют «французскими тостами». Изначально, примерно с XIV века, их готовили исключительно из черствого хлеба, который беднота просто не могла себе позволить выбрасывать. Собственно, так и появилось их название: pain perdu – «потерянный хлеб» (фр.).

Интересно, что практически в каждой европейской стране примерно с того же времени существуют похожие, отличающиеся лишь небольшими нюансами приготовления, гренки. В Германии, например, они называются arme Ritter – «бедный рыцарь» (нем.).

– Соня, зачем ты сказала маме, что я вернулся только утром?
– Я этого не говорила, папочка! Я сказала только, что не посмотрела на часы, потому что готовила завтрак...

Франгольо

Испанская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 161 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л молока
- 170 г кукурузной крупы
- 2 крупных яйца
- 70 г сахара ■ 70 г меда
- 50 г изюма ■ 1 лимон
- ягоды для подачи
- 10 г миндаля



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Миндаль залить кипятком, через 5 минут обдать ледяной водой, снять шкурки, обсушить, нарубить не очень мелко.
- 2 Изюм залить горячей водой; через 10 минут воду аккуратно слить, изюм отжать.
- 3 Отделить желтки от белков (белки не понадобятся), с лимона снять цедру с помощью острого ножа (одним куском).
- 4 В кастрюлю с толстым дном налить молоко, положить цедру лимона, довести до кипения на слабом огне, всыпать сахар, перемешать до его полного растворения.
- 5 Всыпать тонкой струйкой, постоянно помешивая, кукурузную крупу, убрать огонь до минимального; варить, постоянно помешивая, до загустения.
- 6 Извлечь цедру, добавить масло, изюм и миндаль, варить еще 2-3 минуты, постоянно помешивая.
- 7 Желтки растереть с медом, добавить в кастрюлю, тщательно перемешать; кастрюлю снять с огня и накрыть крышкой.
- 8 Подавать, остудив до комнатной температуры, перед этим украсив медом и ягодами (свежими или из компота).

СОВЕТ

Франгольо можно подавать и с замороженными ягодами, которые необходимо предварительно разморозить.

Мех – хит этого холодного сезона. Впрочем, из моды он и не выходил никогда, разве что теперь предпочтительнее мех искусственный.

Современные технологии помогают нам не только в быту, но и в плане красоты. Курс на экологию убедил и модных дизайнеров активно использовать в коллекциях новые искусственные материалы. Сегодня искусственный мех такого качества, что порой отличить его от настоящего могут только специалисты. Разумеется, если у вас уже есть шуба или сумочка с натуральным мехом, носите их на здоровье, никто не заставляет вас расставаться с этими прекрасными вещами.

Основной тренд этого сезона – мех может быть на чем угодно и что угодно может быть изготовлено из меха. Главное, чтобы мех присутствовал – в каком угодно виде. Такой подход максимально демократичен, ведь буквально только одна меховая деталь, пусть даже очень небольшая – и вы уже идете в ногу с модой.

MEX согреет всех

Шуба

Но, конечно, на вершине модного Олимпа шуба. Она должна быть стильной, комфортной и желательно длинной – чем длиннее, тем лучше. Оптимальная длина – до середины голени, идеальная (но не самая практичная) – в пол. Длинная шуба не только исключительно эффектно выглядит, но еще и зрительно вытягивает силуэт, что немаловажно для любой фигуры. Крой шубы лучше выбирать, исходя из собственных предпочтений. Она может быть с отложным воротником и поясом, прямой без воротника, с акцентными плечами и т.д.

Пальто с мехом

Одна из самых элегантных вещей холодного сезона – пальто с меховой оторочкой. Это очень стильный вариант, обладающий особым характером. Мех может быть только на воротнике, на обшлагах рукавов, по подолу или на нескольких местах сразу. Как правило, цвет меха подбирается в тон пальто, но возможны и другие варианты.

Длина ворса – тоже только ваш выбор: длинный, короткий, с принтом – вариантов хватает. Цвет шубы предпочтительнее в натуральных оттенках, но если очень хочется чего-нибудь

альтернативного и если это что-нибудь без проблем вписывается в гардероб, то почему бы и нет? Утепляют шубы из искусственного меха разными материалами, самые функциональные из которых мембрана и биопух. Это легкие и практичные «дышащие» материалы, простые в уходе, хорошо удерживающие тепло и долговечные в носке.



– Дорогая, я обещал подарить тебе на день рождения норку, и ты получишь её.
– Какое счастье!
– Но давай договоримся: кормить её ты будешь сама.



Меховая шапка

Выбирая головной убор для холодных дней, присмотритесь к меховым «таблеткам» или массивным ушанкам. Пушистая шапка-ушанка – едва не самый популярный головной убор этого сезона, ее носят и супермодели, и другие медийные звезды.

Сумка с мехом

Теплая, мягкая сумка из меха или с меховой отделкой – идеальный вариант для морозных дней. Такая сумка добавляет образу мягкости, уюта, ее приятно держать в руках. Размер имеет значение лишь в плане общего образа, а по большому счету меховой может быть и микросумочка, практически клатч, и огромный шопер.

Светлана ИВАНОВА

Соревнование байкеров	Стадионная велотрасса	Вера в светлое будущее	Что в мониторе светится?	Снег, собранный в кучу	Вид крупы	Манипуляция с линейкой	Лесная птица из выкроек	Ткань попроше бархата	Отбивная говядина	Классик чукотской литературы	"Предбанник" отеля	Струна на пальце лучника	Диапазон радиоволн	Щит для доски почета		
			Рентгеновские ...						Им били государю	Бруск для прямых парусов			Фиаско у борцов			
"Младший брат" ресторана	"Морянка" дятла				Король Британии, отец Артура	Красноречие без слов				"... в тумане"				Гриб, любящий "кукковаться"		
			Дикий бык, во-дящийся в Непале													
Какие рулоны стены украшают?	Король из трагедии Шекспира				"Л" в кириллице	Получка для автора				См. фото	"Царь змей" у алхимиков	Певец ... Эстли	"Заброс" данных в компьютер	Столица в Европе с Музеем Альп	"Корона замужества" на Руси	
					Вещий враг хазар					Народный артист СССР ... Клас						
Доставка на колесах	Биограф Андре ...	Контора конструкторов								"Кукла" Трех Толстяков			Макияж под глазами	Старейшина, глава рода на Востоке		
Волнистый лист забора	Джонни ...		Его бояться – в лес неходить		Длинная у Рапунцель								Родич кипариса			
Актер Николай ... в роли Петрухи										Джобс, основатель Apple	Каша из "геркулеса"	Лист папоротника	Открытый школьный ...			
Ладожское или Чудское					Фундук и кешью					Направление на потолок	Мужской одеколон советских времен	Киноактриса ... Гарднер				
Танец с топотом		Источник космического излучения				Черенок, пересаживаемый на растение					Бочка, ящик для товара					
					Дикий баран с большими рогами											



ТЕЛЕК



Отбеливатель – мощный помощник в борьбе с пятнами и желтизной, но его неправильное использование может испортить вещи и даже навредить здоровью. Как выбрать подходящее средство и применять его безопасно?

Виды отбеливателей: химия и природа

Кислородные (перкарбонатные) средства

Самые популярные и безопасные. Действуют за счет активного кислорода, который бережно удаляет загрязнения при температуре 40-50 °С. Подходят для цветных и белых тканей (кроме шелка и шерсти), не повреждают структуру волокон. Идеальны для регулярного использования.

Хлорсодержащие средства

Созданы на основе гипохлорита натрия. Обладают сильным дезинфицирующим эффектом, идеально отбеливают белую хлопковую и льняную ткань. Однако агрессивны: разрушают эластан, шерсть, шелк, цветные ткани. Могут вызвать аллергию и раздражение дыхательных путей. Требуют осторожности в дозировке и обязательного проветривания во время использования.

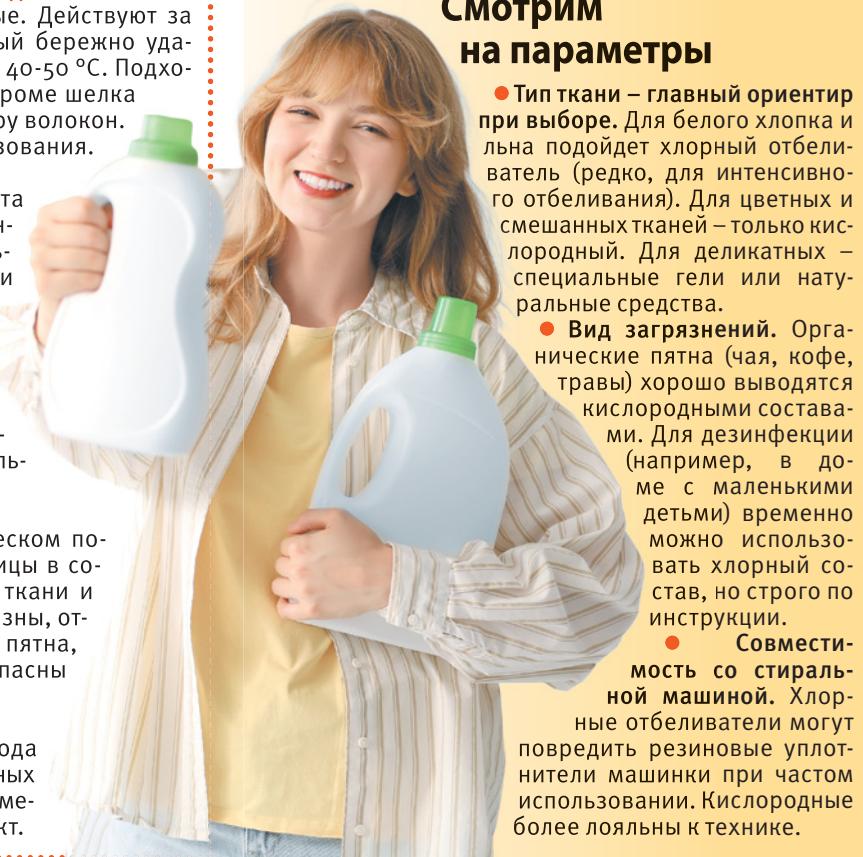
Оптические отбеливатели

Это не отбеливатели в классическом понимании, а люминесцентные частицы в составе порошков. Они оседают на ткани и создают оптическую иллюзию белизны, отражая ультрафиолет. Не удаляют пятна, а лишь маскируют желтизну. Безопасны для цветных тканей.

Натуральная альтернатива

Лимонный сок, перекись водорода (3 %), сода. Подходят для деликатных тканей и не вызывают аллергию, но имеют умеренный отбеливающий эффект.

Выбираем ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ДЛЯ СТИРКИ



Смотрим на параметры

- Тип ткани – главный ориентир при выборе. Для белого хлопка и льна подойдет хлорный отбеливатель (редко, для интенсивного отбеливания). Для цветных и смешанных тканей – только кислородный. Для деликатных – специальные гели или натурализующие средства.

- Вид загрязнений. Органические пятна (чая, кофе, травы) хорошо выводятся кислородными составами. Для дезинфекции (например, в доме с маленькими детьми) временно можно использовать хлорный состав, но строго по инструкции.

- Совместимость со стиральной машиной. Хлорные отбеливатели могут повредить резиновые уплотнители машинки при частом использовании. Кислородные более лояльны к технике.

Важные меры предосторожности

- Никогда не смешивайте разные средства, особенно хлорные с кислотными или аммиачными! Это может вызвать химическую реакцию с выделением токсичного газа.
- Строго соблюдайте дозировку. Больше – не значит лучше.
- Храните в недоступном для детей месте в оригинальной упаковке.
- При ручной стирке с агрессивными средствами используйте перчатки.
- Проветривайте помещение при использовании хлорных составов.



Вместо вывода

Для ежедневного безопасного использования выбирайте кислородные отбеливатели. Они эффективны, щадят ткани и здоровье. Резервом для сильного отбеливания белья или дезинфекции пусть останется хлорный – но применяйте его точно и с осторожностью. И всегда читайте этикетки на одежде и фланконах!

Светлана СИДОРЧУК

Арктика – место ледяных просторов и дикой природы, один из самых суровых регионов нашей планеты. Общая площадь арктических ледников составляет около 14 миллионов квадратных километров. На территории Арктики живёт 4 млн человек, из них 400 тысяч – представители коренных народов.

Тайны, раскрытые В АРКТИКЕ



1 По свидетельствам археологов, заселение Арктики началось около 40 000 лет назад. Первые люди на этих землях предпочитали селиться в пределах речных бассейнов Печоры и Лены. Исследовать Арктику начали в XI веке. В 1032 году посадник Улеб совершил морской поход к «Железным воротам», о чём есть запись в Никоновской летописи. Предположительно, Улеб направлялся к проливу Карские Ворота или проливу Югорский Шар. Из какого города был Улеб?

а) Из Вологды. **б)** Из Казани. **в)** Из Новгорода.

2 Первый русский заполярный город был основан ещё в 1499 году, когда крестьяне начали расселяться по Беломорью по указу царя Ивана III. Городище возникло для защиты первого в России металлургического завода и месторождений серебра и меди, находившихся неподалёку. В XVI-XVIII веках город был административным центром Печорского края (ныне находится на территории Ненецкого автономного округа). В 1924 году этот населённый пункт потерял статус города, а в 1962 году был окончательно покинут жителями. Как назывался этот город?

а) Цильма. **б)** Пустозерск. **в)** Ивановск.

3 По итогам Великой Северной экспедиции в 1733-1743 годах на карту нанесли почти все российское побережье Северного Ледовитого океана, также описали полуостров Аляску, Алеутские и Командорские острова. В честь командующего экспедицией Витуса Беринга был назван пролив, расположенный между Азией и Америкой. Однако этот пролив был открыт ещё в 1648 году, также российскими мореплавателями. Кто возглавлял эту экспедицию?

а) Семён Дежнёв и Федот Попов. **б)** Фердинанд Врангель и Фёдор Матюшкин. **в)** Отто Шмидт.

4 Иван Дмитриевич Папанин в 1937-1938 годах возглавлял первую в мире дрейфующую станцию «Северный полюс». Учёные изучали рельеф дна, движение льдов и климатические изменения. Впоследствии такие станции работали в Центральной Арктике вплоть до 1991 года, также программа действовала в 2003-2015 годах. Сколько времени папанинцы провели на льдине?

а) 182 дня. **б)** 274 дня. **в)** 365 дней.

5 В 2007 году в ходе экспедиции «Арктика-2007» впервые в истории на дно океана в районе Северного полюса спустились глубоководные обитаемые аппараты «Мир-1» и «Мир-2» (глубина погружения 4261 метр). В каждом аппарате находилось по три человека. В арктические воды аппараты доставило научно-исследовательское судно «Академик Фёдоров». Как назывался сопровождавший экспедицию атомный ледокол?

а) «Вайгач». **б)** «Ермак». **в)** «Россия».



6 Первым в мире надводным судном, которому удалось достигнуть географической точки Северного полюса 17 августа 1977 года, был советский атомный ледокол. Руководил этой 13-дневной экспедицией капитан Юрий Кучинев. Команда и исследователь (207 человек) прошли 1200 миль по многолетнему плотному льду. Как называлось судно, доказавшее, что российские мирные ядерные технологии могут покорить даже суровые льды планеты?

а) «Ленин». **б)** «Арктика». **в)** «Ямал».

В магазине бытовой химии:
– Вы уже пробовали новый отбеливатель?
– Пробовал. Невкусный...



«Желание и любопытство – два глаза, магически преображающие мир», – сказал когда-то Роберт Льюис Стивенсон, и мы его абсолютно в этом поддерживаляем. Когда вам любопытно узнать о мире больше и желание с годами не гаснет – это самый главный признак молодости духа. Давайте молодеть вместе!

...ЧТО ТАКОЕ «ЧЕПУХА НА ПОСТНОМ МАСЛЕ»?

Расскажите, откуда взялось выражение «чепуха на постном масле»? Предположу, что это слово обозначало что-то съедобное и его надо было жарить на масле? Марина Распопова, г. Липецк

Про слово «чепуха» вы не угадали, а вот про жарку – в точку! «Чепуха» происходит от того же корня, что и слово «щепка». Так называли древесный сор, остающийся от обработки древесины и годный только на растопку. Но при чем здесь постное масло? Дело в том, что коровье масло – сливочное (чухонское) или сметанное (крестьянское), было дорогим, а постное (льняное, конопляное) – стоило дешево. На постном масле готовилась скромная пища простонародья, а на коровьем – для купцов и дворян. Указание на постное масло означало второсортность, заведомую ерунду. Хотя, согласитесь, «чепуха на чухонском масле» имеет такой же смысл.

...ДЛЯ ЧЕГО Софье Ковалевской обязательно был нужен брак?

Услышала, что Софья Ковалевская фиктивно вышла замуж, чтобы получить образование. Неужели так и было? Светлана Берштейн, г. Колпино

Да, Софья Васильевна (урожденная Корвин-Круковская) действительно фиктивно вышла замуж за ученого Владимира Ковалевского, чтобы получить образование за границей. Такое решение было обусловлено социальными нормами того времени. В Российской империи девушке для выезда в другую страну требовалось разрешение родителей, которое отец Софьи не собирался давать. Поэтому Софья нашла решение, которое помогло преодолеть запрет.

А вот я интересуюсь...

...где находится самый большой океан?

Правда ли, что самый большой океан Солнечной системы находится на спутнике Юпитера? Ксения Можарова, г. Ступино

Самый известный и большой океан Солнечной системы действительно находится на Европе, спутнике Юпитера. По размеру Европа сопоставима с Луной, но в полтора раза легче. Поверхность Европы покрыта толстым слоем льда, а океан жидкой воды находится под ним. Внутренний океан спутника Юпитера в 2,5 раза превосходит по объему Мировой океан Земли, а глубина его может достигать 100 километров.

...зачем у Пушкина русалка на ветвях сидит?

В детстве никогда об этом не задумывалась, а недавно читала внуку Пушкина, и эта строчка бросилась в глаза. А действительно, что русалка забыла на дереве? Ольга Михайловна Кравцова, г. Москва

Для современного человека русалка – красивая девушка с рыбьим хвостом. Этот образ возник под влиянием сказки Андерсена, где персонаж имеет вид западноевропейского мифического существа. Когда Александр Сергеевич Пушкин размещал свою русалку на дереве, он опирался не на западный образ, а на исконно славянские представления. Славянам русалки виделись нагими или одетыми в белую рубаху девами, с венком на голове и обязательно с распущенными волосами. Согласно славянской мифологии, наткнуться на русалок можно было не только в воде, но и в поле, и в лесу. Эти создания, по поверьям, кацаются на деревьях, нападают на людей, чтобы защекотать их до смерти, или поджигают путников на берегу реки, расчесывая свои широкие волосы. И у Пушкина на ветвях сидит традиционная славянская русалка – девушка с распущенными волосами и без рыбьего хвоста. Взбраться на дерево для нее не проблема: ноги же есть!

...откуда у бегемотов солнцезащитный крем?

Правда ли, что кожа у бегемотов вырабатывает вещества, по свойствам напоминающие солнцезащитный крем? Гульнара Саидова, г. Тверь



Большую часть жизни бегемоты проводят в воде. Когда гиппопотам выбирается на сушу, его кожа быстро пересыхает и трескается (у этих животных нет потовых и сальных желез). Если присмотреться к бегемоту, греющемуся на солнце, на его коже можно заметить выступающие красные капельки. Но это не пот и не кровь, это уникальный механизм, созданный природой для защиты кожи бегемота от солнца, в определенном смысле самый настоящий природный солнцезащитный крем. Входящие в его состав пигменты имеют антисептический эффект и обладают заживляющим действием. Кроме того, этот слизистый секрет спасает бегемотов от кровососущих насекомых.

...кто придумал QR-коды?

Сейчас QR-коды стали так популярны, что встречаются на каждом шагу. А кто и когда их придумал? Екатерина Виноградова, г. Саранск

Создатель QR-кода, японский инженер Хара Масахиро, в начале 1990-х годов работал на заводе по производству автозапчастей. Сотрудникам приходилось вручную сверять коды на каждой коробке, тратя на это много времени и сил. Однажды играя в Го, господин Масахиро подумал: черные и белые фишечки на игровом поле можно использовать для организации информации! Так и появился QR-код, который хранит в 200 раз больше данных, чем штрих-код. Первыми его поблагодарили за изобретение сотрудники завода, а теперь говорят спасибо людям по всему миру.



...почему в сказках есть и мёртвая, и живая вода?

Почему в сказках герои добывают и мёртвую, и живую воду? Разве для оживления не достаточно только живой воды? Галина Васильевна Кожина, Ленинградская область

Самая известная сказка, где использовались обе водяные жидкости, – «Иван Царевич и Серый волк». Зачем же нужна мёртвая вода? Логически все понятно – тело расчленили, если сразу применить живую воду, будут живые, но отдельные части тела... Поэтому мёртвая вода нужна, чтобы вернуть телу целостность, заживить раны, а потом уже возвращать в это тело дух. Исследователь сказок и мифов Владимир Яковлевич Пропп увидел связь славянских сказок с античными представлениями о двух видах воды в подземном царстве. А современные парадоксальные теории дают такое объяснение: мёртвая вода (в переводе на «медицинский» – антибиотик) убивает бактерии, а живая вода – с витаминным комплексом («вита» – полтиники «жизнь») дает силы, чтобы жить дальше. Тоже своего рода теория «заживления». Конечно, это фантазии отнюдь не научные, но очень интересные! Светлана СИДОРЧУК

Если у вас нет возможности или желания заниматься садом регулярно, украсьте участок неприхотливыми декоративными кустарниками из серии «посадил и забыл».

П одбирайте сорта и виды растений так, чтобы создать волну непрерывного цветения, и вы получите уникальное садовое пространство, которое живет и радует глаз, практически ничего не требуя взамен! На какие кустарники стоит обратить внимание, планируя такой «сад мечты»?



Барбарис Тунберга

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Абсолютно неубиваемый барбарис ценят не за цветение, а за необычную окраску листьев, которая у разных сортов варьируется от желтовато-зеленой, розовой до красной, пурпурной или пестрой. **ОБ УХОДЕ.** Чемпион неприхотливости: от избытка удобрений и влаги может даже заболеть. Хорошо поддается формировке.

Спирея
ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Есть спиреи, цветущие весной, летом или осенью. Если посадить на участке разные сорта, можно любоваться цветением все лето. В мае зацветает спирея Грейфштейм (габитус куста 1-1,20 м), поражая водопадами поникающих, цветущих белыми цветками ветвей. За неё в середине июня расцветает спирея Вангутта (высота до 2 м), выпуская по всей длине побегов белые шаровидные соцветия. Спирея японская (в зависимости от сорта – от 30 см до 1,5 м в высоту) цветет вплоть до сентября щитковидными соцветиями розовых или белых оттенков.

ОБ УХОДЕ. Некапризная, морозостойкая, не требующая к себе никакого особого внимания. Ответит вам пышным цветением, если будете проводить регулярную формирующую обрезку куста. Весеннецветущие сорта обрезают сразу после цветения, а летнецветущие – в начале весны.



Лапчатка

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Лапчатка – неприхотливый кустарник с длительным цветением. Современные сорта кустарниковой лапчатки цветут даже махровыми и полумахровыми цветками, удивляя необычными оттенками цвета. **ОБ УХОДЕ.** Особых требований к уходу лапчатка не выдвигает: достаточно поливов в период засухи и одной комплексной подкормки за сезон. Формирующая обрезка поможет лапчатке расти аккуратным кустиком.

Форзиция

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Форзиция радует глаз цветением самой первой, уже в апреле. Ярко-желтые всполохи раскрашивают кустик еще до появления листьев, являя собой выразительный контраст нежных звездчатых солнечных соцветий и грубой темно-коричневой коры.

ОБ УХОДЕ. Форзиция не требовательна к плодородию почвы и поливам, в средней полосе России зимует без укрытия. Для хорошего самочувствия нуждается только в солнечном месте и обрезке время от времени для поддержания аккуратной формы.



Пузыреплодник

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Пузыреплодник имеет множество сортов с разной окраской листьев – от зеленых до желтых и пурпурно-красных и неприхотлив. Декоративен весь сезон: весной радует шарами цветов, летом – яркой листвой, а осенью – семенными коробочками, собранными в соплодия.

ОБ УХОДЕ. Некоторые сорта пузыреплодника достаточно рослые – до 3 м высотой, поэтому без формирующей обрезки не обойтись. В остальном растение беспроблемное – не требовательное к почве, устойчивое к жаре, зимует без вымерзания.

Дёрен

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Дерен декоративен круглогодично: весной он хороши обильным цветением, летом радует нарядной листвой зелено-малиновой или пестрой окраски, а зимой украшает сад яркими побегами – красновато-бурыми, пурпурными или желтыми. Именно зимой, когда вокруг все серое или белое, яркие побеги дерена особенно эффектно смотрятся в саду.

ОБ УХОДЕ. Взрослые кусты дерена не требовательны к поливу, не болеют, не поражаются вредителями, хорошо зимуют. Из обязательных процедур нуждаются только в обрезке весной и осенью, так как кусты быстро наращивают зеленую массу.



Роза морщинистая

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Розу морщинистую (розу ругозу) легко узнавать по густым шиловидным прямым шипам и щетинкам, покрывающим побеги, и морщинистым листьям. Ее любят за то, что крупные не-

махровые цветки распускаются на кустах все лето. Сорта розы морщинистой весьма разнообразны, есть из чего выбирать.

ОБ УХОДЕ. Отличается неприхотливостью, зимостойкостью и устойчивостью к болезням. Требует

формирующей обрезки и удаления корневой поросли, чтобы не разрастаться вширь. Будет благодарна, если станете ее подкармливать. Но и без удобрений кустик будет цвести, но менее пышно.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Если вы планируете обновить посадки садовой земляники, у вас есть два варианта: дождаться весны и купить рассаду или вырастить свою из семян. Во втором случае пора начинать уже сейчас! Плюсы такого подхода очевидны: это дешевле и можно позэкспериментировать с сортами.

Земляничка из семечка

ШАГ 1. ВЫБОР СЕМЯН

На рассаду можно посеять и мелкоплодную землянику, и крупноплодную (клубнику). Выберите для посадки несколько сортов, если какой-то не взойдет, вас порадуют другие.

ШАГ 2. СРОКИ ПОСАДКИ

Если хотите полакомиться земляникой садовой уже в этом сезоне, сажать на рассаду ее нужно в январе-феврале. Если посеять семена в марте или апреле, урожай будет на следующий год.

ШАГ 3. СТРАТИФИКАЦИЯ

Для стратификации заполняем емкость рыхлым просеянным грунтом, сверху укладываем слой снега не менее 2-3 см, с помощью смоченной в воде зубочистки через 1 см раскладываем семена (они очень мелкие). Накрываем контейнер крышкой с отверстиями для вентиляции. Убираем в холодильник на 14 дней. Через 3-4 дня снег растает, и семена окажутся затянутыми в почву на нужную глубину.

ШАГ 4. ПИКИРОВКА

Через 14 дней ставим емкость в светлое, теплое место для прорастания. В январе, феврале и марте необходима подсветка. Когда на растышках будет по 2-3 листика, пикируем по отдельным стаканчикам.

ШАГ 5. ВЫСАДКА В ГРУНТ

В грунт рассаду земляники высаживаем, когда минует угроза заморозков – в начале июня.





Представьте, 2050 год. Продолжительность жизни увеличилась до 150 лет. Каждый второй старше 80. Люди до глубокой старости бодры и активны. У них не болят колени, не ноет спина и не тянет поясница. А чувствуют себя, ну, не старше 30. Именно такой прогноз дают специалисты на ближайшее будущее. А причина таких перемен проста — стремительное развитие медицины!

Уже сейчас из каждого утюга нам рассказывают про омоложение стволовыми клетками, криозаморозку биологических материалов... И даже выращивание целых органов взамен больных. Самые богатые люди планеты тратят миллионы на то, чтобы продлить свою жизнь и улучшить её качество. И ведь это им удаётся! А что же делать остальным? Простым пенсионерам, например? Ведь быть молодыми и здоровыми хотят все?!

ТЕХНИКА ЗА ГРАНЬЮ: ОТ ПОДВОДНЫХ ЛОДОК

Мы живём в удивительное время. Мало кто знает, но домашнее лечение сегодня — это вовсе не привыкать лопух к больной коленке. Тут давно уже произошла настоящая революция. А медицина на профессиональном уровне стала доступна даже тем, кто не выходит из дома.

А всё началось ещё в 19 веке. Человечество совершило огромный скачок вперёд. Буквально за гранью нашей слышимости был открыт ультразвук! Именно он вывел медицину на совершенно другой уровень.

Однако изначально его использовали вовсе не для медицинских целей. Волны ультразвука хорошо распространяются в водной среде и помогают увидеть предметы. Поэтому в период Первой мировой войны ультразвук использовали для обнаружения чужих подводных лодок. Но, как вы знаете, человек тоже на 80 % состоит из воды. Поэтому ультразвуковые волны могут легко проходить сквозь ткани к самому очагу воспаления. Кроме того, они обладают мощным оздоровительным эффектом. Улучшают кровообращение, снимают отёчность и воспаление, а также уменьшают боль. Ультразвуковые аппараты давно используют в стационарах и частных клиниках. Но только сейчас они стали доступны и для домашнего применения! Это открыло новые возможности для простых людей. И сделало профессиональную медицину доступной как никогда.

ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!

Вы мечтали о том, чтобы иметь доступ к передовым медицинским технологиям? Да ещё и прямо не выходя из дома? Теперь это возможно! Представляем Вам революционный ультразвуковой аппарат, который изменит Ваше представление о домашнем лечении, «Аврора»!

Этот уникальный аппарат был создан в России с целью сделать высокие технологии доступными для простых людей. Теперь Вы можете использовать мощь ультразвука для улучшения своего здоровья прямо у себя дома. Забудьте о бесконечных очередях: мы принесли медицину к Вам домой! Точная подборанная частота ультразвуковых волн (880 кГц) аппарата действует, как микромассаж, на клеточном уровне. В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Всего несколько минут в день с аппаратом «Аврора» — и Вы почувствуете разницу!

Хруст в суставах полностью исчезнет, на его место придёт плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное. Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. С каждым новым днём Вы замечаете, как возвращаются силы, энергия, да просто желание жить! Снова можно заниматься любимыми занятиями: гулять с собакой, ездить на дачу, за грибами или просто проводить время с близкими.

Ваша жизнь вновь возвращается в прежнее русло: туда, где Вам слегка за 30 и ничего не болит. И это далёко не всё, на что способна «Аврора»!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- заболевания суставов (артрит, артроз, ревматоидный артрит, периартрит, эпикондилит);
- неврологические заболевания (полиомиелит, полиневрит, плексит, радикулоневрит, травматический неврит, остеохондроз с выраженным корешковым синдромом, церебральный паралич);
- вялые параличи с наличием болевого синдрома и выраженными трофическими нарушениями; заболевания и травматические повреждения суставов;
- заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, дискинезии желчевыводящих путей, атонический и спастический колиты);
- сердечно-сосудистые (ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения I-II ФК, гипертоническая болезнь I-II стадии);
- заболевания ЛОР-органов, глаз и полости рта;
- склеродермия и трофические язвы;

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ
ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 14 ЯНВАРЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД». Мучной пер., д. 3 9.00-15.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 15 ЯНВАРЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД». Мучной переулок, д. 3 9.00-13.00

ВСТРЕЧАЙТЕ РОЖДЕСТВО БЕЗ БОЛИ И НЕДУГОВ

Prodex

Главная радость в золотом возрасте — это возможность встретить праздник в храме или за столом с родными, а не в постели. Наш аппарат — надежный помощник, который поддержит вас в зимние холода. Успейте оформить заказ по старой выгодной цене, пока акционные модели есть в наличии.*

С уважением и заботой, команда PRODEX

Согласитесь, это успех! Превозмогти который по силам не многим.

ВЫГОДА БЕЗ РИСКА

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши суставы уже изношены дальше некуда. И давно подают сигнал «SOS»: хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы, наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?!

Тем более сейчас действует акция. Если после проведения полного курса на аппарате Вы не добьётесь желаемого результата — Вам вернут его полную стоимость! Вы абсолютно ничем не рискуете. Акция будет действовать всего 3 месяца!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется.

А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё успеете заказать «Аврору» по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 (800) 511-60-42

ГОД НОВЫЙ, А ЦЕНЫ СТАРЫЕ!

ЗАБРОНИРУЙ СЕЙЧАС И МЫ ДОСТАВИМ
АППАРАТ ЗА НАШ СЧЕТ!*

WWW.PRODEX.RU¹

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ,
приглашаем вас посетить наш магазин медицинской техники!

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

м. «Пионерская»,
ул. Малая Филёвская, д. 18

м. «Варшавская»,
ул. Артековская, д. 1А

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

ТЕЛЕК

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Акция действует с 07.01.2026 г. по 07.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.