

№02
(727)

ТВ-программа с 12 по 18 января 2026 года

52
КАНАЛА
ТВ

ПОРАДУЙТЕ
СЕМЬЮ
НЕОБЫЧНЫМ
ЗАВТРАКОМ

стр. 6

ЗИМА –
ВРЕМЯ
СТРОЙНЕТЬ!

стр. 11

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

ВЫБИРАЕМ ЯРКИЕ
КУСТАРНИКИ
ДЛЯ ДАЧИ

стр. 38

КРИТИКОВАТЬ,
НЕ ОБИЖАЯ

стр. 4

КАКОЙ МЕХ
СОГРЕЕТ
ВСЕХ?

стр. 15

КИРИЛЛ
ТУРИЧЕНКО
ОДНАЖДЫ Я СОБЕРУ
«ЛУЖНИКИ»

стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



Фотограф: Андрей Парето
ISSN 2226-6380

4

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 ярких 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!



саётся «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.

– Вас наверняка приглашают в разные телевизионные проекты. Где мы увидим вас в ближайшее время?

– Конечно, да, но пока мы все держим в тайне! Следите за новостями!

Не замахнуться ли на мюзикл?

– Может быть, есть какой-то проект (не обязательно вокальный или музыкальный), в котором вы хотели бы блеснуть?

– Я прошел столько вокальных конкурсов и проектов, счет уже идет на тысячи, поэтому уже не столько хочется в них блеснуть, сколько быть на стороне организаторов. Возможно, срежиссировать мюзикл или что-то подобное.

– Какие последние новости у «Иванушек»? Какие планы у группы на 2026 год?

– Как я уже говорил, в конце 2025-го мы отпраздновали 30-летие группы, надеюсь, что с новым шоу состоится тур по стране. Пока знаю, что в марте предстоит большой концерт в Екатеринбурге.

Очень надеюсь также, что выйдет песня, которую Игорь Игоревич Матвиенко написал специально для нашего с Дашей гендера-пата на одном из трех концертов в Москве. Это был



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

Ольга БЕЛЬСКАЯ

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 совершаляем, 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.

«Спецам» предстоят особые миссии

В Крыму начались съёмки острожетного 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 «Триникс 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



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. Режиссер-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, газет, концертных площадок



РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ 2026

8 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU

Офис в трёх минутах от М «Семёновская»
Для посещения офиса требуется предварительная запись по телефону

27.04.2026 – 30.04.2026 (4 дн.)	теплоход «Константин Коротков» (комфорт-класс)	от 53 890 руб.	14.06.2026 – 25.06.2026 (12 дн.)	теплоход «Бородино» (эконом-класс)	от 104 300 руб.	03.08.2026 – 14.08.2026 (12 дн.)	теплоход «Михаил Танич» (эконом-класс)	от 57 300 руб.
Москва – Завидово – Тверь – Мышкин – Москва			Москва – Калазин – Ярославль – Кинешма – Макарьево – Свияжск – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Муром – Рязань – Москва («Московская кругосветка» по Оке и Волге)			Москва – Углич – Мышкин – Горицы – Череповец – Ярославль – Плес – Кинешма – Нижний Новгород – Чебоксары – Козьмодемьянск – Чкаловск – Кострома – Калазин – Москва		
30.04.2026 – 10.05.2026 (11 дн.)	теплоход «Симфония севера» (комфорт-класс)	от 146 890 руб.	22.06.2026 – 27.06.2026 (6 дн.)	теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс)	от 66 500 руб.	06.08.2026 – 15.08.2026 (10 дн.)	теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс)	от 144 890 руб.
Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Козьмодемьянск – Чебоксары – Казань – Свияжск – Макарьево – Нижний Новгород – Чкалов – Кострома – Коприно – Мышкин – Москва			Москва – Дубна – Тутаев – Юрьевец – Кинешма – Мышкин – Москва			Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Кострома – Коприно – Мышкин – Москва		
30.04.2026 – 03.05.2026 (4 дн.)	теплоход «Михаил Танич» (эконом-класс)	от 22 000 руб.	02.07.2026 – 22.07.2026 (21 дн.)	теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс)	от 308 590 руб.	10.08.2026 – 16.08.2026 (7 дн.)	теплоход «Бородино» (эконом-класс)	от 93 890 руб.
Москва – Углич – Мышкин – Тверь – Москва			Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Чебоксары – Марининский Посад – Ульяновск – Винновка – Саратов – Волгоград – Астрахань (2 дня) – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Казань – Нижний Новгород – Городец – Кострома – Коприно – Мышкин – Москва			Москва – Константиново – Касимов – Муром – Выкса – Рязань – Москва (круиз по Оке)		
12.05.2026 – 19.05.2026 (8 дн.)	теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс)	от 102 990 руб.	03.07.2026 – 11.07.2026 (9 дн.)	теплоход «Ленин» (стандарт-класс)	от 120 500 руб.	11.08.2026 – 15.08.2026 (5 дн.)	теплоход «Две столицы» (эконом-класс)	от 51 090 руб.
Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Плес – Кинешма – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Дубна – Москва			Санкт-Петербург – Валаам – Хийденсельга (Рускеала) – Свирьстрой – Петрозаводск – Кижи – Мандриги – Старая Ладога – Санкт-Петербург			Москва – Дубна – Ярославль – Нижний Новгород – Казань		
17.05.2026 – 24.05.2026 (8 дн.)	теплоход «Родная Русь» (эконом-класс)	от 55 400 руб.	05.07.2026 – 18.07.2026 (14 дн.)	теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс)	от 200 100 руб.	17.08.2026 – 30.08.2026 (14 дн.)	теплоход «Русь Великая» (стандарт-класс)	от 189 800 руб.
Москва – Дубна – Мышкин – Весьегонск – Череповец – Горицы – Углич – Калазин – Москва			Москва – Углич – Кузино – Мандриги – Валаам – Хийденсельга (Рускеала) – Санкт-Петербург (3 дня) – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижи – Горицы – Мышкин – Москва			Москва – Дубна – Калазин – Череповец (Вологда/Белозерск) – Горицы – Кижи – Соловецкий архипелаг (2 дня: о. Кузова, Б. Западный) – Архангельск (Малые Корелы, Северодвинск) – Беломорск (петрографии) – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва (экскурсии за доп. плату)		
25.05.2026 – 30.05.2026 (6 дн.)	теплоход «Максим Литвинов» (комфорт-класс)	от 72 100 руб.	10.07.2026 – 20.07.2026 (11 дн.)	теплоход «Илья Муромец» (стандарт-класс)	от 116 000 руб.	29.08.2026 – 16.09.2026 (19 дн.)	теплоход «Иван Кулибин» (эконом-класс)	от 132 222 руб.
Москва – Углич – Кострома – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Москва			Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Плес – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Мышкин – Хвойный Бор – Москва			Москва – Мышкин – Кострома – Нижний Новгород – Казань – Саратов – Волгоград – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Ярославль – Рыбинск – Дубна – Москва (экскурсии за доп. плату)		
01.06.2026 – 05.06.2026 (5 дн.)	теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс)	от 72 390 руб.	13.07.2026 – 19.07.2026 (7 дн.)	теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс)	от 107 190 руб.	07.09.2026 – 11.09.2026 (5 дн.)	теплоход «Президент» (стандарт-класс)	от 41 400 руб.
Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Дубна – Москва			Москва – Углич – Горицы – Кижи – Мандриги – Валаам – Санкт-Петербург			Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Калазин – Хвойный Бор – Москва		
28.05.2026 – 08.06.2026 (12 дн.)	теплоход «Россия» (люкс-класс)	от 180 390 руб.	20.07.2026 – 02.08.2026 (14 дн.)	теплоход «Две столицы» (эконом-класс)	от 152 275 руб.	13.09.2026 – 19.09.2026 (7 дн.)	теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс)	от 96 490 руб.
Москва – Мышкин – Ярославль – Нижний Новгород – Ядрин – Казань – Марининский Посад – Чебоксары – Козьмодемьянск – Юрьево – Чкаловск – Кострома – Дубна – Москва			Москва – Углич – Горицы – Старая Ладога – Валаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Мандриги – Кижи – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Калазин – Москва			Москва – Углич – Ярославль – Чкаловск – Городец – Кинешма – Плес – Коприно – Мышкин – Москва		
(теплоход с лифтом!)			21.07.2026 – 26.07.2026 (6 дн.)	теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс)	от 95 188 руб.	19.09.2026 – 26.09.2026 (8 дн.)	теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс)	от 107 190 руб.
01.06.2026 – 05.06.2026 (5 дн.)	теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс)	от 11 140 руб.	26.07.2026 – 31.07.2026 (6 дн.)	теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс)	от 91 890 руб.	21.09.2026 – 20.09.2026 (12 дн.)	лайнер «Спектр морей» (комфорт-класс)	от 298 353 руб.
Москва – Углич – Горицы – Кижи – Мандриги – Валаам – Хийденсельга (Рускеала) – Санкт-Петербург – Свирьстрой – Мандриги – Петрозаводск – Кижи – Вытегра – Череповец – Калазин – Москва			Москва – Калазин – Ярославль – Рыбинск – Углич – Москва			Шанхай (2 ночи в отеле 5 *, Китай) – Шанхай (старт круиза, Китай) – Сакамино (Япония) – Киото (Майдзуру, Япония) – Нигата (Япония) – Хакодате (Япония) – Шанхай (Сучжоу + ночь в отеле 5 *, Китай) безвизовый круиз с русской группой!		
14.06.2026 – 28.06.2026 (15 дн.)	теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс)	от 218 490 руб.	29.07.2026 – 04.08.2026 (7 дн.)	теплоход «Александр Бенуа» (комфорт-класс)	от 96 990 руб.	Требуется заграничный паспорт.		
Москва – Углич – Горицы – Старая Ладога – Валаам – Хийденсельга (Рускеала) – Санкт-Петербург – Свирьстрой – Мандриги – Петрозаводск – Кижи – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва			Москва – Углич – Череповец (Вологда или Белозерск) – Горицы – Кузино – Коприно – Мышкин – Калазин – Москва			3-разовое питание, развлекательные программы и экскурсии* включены в стоимость!		

У нас также есть много других дат и маршрутов!

ВОЗМОЖНО ПОВЫШЕНИЕ ЦЕН! ТОРОПИТЕСЬ!

КРУИЗЫ: 8 (495) 166-84-91

* В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута. Цены указаны за 1 человека при 2-местном размещении. Не является публичной офертой. РЕКЛАМА 16+
Рекламодатель: ООО «Эпипи Тревел» ИНН 7713787256 ОГРН 1147746426233, 107023, г. Москва, ул. Малая Семёновская, д. 30, стр. 6, комн. 6-306 (для посещения офиса требуется предварительная запись по телефону). Реестровый номер в реестре турагентов: РТА 0014508

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 проповеди – 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 настойчивый 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 неорганизованная») 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.

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».

Как реагировать?

Спокойно и нейтрально, как заезженная пластинка, повторяйте свою позицию: «Я не буду продолжать разговор в таком тоне. Давай обсудим это, когда ты сможешь 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.

Муж с претензиями: как сохранить отношения и самоуважение?



Встречные вопросы

Иногда за критикой скрывается невысказанная потребность, 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 бы 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

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 спит 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.



ВРЕМЯ ПОЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ. КАК НА ПЕНСИИ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И АКТИВНЫМ? АΝΤΙВΟΖΡΑСТНАЯ МЕДИЦИНА. КАК ОТКЛЮЧИТЬ СТАРЕНИЕ?

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 подборная 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 «рутся» 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, дискинезия 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 «ДЕАЙМЕД» Мучной пер., д. 3 9.00-15.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 15 ЯНВАРЯ
Магазин «ДЕАЙМЕД» 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 есть и 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.

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.

Меню 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.).

– Дочка, 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.

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

— 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 фраза?

— (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.



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!

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.



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!

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ K	РОССИЯ К Культура	СТС	СТС
	БОЛЬШАЯ ИГРА 17.00 «Большая игра». (16+)		18.00 «60 минут». (12+)	11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЁРНАЯ БАБОЧКА». (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним		06.30 «Маша и Медведь». (0+)	
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	05.15 «ПЁС». (16+)	06.30 Диалоги о животных	06.00 «Отель «У овечек».	06.00 «Отель «У овечек».	06.00 «Маша и Медведь».	06.00 «Маша и Медведь».
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)	08.00 «Сегодня»	07.15 «Черные дыры. Белые пятна	06.30 (0+)	06.30 (0+)	06.30 (0+)	06.30 (0+)
09.25	«Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.45 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА». (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	08.10 «Невский ковчег. Теория невозможного»	07.40 «Моя фея-проказница». (0+)	07.40 «Моя фея-проказница». (0+)	07.40 «Моя фея-проказница». (0+)	07.40 «Моя фея-проказница». (0+)
10.15	«Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести	10.35 «Актерские драмы. Вечно вторые». (16+)	10.00 «Сегодня»	08.35 «БЕЛЫЙ КЛЫК»	09.15 «ВЕДЬМА ЛИЛЛИ И ЗАКОЛДОВАННОЕ РОЖДЕСТВО». (12+)	09.15 «ВЕДЬМА ЛИЛЛИ И ЗАКОЛДОВАННОЕ РОЖДЕСТВО». (12+)	11.15 «Домовята. Навстречу приключениям». (12+)	11.15 «Домовята. Навстречу приключениям». (12+)
11.00	«Время покажет». (16+)	11.30 Вести. Местное время	11.30 События	10.35 «ПЁС». (16+)	10.00 Новости культуры	12.30 «Озорные домовята обожают веселиться, что доставляет неприятности окружающим.	12.30 «Озорные домовята обожают веселиться, что доставляет неприятности окружающим.	12.30 «Озорные домовята обожают веселиться, что доставляет неприятности окружающим.	12.30 «Озорные домовята обожают веселиться, что доставляет неприятности окружающим.
12.00	Новости (с субтитрами)	12.00 Вести	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЁРНАЯ БАБОЧКА». (12+)	10.15 «Сегодня»	10.15 «Наблюдатель»	12.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ».	12.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ».	12.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ».
12.15	«Время покажет». (16+)	12.15 Вести	Следователь Максим Райский, нарушая все должностные инструкции, устраивает захват преступника Кречета, который давно находится в разработке полиции. За это Максим получает от своего отца серьёзный выговор и требование уйти в отпуск.	13.45 «Мой герой». (12+)	13.00 «Сегодня»	11.15 «XX век»	14.20 «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ».	14.20 «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ».	14.20 «ХРОНИКИ ПАНГОЛИНОВ».
14.00	«Большая игра». (16+)	14.00 Вести	16.30 «Малахов». (16+)	14.30 События	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	11.45 «В стиле джаз-ретро»	16.25 «ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ».	16.25 «ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ».	16.25 «ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ».
15.00	Новости (с субтитрами)	15.00 Вести	18.00 «60 минут». (12+)	14.50 Город новостей	14.00 «Место встречи»	12.30 «Твербуль, или Пушкинская верста»	19.00 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА».	19.00 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА».	19.00 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА».
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	15.15 Вести	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)	15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: МОСКОВСКОЕ ВРЕМЯ». (12+)	16.00 «Сегодня»	12.45 «Новости. Подробно. АРТ»	20.00 «КАДРЫ».	20.00 «КАДРЫ».	20.00 «КАДРЫ».
16.05	«Мужское / Женское». (16+)	16.05 Вести	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. Каждая из девушек заглядывается на него, но Иван занят, у него есть подруга - Вера.	20.00 «СИНИЧКА».	16.00 «Сегодня»	13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним	21.10 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ».	21.10 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ».	21.10 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ».
17.00	«Большая игра». (16+)	17.00 Вечерние новости (с субтитрами)	21.10 Вести. Местное время	21.10 «СИНИЧКА».	16.45 «За гранью». (16+)	13.40 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ»	00.00 «ОН - ЭТО ПУЛЯ».	00.00 «ОН - ЭТО ПУЛЯ».	00.00 «ОН - ЭТО ПУЛЯ».
18.30	«Время покажет». (16+)	18.30 Вести	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)	00.30 «СИНИЧКА».	17.50 «ДНК». (16+)	15.15 «Дети моря»	01.35 «ОН - ЭТО ПУЛЯ».	01.35 «ОН - ЭТО ПУЛЯ».	01.35 «ОН - ЭТО ПУЛЯ».
19.50	«Пусть говорят». (16+)	19.50 «Пусть говорят». (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. Каждая из девушек заглядывается на него, но Иван занят, у него есть подруга - Вера.	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА».	05.00 «Мой герой».	16.00 «Сегодня»	02.25 «КУШ СОБАЧИЙ».	02.25 «КУШ СОБАЧИЙ».	02.25 «КУШ СОБАЧИЙ».
21.00	«Время»	21.00 «Время»	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА».	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА».	05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)	19.00 «Уроки русского. Чтения»	04.40 «Отель «У овечек».	04.40 «Отель «У овечек».	04.40 «Отель «У овечек».
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)		02.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	02.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.00 «Смех, дрожь и видео». (16+)	Иgorь Северянин - один из крупнейших представителей русского туризма.			
	Простой парень из советского Свердловска Володя Мулявин мечтает создать свою группу, не замечая насмешки сверстников и протест матери. Мечта сбывается неожиданно. Благодаря талантливой игре на гитаре, Володя быстро завоевывает популярность.		03.00 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.00 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.45 «90-е. Хиты кабацкие». (16+)	Главная роль	22.10 «БИЛЛ И ТЕД». (16+)	22.10 «БИЛЛ И ТЕД». (16+)	22.10 «БИЛЛ И ТЕД». (16+)
00.00	«Время героев». (16+)	00.00 «Время героев». (16+)			01.25 «ПРОЩАНИЕ». (16+)	20.05 «Правила жизни»	00.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ».	00.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ».	00.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ».
01.00	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)			02.10 «БЕГСТВО ОТ СЛАВЫ». (16+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!»			
03.00	Новости	03.00 Новости			04.20 «Актерские драмы. Вечно вторые». (16+)	20.45 «Сыграй, маэстро, жизнь свою...»			
03.05	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)			05.00 «Мой герой». (12+)	21.30 «Как важно быть серьёзным». Телеспектакль. Режиссер А. Белинский. Запись 1976 года			
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	Известия. (16+)	05.15 «КАТИЯ И БЛЭК».	06.00 «Это сделано в России».	06.00 «Утреннее вещание».	06.00 «Новости МО»	05.30 06.05 08.05 11.55 18.10			
05.25	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)	07.00 «Сегодня утром».	06.10 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (12+)	10.00 10.30 11.00 11.20 11.30	06.00 «Простая медицина»	00.20 03.00 03.35 04.10			
08.40	Знание - сила. (12+)	09.00 13.00 17.00 19.00	Новости дня. (16+)	12.00 12.20 12.30 13.00	06.25 «Всё просто!» (12+)	05.40 «Новости дня».	(16+)		
09.15	Документально-познавательная программа о товарах, услугах, новых технологиях и устройствах, которые делают жизнь потребителя проще.	09.15 21.00 «Открытый эфир».	08.00 08.30 09.00 09.30 10.00	14.00 14.20 14.30 15.00	06.50 «Суперфема 360».	06.15 «Тайны нашей эстрады».	(16+)		
09.30	Известия. (16+)	11.15 13.25 «ГЕНИЙ». (16+)	10.50 12.00 13.00 15.00	15.20 15.25 16.00 16.20	08.00 15.15 21.05 «Последний день».	06.25 «Моя Москва».	(12+)		
13.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)	14.45 15.05 17.15 04.05 «БЕРЕГА». (16+)	18.00 20.00 Новости	16.25 17.00 17.20 17.30	08.40 11.55 14.50 16.50 17.45	06.15 «Звёзды советского экрана».	(16+)		
14.20	«СЛЕД». (16+)	18.50 «Спецрепортаж».	21.00 «СКРЫТЫЕ УГРОЗЫ». (16+)	18.00 19.00 19.30 20.00	09.05 12.20 «Внимание, еда!»	06.50 «Улицы московские».	(12+)		
17.30	Известия. (16+)	19.55 «По горячим следам».	21.40 «ПРЕОДОЛЕНИЕ». (16+)	20.30 21.00 22.00 22.30	09.35 12.55 «Сделано в России».	07.15 «Тайны кино».	(16+)		
00.00	Известия. Итоговый выпуск. (16+)	20.10 «Скрытые угрозы».	20.45 21.30 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ». (16+)	23.00 «Новости».	10.05 13.15 «Семейный маршрут»	08.10 09.15 «Старый новый год».	(16+)		
00.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)	22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной.	22.20 «ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ КУЗЬЯЕВА ВАЛЕНТИНА». (16+)	23.30 «Последний постмодернист».	10.20 11.10 «Атмосфера».	10.30 11.30 12.30 «Звёзды советского экрана».	(16+)		
01.35	«ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ».	23.15 «Инженерные войска: наследники секретов Победы».	01.20 «Свет и тени». (16+)	01.20 «Познавательный фильм	11.15 12.15 14.15 15.15 16.15	12.40 «Мой район. Место встречи».	(12+)		
01.35	«ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ».	00.05 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ».			11.35 14.35 21.35 05.35 «Спецреп».	13.20 17.45 «Доктор 24».	(12+)		
01.35	«ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ».	01.35 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ».			12.45 17.45 «Доктор 24».	18.20 20.30 «Вопрос спорный».	(12+)		
					15.50 20.50 «Это Москва. Инфраструктура».	18.30 20.45 «Интервью».	(12+)		
					16.30 23.45 05.20 «Московский патруль».	21.20 23.30 23.45 «Московский патруль».	(16+)		
					00.10 «Мослекторий».	22.30 23.20 «В мире еды».	(16+)		
					01.35 Познавательный фильм	23.20 23.30 «Невероятная наука».	(16+)		
						00.05 «Шестое чувство».	(16+)		

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

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН	ТНТ	3	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 Самые шокирующие гипотезы 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	 САШАТАНЯ 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 КАДОНИ шоу 01.00 Кадони шоу. (16+)	 СОЛДАТЫ-2 06.10 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	 ГРОМКО 15.35 Громко.	 Лига в лицах 06.00, 15.00 «Лига в лицах». (12+)	 По делам несовершеннолетних 06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)	 Давай разведёмся! 07.30 «Давай разведёмся!». (16+)
05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 САШАТАНЯ , (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.10 СОЛДАТЫ-2 , (16+)	06.00, 15.00 «Лига в лицах». (12+)	06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)	06.30 «По делам несовершеннолетних». (16+)	07.30 «Давай разведёмся!». (16+)
06.00 «С добрым утром!». (16+)	09.00 Выжить в Стамбуле , (16+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	07.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)	07.00, 09.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости	08.30 Тест на отцовство. (16+)	08.30 «Тест на отцовство». (16+)	08.30 «Тест на отцовство». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	13.20 НЕБРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА , (16+)	08.45 «Слепая». (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	07.05, 11.35, 22.00, 00.45 Все на Матч! Пр.т.	10.45 «Понять. Простить». (16+)	11.55 «Порча». (16+)	14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	16.30 ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ВСЕ , (16+)	09.45 Гадалка. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	09.05 Лица страны. (12+)	13.00 «Знахарка». (16+)	13.00 «Знахарка». (16+)	14.45 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	19.00 НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА , (16+)	15.30 «Слепая». (16+)	15.00 Решала. (16+)	09.25 «Команда мечты». (12+)	13.35 «Верну любимого». (16+)	13.35 «Верну любимого». (16+)	19.00 «ТРЕБУЕТСЯ МАМА В СЕМЬЮ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	22.00 ПИСЬМО ДЕДУ МОРОЗУ , (12+)	20.00 ГЛУХАРЬ , (16+)	18.00 Охотники. (16+)	10.30 Спортивный дайджест. (16+)	23.20 «Понять. Простить». (16+)	00.30 «Порча». (16+)	01.25 «Знахарка». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	00.05 ОТДОХНУТЬ ПОЛЮДСКИ , (16+)	Следователю Сергею Глухарёву приходится расследовать огромное количество малозначительных дел. Но работа – лишь часть его непростой жизни. Требующая постоянного ухода мама, неполадки в личной жизни, служебный роман – атмосфера личных повседневных проблем службы не упрощает.	21.00 Влад решает. (16+)	12.35 Спецрепортаж. (12+)	01.30 «Торпедо» Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.т.	01.25 «Знахарка». (16+)	01.50 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	01.45 ДРУГАЯ РЕАЛЬНОСТЬ , (18+)	23.15 МАЖОРЫ НА МЕЛИ , (16+)	22.00 Антимагия. (16+)	14.25 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)	02.35 Футбол. «Ювентус» – «Кремонезе». Пр.т.	02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)	02.45 Тест на отцовство. (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	03.25 «Однажды в России». (16+)	Франция, 2021 г. Вдовец Фрэнсис Бартек, заработавший состояние на строительном бизнесе, живет в Монако с тремя детьми.	01.00 Кадони шоу. (16+)	15.35 Громко. Пр.т.	03.00 «Динамо» – «Торпедо» Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.т.	03.20 «Верну любимого». (16+)	04.00 Волейбол. (6+)
17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)	04.15 «Однажды в России». (16+)	04.15 «Однажды в России». (16+)	02.00 Экстра такси. (16+)	16.55 Хоккей. «Снежные Барсы» – «Красноярские Рыси». OlimpBet Чемпионат МХЛ. Пр.т.	04.30 «Солдаты-2». (16+)	04.00 Скелетон. (6+)	
19.55 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА» , (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025. (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025. (16+)	02.30 «Старец». (16+)	19.15 Хоккей. «Динамо» – «Торпедо» Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.т.	05.00 «Ювентус» – «Кремонезе». Пр.т.		
21.55 23.25 «ПЕКАРЬ» , (16+)	05.50 САШАТАНЯ . (16+)	05.50 САШАТАНЯ . (16+)	04.30 «Солдаты-2». (16+)	22.35 Футбол. «Ювентус» – «Кремонезе». Пр.т.	06.00 «Верну любимого». (16+)		

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР НИКИТА
РЕКЛАМА
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%
РАБОТАЮ ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 22.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ
• Удаление вирусов • Консультации, обучение
• Установка Windows • Модернизация ПК
• Ремонт ноутбуков и ПК • Настройка телевизоров
• Настройка сети Wi-Fi • Smart TV, ТВ-приставок

8 (964) 510-69-46

Муж – жене:
– Дорогая, я сегодня такой умный разговор в лифте слышал!
– И о чём же?
– Да я не понял...

Разговаривают две подруги:
– Мой муж после работы – как зомби: утыкается в телефон и никакой реакции на окружающий мир.
– А мой включается, если произнести кодовое слово.
– Какое?
– «Ужин готов».

– Каждый день собираюсь начать новую жизнь...
– И что мешает?
– Старая...



Чистый натуральный звук обеспечит комфорт и полноценное общение!

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете приобрести ЦИФРОВОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ



Швейцарское качество!

8 (495) 517-10-71

8 (499) 769-51-29

8 (925) 477-20-47

Ст. м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 8. Первый вагон из центра, после турникетов направо, при выходе на улицу – налево, 100 метров от метро.

Возможна оплата по электронным сертификатам

РУ РЗН № РЗН 2020/11896 от 09.09.2020 ООО «АЭРОН» Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТЕ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 333-47-79, 8 (495) 966-20-67

СУСТАВЫ ПОД ЗАЩИТОЙ

С годами суставы подвергаются износу и если не давать хондроцитам своевременного необходимого питания и не насыщать хрящевую ткань нужными аминокислотами, то уже в раннем возрасте человек может столкнуться с такими неприятными последствиями как артрит и артроз. Нужно беречь свою подвижность и восполнять все дефициты организма!

«АКТИАР» – сбалансированный премикс для поддержания подвижности и эластичности суставов, защищает весь опорно-двигательный аппарат. Это новый современный продукт содержащий пептид рыбного коллагена, включающий в себя более 19 аминокислот,

среди которых есть **ПРОЛИН** и ряд других незаменимых для организма человека микро- и макроэлементов. Состав продукта сбалансирован таким образом, чтобы нести пользу не только суставам, но и всему организму: сосудистой системе, эндокринной системе, ЦНС.

В составе «АКТИАР» содержится 6 экстрактов лекарственных трав, гиалуроновая кислота и комплекс витаминов. Пептиды рыбного коллагена в совокупности с растительными экстрактами в составе «АКТИАР» быстро дают питание суставом, связкам и костям, способствуют улучшению подвижности.

Заштите свои суставы сейчас!

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.05 «ЧЕСТНЫЙ, УМНЫЙ, НЕЖЕНАТЫЙ...» (12+)
07.10 Мультфильмы. (0+)
09.15 «ПОДАРОК СУДЬБЫ». (12+)
10.30 «ПРИМОРСКИЙ БУЛЬВАР». (16+)
12.55 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+)
14.50 «МУЖИКИ!...» (16+)
16.30 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
20.00 «ЗА СПИЧКАМИ». (16+)
21.50 «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
23.35 «ЕХАЛИ В ТРАМВАЕ ИЛЬФ И ПЕТРОВ». (16+)
00.45 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
02.05 «ПЕНА». (16+)
03.25 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (16+)
04.40 «ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА». (12+)

VIU TV1000 VIU TV1000

06.10 «ТАКСИ 3». (16+)
07.30 «ТАКСИ 4». (16+)
09.05, 10.00, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.05 «ВРЕМЯ». (16+)
15.05 «БЕССМЕРТНЫЕ: ВОЙНА МИРОВЫХ». (16+)
Фантастическая мелодрама, Франция, Италия, Великобритания, 2004 г.
17.00, 17.55 «БИБЛИОТЕКАРИИ». (16+)
18.45 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)
20.35 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
Комедийный фэнтези-боевик, США, Канада, 2003 г.
22.30, 23.30, 00.30, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.40 «ЗЕЛЁНАЯ КАРЕТА». (16+)
03.10 «НА ОЩУТЬ». (16+)
02.10 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
03.45 «ЛЕОН». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
06.00 «Даревны». Мультсериал. (6+)
06.35 «Лин-код». Мультсериал. (6+)
07.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.05 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.35 «Непослушник». (16+)
10.40 «Непослушник 2». (16+)
12.45 «Непослушники». (16+)
14.45 «Побег». (16+)
17.00, 18.00 «Бандитский Петербург: Барон». (16+)
19.00 «Мужское слово». (16+)
20.45 «Последнее испытание». (16+)
23.15 «Метро». (16+)
01.40 «Метро». (16+)
03.10 «Конец света». (16+)
04.35 «Гайна 7 сестёр». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000 ACTION

07.15 «Оружейный барон». (16+)
09.40 «Бандит». (16+)
11.50 «Другой мир». (16+)
13.55 «Другой мир II: Эволюция». (16+)
15.40 «В пасты океана». (16+)
17.15 «Мегалодон». (16+)
19.00 «Наводнение». (16+)
20.35 «Пираньи 3D». (16+)
Комедийный фильм ужасов, Франция, Япония, США, 2010 г.
22.00 «Пираньи 3DD». (16+)
Комедийный фильм ужасов, Япония, США, 2012 г.
23.20 «Терминатор 2: Судный день». (16+)
Фантастический боевик, США, 1994 г.
02.05 «Конец света». (16+)
04.00 «Гайна 7 сестёр». (16+)

ИЛЛЮЗИОН

01.30 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)
03.15 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
05.00 «РИДДИК». (16+)
06.50 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
08.20 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)
10.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
11.40 «ДЖОЙКА». (16+)
13.30 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
15.25 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
17.25 «РЭД 2». (12+)
19.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
20.30 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
22.10 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
Комедия, криминал, боевик, США, 2022 г.
23.25 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.00 «Мы с дедушкой». (16+)
08.40 «Королёв». (16+)
10.50 «Точка невозврата». (16+)
12.50 «Пара из будущего». (16+)
14.50 «Любит не любят». (16+)
16.20 «Чужая жизнь». (16+)
17.50 «Встреча». (16+)
19.35 «Эли и Толи». (16+)
21.00 «5 НЕДЕЛЬ». (16+)
Комедия, Россия, 2021 г.
22.35 «Я осталось». (16+)
Комедия, драма, Россия, 2007 г.
00.35 «Небо». (16+)
02.45 «Парень с нашего кладбища». (16+)
04.10 «Точка невозврата». (16+)
05.55 «Пара из будущего». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «Моя жена - киллер». (18+)
02.40 «Киллер в отставке». (18+)
04.15 «За пальчика». (12+)
05.55 «Новогодний шеф». (12+)
07.30 «Сокровища гномов». (6+)
09.20 «Большой Стэн». (18+)
11.15 «Добро пожаловать в семью». (16+)
13.30 «Как я стал русским». (16+)
15.20 «Ночная смена». (18+)
17.10 «Сердцеедки». (18+)
19.30 «Женщины напрокат». (16+)
21.00, 21.30, 22.00 «Развод по расчёту». (16+)
22.30 «Особенности национальной охоты». (16+)

ДОМ КИНО

05.30 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)
06.50 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
08.30 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
10.00 «Бойбайна Сила». (16+)
15.00 «Ментовские войны». (16+)
22.30 Вечер вместе. «Баба Яга спасает мир». (6+)
Любопытный школьник Сеня каким-то чудом попадает в сказочный древний лес. Он скрыт от людских глаз мозаичным заклятием Бабы Яги, которое защищает мир от дремлющих в лесу тёмных сил.
00.10 Вечер вместе. «Дед Мороз. Битва Магов». (12+)
02.10 «Новогоднее счастье». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07.10 «Гадкий утенок». (16+)
10.30 «От любви до ненависти». (16+)
13.55 «Простить за все». (16+)
15.40 «Под прицелом любви». (16+)
17.40 «Я буду ждать тебя всегда». (16+)
2014 г. В ролях: Анна Легчилова, Лилия Хасанова, Артём Григорьев
21.00 «Я тоже его люблю». (16+)
2019 г. В ролях: Елена Полянская, Александр Соколовский, Виктория Клиникова
00.25 «Алешкина любовь». (16+)
04.05 «Простить за все». (16+)
05.35 «Под прицелом любви». (16+)

СИНЕМА

07.20 «Мачете». (18+)
09.05 «Мачете убивает». (18+)
10.55 «Падение Олимпа». (16+)
12.55 «Падение Лондона». (18+)
14.30 «Падение Ангела». (18+)
16.35 «Кто вы, мистер Брук?». (18+)
18.35 «Стукач». (18+)
20.30 «Дочь Волка». (18+)
Канада, 2018 г.
22.00 «Тревожный вызов». (18+)
США, 2013 г.
23.35 «Малавита». (18+)
01.25 «Лулу и Бриггс». (18+)
03.00 «Букшоп». (16+)
04.45 «Клуб любителей книг и пригоров из картофельных очистков». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.15, 01.10, 02.10, 03.35, 04.30 «Мастер и Маргарита». (16+)
05.25 «Брат». (16+)
07.20 «Криминальный квартет». (16+)
09.00 «Мужчина в моей голове». (16+)
11.20 «Принцесса на балах». (16+)
13.30 «Раф Монте-Кристо». (12+)
15.20 «Всё будет хорошо». (16+)
Драма, Россия, 1995 г.
17.20 «Первый троллейбус». (6+)
19.00 «Ты у меня одна». (16+)
Драма, Россия, 1993 г.
20.50, 21.40, 22.35 «Раждани начальник». (16+)
23.30 «Мастер и Маргарита». (16+)

Ретро

06.35 «Куда он денется!». (16+)
08.05 «Мойдодыр». Мультфильм. (16+)
08.25 «Теща». (16+)
09.40, 21.35 «Каждый день жизни». (16+)
11.05, 23.05 «Короткие встречи». (16+)
12.50 «Давай поженимся». (16+)
14.20 «Счастливый человек». (16+)
15.40, 00.45 «Одиночная женщина желает познакомиться». (16+)
17.20 Мультфильмы. (6+, 16+)
17.35, 02.10 «Отпуск, который не состоялся». (16+)
19.00, 04.30 «Время ее сны». (16+)
03.25 «Хотите - любите, хотите - нет». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

05.00, 10.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
10.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!». Мультфильм. (0+)
18.05 «Буба». Мультсериал. (0+)
21.00 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)
22.00 «Клон». (16+)
Сериал, Бразилия, 2001 г.
23.00 Суббота News 2026. (16+)
23.10, 23.40 «Элен и Ребята». (16+)
00.10 «Ветреный». (16+)
01.00 «Чёрно-белая любовь». (16+)
02.10, 02.50 «Мятежный дух». (16+)
03.30 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
09.45 «Ранетки». (16+)
Ужени созрел план примирения родителей. Лагуткин предлагает Наташе выступить с группой на его концерте. «Ранетки» ищут замену Жене. Круглова предлагает неожиданную кандидатуру...
14.00 «Папины дочки». (16+)
17.15 «Ивановы-Ивановы». (16+)
20.30 «Закрытая школа». (16+)
01.55 «Маргоша». (16+)
Несмотря на все ухищрения Марго, Гошиной маме удаётся договориться о встрече с Зимовским.
03.25 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ21

07.00 «В погоне за ветром». (12+)
08.45, 04.45 Как поживаете? (12+)
10.10 Ландшафтные эксперименты. (12+)
11.40 Муж на час. (12+)
11.10, 11.25 Цветик-семицветик. (12+)
11.45, 13.25 Вершки-корешки. (12+)
11.55, 12.15, 13.40, 19.00, 19.15 Огород с блокином-Мечталином. (12+)
14.30, 21.35 Декоративный огород. (12+)
15.00, 22.05 Один день из жизни фермера. (12+)
15.30, 22.30 Новые Робинзоны. (12+)
16.30 заСАДа. (12+)
17.00, 23.55 Сельские профессии. (12+)
17.30, 17.45, 00.25, 00.35 Дачная кухня. (12+)
18.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)
18.30, 18.45 Офисное садоводство. (12+)
19.35, 02.05 Сад своими руками. (12+)
20.35, 03.00 Частный сектор. (12+, 16+)
21.05 Сад-шедевр. (12+)
23.00 Огород от-купюр. (12+)
23.30 Переделки на участке. (12+)
00.50 Идеальный сад. (12+)
01.15, 01.30 Цветовед. (12+)
01.40 Агротуризм. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 06.15, 10.20 «Смерть шпионам». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05 Дела судебные. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день (16+)
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «Семь стариков и один дедушка». (16+)
22.10 Игра в кино. (16+)
23.35 Миллион за 5 минут. (16+)
00.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
00.40 Рожденные в СССР. (16+)
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)
01.50 «Вратарь». (16+)
03.05 «Тимур и его команда». (16+)
04.20 «Смерть шпионам. Крым». (16+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «РЖЕВ». (16+)
08.00 «Журов». (16+)
10.00 «Балабол». (16+)
14.00 «На безымянной вышоте». (16+)
17.40 «Снайперы. Любовь под прицелом». (16+)
18.15 Мир национальной культуры. (16+)
19.10 Пятница News. (16+)
01.20 «Хвостатый переполох». (16+)
02.20 Молодые ножи. Фламб. (16+)
10.00 Адский шеф. (16+)
13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00 Битва шефов. (16+)
23.10 Секретный артист. (16+)
00.40 Самородки. (16+)
Угадывать забавные способности участников будут Леонид Якубович и Регина Тодоренко. Какие таланты будут продемонстрированы? И удастся ли звездной команде победить, увидим в программе «Самородки».

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Готовит Светлана Пермякова. (16+)
06.20 Званный ужин. (16+)
08.15 Непытливый вопрос. (16+)
09.15 «Тайная жизнь». (16+)
10.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.35 Дорогая, я забил. (12+)
Папе, который уже давно забил, скончавшись, на супругу, предоставляем возможность перезагрузить семейные отношения. Если глава семьи сделает долгожданный ремонт и выполнит все задания, семья получит 100 тысяч рублей.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.00 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Неотложка. (16+)
02.20 На ножах. Кленово. Маракеш. (16+)
03.10 На ножах. Любопытные. Утомская усадьба. (16+)
04.00 Секреты на кухне. Колбасы. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.20 Званный ужин. (16+)
08.15 Непытливый вопрос. (16+)
09.15 «Тайная жизнь». (16+)
10.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.35 Дорогая, я забил. (12+)
Папе, который уже давно забил, скончавшись, на супругу, предоставляем возможность перезагрузить семейные отношения. Если глава семьи сделает долгожданный ремонт и выполнит все задания, семья получит 100 тысяч рублей.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.00 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Неотложка. (16+)
02.20 На кадром. Дорогая, я забил. (12+)
Съемочная группа раскроет все секреты проекта «Дорогая, я забил».
03.45 Моя свекровь - монстр (субтитры). (

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Футзал. Бетсити Суперлига. (6+)
- 07.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 08.15 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. Финал. Трансляция из Белоруссии. (12+)
- 10.15 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
- 10.30, 20.40, 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 11.00, 13.25, 16.20, 19.30 Новости. (0+)
- 11.05 «Страна спортивная. 2025. Как это было». (12+)
- 11.20, 05.15 «Небесная грация». (6+)
- 11.35 «Лев Яшин – номер один». Документальный фильм. (6+)
- 12.35 «Вы это видели?». (12+)
- 13.30 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Факел Ямал» (Новый Уренгой) – «Динамо» (Москва). (6+)
- 15.20, 04.50 «Магия большого спорта». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 07.00 Муззнерго. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.05 Плейлист | Зима. (16+)
- 12.00 Топ-30. Русский плейлист года. (16+)
- 14.00 Плейлист под оливье. (16+)
- 15.00 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Звёзды с приветом. (16+)
- Любимые клипы и самые искренние приветы от звёзд в каждом выпуске!
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)

PRO-новости. (16+)

Ежедневная подборка самых громких событий мира шоу-бизнеса.

18.20 10 самых с Оксаной Саймоловой. (16+)

18.55 Топ-30. Народный хит. (16+)

21.20 Попшипела? Отползай! Как шоубиз пережил змейный 2025-й? (16+)

22.20 PRO-новости. (16+)

22.40 Народное диско. (16+)

23.40 Хиты по-русски. (16+)

01.00 Золотая лихорадка. (16+)

03.00 Карапинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

- 06.00, 12.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: суперонщик». (6+)
- 16.25, 03.50 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Одиночная смешанная эстафета. Трансляция из Ижевска. (6+)
- 17.25 Смешанные единоборства. АСА. Ислам Омаров против Али Сулайманова. Трансляция из Гроздного. (16+)
- 19.05 «Что по спорту? Волгоград». (12+)
- 19.35 «Лучшая лига мира». (12+)
- 20.05 «Человек из футбола». (12+)
- 21.10 Громко. (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. «Мега» (Сербия) – ЦСКА (Россия). (6+)
- 01.45 «Лица страны». Лучшее. (12+)
- 02.00 «10 лет в спорте. 2020/2021». (12+)
- 02.25 Гандбол. Кубок Дружбы. Россия – Россия 2. Трансляция из Москвы. (6+)

О!

- 05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+)
- 05.05 «Три кота». (0+)
- 06.00 «Играем вместе». (0+)
- 06.05 «Лунтик». (0+)
- 07.00 «Песенки с Лёвой». (0+)
- 09.30 «Барбоскины». (0+)
- 11.00 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 12.00 «Три кота». (0+)
- 15.30 «Барбоскины». (0+)
- 17.00 О! Кино! «Три богатыря. Ход конём» (субтитры). (6+)
- 18.00 «Тима и Тома». (0+)
- 18.30, 04.15 «Лунтик». (0+)
- 20.20 «Семь королевств». (0+)
- 22.00 «Буба». (6+)
- 23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 00.00, 05.00 «Фиксики». (0+)
- 01.00 «Мини-Мишки». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние птички. «Бодо Бородо», «Приключения Ам Няма», «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Пластилиники». (0+)
- 07.40 «Три кота». (0+)
- 09.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- В небольшом красивом городе, в своих уютных домиках живут семья кошечек и собачек. Все они добрые, весёлые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья занимается своим делом. И только группа маленьких не-посед нарушает разумеренную жизнь города. Это детишки-первоклашки – неразлучные друзья.
- 11.30 «Динотеря». (6+)
- 11.45 «Джи-Джи Бонд: Суперонщик». (6+)
- 12.00 «Смешарики». (0+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Крутой Майк». (6+)
- 16.10 «ДЕННИСИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
- К пенсионеру Денису Викторовичу приходит его шестилетнего внука Дениса. Чтобы увлечь непоседу, дед начинает рассказывать Денису увлекательные истории о счастливом советском детстве его ровесника, который 70 лет назад играл, шалил, дружил и каждый день попадал в весёлые приключения в одном московском дворе.
- 16.30 «Сказочный патруль». (0+)
- 19.00 «Оранжевая корова». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Чик-Чирикино». (0+)
- Чик-Чирикино – городок, похожий на человеческий. Но живут в нём птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городе пернатых обитает и многодетная воробышья семья Чирикиных – главных героев мультизриала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробы погадают благодаря своим птенцам.
- 23.05 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.10 «Три кота». (0+)
- 02.35 «Умка». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.00, 12.00, 18.00 «Живой гараж». (0+)
- 06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
- 06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
- 07.50, 19.50 «Овик с планеты Ю». (12+)
- 07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
- 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэддик Тир». (0+)
- 08.45, 15.30, 20.45 «Тара Дункан». (6+)
- 09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудо-сумка». (0+)
- 09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
- 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
- 10.45, 17.30, 22.45 «Робокар Поли. Правила дорожного движения». (6+)
- 11.15, 14.45, 23.15 «Роботы-поезда. Теневая энергия». (0+)
- 13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
- 21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 День Ангела: Святитель Макарий Московский. (0+)
- 11.35 День Патриарха. (0+)
- 11.45, 12.15 Монастырская кухня. (0+)
- 12.45 «ДОБРОЕ УТРО». (0+)
- 14.35 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (0+)
- 15.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (0+)
- 16.10 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 17.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». 1 серия. (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с суперпереводом). (0+)
- 19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.10, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с суперпереводом). (12+)
- 21.10 Русские от Гроба Господня. Фильм 3. (0+)
- 22.20 Поль битвы. (16+)
- 22.50 Прямая линия жизни. (16+)
- 23.50 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.55 С преподобным Паисием Святогорцем по жизни. (0+)
- 01.45 Верую и исповедую. (0+)
- 02.55 Архиерей. (0+)
- 03.40 Поль битвы. (16+)

Православный календарь

12 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Попразднство Рождества Христова.
Мц. Анисии.

Сщмч. Зотика пресвитера, сиропитателя. Свт. Макария, митр. Московского. Ап. от Тимона. Мч. Филетера Никомидийского. Прп. Феодоры Кесарийской. Прп. Феодоры Константинопольской. Мц. Марии.

Поста нет.

«Если будем искать покоя, то он будет убегать от нас; если же будем убегать от покоя, то он погонится за нами».

Прп. Пимен Великий

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

ДЕРЖИМ ПУЛЬС ПОД КОНТРОЛЕМ



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 будет ваш нормальный пульс при ходьбе.

Татьяна МИХАЛЕВА

Стройнеем в отличной компании



Попробуй догони

Энергозатраты: до 400 ккал в час.

Если вас собралась большая компания взрослых и детей, можно разделиться на две команды. Играя каждой команды становится 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».

Самая большая нагрузка приходится на подъём 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 менять, давая им одинаковую нагрузку.

Бег на лыжах и коньках

Энергозатраты: 300-800 ккал в час.

Больше затрачиваются калории при прокладывании лыжни или подъёме 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 назначенной цели.

Катание на коньках хорошо развивает координацию движений и чувство равновесия, не говоря уже о том, что способствует походению. А чтобы веселее и интереснее 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 подъём 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.

Зимняя битва на снежках

Энергозатраты: до 400 ккал в час.

Игра в снежки и с калориями поможет разрешаться, 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.

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	СТС
	 16.05 «Мужское / Женское». (16+)	 09.55 О самом главном. (12+)		 11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)		 08.25 «ПЁС». (16+)	 19.45 Главная роль	 13.55 «Руслан и Людмила. Больше, чем сказка». (6+)
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	04.10 «ПЁС». (16+)	06.30 Диалоги о животных	06.00 «Отель «У овечек».	06.00 «Отель «У овечек».	06.00 «Отель «У овечек».
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.10 «Доктор И...» (16+)	08.00 «Сегодня»	07.20 13.00 «Вулкан Тейде: мир, рожденный из огня»	09.00 «Маша и Медведь».	06.30 «Маша и Медведь».	06.30 «Маша и Медведь».
09.25	«Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.40 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА». (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	08.15 «Роман в камне»	08.10 «Зверокрекеры».	08.10 «Зверокрекеры».	08.10 «Зверокрекеры».
10.15	«Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести	10.35 «Актёрские драмы. После катастрофы».	10.00 «Сегодня»	08.45 «ПОСЛЕДНИЙ ВИЗИТ»	10.15 «Садко». (16+)	10.15 «Садко». (16+)	10.15 «Садко». (16+)
11.00	«Время покажет». (16+)	11.30 Вести. Местное время	11.30 События	10.35 «ПЁС». (16+)	10.00 12.30 17.00 19.30 23.45 Новости культуры	11.15 00.50 «ХХ век»	11.55 «Гензель и Гретель. Миссия «Спящая красавица».	11.55 «Гензель и Гретель. Миссия «Спящая красавица».
12.00	Новости (с субтитрами)	12.00 «60 минут». (12+)	11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КОШКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ». (12+)	13.00 «Сегодня»	10.15 Наблюдатель	00.50 «XX век»	13.55 «Руслан и Людмила. Больше, чем сказка».	13.55 «Руслан и Людмила. Больше, чем сказка».
12.15	«Время покажет». (16+)	14.00 Вести	13.45 «Мой герой». (12+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	11.15 12.30 17.00 19.30 23.45 Новости культуры	12.30 17.00 19.30 23.45 Новости культуры	Дочь великого князя прекрасна и отважна.	Дочь великого князя прекрасна и отважна.
14.00	«Большая игра». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ».	14.30 События	14.00 «Место встречи»	12.45 Новости. Подробно.	12.45 Новости. Подробно.	Накануне своей свадьбы Людмила попадает в плен к настоящему колдуна Черномору...	Накануне своей свадьбы Людмила попадает в плен к настоящему колдуна Черномору...
15.00	Новости (с субтитрами)	16.30 Вести	14.50 Город новостей	16.00 «Сегодня»	13.55 «Новые люди Пере-славля и окрестно-стей»	13.55 «Новые люди Пере-славля и окрестно-стей»	15.50 «Яга и книга заклинаний».	15.50 «Яга и книга заклинаний».
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	17.00 «Малахов».	15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЯМИ».	16.45 «За гранью». (16+)	14.40 «Как важно быть серьёзным». Телеспектакль. Режиссер А. Белинский. Запись 1976 года	19.45 Главная роль	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА».	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА».
16.05	«Мужское / Женское». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	16.55 «Битва со свекровью».	17.50 События	16.10 «Забытое ремесло»	20.05 Спокойной ночи, малыши!	20.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ».	20.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ».
17.00	«Большая игра». (16+)	20.00 Вести	18.10 «СИНИЧКА-2».	18.10 Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: Г. Тарханова, С. Губанов.	16.30 Эрмитаж	20.25 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»	21.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ».	21.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ».
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	21.10 Вести.	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ».	21.30 На подмосковной дороге происходит ДТП.	17.15 «Русское кино»	22.40 00.00 Романтика романса. Новогодний гала-концерт	23.55 «КАДРЫ».	23.55 «КАДРЫ».
18.30	«Время покажет». (16+)	Местное время	22.00 События	22.00 «Долгая дорога к ЗАГСу».	18.10 02.05 Исторические концерты	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА».	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА».	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА».
19.50	«Пусть говорят». (16+)	16.30 Иван и Маша перестают быть тайной. В фабричном буфете Маша случайно знакомится с неуклюжим деревенским парнем Андреем, который работает на фабрике краильщиком. Иван готов оступиться и жениться на Маше. Но происходит непредвиденное.	22.35 «10 самых...»	00.00 События. 25-й час	19.00 Уроки русского. Чтения	03.15 «Новые боги: Ян Цзынь».	03.05 «Новые боги: Ян Цзынь».	03.05 «Новые боги: Ян Цзынь».
21.00	«Время»	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА».	23.05 «Долгая дорога к ЗАГСу».	00.30 «Петровка, 38».	19.45 Главная роль	05.05 «Отель «У овечек».	05.05 «Отель «У овечек».	05.05 «Отель «У овечек».
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ».	02.30 «РАЙСКИЙ».	00.45 «90-е. Красавчики».	00.45 «90-е. Красавчики».	20.05 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»	23.55 «КАДРЫ».	23.55 «КАДРЫ».	23.55 «КАДРЫ».
23.00	«Большая игра». (16+)	03.00 Вести	01.30 Прощание.	01.30 Прощание.	20.25 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА».	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА».	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА».
00.10	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ».	02.10 «Брачный нокаут».	02.10 «Брачный нокаут».	21.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ».	03.15 «Новые боги: Ян Цзынь».	03.05 «Новые боги: Ян Цзынь».	03.05 «Новые боги: Ян Цзынь».
03.00	Новости		04.20 «Актёрские драмы. После катастрофы».	04.20 «Актёрские драмы. После катастрофы».	19.00 Уроки русского. Чтения	05.05 «Отель «У овечек».	05.05 «Отель «У овечек».	05.05 «Отель «У овечек».
03.05	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)		05.00 «Мой герой».	05.00 «Мой герой».	19.45 Главная роль	23.55 «КАДРЫ».	23.55 «КАДРЫ».	23.55 «КАДРЫ».
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА 24	360°	МОСКВА. ДОВЕРИЕ	
05.00	Известия. (16+)	05.30 14.45 15.05 17.15 04.05 «БЕРЕГА».	06.00 «На приёме у главного врача».	06.00 «Утреннее вещание»	05.00 07.00 «Новости МО»	05.30 06.10 08.05 11.55 18.10		
05.25	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».	04.05 «БЕРЕГА».	06.50 «Преодоление».	10.00 10.30 11.00 11.20 11.30 12.00 12.20 12.30 13.00 14.00 14.20 14.30 15.00 15.20 15.25 16.00 16.20 16.25 17.00 17.20 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 «Новости».	06.00 «Простая медицина»	06.30 06.30 03.10 03.45 04.20		
08.40	Знание - сила. (12+)	07.00 «Сегодня утром».	07.30 20.15 «Календарь».	11.10 00.30 «ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ».	06.25 «Всё просто!»	05.45 05.45 «Это было смешно».		
09.00	Известия. (16+)	09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня.	08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости	15.15 11.10 «Атмосфера».	06.50 «Суперфема 360».	06.15 06.15 «Моя Москва».		
09.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».	09.15 21.00 «Открытый эфир».	08.05 08.35 Пёстрый мир	11.15 12.15 14.15 16.15 17.15 «Деньги 24».	08.00 15.15 21.05 «Последний день».	06.25 06.25 «Звёзды советского экрана».		
13.00	Известия. (16+)	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	11.35 12.35 «Спецреп».	08.40 11.55 14.50 16.50 17.45 «Город с историей».	06.55 06.55 «Улицы московские».		
13.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».	11.15 19.55 «По горячим следам».	11.00 20.30 «ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ».	12.45 17.45 «Доктор 24».	09.05 12.20 «Внимание, еда!»	07.20 07.20 «Тайны кино».		
14.20	«СЛЕД».	11.35 «Освобождение Европы...»	15.15 15.15 «Личная жизнь Кузяева Валентина».	13.20 18.20 «Вопрос спорный».	09.35 09.35 «Сделано в России».	08.10 08.10 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ».		
17.00	Известия. (16+)	12.25 13.25 01.30 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА».	16.25 16.25 «Закулисье».	14.35 21.35 «20 минут».	10.05 10.05 «Семейный маршрут».	09.45 09.45 20.00 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...»		
17.30	«СЛЕД».	20.10 «Улика из прошлого».	17.00 17.00 «Очевидно. Вероятно».	15.15 15.15 «Техно».	10.35 10.35 «Погода на любой вкус».	11.00 11.00 Мой район. Место встречи.		
00.00	Известия. Итоговый выпуск. (16+)	22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной.	17.40 17.40 «Спецрепортаж».	15.50 20.50 «Это Москва. Инфраструктура».	11.20 11.20 «Зима в Подмосковье».	12.00 12.00 22.50 «РУССКИЕ ГОРКИ».		
00.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».	23.15 «Инженерные войска».	20.45 21.30 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ».	16.30 23.45 05.20 «Московский патруль».	13.15 13.15 «За МКАДром».	16.35 16.35 18.20 «С.С.С.Р.».		
04.30	«Дюймовочка».	00.05 Концерт «Любимые песни на «Звезде».	22.15 22.15 «ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ».	20.10 20.10 «Мослекторий».	04.25 04.25 «Полиция в городе».	21.10 21.10 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».		
			23.50 23.50 «Песня остаётся с человеком».	01.35 01.35 Познавательный фильм	20.45 20.45 «Разбор полетов».			

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

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

В ПРОГРАММЕ МОЖНЫ ПОМОГАЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	3	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 С БОДРЫМ УТРОМ! 06.00 «С бодрым утром!» (16+)	 САШАТАНЯ». 07.00 «САШАТАНЯ» (16+)	 ГЛУХАРЬ». 18.00 «ГЛУХАРЬ» (16+)	 СОЛДАТЫ-2». 06.10 «СОЛДАТЫ-2» (16+)	 СОЛДАТЫ-2». 06.10 «СОЛДАТЫ-2» (16+)	 СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ 12.35 Специальный репортаж (12+)	 Лига в лицах». 06.00, 15.00 «Лига в лицах» (12+)	 Голоса ушедших душ». 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)
05.00 18.00 00.25 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультифильмы» (0+)	07.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	07.00, 09.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости	07.30 Давай разведёмся! (16+)	08.30 Тест на отцовство. (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	17.00 ПРАЗДНИКИ». (16+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот» (6+)	13.00 Притворщики. (16+)	13.00 Реалити-расследование Влада Чижкова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле. «Как доказать, что родственники хотят лишить тебя дома?», «Что делать, если в семье пропадают ценные вещи и деньги?», «Как поступить, если подозреваешь своих близких в мошенничестве?». Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений...	07.05, 11.35, 15.35, 19.00, 21.25, 01.00 Все на Матч! Пр.т.	10.45 «Понять. Простить» (16+)	11.55 «Порча» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	22.00 АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС». (12+)	09.45 Гадалка. (16+)	15.00 Решала. (16+)	15.00 Охотники. (16+)	09.05, 12.35 Специальный репортаж (12+)	13.00 «Знахарка» (16+)	14.10 «Голоса ушедших душ» (16+)
09.00 «Военная тайна» (16+)	Россия, 2025 г. Фэнтези. В ролях: Анна Пересильд, Милош Бикович. 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...	15.30 «Слепая» (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ» (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	09.25 «Команда мечты» (12+)	14.45 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ» (16+)	14.45 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ» (16+)
10.00 «СОВБЕЗ» (16+)	0.10 «ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ ЖЕЛАНИЙ». (18+)	23.15 10 ДНЕЙ БЕЗ МАМЫ В КУРШЕВЕЛЕ». (16+)	18.00 «Старец» (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	10.30 Футбол. Чемпионат и Суперкубок Испании. Обзор. (6+)	19.00 «Я ТЕБЕ НЕРОВНИЯ» (16+)	23.30 «Понять. Простить» (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым» (16+)	Австралия, США, 2022 г. Фэнтези. В ролях: Тильда Суинтон, Идрис Эльба. Алетте прилетает из Лондона в Стамбул, чтобы прочитать курс лекций по нарративу.	Франция, 2023 г. 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.	01.15 «Старец» (16+)	02.20 Улётное видео. (16+)	13.00 «Баскетбол. ЦСКА - «Самара» Единая лига ВТБ. Пр.т.	00.35 «Порча» (16+)	01.25 «Знахарка» (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	02.05 «13-Й РАЙОН». (18+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025» (16+)	05.45 «Мультифильмы» (0+)	03.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	22.50 Футбол. «Рома» - «Торино». Кубок Италии. Пр.т.	01.55 «Верну любимого» (16+)	02.20 «Голоса ушедших душ» (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» (16+)	03.20 «Однажды в России» (16+)	05.50 САШАТАНЯ». (16+)	04.40 СОЛДАТЫ-2». (16+)	04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)	02.00 Бобслей. (6+)	02.45 Тест на отцовство. (16+)	04.25 «6 кадров» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)				04.00 Бадминтон. (6+)	04.00 Бадминтон. (6+)		
15.00 «100 вопросов обо всем» (16+)							
17.00 01.20 «Тайны Чапман» (16+)							
19.55 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)							
21.45 23.25 «ВЗРЫВНАЯ БЛОНДИНКА». (16+)							



Пенсионерам!
Социальная рента

является плательщиком ренты

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

- до 10 млн. руб. – сразу!
- до 60 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помочь по хозяйству.
Пожизненное проживание в своей квартире.

8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54
ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, д. 5/7, стр. 1, эм. 3, оф. 11
Сайт: patronazn.ru

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!



Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т.д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.

Гастро комплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения. Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно. Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника. Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

12000 руб.
6900 руб.

РЕКЛАМА

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66
Звонок по России бесплатный
г. Москва

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МОСГОРЛОМБАРД

СКУПКА

ЗОЛОТА И СЕРЕБРА

220 ОТДЕЛЕНИЙ ПО ВСЕЙ МОСКВЕ

МОСГОРЛОМБАРД.РФ +7 (499) 226-13-05

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ИЗУЧИТЕ ВСЕ УСЛОВИЯ КРЕДИТА (ЗАЙМА) НА САЙТЕ МОСГОРЛОМБАРД.РУ В РАЗДЕЛЕ «ЗАЙМЫ». УСЛУГА ОКАЗЫВАЕТСЯ: ООО «ЛОМБАРД СОЮЗ» ОГРН 1237700342384 В РЕЕСТРЕ С 29.01.2024 Г., ООО «ЛОМБАРД АКВАМАРИН» ОГРН: 1247700326411 В РЕЕСТРЕ С 26.09.2024 Г. *ПОД СКУПКОЙ ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ЗОЛОТА И СЕРЕБРА ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ТАРИФ «СКУПКА», ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ <https://mosgolombard.ru/press-centr/aktsiya-na-vez-zolota/> 18+. РЕКЛАМА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ,
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 Мультфильмы. (0+; 16+)
09.00 «ГОД ТЕЛЁНКА». (18+)
10.30 «ИСКРЕННЕЕ ВАШ...» (16+)
12.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
13.35 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (16+)
15.00 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (16+)
16.40 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦУ-КОЙ». (18+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
20.00 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)
21.50 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ СОРКЕСТРОМ». (16+)
23.30 «РОДИЯ». (16+)
01.15 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)
02.50 «БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000

06.00 «БЕССМЕРТНЫЕ: ВОЙНА МИРОВ». (16+)
07.45 «ВРЕМЯ». (16+)
09.45, 10.45, 11.45, 12.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.45 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
15.20 «ВАСАБИ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+)
18.40 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
20.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
22.55, 00.00, 00.55, 01.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.30 «ГРАБЛЕНИЕ ПО-ДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (16+)
04.00 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
05.20 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашин», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисерии. (6+)
08.30 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (12+)
10.10 «ОДНА». (16+)
12.05 «ЭКИПАЖ». (16+)
14.35 «МЕТРО». (16+)
17.00, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
19.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
20.25 «ДРАКУЛОВ». (16+)
22.00 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
23.30 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!». (16+)
01.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ!». (16+)
03.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛИ!». (16+)
04.35 Мультфильм. (6+)

VIU TV1000 VIU TV1000 ACTION

06.00 «НАПРОЛОМ». (16+)
07.40 «ОХОТА НА КИЛЛЕРА». (16+)
09.25 «БАЛЛИСТИКА: ЭКС ПРОТИВ СИВЕР». (16+)
11.00 «ПИРАНЫ 3Д». (16+)
12.20 «ПИРАНЫ 3ДД». (16+)
13.45 «МЕГАЛОДОН». (16+)
15.25 «НАВОДНЕНИЕ». (16+)
Фильм ужасов, США, 2023 г.
17.05 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
19.00 «НОЙ». (16+)
Фильм-фэнтези, США, 2014 г.
21.25 «2012: ЦУНАМИ». (16+)
Фильм катастрофа, Южная Корея, 2009 г.
23.20 «ЦУНАМИ 3Д». (16+)
Фильм ужасов, Австралия, Сингапур, 2011 г.
01.00 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
02.50 «ПЛАН ПОБЕГА 2». (16+)
04.20 «ПЛАН ПОБЕГА 3». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

01.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
03.15 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
05.15 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
07.20 «РЭД 2». (12+)
09.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
10.25 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
12.10 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
13.20 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
15.10 «РИДДИК». (16+)
17.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
18.45 «ДЖОКИ». (16+)
20.30 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
Комедия, драма, мелодрама, США, Франция, 2011 г.
22.00 «РАВНЫЕ». (16+)
Мелодрама, фантастика, США, 2015 г.
23.45 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (18+)

СИНЕМА

07.25 «Я БУДУ ЖДАТЬ ТЕБЯ ВСЕГДА». (16+)
10.50 «Я ТОЖЕ ЕГО ЛЮБЛЮ». (16+)
14.15 «32 ДЕКАБРЯ». (16+)
16.00 «ОПЯТЬ ЗАМУЖ». (16+)
17.40 «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+)
2010 г. В ролях: Любовь Толкалина, Станислав Бондаренко, Стас Шмелев, Никита Зверев
21.00 «ЗАМОК НА ПЕСКЕ». (16+)
2019 г. В ролях: Мария Аниконова, Анна Кошмал, Алексей Зубков, Юрий Фелиппенко, Виктор Васильев
00.25 «МАМА, Я ЖЕНОСЬ». (16+)
02.00 «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР». (16+)
04.45 «РОДНАЯ КРОВИНОЧКА». (16+)

суббота! СУББОТА!

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

05.00, 14.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
14.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
18.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)
21.00 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)
22.00 «КЛОН». (16+)
22.55 Суббота News 2026. (16+)
23.00, 23.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
Сериал. Тюрия, 2019 г.
01.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.50, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.20 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

07.35 «НОЧЬ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)
09.15 «ПРЕДАННЫЙ». (16+)
11.05 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
12.40 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
14.05 «ВСТРЕЧА». (16+)
15.50 «ЭЛЛИ И ТОЛИ». (16+)
17.15 «Б НЕДЕЛЬ». (16+)
18.55 «Я ОСТАЮСЬ». (16+)
21.00, 21.55, 22.50, 23.50 «ОБГОННАЯ ВРЕМЯ». 1-4 сез. (16+)
23.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
02.20 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
04.00 «ЮБИЛИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
05.25 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

ДОМ КИНО

00.20 «В БАНЮ». (12+)
02.50 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (18+)
04.35 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
06.05 «БАТА». (16+)
07.35 «БАТА 2. ДЕД». (12+)
09.20 «ВАСАБИ». (18+)
11.05 «ЗА ПАЛЫЧА». (12+)
12.50 «ДМБ». (16+)
14.25 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)
16.20 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)
17.50 «ДРАКУЛОВ». (16+)
19.30 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
Комедия, ужасы, Канада, 2017 г.
20.50, 21.30, 22.00 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)
22.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
Комедия, Россия, 1998 г.

РОДНОЕ КИНО

06.40 «КОД 355». (16+)
08.45 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (18+)
10.55 «ВЫСТРЕЛ В ПУСТОТУ». (18+)
12.55 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (18+)
14.50 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)
16.25 «МАМА-МАФИЯ». (18+)
18.05 «КРИПТО». (18+)
США, 2019 г.
19.55 «ТРАМБО». (18+)
США, 2015 г.
22.00 «СТОЛКОВЕНИЕ». (18+)
США, Германия, 2004 г.
23.55 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (18+)
02.30 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
04.20 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)
05.50 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)

РЕТРО

06.55 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)
08.15 «ЖЕНИХИ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
09.50 «ЖМУРКИ». (16+)
11.55 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
13.35 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)
15.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
17.05 «ГАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНОЧА». (18+)
19.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА...» (16+)
Драма, детектив, комедия, криминал, приключения, Россия, 1997 г.
20.55, 21.55, 22.55 «ГРАДАНИИ НАЧАЛЬНИК». (16+)
23.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)

СТС LOVE

06.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)
Сериал. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Юра Борисов, Арина Жаркова, Максим Керин, Алина Ланина
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «АЛИБИ». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Кристина Бродская, Алексей Фатеев, Людмила Титова, Юлия Пивень
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМНИ БАРОН». (18+)

ТВ21

07.00 «Иван Царевич и серый волк». Мультфильм. (6+)
08.35 «Иван Царевич и серый волк-3». Мультфильм. (6+)
10.00 «ЛУРГА». (16+)
11.50 «СВИНГЕРЫ». (18+)
13.30 «САБРИНА». (16+)
15.55 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (18+)
17.35 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2». (18+)
19.20 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
21.05 «ТАКСИ-3». (16+)
22.40 «ЗЕЛЕННАЯ КНИГА». (16+)
04.55 «ЛУННЫЙ НОВЫЙ ГОД». (16+)
02.25 «ВОЛШЕБНАЯ СКАЗКА НА РОЖДЕСТВО». (16+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.55 «МАРГОША». (16+)
03.25 Даёшь молодёжь! (16+)

ПОДСКАЗКА

VIU TV1000 VIU TV1000

07.00 Мультфильмы. (0+; 16+)
09.00 «БЕССМЕРТНЫЕ: ВОЙНА МИРОВ». (16+)
11.45 «ВРЕМЯ». (16+)
13.45 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
15.20 «ВАСАБИ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+)
18.40 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
20.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
22.55, 00.00, 00.55, 01.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.30 «ГРАБЛЕНИЕ ПО-ДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (16+)
04.00 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
05.20 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.30 «Простоквашин», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисерии. (6+)
08.30 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (12+)
10.10 «ОДНА». (16+)
12.30 «Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день (16+)
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...». (16+)
22.10 «Игра в кино» с Оскаром Кучерой. (16+)
23.35 Милион за 5 минут. (16+)
00.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)
01.45 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
03.05 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
04.20 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)

ПОБЕДА

04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.50 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.00 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день (16+)
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...». (16+)
22.10 «Игра в кино» с Оскаром Кучерой. (16+)
23.35 Милион за 5 минут. (16+)
00.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)
01.45 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
03.05 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
04.20 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00, 05.50 Секреты на кухне. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.40, 07.40 На ножах. (16+)
08.40 Молодые ножи. Кавказская кухня. (16+)
10.20 Адский шеф. (16+)
13.10, 14.20 Чёрный список. На кухне. (16+)
15.10 Чёрный список. На кухне. Ростов-на-Дону. Медок. (16+)
16.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Palacio. (16+)
17.00 Чёрный список. На кухне. Воронеж. Мишка. (16+)
18.00 Чёрный список. На кухне. Воронеж. Sazerac. (16+)
19.00, 19.50 Что на ножах. (16+)
20.50 Новый Ревизор. Капельницы красоты. (16+)
22.00 Новый Ревизор. Покупка. (16+)
23.20 Секретный артист. (16+)
00.40 Самородки. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20, 03.10 На ножах. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.20 Званный ужин. (16+)
08.15 Непытный вопрос. (16+)
09

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Факел Ямал» (Новый Уренгой) – «Динамо» (Москва). (6+)
- 07.50 «Страна спортивная. 2025. Как это было». (12+)
- 08.10 Громко. (12+)
- 09.20 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». Документальный фильм. (12+)
- 10.15, 13.05 «Страна спортивная». (12+)
- 10.30, 19.35 «Магия большого спорта». (12+)
- 11.00, 13.25, 16.20, 19.30 Новости. (0+)
- 11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. 1/2 финала. «Юность-Минск» (Белоруссия) – «Витебск» (Белоруссия). Трансляция из Белоруссии. (12+)
- 13.30, 20.35 Футзал. Бетсити Суперлига. «Торпедо» (Нижегородская область) – «ИрАэро» (Иркутск). (6+)
- 15.15 «Небесная грация». (6+)

МУЛЬТИКАЛЫ

- 15.35 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
- 16.00, 22.20 Специальный репортаж. (12+)
- 16.25, 03.50 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ижевска. (6+)
- 17.25, 04.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 17.55 «Лев Яшин – номер один». Документальный фильм. (6+)
- 18.55 «Взойди на свой Олимп». (12+)
- 20.05 «География спорта. Рыбинск». (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА – «Самара». (6+)
- 01.45 «Лица страны». Лучшее. (12+)
- 02.00 «10 лет в спорте. 2021/2022». (12+)
- 02.25 Гандбол. Кубок Дружбы. (6+)
- 05.15 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
- 05.30 «Человек из футбола». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 07.00 Муззнерго. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Топ-15 Like FM. (16+)
- 10.00 #ЯНАУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Зима. (16+)
- Персональная подборка с лучшими клипами для классного настроения этой зимой!
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Плейлист под оливье. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 15.20 В десятку!. (16+)
- 16.00 Моя волна. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Хит-Стори. Лариса Долина – «Три белых коня». (16+)
- 18.55 Новогодний чарт МУЗ-ТВ. 50 лучших клипов. (16+)
- Самый грандиозный хит-парад на МУЗ-ТВ!
- 22.55 Новогодний караокинг. (16+)
- 00.40 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

MEX согреет всех

Шуба

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.

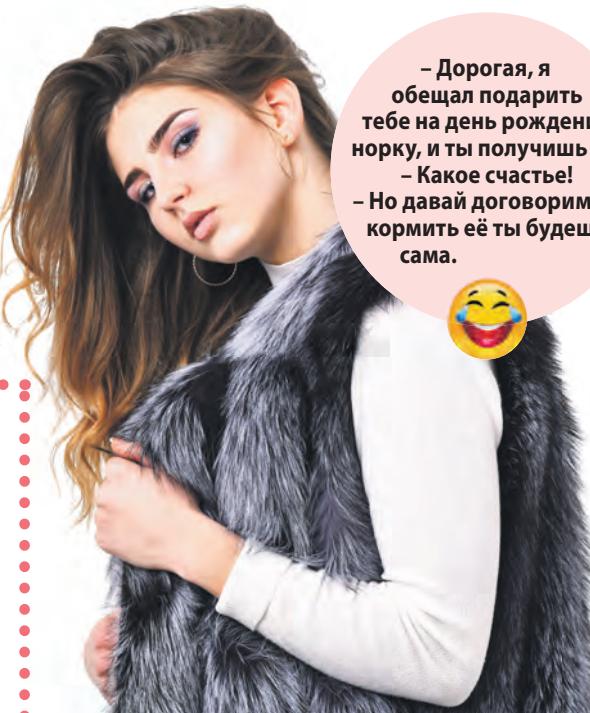
Основной тренд этого сезона – мех может быть на чём угодно и что угодно может быть изготовлено из меха. Главное, чтобы мех присутствовал – в каком угодно виде. Такой подход максимально демократичен, ведь буквально только одна меховая деталь, пусть даже очень небольшая – и вы уже идете в ногу с модой.

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, хорошодерживающие тепло и долговечные в носке.



Шарф

Меховой шарф – хит сезона. Особенно если шарф огромный, напоминающий плед. Такой шарф способен сделать роскошным самый скучный базовый образ. Его можно носить небрежно наброшенным на плечи или обернутым вокруг шеи, оба варианта выглядят очень эффектно и уютно. Меховой шарф можно повязать поверх пуховика или теплого пальто.

Светлана ИВАНОВА

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с суперпереводом). (0+)
- 19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с суперпереводом). (12+)
- 21.45 Агафья и Сонечка. (0+)
- 22.35 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Византия. Жизнь после смерти. 5 серия. (0+)
- 00.55 Ниневия. Спасённый город. (0+)
- 02.05 «Яльши каждого». Блаженный старец Гавриил. (12+)
- 03.05 Православные лики Якутии. (0+)
- 03.40 Поле битвы. (16+)

Православный календарь

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



Прп. Паисия Святогорца. 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 блаоженному вкушению себя влечет и душу, и тело. Тогда прекращается всякое движение крови, всякое ее влияние на состояние души – бывает великая тишина».

Свт. Игнатий Брянчанинов

Меховая шапка

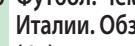
Выбирая головной убор для холодных дней, присмотритесь к меховым «таблеткам» или массивным ушанкам. Пушистая шапка-ушанка – едва не самый популярный головной убор этого сезона, ее носят и супермодели, и другие медийные звезды.

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, практическая клатч, и огромный шопер.

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	СТС
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	22.35 «10 самых...» (16+)	14.00 «Место встречи»	20.05 Правила жизни	06.25 «Маша и Медведь» (0+)	06.00 «Отель У овечек» (0+)
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	04.25 «ПЁС» (16+)	06.30 Диалоги о животных	06.25 «Маша и Медведь» (0+)	06.00 «Отель У овечек» (0+)
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.15 «Доктор И...» (16+)	08.00 «Сегодня»	13.00 00.05 «Рецепты эпохи неолита»	08.30 «Кот под прикрытием» (6+)	06.25 «Маша и Медведь» (0+)
09.25	«Модный приговор» (0+)	09.30 Местное время	08.45 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА-2» (12+)	08.25 «ПЁС» (16+)	22.10 «МЕГРЭ»	10.35 «Суперсанта» (6+)	08.30 «Суперсанта» (6+)
10.15	«Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести	10.35 «Актерские драмы. Шальные браки» (16+)	10.00 «Сегодня»	В небольшом провинциальном городке долгие годы конфликтуют между собой две сестры Сирэз. И однажды в их сарае обнаруживают труп бродяги, убитого серпом. Здесь же, в саду, полиция находит автоматический пистолет, принадлежавший убитому. Приехавший на место комиссар Мегрэ сообщает, что из этого оружия был застрелен в Париже другой бродяга.	12.25 «СантаМэн» (12+)	10.35 «СантаМэн» (12+)
11.00	«Время покажет» (16+)	11.30 Вести. Местное время	11.30 События	10.35 «ПЁС» (16+)	14.00 «Место встречи»	14.20 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4. АРМАГЕДДОН» (12+)	14.20 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4. АРМАГЕДДОН» (12+)
12.00	Новости (с субтитрами)	12.00 «60 минут» (12+)	11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КРЫЛО ВОРОНА» (12+)	13.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	16.05 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛЕВСКАЯ НЯНЬКА» (12+)	16.05 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛЕВСКАЯ НЯНЬКА» (12+)
12.15	«Время покажет» (16+)	14.00 Вести	13.45 «Мой герой» (12+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	16.45 «За гранью» (16+)	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА» (16+)	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА» (16+)
14.00	«Большая игра» (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ» (16+)	14.30 События	14.00 «Место встречи»	17.50 «ДНК» (16+)	20.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3. МИССИЯ ЗОДИАК» (16+)	20.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3. МИССИЯ ЗОДИАК» (16+)
15.00	Новости (с субтитрами)	16.30 «Малахов» (16+)	14.50 Город новостей	16.00 «Сегодня»	19.00 «Сегодня»	22.15 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ» (16+)	22.15 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ» (16+)
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	17.00 «Малахов» (16+)	15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: БУМЕРАНГ» (12+)	16.45 «За гранью» (16+)	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» (16+)	00.15 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ ЛУЧШИХ» (18+)	00.15 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ ЛУЧШИХ» (18+)
16.05	«Мужское / Женское» (16+)	18.00 «60 минут» (12+)	18.05 «СИНИЧКА-3» (16+)	17.50 События	21.00 «Город новостей»	01.40 «Премьера! Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком (18+)	01.40 «Премьера! Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком (18+)
17.00	«Большая игра» (16+)	20.00 Вести	18.05 «СИНИЧКА-3» (16+)	18.05 «СИНИЧКА-3» (16+)	21.15 «Горячая точка» (16+)	02.30 «Мирай из будущего» (6+)	02.30 «Мирай из будущего» (6+)
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	21.10 Вести. Местное время	19.00 «Мой герой» (12+)	00.20 «Сегодня»	02.20 «Паутина» (16+)	04.00 «Красавица и дракон» (12+)	04.00 «Красавица и дракон» (12+)
18.30	«Время покажет» (16+)	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ» (12+)	20.35 «10 самых...» (16+)	04.40 «Сегодня»	04.30 «Энigma»	05.50 «Отель У овечек» (0+)	05.50 «Отель У овечек» (0+)
19.50	Общественно-политическое ток-шоу о том, что волнует всех и каждого. В режиме прямого эфира эксперты обсуждают вопросы geopolитики, мирового баланса сил и внутренней политики.	22.00 «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ» (12+)	22.00 «10 самых...» (16+)	05.30 «Сегодня»	05.30 «360° подмосковье»	05.30 06.10 08.05 11.55 18.20	05.30 06.10 08.05 11.55 18.20
21.00	«Время»	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА» (12+)	23.05 «90-е. Двое на миллион» (16+)	06.00 «На приёме у главного врача» (12+)	06.00 «Утреннее вещание»	06.00 06.25 06.40 06.15 06.25	06.00 06.25 06.40 06.15 06.25
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ» (12+)	02.30 «РАЙСКИЙ» (16+)	00.00 События. 25-й час	06.50 «Очень личное» (12+)	10.00 11.00 11.20 11.30	07.00 07.25 07.40 07.15 07.25	07.00 07.25 07.40 07.15 07.25
23.00	«Большая игра» (16+)	03.00 Вести	00.30 «Петровка, 38» (16+)	07.30 20.15 «Календарь» (12+)	12.00 12.20 12.30 13.00	07.25 07.40 07.15 07.25 07.40	07.25 07.40 07.15 07.25 07.40
00.10	Премьера. «Шоу Вована и Лексуса» (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ» (16+)	00.45 «90-е. Юморок эпохи» (16+)	08.00 08.30 09.00 09.30 10.00	14.00 14.20 14.30 15.00	07.40 08.40 08.15 08.40 08.15	07.40 08.40 08.15 08.40 08.15
01.10	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	01.25 Прощание. (16+)	01.25 «Сообщество» (16+)	10.50 12.00 13.00 15.00	15.20 15.25 16.00 16.20	08.40 09.40 09.15 08.40 09.15	08.40 09.40 09.15 08.40 09.15
03.00	Новости	02.10 «Родить любой ценой» (16+)	02.10 «Жизнь только начинается» (16+)	18.00 20.00 Новости	16.25 17.00 17.20 17.30	10.45 11.55 12.45 13.45	10.45 11.55 12.45 13.45
03.05	ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ» (16+)	03.15 «Чужие письма» (16+)	08.05 08.35 Пёстрый мир	18.00 19.00 19.30 20.00	12.20 13.15 14.20 15.20	12.20 13.15 14.20 15.20
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10	20.30 21.00 22.00 22.30	12.20 13.20 14.20 15.20	12.20 13.20 14.20 15.20
05.00	Известия. (16+)	05.30 «БЕРЕГА» (16+)	11.00 18.50 «Специальный репортаж» (16+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10	23.00 «Новости» (16+)	15.30 16.30 17.30 18.30	15.30 16.30 17.30 18.30
05.40	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» (16+)	07.00 «Сегодня утром» (12+)	11.15 «Освобождение Европы...» (16+)	18.20 ОТРажение	10.20 11.10 «Атмосфера» (12+)	19.30 20.30 21.30 22.30	19.30 20.30 21.30 22.30
08.25	«Стройнадзор» (16+)	09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	11.00 00.30 «Жизнь только начинается» (16+)	11.15 12.15 14.15 15.15 16.15	22.30 23.30 24.30 25.30	22.30 23.30 24.30 25.30
09.00	Известия. (16+)	09.15 21.00 «Открытый эфир» (16+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	15.15 15.45 16.30 17.30	17.15 17.45 18.15 19.15	00.30 01.30 02.30 03.30	00.30 01.30 02.30 03.30
09.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» (16+)	11.00 18.50 «Специальный репортаж» (16+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	16.30 16.50 17.30 18.30	18.15 19.15 20.15 21.15	03.30 04.30 05.30 06.30	03.30 04.30 05.30 06.30
11.20	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» (16+)	11.15 «Освобождение Европы...» (16+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	17.40 17.50 «Почитаем!» (12+)	19.05 19.15 20.05 21.05	06.30 07.30 08.30 09.30	06.30 07.30 08.30 09.30
13.00	Известия. (16+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	20.45 21.30 21.50 «13 клиническая» (16+)	20.45 21.30 21.50 «Это Москва. Инфраструктура» (12+)	10.30 11.30 12.30 13.30	10.30 11.30 12.30 13.30
13.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» (16+)	22.45 «Междуд тем» с Наталией Метлиной. (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	22.15 22.30 «Голос» (12+)	21.20 22.10 23.00 23.50	13.30 14.30 15.30 16.30	13.30 14.30 15.30 16.30
14.20	«СЛЕД» (16+)	23.15 «Инженерные войска» (16+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	23.45 23.50 «Враг №3» (12+)	21.20 22.10 23.00 23.50	14.30 15.30 16.30 17.30	14.30 15.30 16.30 17.30
17.00	Известия. (16+)	01.40 «В КВАДРАТЕ 45» (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	01.20 01.30 «Свет и тени» (16+)	20.45 21.30 21.50 «Московский патруль» (16+)	15.30 16.30 17.30 18.30	15.30 16.30 17.30 18.30
17.30	«СЛЕД» (16+)	01.40 «В КВАДРАТЕ 45» (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	01.20 01.30 «Свет и тени» (16+)	20.45 21.30 21.50 «Мослекторий» (12+)	16.30 17.30 18.30 19.30	16.30 17.30 18.30 19.30
00.00	Известия. Итоговый выпуск. (16+)	01.40 «В КВАДРАТЕ 45» (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	01.20 01.30 «Свет и тени» (16+)	00.10 00.20 «Познавательный фильм	17.30 18.30 19.30 20.30	17.30 18.30 19.30 20.30
00.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» (16+)	01.40 «В КВАДРАТЕ 45» (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	01.20 01.30 «Свет и тени» (16+)	01.35 01.45 01.55 01.65	21.30 22.30 23.30 24.30	21.30 22.30 23.30 24.30
02.00	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» (16+)	01.40 «В КВАДРАТЕ 45» (12+)	12.00 13.25 00.05 «Живет такой парень» (12+)	01.20 01.30 «Свет и тени» (16+)	01.35 01.45 01.55 01.65	21.30 22.30 23.30 24.30	21.30 22.30 23.30 24.30



РЕН	ТНТ	3	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 09.00 Документальный спецпроект. (16+)	 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	 06.20 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	 13.00 Есть тема!	 06.00, 15.00 «Лига в лицах». (12+)	 10.45 «Понять. Простить». (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 спи- ски». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Бажено- вым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информа- ционная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человече- ства». (16+) 14.00 «Невероятно интерес- ные 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 КИЛЛЕ- РОВ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+) 17.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+) 22.00 «ОЛЕНЬ». Россия, 2022 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Кузьма Сапрыкин, Ольга Веникова, Даниил Вахрушев, Виктор Васильев. Андрей - опытный сердцеед, привыкший к лёгким романам. Его привычная жизнь переворачивается после случайной ночи с необычной девушкой Настей...	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер- Кот». (6+) 08.45 «Слепая». (16+) 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. 09.45 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая». (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-2». (16+) 07.50 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 13.00 Притворщики. (16+) 15.00 Решала. (16+) 18.00 Охотники. (16+) Задача ведущих - не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими. Они выслеживают мошенников и внедряются в преступные группировки, чтобы рассекретить их схемы и передать преступников в руки полиции. 21.00 Влад решает. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.20 Улётное видео. (16+) 02.40 Улётное видео. Лучшее. (16+) 04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	06.00, 15.00 «Лига в лицах». (12+) 06.30 География спорта. (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости 07.05, 11.35, 15.35, 22.00, 01.30 Все на Матч! Пр.тр. 09.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+) 09.25 «Команда мечты». (12+) 10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+) 13.00 Есть тема! Пр.тр. 14.25 «Вид сверху». (12+) 16.55 Баскетбол. «Уралмаш» - УНИКС. Winline Basket Cup. Пр.тр. 19.00 Хоккей. «Динамо» - «Спартак». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. 23.20 Футбол. Кубок Испании. Пр.тр. 02.25 Бобслей. Кубок мира. Двойки. (6+) 04.00 Баскетбол. (6+)	06.30 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 «НА КРЫЛЯХ СЧАСТЬЯ». (16+) 23.20 «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+) 04.25 «6 кадров». (16+)	
 01.45 «АНОРА». (18+) 03.55 «Однажды в России». (16+) 05.00 «Утро ТНТ»-2025». (16+) 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	 01.15 «Старец». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	 01.15 «Старец». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	 01.15 «Старец». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	 01.15 «Старец». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	 01.15 «Старец». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	 01.15 «Старец». (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ



РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

www.socrenta.ru

ООО «Городская служба ренты». ОГРН 1157746587195.

8 [495] 226-07-07

8 [495] 625-03-88

Москва, Сретенский бульвар, дом 2, офис 8

ТЕЛЕМАСТЕР



ДМИТРИЙ

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

настройка смарт тв
настройка цифровой
тв-приставки
прошивка телевизора
рэбит
плохо показывает

тихий звук
прокладка антенного
кабеля
подключение и настройка тв
нет сигнала
плохо работает пульт

8 (906) 055-44-48



Найди 10 отличий

Праздничные вкусняшки

Пряничный паровозик с печатными пряниками – вкусный подарок!

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ, золотая коллекция

06.45 «КОРТИК». (16+)
10.35 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА». (16+)
14.15 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)
СССР, 1956 г.
15.35 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (16+)
СССР, 1980 г.
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
20.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!». (16+)
СССР, 1975 г.
23.30 «ЧАРОДЕЙ». (12+)
СССР, 1982 г.
02.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!». (16+)
СССР, 1964 г.
03.20 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)
04.35 «РЕПЕЧЕНЬ ЕСТЬ МОЛОДОСТИ». (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000

07.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
09.10, 10.10, 11.15, 12.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.15 «КРУШЕНИЕ». (16+)
Боевик, США, Великобритания, 2022 г.
15.15 «ПРОПАВШАЯ». (16+)
Детективный триллер, США, 2022 г.
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.40 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)
20.40 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
22.20, 23.30, 00.20, 01.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.05 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)
03.55 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашин», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисерии. (6+)
08.25 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
11.00 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
12.45 «МУЖСКОЕ СЛОВО». (16+)
14.25 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
17.00, 17.50 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «БУМЕР». (16+)
21.05 «БУМЕР 2». (16+)
23.15 «АНТИБУМЕР». (16+)
00.40 «ПРИТАКИЕНИЕ». (16+)
02.35 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
04.45 «Кошкин дом». Мультфильм. (6+)
05.15 «Ежик в тумане». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.05 «РЭД 2». (12+)
02.50 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
04.05 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
05.50 «РИДДИК». (16+)
07.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
09.25 «ДЖОЙКА». (16+)
11.15 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
12.45 «РАВНЫЕ». (16+)
14.30 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
Комедия, США, 2012 г.
15.55 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)
17.35 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
19.15 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
20.30 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+)
21.45 «ХИЖИНА». (16+)
23.45 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.40 «ОЛДИМОБ». (16+)
08.30 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)
10.25 «ВСТРЕЧА». (16+)
12.10 «ЭЛЛИ И ТОЛИ». (16+)
13.35 «НЕДЕЛЬ». (16+)
15.15 «ОСТАЮСЬ». (16+)
17.20, 18.10, 19.10, 20.05 «ОБГОНИЯ ВРЕМЯ». 1-4 сезоны. (16+)
21.00 «ГЛАВНЫЙ». (16+)
Драма, исторический, Россия, 2015 г.
23.00 «НОВОГОДНЯЯ ПОЭМА». (16+)
20.45 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
Комедия, Россия, 2014 г.
02.05 «УЖАЖА ЖИНЬ». (16+)
03.25 «ВСТРЕЧА». (16+)
04.55 «ЭЛЛИ И ТОЛИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

05.55 «ОПЯТЬ ЗАМУЖ». (16+)
07.25 «ПОЦЕЛУЙ СУДЬБЫ». (16+)
10.45 «ЗАМОК НА ПЕСКЕ». (16+)
14.10 «БУКЕТ». (16+)
15.55 «СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛЮБИМОГО». (16+)
17.35 «ПОДСАДНАЯ УТКА». (16+)
2016 г. В ролях: Евгения Нохрина, Александр Константинов, Зоя Антонова
21.00 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС». (16+)
2018 г. В ролях: Татьяна Колганова, Илья Носков, Валентина Панина, Екатерина Панасюк
00.20 «НА КАЧЕЛЯХ СУДЬБЫ». (16+)
04.00 «БУКЕТ». (16+)
05.30 «СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛЮБИМОГО». (16+)

суббота СУББОТА!

05.00, 06.30 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
06.00 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
21.00 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)
22.00 «Клон». (16+)
22.55 «Суббота News 2026». (16+)
23.00, 23.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
01.00 «ЧЕРНО-БЕЛЯЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, комедия, музыка, Аргентина, 2002-2003 гг.
03.25 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

СИНЕМА

07.50 «ТРАМБО». (18+)
09.55 «СТОЛКОВЕНИЕ». (18+)
11.50 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (18+)
13.30 «СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ». (18+)
15.05 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (18+)
16.55 «ЛЛОФТ». (18+)
США, Бельгия, 2014 г.
18.35 «ПОКЕРФЕЙ». (18+)
Австралия, США, 2022 г.
20.05 «ВИРТУОЗ». (18+)
США, 2021 г.
22.00 «БАНДЫ ПАРИЖА». (18+)
Франция, 2023 г.
23.35 «ПРЕСТУПНИК». (18+)
01.25 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (18+)
02.50 «КИЯНКИ». (16+)
04.15 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
05.45 «МОШЕННИКИ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «СЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2004 г. В ролях: Мария Порошина, Татьяна Абрамова, Даниил Страхов
12.00, 20.00, 04.00 «АЛИБИ». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)
Сериал. Мелодрама, детектив, драма, Россия, 2019 г. В ролях: Павел Трубинер, Полина Агуреева, Иван Рудаков, Борис Каморзин, Евгения Симонова
14.00, 22.00, 06.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашин», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисерии. (6+)
08.25 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
11.00 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
12.45 «МУЖСКОЕ СЛОВО». (16+)
14.25 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
17.00, 17.50 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «ВОЛНА». (16+)
21.00 «ВОЛНА». (16+)
22.45 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)
00.30 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)
02.35 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
04.45 «Кошкин дом». Мультфильм. (6+)
05.15 «Ежик в тумане». Мультфильм. (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.25 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (12+)
02.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
03.55 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
05.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
08.00 «ПОБЕГ». (18+)
10.05 «В БАНЮ!». (12+)
12.05 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
18.20 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». Мультфильм. (6+)
20.00 «БОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
12.30 «Вечер вместе. «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (16+)
16.15 «БОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
17.50 «ТАКСИ». (16+)
19.30 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
21.20, 21.45, 22.15 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)
22.45 «ДЛБ». (16+)
22.45 «ДЛБ». (16+)

ДОМ КИНО

00.20 «Три кота». Мультисерии. (6+)
06.50 «Лёша Попович и Туварин Змей». Мультфильм. (12+)
08.20 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». Мультфильм. (6+)
10.00 «БОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
12.30 «Вечер вместе. «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (16+)
16.15 «СЕРДЦЕДКИ». (18+)
16.15 «БОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
17.50 «ТАКСИ». (16+)
19.30 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
21.20, 21.45, 22.15 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)
22.45 «ДЛБ». (16+)
22.45 «ДЛБ». (16+)

РЕТРО

06.05 «Заколдованый мальчик». Мультфильм. (16+)
06.50 «КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЖИЗНИ». (16+)
Драма, СССР, 1974 г.
08.10 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
Драма, СССР, 1967 г.
09.55, 21.40 «ВРЕМЯ ЕЕ СЫНОВЕЙ». (16+)
Драма, СССР, 1974 г.
12.05 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
Сериал. Драма, военный, СССР, 1970 г.
13.55 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+)
15.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
17.30 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (16+)
19.00 «ГРУШКА». (16+)
20.45, 21.40, 22.35 «РАЖДАНИЯ НАЧАЛЬНИКА». (16+)
21.00, 03.55 «ПЛАМЯ». (16+)
02.45 «ПОДАРОК СУДЬБЫ». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
09.50 «РАНЕТКИ». (16+)
14.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
В школе идет подготовка к празднованию Дня желаний. Ребята верят, что в этот день случаются чудеса. Андрей узнает о том, что Анна предала его, чтобы остаться в школе. Володя оказывается на краю гибели. Нелли проникает в подземелье, где ее ждет неожиданная встреча...
01.50 «МАРГОША». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)

СТС LOVE

07.00 «ТОНИ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
09.00 «МОЛОДОСТЬ». (18+)
11.10 «ОСЬМИНОГ». (18+)
12.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
15.00 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)
16.45 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (18+)
20.40 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (18+)
Россия, 2011 г.
23.05 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (18+)
01.10 «ДВОЙНИК». (16+)
02.35 «НА ГРАНИ ЖИЗНИ». (16+)
04.05 «БЛОНДИНКА ПОД ПРИЦЕПОМ». (16+)
05.35 «В 16.50 ИЗ ПАДДИНГТОНА». (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 ACTION

06.00 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)
07.35 «СИЛА СТИХИИ». (16+)
09.20 «ЦУНАМИ 3D». (16+)
10.55 «2012: ЦУНАМИ». (16+)
12.45 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
14.40 «НОЙ». (16+)
17.10 «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ». (16+)
Триллер, Норвегия, 2019 г.
19.00 «ВОЛНА». (16+)
Триллер, Норвегия, 2015 г.
20.55 «РАЗЛОМ». (16+)
Триллер-катастрофа, Норвегия, 2018 г.
22.45 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)
00.30 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)
02.35 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
04.45 «Кошкин дом». Мультфильм. (6+)
05.15 «ГНОМЫ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)

ДВАДЦАТЬ ОДИН

00.20 «Три кота». Мультисерии. (6+)
06.50 «Лёша Попович и Туварин Змей». Мультфильм. (12+)
08.20 «ВОЛНА». (16+)
10.00 «БЛАОБЛ». (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)

ДВАДЦАТЬ ДВА

13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день (16+)
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «ЛАРЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
22.15 «Игра в кино» с Оскаром Кучерой. (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+)

ДВАДЦАТЬ ТРИ

04.20 «Летчик». (16+)
05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БЛАОБЛ». (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)

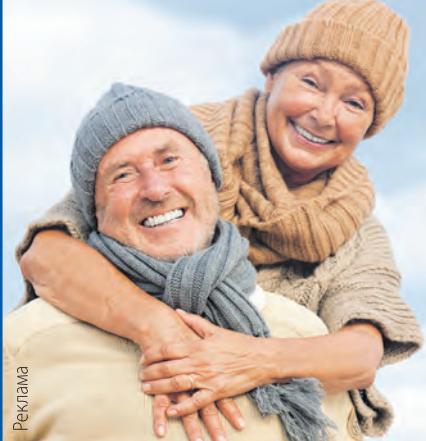
ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ

13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день (16+)
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «ЛАРЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
22.

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	СТС	СТС
10.15 «Жить здорово!» (16+)	10.15 «Жить здорово!» (16+)	20.00 Вести	08.10 «Доктор И...» (16+)	00.40 «Поздняков». (16+)	15.45 Энigma	10.20 «Мальчик-дельфин». (6+)	06.00 «Отель «У овечек». (0+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	08.30 «Упс... Приплыли!» (6+)
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	06.00 «Настроение»	04.15 «ПЁС». (16+)	06.30 Диалоги о животных	12.05 «Мальчик-дельфин-2». (6+)	10.20 «Мальчик-дельфин». (6+)	06.00 «Отель «У овечек». (0+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	08.30 «Упс... Приплыли!» (6+)
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.10 «Доктор И...» (16+)	08.00 «Сегодня»	07.20 13.00 00.00 «Неандерталец. По следам наших предков»	22.15 «МЕГРЭ»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	08.15 «Забытое ремесло»	08.30 «Упс... Приплыли!» (6+)	10.20 «Мальчик-дельфин». (6+)
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.40 «БЕРЁЗОВАЯ РОЩА-2». (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	08.15 «Забытое ремесло»	На железнодорожную станцию Жёмон, что на франко-бельгийской границе, вызвали инспектора полиции Поля Лашеналя. Он засвидетельствовал убийство, совершенное в вагоне первого класса, где мужчина был заколот булавкой для галстука в сердце.	15.55 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ-2». (12+)	08.30 «Упс... Приплыли!» (6+)	10.20 «Мальчик-дельфин». (6+)	12.05 «Мальчик-дельфин-2». (6+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести	10.35 «Актёрские драмы. Роль как проклятье». (16+)	10.00 «Сегодня»	10.00 12.30 17.00 19.30 23.45	Новости культуры	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	10.15 «Упс... Приплыли!» (6+)	12.05 «Мальчик-дельфин-2». (6+)	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)
11.00 «Время покажет». (16+)	12.00 Вести	11.30 Вести. Местное время	10.35 «ПЁС». (16+)	10.15 «Сегодня»	Новости культуры	15.55 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ-2». (12+)	11.15 00.55 «ХХ век»	12.05 «Мальчик-дельфин-2». (6+)	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)	14.00 Вести	12.00 «60 минут». (12+)	13.00 «Сегодня»	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	Новости культуры	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)	12.00 01.40 «Роман в камне»	12.05 «Мальчик-дельфин-2». (6+)	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)
12.15 «Время покажет». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ».	14.00 «60 минут». (12+)	13.45 «Мой герой». (12+)	14.00 «Место встречи»	Новости культуры	18.00 02.05 Исторические концерты	12.45 «Новости. Подробно»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	16.00 «Сегодня»
14.00 «Большая игра». (16+)	16.30 Вести	14.30 «РАЙСКИЙ».	14.30 События	16.00 «Сегодня»	Новости культуры	18.05 02.05 Исторические концерты	13.55 «Серафим Саровский «Дух мирен»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
«Большая игра» - общественно-политическое аналитическое ток-шоу, выходит на Первом канале с 3 сентября 2018 года. В центре дискуссий экспертов и политологов - вопросы мировой политики.	17.00 «Малахов».	15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПАРАНОЙЯ».	15.05 «СИНИЧКА-4».	17.00 «Сегодня»	Новости культуры	18.10 02.05 Исторические концерты	14.35 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
15.00 Новости (с субтитрами)	18.00 «60 минут». (12+)	21.10 Вести. Местное время	18.05 «СИНИЧКА-4».	17.50 «События	Новости культуры	18.15 02.05 Исторические концерты	15.45 «Энigma	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
15.15 «Давай поженимся!» (16+)	20.00 Вести	21.10 «ЛИМИТЧИЦЫ».	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.20 02.05 Исторические концерты	16.30 «Моя любовь - Россия!»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ».	22.00 События	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.25 02.05 Исторические концерты	17.15 «Тайна архива Мандельштама. Рассказ Сони Богатыревой»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
17.00 «Большая игра». (16+)	22.30 «РАЙСКИЙ».	22.35 «10 самых...»	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.30 02.05 Исторические концерты	18.05 02.05 Исторические концерты	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	00.40 «НЕВЕСТА КОМДИВА».	23.05 «Легенды эстрады. Русские народные».	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.35 02.05 Исторические концерты	19.00 «Сегодня»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
18.30 «Время покажет». (16+)	02.30 «РАЙСКИЙ».	00.00 «События. 25-й час	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.40 02.05 Исторические концерты	19.45 «Главная роль»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
19.50 «Пусть говорят». (16+)	03.00 Вести	00.30 «Петровка, 38».	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.45 02.05 Исторические концерты	20.05 «Открытая книга»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
21.00 «Время»	03.30 «РАЙСКИЙ».	00.45 «90-е. Предсказания для Кремля и народа».	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.50 02.05 Исторические концерты	20.35 «Спокойной ночи, малыши!»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
22.00 «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)		01.25 Прощание. (16+)	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	18.55 02.05 Исторические концерты	20.50 «Три толстяка». Приказано веселиться!»	14.05 «ДЕЛЬФИН БЕРНИ». (12+)	18.00 «Сегодня»
23.00 «Большая игра». (16+)		02.10 «Звёздная эмиграция».	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	19.00 02.05 Исторические концерты			
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)		04.20 «Актёрские драмы. Роль как проклятье». (16+)	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	19.10 02.05 Исторические концерты			
03.00 Новости		05.00 «Мой герой». (12+)	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	19.15 02.05 Исторические концерты			
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)		05.35 «10 самых...» (16+)	18.05 «СИНИЧКА-4».	18.00 «События	Новости культуры	19.20 02.05 Исторические концерты			
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКА. ДОВЕРИЕ
05.00 Известия. (16+)	05.25 14.25 15.05 17.15 «ДРАЙВ». (16+)	06.00 «На приёме у главного врача». (12+)	06.00 «Утреннее вещание»	06.00 07.00 «Новости МО»	05.30 06.10 08.05 11.55 18.15	05.30 06.30 07.30 08.30 09.30 10.30 11.30 12.30 13.30 14.30 15.30 16.30 17.30 18.30 19.30 20.30 21.30 22.30 23.30 24.30 25.30 26.30 27.30 28.30 29.30 30.30 31.30 32.30 33.30 34.30 35.30 36.30 37.30 38.30 39.30 40.30 41.30 42.30 43.30 44.30 45.30 46.30 47.30 48.30 49.30 50.30 51.30 52.30 53.30 54.30 55.30 56.30 57.30 58.30 59.30 60.30 61.30 62.30 63.30 64.30 65.30 66.30 67.30 68.30 69.30 70.30 71.30 72.30 73.30 74.30 75.30 76.30 77.30 78.30 79.30 80.30 81.30 82.30 83.30 84.30 85.30 86.30 87.30 88.30 89.30 90.30 91.30 92.30 93.30 94.30 95.30 96.30 97.30 98.30 99.30 100.30 101.30 102.30 103.30 104.30 105.30 106.30 107.30 108.30 109.30 110.30 111.30 112.30 113.30 114.30 115.30 116.30 117.30 118.30 119.30 120.30 121.30 122.30 123.30 124.30 125.30 126.30 127.30 128.30 129.30 130.30 131.30 132.30 133.30 134.30 135.30 136.30 137.30 138.30 139.30 140.30 141.30 142.30 143.30 144.30 145.30 146.30 147.30 148.30 149.30 150.30 151.30 152.30 153.30 154.30 155.30 156.30 157.30 158.30 159.30 160.30 161.30 162.30 163.30 164.30 165.30 166.30 167.30 168.30 169.30 170.30 171.30 172.30 173.30 174.30 175.30 176.30 177.30 178.30 179.30 180.30 181.30 182.30 183.30 184.30 185.30 186.30 187.30 188.30 189.30 190.30 191.30 192.30 193.30 194.30 195.30 196.30 197.30 198.30 199.30 200.30 201.30 202.30 203.30 204.30 205.30 206.30 207.30 208.30 209.30 210.30 211.30 212.30 213.30 214.30 215.30 216.30 217.30 218.30 219.30 220.30 221.30 222.30 223.30 224.30 225.30 226.30 227.30 228.30 229.30 230.30 231.30 232.30 233.30 234.30 235.30 236.30 237.30 238.30 239.30 240.30 241.30 242.30 243.30 244.30 245.30 246.30 247.30 248.30 249.30 250.30 251.30 252.30 253.30 254.30 255.30 256.30 257.30 258.30 259.30 260.30 261.30 262.30 263.30 264.30 265.30 266.30 267.30 268.30 269.30 270.30 271.30 272.30 273.30 274.30 275.30 276.30 277.30 278.30 279.30 280.30 281.30 282.30 283.30 284.30 285.30 286.30 287.30 288.30 289.30 290.30 291.30 292.30 293.30 294.30 295.30 296.30 297.30 298.30 299.30 300.30 301.30 302.30 303.30 304.30 305.30 306.30 307.30 308.30 309.30 310.30 311.30 312.30 313.30 314.30 315.30 316.30 317.30 318.30 319.30 320.30 321.30 322.30 323.30 324.30 325.30 326.30 327.30 328.30 329.30 330.30 331.30 332.30 333.30 334.30 335.30 336.30 337.30 338.30 339.30 340.30 341.30 342.30 343.30 344.30 345.30 346.30 347.30 348.30 349.30 350.30 351.30 352.30 353.30 354.30 355.30 356.30 357.30 358.30 359.30 360.30 361.30 362.30 363.30 364.30 365.30 366.30 367.30 368.30 369.30 370.30 371.30 372.30 373.30 374.30 375.30 376.30 377.30 378.30 379.30 380.30 381.30 382.30 383.30 384.30 385.30 386.30 387.30 388.30 389.30 390.30 391.30 392.30 393.30 394.30 395.30 396.30 397.30 398.30 399.30 400.30 401.30 402.30 403.30 404.30 405.30 406.30 407.30 408.30 409.30 410.30 411.30 412.30 413.30 414.30 415.30 416.30 417.30 418.30 419.30 420.30 421.30 422.30 423.30 424.30 425.30 426.30 427.30 428.30 429.30 430.30 431.30 432.30 433.30 434.30 435.30 436.30 437.30 438.30 439.30 440.30 441.30 442.30 443.			

РЕН	ТНТ	3	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «САШАТАНИЯ». (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	15.10 Новости	11.55 «Порча». (16+)		
05.00 18.00 00.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «САШАТАНИЯ». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+)	06.20 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	06.00 «Лига в лицах». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	06.30 «Лига в лицах». (12+)	06.30 «Порча». (16+)
06.00 «С добрым утром!» (16+)	17.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	07.00, 09.00, 15.10, 03.55 Новости	07.30 Давай разведёмся! (16+)	07.30 «Лига в лицах». (12+)	07.30 «Знахарка». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	22.00 «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (16+)	08.45 «Слепая». (16+)	09.00 Улётное видео. (16+)	07.05, 15.15, 20.10, 01.30 Все на Матч! Пр.тв.	08.30 Тест на отцовство. (16+)	08.30 «Понять. Простить». (16+)	08.30 «Верну любимого». (16+)
09.00 Документальный спецпроект. (16+)	Россия, 2022 г. Комедия. В ролях: Алина Алексеева, Павел Прилучный. Катя - ландшафтный дизайнер. 31 декабря она развозит новогодние елки заказчикам. Последняя елочка из невыполненного заказа могла бы стать единственным Катинным гостем на Новый год...	Год назад у Валентина умерла тетка. Она оставила ему в наследство квартиру. Валентин всегда думал, что другой родни у тетки не было, пока на пороге его квартиры не появилась незнакомая девушка.	13.00 Притворщики. (16+)	09.05 Спецрепортаж. (12+)	10.45 «Понять. Простить». (16+)	11.55 «Порча». (16+)	11.55 «Знахарка». (16+)
10.00 «Кули-продай». (16+)	00.00 «ПАПА, НЕ ЗВЕЗДИ!» (16+)	09.45 Гадалка. (16+)	15.00 Решала. (16+)	09.25 «Команда мечты». (12+)	12.35 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Пр.тв.	13.00 «Верну любимого». (16+)	13.00 «Знахарка». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	Франция, 2023 г. Комедия. В ролях: Хаким Джемили, Алис Поль, Франсуа-Ксавье Демезон. Обычный доставщик еды случайно попадает на борт международной космической станции.	15.30 «Слепая». (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	10.30 Хоккей. «Авангард» (Омск) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тв.	14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)	14.10 «Понять. Простить». (16+)	14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	01.45 «ОТСТУПНИКИ». (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	23.15 «КИКБОКСЕР». (18+)	16.15 Бобслей. Кубок мира. Четвёрки. Мужчины. (6+)	14.45 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...» (16+)	14.45 «Понять. Простить». (16+)	14.45 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...» (16+)
13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	04.00 «Однажды в России». (16+)	23.15 «КИКБОКСЕР». (18+)	США, 1989 г. Эрик Слоун - чемпион мира по кикбоксингу. Желая добиться мирового признания, он отправляется в Таиланд со своим братом Куртом, чтобы сразиться с местным бойцом Тонгом По. Тонг побеждает бойца и делает его инвалидом. Курт решает отомстить за брата.	19.00 Смешанные единоборства. UFC. А. (16+)	02.25 Гандбол. «Чеховские медведи» - «Пермские медведи». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. (6+)	01.30 «Понять. Простить». (16+)	01.30 «Понять. Простить». (16+)
17.00 01.45 «Тайны Чапман». (16+)	05.00 «Утро ТНТ» 2025». (16+)	01.15 «Старец». (16+)	04.40 «СОЛДАТЫ-2». (16+)	21.20, 23.25 Футбол. Кубок Испании. 1/8 финала. Пр.тв.	04.00 Гандбол. «Чеховские медведи» - «Пермские медведи». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. (6+)	02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)	02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
19.55 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)	05.50 «САШАТАНИЯ».	05.45 «Мультифильмы». (0+)		05.30 География спорта.		02.45 Тест на отцовство. (16+)	
22.10 «ОСАДА РОБИН ГУДА». (16+)							
23.00 «Новости». (16+)							
23.25 «ОСАДА РОБИН ГУДА». (16+)							
04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)							

СТОП ожирению и сахару в крови!



Диабет – сложная эндокринная патология, которая вопреки распространенному стереотипу может возникнуть не только у сладкоежек. Причин его развития множество, начиная от наследственности, и заканчивая нездоровым образом жизни. При проблемах с сахаром страдает весь организм: поджелудочная железа перестает нормально функционировать, поражаются сердце, почки, сосуды, зрение, возрастает риск инсульта, может наступить преждевременное старение.

Натуральный препарат **Exitus premium (ЭКСИТУС ПРЕМИУМ)** направлен на регуляцию функций поджелудочной железы и уровня сахара в крови. Способствует восстановлению чувствительности пептидов клеток к инсулиновому гормону, предотвращает гибель клеток поджелудочной железы при лекарственном, токсическом, инфекционном, наследственном факторах. Помогает отрегулировать обменные процессы и липидный обмен, способствует растворению жировых отложений на органах.

Биогенная формула препарата оказывает многофункциональное дополнительное регулирующее действие на проблемы организма, возникающие на фоне недостаточности проинсулина и превышения содержания глюкозы в крови: предупреждает нарушения функций сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, прочности и проницаемости кровеносных сосудов и капилляров;

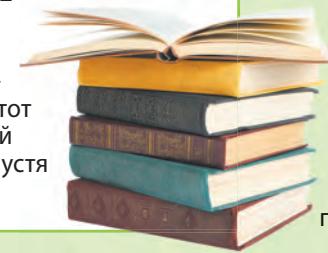
- регулирует артериальное давление;
- уменьшает воспалительные процессы;
- избавляет от хронической усталости;
- способствует нормализации массы тела, снимает отечность;
- нормализует окислительные процессы и останавливает преждевременное старение.

При длительном применении эффект действия не снижается. Возможно принимать постоянно в качестве профилактического продукта.

скидка
-30%
до 31.01.2026

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 777-87-14 (Звонок по России бесплатный) • 8 (495) 989-60-45 (Москва)

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 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 потом и хозяевам, что довольно жизнью.



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-правшим 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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ, золотая коллекция

06.05 «ЗЕЛЕНЫЙ ОГОНЁК», (12+)
07.20 Мультифильмы. (0+)
08.55 «К ЧЕРНОМУ МОРЮ», (16+)
10.15 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА», (16+)
12.00 «РОЗЫГРЫШ», (16+)
13.45 «ДЕТИ ДОН КИХОТА», (12+)
15.05 «ДЕВЧАТА», (16+)
16.50 «ВЕЧЕРНИЙ ЛАБИРИНТ», (16+)
18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ», (16+)
20.00 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ», (16+)
21.40 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ», (16+)
23.30 «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА», (16+)
01.10 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ», (16+)
02.40 «ОСЕНЬ», (16+)
04.05 «БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА», (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000

05.35 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ», (16+)
07.25 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА», (16+)
09.00, 10.00, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА», (16+)
13.00 «ЯГУАР», (16+)
15.00 «УКОРЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО», (16+)
Комедия, Италия, 1980 г.
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ», (16+)
18.40 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН», (16+)
20.35 «ЖАННА ДЮБАРРИ», (16+)
22.45, 23.45, 00.45, 01.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА», (16+)
02.25 «ЗАМУЖ НА 2 ДНЯ», (16+)
04.00 «ЛЮБИТЕ КУПЕРОВ», (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
05.55 «Даревны». Мультсериал. (6+)
06.20 «Лин-код». Мультсериал. (6+)
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.00 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+)
09.20 «БУМЕР», (16+)
11.25 «БУМЕР 2», (16+)
13.30, 15.10 «БЕГИ!», (16+)
17.00, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ», (16+)
19.00 «НЕПОБЕДИМЫЙ», (16+)
21.10 «ЛИХАЯ ЗАСТАВА», (16+)
22.55 «НЕБО», (16+)
01.15 «ПОБЕГ», (16+)
03.10 «МЕТРО», (16+)
05.20 «Соломенный бичок». Мультфильм. (6+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 ACTION

05.25 «ОБЕЗЬЯНА», (16+)
07.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ», (16+)
08.30 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ», (16+)
10.05 «ИЗВЕРЖЕНИЕ», (16+)
11.55 «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ», (16+)
13.40, 15.20 «ГАЛАКТИЧЕСКАЯ ВОЙНА», (16+)
17.05 «ЭРА ВЫЖИВАНИЯ», (16+)
19.00, 20.40 «ДЕНЬ ТРИФИДОВ», (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «СУЕТА СУЕТ», (16+)
22.15 «Игра в кино» с Осакаром Кучерой. (16+)
23.40 Милион за 5 минут. (16+)
00.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.10 Первый Евразийский канал. (12+)
02.05 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА», (16+)
03.30 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА», (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 06.15, 10.10 «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 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.00 Вместе каждый день
18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.30 «СУЕТА СУЕТ», (16+)
22.15 «Игра в кино» с Осакаром Кучерой. (16+)
23.40 Милион за 5 минут. (16+)
00.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.10 Первый Евразийский канал. (12+)
02.05 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА», (16+)
03.30 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА», (16+)

ПОБЕДА

05.15 «Путь к Победе», (16+)
06.15 «72 ЧАСА», (16+)
08.00 «ЖУРОВ», (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ», (16+)
14.00 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ», (16+)
1947 год. В обескровленной войной стране царят голод и разруха. Хлеб - на вес золота, а стоимость человеческой жизни равняется нулю. Города контролируются криминальными группировками: подобно черным кошкам, они приходят незамеченными под покровом ночи и легко исчезают с места преступления. Банда, действующая в Ростове-на-Дону, грабит продовольственный склад, но майор ОББ Егор Драгун подозревает, что это дело рук не обычных уголовников...
00.05 «СОКОРИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА», (16+)
01.40 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ», (16+)
03.30 «ПОМИЛОВАНИЕ», (16+)

ПЯТНИЦА

05.00, 05.50 Секреты на кухне. (16+)
06.40 Пятница News. (16+)
07.00, 08.10 На ножах. (16+)
09.10 Молодые ножи. (16+)
10.20 Адский шеф. (16+)
13.10 Чёрный список. На кухне. Москва. Кейтеринговое агентство. (16+)
14.10 Чёрный список. На кухне. Москва. Осса. (16+)
15.10 Чёрный список. На кухне. Москва. Официанты. (16+)
16.10 Чёрный список. На кухне. Москва. Официанты 2. (16+)
17.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Pancho Villa. (16+)
18.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Золотой дракон. (16+)
19.00, 20.30 Новые Четыре свадьбы. (16+)
22.40 Секретный артист. (16+)
00.00 Самородки. (16+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.50, 02.40 На ножах. (16+)
03.20, 04.20 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

ИЛЛЮЗИОН

01.35 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР», (18+)
03.10 «ДЖОИКА», (16+)
04.55 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ», (16+)
06.25 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ», (16+)
08.00 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ», (12+)
09.45 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ», (16+)
10.55 «ЖЕНЕХ НАПРОКАТ», (16+)
12.10 «ХИЖИНА», (16+)
14.15 «РЭД 2», (12+)
15.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУД», (16+)
17.15 «ЛАРРИ КРАУН», (16+)
18.50 «РАВНЫЕ», (16+)
20.30 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2», (16+)
21.55 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ», (16+)
23.15 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОНЫ», (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.10 «РАЙЦЕНТР», (16+)
07.40 «НА ОСТРИЕ», (16+)
09.50 «НЕДЕЛЬ», (16+)
11.20 «Я ОСТАЮСЬ», (16+)
13.30, 14.20, 15.20, 16.20 «ОБГРАНЬ ВРЕМЯ». 1-4 сезоны. (16+)
17.10 «ГЛАВНЫЙ», (16+)
Драма, исторический, Россия, 2015 г.
19.10 «НОВОГОДНЯЯ ПОЭМА», (16+)
Драма, Россия, 2023 г.
21.00 «КРИК ТИШИНЫ», (16+)
Драма, исторический, военный, Россия, 2019 г.
22.55 «ФЛЭШМОБ», (16+)
Комедия, музыкальный, Россия, 2021 г.
00.45 «ВСТРЕЧА», (16+)
Мелодрама, Россия, 2019 г.
02.15 «ЭЛЛИ И ТОЛИ», (16+)
03.30 «5 НЕДЕЛЬ», (16+)
04.55 «Я ОСТАЮСЬ», (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.20 «БОЛЬШОЙ СТЭН», (18+)
02.25 «ВАСАБИ», (18+)
04.05 «ЗА ПАЛЫЧА!», (12+)
05.55 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ», (12+)
07.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ», (16+)
09.20 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ», (18+)
11.00 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР», (18+)
12.50 «ЖЕНХИ НАПРОКАТ», (16+)
14.25 «ДРАКУЛОВ», (16+)
16.00 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА», (18+)
17.50 «ТАКСИ 2», (16+)
19.30 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ», (16+)
21.00, 21.25, 22.00 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ», (16+)
22.30 «СОСВЕСИ ОШАЛЕЛИ», (16+)

ДОМ КИНО

05.05 «ТРИ КОТА». Мультсериал. (6+)
05.50 «СУВОРОВ: Великое путешествие». Мультфильм. (6+)
07.15 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
08.30 «Конь Юлий и большие скаки». Мультфильм. (6+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА», (16+)
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ», (16+)
22.30 Вечер вместе. «ХОЛОП», (16+)
14.25 «Эгоистичный мажор Гриша после аварии приходит в себя... в 1860 году в барской усадьбе.

35

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55, 01.55, 02.50 «МЯТЕК», (18+)
03.50, 10.35 «ОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ», (6+)
04.00 Георгий - Победоносец. (16+)
04.50 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
05.15 Школа русских побед. (12+)
06.00 Карабинский кризис. Послесловие. (12+)
07.00 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)
08.00 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+)
08.55 Великое освобождение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
09.55, 10.45 Русы. (12+)
11.35, 12.00, 12.25, 12.50 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
13.25 Процесс над ведьмами Пендла. (16+)
14.25 Тайны песка. (16+)
15.15, 16.00 Загадки планеты Земля. (16+)
09.30 Вокруг Света на «Неве» и «Надежде». Получилось! (12+)
10.00, 14.05, 18.00, 21.40 Легенды науки. (12+)
10.45 Секреты истории. (16+)
12.00, 12.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
14.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
15.00 Казаки. (16+)
16.00 Гений Рима. (12+)
17.00 Две судьбы маршала Худякова. (12+)
18.30 Семь дней истории. (12+)
18.40 День Памяти. (12+)
19.25 Позывной «Царь». (16+)
20.00 Это подаст. История. (12+)
20.55 Карим Хакимов. (12+)
22.15 Всемирное наследие. Россия. (12+)
23.05 Пётр I Великий. (12+)

VIU HISTORY

06.00 Первая мировая. (16+)
07.10 Пеле: Король игры. (16+)
08.00 Строительство Ватикана: секреты Священного города. (12+)
08.55 Великое освобождение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
09.55, 10.45 Русы. (12+)
11.35, 12.00, 12.25, 12.50 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
13.25 Процесс над ведьмами Пендла. (16+)
14.25 Тайны песка. (16+)
15.15, 16.00 Загадки планеты Земля. (16+)
16.45, 17.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)
18.15, 19.05 Русы. (12+)
20.00 Ниндзя: Воин-тень. (16+)
20.55 Ролло Викинг: от изгнанника до захвачивателя. (16+)
Этот викинг существовал не только в книгах и фильмах. Человек, который изменил историю Франции. Воин, ставший настоящим дипломатом.

VIU HISTORY

06.00 Первая мировая. (16+)
07.10 Пеле: Король игры. (16+)
08.00 Строительство Ватикана: секреты Священного города. (12+)
08.55 Великое освобождение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
09.55, 10.45 Русы. (12+)
11.35, 12.00, 12.25, 12.50 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
13.25 Процесс над ведьмами Пендла. (16+)
14.25 Тайны песка. (16+)
15.15, 16.00 Загадки планеты Земля. (16+)
16.45, 17.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)
18.15, 19.05 Русы. (12+)
20.00 Ниндзя: Воин-тень. (16+)
20.55 Ролло Викинг: от изгнанника до захвачивателя. (16+)
01.15, 02.05 Русы. (12+)
02.50, 03.15, 03.40, 04.00 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
01.30 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)
05.05 Первая мировая. (16+)

Усадьба

06.00, 03.30 Один день из жизни фермера. (12+)
06.25, 03.55 Новые Робинзоны. (12+)
06.50, 07.05, 16.00, 16.15, 19.45, 02.20 Огород с блокинным-Мечтателем. (12+)
07.20, 04.15 Огород от-кутюр. (12+)
07.50, 04.45 зСАДа. (12+)
08.15, 09.10 Сельские профессии. (12+)
08.45, 09.00, 05.35, 05.50 Дачная кухня. (12+)
09.20, 09.35 Офисное садоводство. (12+)
09.50 Сад своими руками. (12+)
10.20, 12.35, 15.05, 15.35, 18.00, 18.30, 22.05, 22.35, 00.50, 01.15 Дачные радости. (12+)
10.50, 19.30, 02.05 Вершки-корешки. (12+)
11.05 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)
11.30 Частный сектор. (12+)
12.00, 12.15, 19.00, 19.15 Огород круглый год. (12+)
13.05 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
13.35 Ландшафтные решения. (12+)
14.05, 21.05 Умная стройка. (12+)
14.35, 21.35 Как поживаете? (12+)
16.35, 23.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
17.00, 21.00 О гравитации. (12+)
17.05 Первый лед - последний лед. (12+)
17.50 Рыбалка сегодня XL. (16+)
18.20 Водоёмы Прибалтики. (12+)
18.50, 21.40 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)
19.20 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
21.05, 21.20 С полем! (16+)
22.10 Ловись, рыбка. (16+)
22.35 Путь в охоту. (16+)
20.10 Незабываемая рыбалка. (16+)
20.35, 03.00 Декоративный огород. (12+)
23.00 Сад в радость. (12+)
01.40, 01.55 Лучки&Пучки. (12+)

УСАДЬБА

06.00, 13.55 Рыбалка в России. (16+)
06.30, 10.05, 14.25 Рыбалка 360. (16+, 6+)
06.55 Родные просторы. (16+

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 «Вы это видели». (12+) 16.00 «Страна спортивная». (12+) 06.55, 23.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Чеховские медведи» (Московская область) – «Пермские медведи» (Пермь). (6+) 08.20 «Страна спортивная». (12+) 08.40 Баскетбол. Winline Basket Cup. «Уралмаш» (Екатеринбург) – УНИКС (Казань). (6+) 10.30, 05.30 «Вид сверху». (12+) 11.00, 13.25, 16.20, 19.30 Новости. (0+) 11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. Матч за 3-е место. Трансляция из Белоруссии. (12+) 13.05 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+) 13.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА – «Самара». (6+) 15.20 «Лица страны. Анастасия Демурчан». (12+) 15.35, 22.25 «Это футзал!» (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+) 17.00 Короли чартов. (16+) 18.00 PRO-новости. (16+) 18.20 Хит-Стори. Дмитрий Маликов и группа «Дайкири» – «Снегинка». (16+) 18.55 Плейлист | Зима. (16+) 19.45 Кто следующий? (16+) 20.40 Оборотни в гламуре. Кто и как кидал звёзд? (16+) 21.40 PRO-новости. (16+) 22.00 Прогноз по году. (16+) 23.00 Лихие хиты. (16+) 00.00 Плейлист | Зима. (16+) 13.50 «Забезу, Уши с хвостиком». (0+) 01.00 Хиты по-русски. (16+) 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

1

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

2

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

СУДОКУ

Ответы

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

06.00, 12.00 Время малышей. (0+) 07.00 «Джи-Джи Бонд: суперонщик». (6+) 17.20 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Женщины 10 км. Трансляция из Казани. (6+) 19.15, 05.15 Специальный репортаж. (12+) 19.35 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Мужчины 15 км. Трансляция из Казани. (6+) 22.05 «Страна спортивная». (12+) 22.55 «Лев Яшин – номер один». Документальный фильм. (6+) 01.20 «бб». Волейбольное обозрение. (12+) 01.45 «Небесная грация». (6+) 02.00 «10 лет в спорте. 2023/2024». (12+) 02.25 Гандбол. Кубок Дружбы. Россия 2 – Китай. Трансляция из Москвы. (6+) 04.45 «Взойди на свой Олимп». (12+)

мульт

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+) 05.05 «Три кота». (0+) 06.00 «Играем вместе». (0+) 06.05 «Лунтик». (0+) 07.00 «Песенки с Лёвой». (0+) Пойте вместе с Лёвой! 07.05 «Три кота». (0+) 09.30 «Барбоскины». (0+) 11.00 «Приключения Ам Няма». (0+) 12.00 «Три кота». (0+) 15.30 «Парк Турум-Бурум». (0+) 15.45 «Барбоскины». (0+) 17.00 О! Кино! «Три богатыря и Морской царь». (6+) 18.15 «Мультилелки. Шоу». (0+) 18.20 «Три кота». (0+) 21.30 О! Кино! «Урфин Джюс возвращается». (6+) Элли и Тотошка снова оказываются в Волшебной стране. 22.40 «Щаренвны». (0+) 00.00 «Смешарики. Пинкод». (6+) 02.00 «Бодо Бородо». (0+) 04.00 «Кукожалка». (0+) 04.05 «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00 «Живой гараж». (0+) 06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+) 06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+) 07.50, 19.50 «Овик с планеты Ю». (12+) 07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+) 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэддик Тир». (0+) 08.45, 15.30, 20.45 «Тара Дункан». (6+) 09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудо-сумка». (0+) 09.55, 16.40 «Тобот. Герои Эйдо». (6+) 10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+) 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+) 10.45, 17.30, 22.45 «Робокар Поли. Правила дорожного движения». (6+) 11.15, 14.45, 23.15 «Роботы-поезда. Теневая энергия». (0+) 13.50 «Забезу, Уши с хвостиком». (0+) 21.55 «Бабушкины сказки». (12+) 22.05 «Granny's Fairytale». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.30 «Три кота». (0+) 12.00 «Простоквашин». (0+) 15.00 «Котики, вперед!» (0+) 16.00 «Три кота». (0+) 17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+) Наивка находит говорящий носок, уверяющий, что он – мастер кунг-фу. Стоило девочке надеть его, она превратилась в настоящую супергероиню! Теперь ей предстоит выполнить особую миссию из древнего свитка. 18.30 «Эйт опять опаздывает». (6+) 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+) 22.00 «Чемпионы». (6+) 22.30 «Три кота». (0+) 00.00 «Бодо Бородо». (0+) 02.00 «Приключения Пети и Волка». (12+) 03.45 «Простоквашин». (0+)

О!

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+) 05.05 «Три кота». (0+) 06.00 «Играем вместе». (0+) 06.05 «Лунтик». (0+) 07.00 «Песенки с Лёвой». (0+) Пойте вместе с Лёвой!

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птички. «Бодо Бородо», «Приключения Ам Няма», «Фееринки». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Пластилиники». (0+) 07.40 «Три кота». (0+) 09.30 «Кошечки-собачки». (0+) 11.30 «Диностер». (6+) 11.45 «Джи-Джи Бонд: Суперонщик». (6+) 12.00 «Турбозавры». (0+) Мультисерия «Турбозавры» – это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Петя, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасителей и каждый день решают важные задачи: помогают друзьям и соседям, спасают животных, защищают окружающую среду.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+) 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 День Ангела: Преподобный Серафим Саровский. (0+) 11.50 День Патриарха. (0+) 12.00 Монастырская кухня. (0+) 12.30 «ОДНОЛЮБЫ». (0+) СССР, 1982 г. 14.10 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРНА». (6+) СССР, 1961 г. 16.10 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) 17.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». 4 серия. (0+) 03.40 Поле битвы. (16+)

18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) 19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

21.45, 03.00 Без Бога не до порога. Матушка Сергия. (0+) 22.35 Поле битвы. (16+) 23.05 День Патриарха. (0+) 23.15 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) 00.10 Великое чудо Серафима Саровского. (0+) 01.00 Василий Острожский. Книга чудес. (0+) 01.55 Всех радостей радость. (0+) 03.40 Поле битвы. (16+)

Православный календарь

15 января

Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6. Предпраздество Богоявления. Свт. Сильвестра, папы Римского.

Прав. Иулиании Лазаревской, Муромской. Представление, второе обретение мощей прп. Серафима Саровского, чудотворца. Сщмч. Феогена, еп. Париjskого. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Василия.

Поста нет.

Существует как духовный, так и материальный мир, но при этом мир духовный – это мир действительности, яви, а мир физический – символ этой действительности. Соотношение между ними такое же, как между смыслом и написанными словами. Точно такая же взаимосвязь между законом нравственным и так называемыми законами метафизики, или природы.

Свт. Николай Сербский

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

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

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

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	СТС	СТС
	19.45 «Поле чудес». (16+)	17.00 Прямой эфир. (16+)		16.55 «Актёрские драмы. Крах карьеры». (16+)	16.50 «ДНК». (16+)	12.00 Открытая книга		06.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)	
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России		06.00 «Настроение»	04.20 «ПЁС».	06.30 Диалоги о животных		06.05 Шоу «Уральские пельмени».	
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести		08.15 «ДВА ПЛЮС ДВА».	08.00 «Сегодня»	07.20 13.00 «Первобытный		Шоу «Уральские пельмени» - юмористическое	
09.25	«Модный приговор».	09.30 Местное время		11.30 События	08.25 «ПЁС».	человек и море. История, ушедшая под		тешоу, создаваемое	
(0+)		09.55 О самом главном.		11.50 «ДВА ПЛЮС ДВА».	10.00 «Сегодня»	воду»		одноимённым творческим	
10.15	«Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести		12.35 «ТИХАЯ ГАВАНЬ».	10.35 «ПЁС».	08.15 «Забытое ремесло»		коллективом.	
11.00	«Время покажет».	11.30 Вести. Местное время		14.30 События	Талантливый, но бедный	08.30 «22.05 «МЕГРЭ»		Выходит с 18 октября	
(16+)		12.00 «60 минут».	(12+)	14.50 Город новостей	математик неожиданно	Скромный бухгалтер,		2009 года на телеканале	
12.00	Новости (с субтитрами)	14.00 Вести		15.05 «ТИХАЯ ГАВАНЬ».	выигрывает крупную	примерный семьянин,		СТС, где имеет высокие	
		14.30 «РАЙСКИЙ».	(16+)	(16+)	сумму в лотерею. В тот же	не имевший ни друзей,		рейтинги телесмотрения	
12.15	«Время покажет».	На бизнесмена Волошина		16.55 «Актёрские драмы.	вечер неизвестный душит	ни врагов, ни завистников,		на протяжении долгих	
(16+)		совершено покушение.		Крах карьеры».	его шнурком и забирает	был убит в спальне		лет. Шоу включает в себя:	
14.00	«Большая игра».	Неизвестный стрелял в		(16+)	выигрышный билет. Макс	своей квартиры на четвертом		эстрадные миниатюры	
(16+)		него, но Волошин отдался			и Пес приступают к расследованию.	этаже выстрелом из окна		на бытовые и социальные	
15.00	Новости (с субтитрами)	лёгким ранением. А		17.50 События	Согодня»	гостиницы напротив.		темы, музыкальные	
15.15	«Давай поженимся!»	вот его охранник Ковров,		18.15 «СИНИЧКА-5».	Чрезвычайное происшествие»	Мегрэ обнаруживает,		номера, пародии	
(16+)		прикрывший шефа, убит.		(16+)	14.00 «Место встречи»	что покойный в течение		на известных личностей	
	В эфире Первого канала	Волошин уверен, что его		Россия, 2021 г. Детектив.	16.00 «Сегодня»	последних четырех лет не		и телепередачи, интерактивы	
зрители получат возможность обрести семейное счастье! Выбор, который делают женихи и невесты в студии, - это не игра.		заказал бывший партнёр по строительному бизнесу, а ныне конкурент Рашидов.		В ролях: Глафира Тарханова, Сергей Губанов.	16.50 «ДНК».	работал, но, делая вид, что		с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических	
Участвовать в программе приглашаются только те, кто на самом деле жаждет обрести свою вторую половинку.				Психолог Ульяна Синицына начинает работать с людьми с ретроградной амнезией. Благодаря своему методу диагностики Ульяна выясняет, кем были пациенты до потери памяти.	17.00 «Сегодня»	идет в свой офис, на самом деле приходил в квартиру, как две капли воды похожую на его собственную...		номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы.	
16.05	«Мужское / Женское».	21.10 Вести. Местное время		22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой	18.00 «Сегодня»	10.00 12.30 17.00 19.30 23.40		Музыкальным оформлением	
(16+)		21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ».	(12+)	23.05 «Хорошие песни».	19.00 «Сегодня»	Новости культуры		шоу занимаются композитор Сергей Калугин и группа Liver Band.	
17.00	«Большая игра».	Нина, узнав о смерти матери, приглашает к себе в комнату соседку Мордасову. Они долгое время конфликтовали, но сейчас Нине нужно выговориться. Она рассказывает соседке о своих детских годах и решается на неожиданный шаг. На фабрику должны назначить нового директора.		00.30 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ».	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ».	10.20 Шедевры старого кино		Состав команды: Дмитрий Брекоткин, Сергей Ершов, Сергей Исаев, Сергей Калугин, Вячеслав Мясников, Александр Попов, Андрей Рожков, Дмитрий Соколов, Максим Ярица, Илана Дылдина и другие.	
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	Пряхи гадают, кто это может быть. Иван говорит Зое, что он собирается отправиться в город Мары без неё.		02.00 «Петровка, 38».	(16+)	12.00 Открытая книга		«Уральские пельмени».	
18.40	«Человек и закон» с Алексеем Пимановым.	01.35 «ПОНАЕХАЛИ ТУТ».	(16+)	02.15 «ДОКТОР ИВАНОВ: УДАР».	05.10 «Москва резиновая».	13.55 «Власть факта		(16+)	
(16+)		(16+)		(12+)	(16+)	14.35 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ»			
19.45	«Поле чудес».	02.10 «Актерские драмы. Полные, вперед!»	(16+)	05.30 «Музыкальные приключения итальянцев в России».	06.10 «Своя правда» с Романом Бабаяном.	15.45 Энigma			
21.00	«Время»	(16+)		(16+)	06.20 «Поеzd на Север».	16.30 Письма из провинции			
21.45	Новогодняя ночь на Первом.	03.00 ПОДКАСТ.ЛАБ.	(16+)	06.10 «Актерские драмы. Полные, вперед!»	(16+)	17.15 Царская ложа			
				(16+)	(16+)	17.55 Исторические концерты			
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	Известия.	04.55 «ДРАЙВ».	(16+)	06.00 17.00 «На приёме у главного врача».	(12+)	06.00 «Утреннее вещание»	05.00 07.00 «Новости МО»		
05.25	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».	(16+)		09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня.	(16+)	10.00 10.30 11.00 11.20 11.30	06.00 «Простая медицина»		
(0+)				09.20 «Ищу своих».	(12+)	12.00 12.20 12.30 13.00	06.25 «Всё просто!»	(12+)	
08.30	Ваше здоровье!	10.05 21.20 «Специальный	репортаж».	07.30 20.15 «Календарь».	(12+)	14.00 14.20 14.30 15.00	06.50 «Суперфема 360».	(12+)	
09.00	Известия.	(16+)		10.25 «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...»	(16+)	15.20 15.25 16.00 16.20	08.00 15.15 «Последний день».	(16+)	
09.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».	(16+)		08.00 08.30 09.00 09.30 10.00	(16+)	16.25 17.00 17.20 17.30	08.40 11.55 14.50 16.50 «Город с историей».	(12+)	
09.35	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	(16+)		10.50 12.00 13.00 15.00	(16+)	18.00 19.00 19.30 20.00	09.05 12.20 «Внимание, еда!»		
13.00	Известия.	(16+)		18.00 20.00 Новости	(16+)	20.30 21.00 22.00 22.30	09.35 «Сделано в России».	(12+)	
13.30	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	(16+)		08.05 08.35 Пёстрый мир	(16+)	23.00 «Новости».	10.05 «Семейный маршрут»		
14.20	«СЛЕД».	(16+)		09.05 09.35 10.05 12.05 13.10	(16+)	10.20 11.10 «Атмосфера».	10.35 «Погода на любой вкус»		
17.00	Известия.	11.20 13.25 «БЕЛЫЙ СНЕГ».	(12+)	18.20 ОТРажение	(12+)	11.15 12.15 14.15 15.15 16.15	11.20 «Зима в Подмосковье»		
17.30	20.40 «СЛЕД».	(16+)		11.00 «Человек и судьба».	(16+)	12.45 14.35 21.35 «Спецреп»	13.15 «За МКАДром».		
19.50	«СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ».	(16+)		11.45 «Нескучное дело».	(12+)	13.20 18.20 «Вопрос спорный».	14.20 «Гостеприимство».		
23.10	Светская хроника.	15.00 Военные новости.	(16+)	15.15 «КРЫЛЬЯ».	(12+)	15.50 20.45 «Это Москва. Инфраструктура».	16.05 21.05 «СССР. Знак качества».		
00.10	Они потрясли мир.	19.40 «Загадки века».	(12+)	20.45 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА».	(12+)	16.30 04.25 «Интервью».	17.05 18.15 23.20 «Невероятная наука».		
01.50	«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4».	(16+)		22.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА».	(16+)	20.50 «Это Москва. Люди».	19.05 «Это Китай!»		
		00.50 «НАЧАЛЬНИК ЧУКОТКИ».	(12+)	00.20 «АКЫН».	(12+)	21.20 23.45 05.20 «Московский патруль».	19.30 «Главные события дня»		
		02.20 «МАКСИМКА».	(6+)	00.20 «ВОР».	(16+)	00.10 «Мослекторий».	20.30 «Полиция в городе».		
						01.35 Познавательный фильм	20.45 «Разбор полетов».		
							22.30 «В мире еды».		
							00.05 «Шестое чувство».	(16+)	

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

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

В ПРОГРАММЕ МОЖНЫ ПОЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

РЕН	ТНТ	ТНТ	3	ТВ-3	ЧЕ!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	Ю	ДОМАШНИЙ
КАК УСТРОЕН МИР 11.00 «Как устроен мир». (16+)	14.00 «Комеди Клаб». (16+)	15.15 «Слепая». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)				21.35 Смешанные единоборства.		12.55 «Знахарка». (16+)	
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 спикеры». (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+)	07.00 14.00 «САШАТАНЯ». (16+) 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+) В этом сатирическом шоу нет высокого юмора для избранных. Это собрание скетчей об общероссийских социально-бытовых реалиях, близких любому жителю нашей необъятной страны. Актеры шоу умело и талантливо перевоплощаются в халатных врачей, ленивых полицейских, хитрых политиков, девушек самой древней профессии, рабочих, строителей, бизнесменов, мам, пап и подростков.	06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 09.30 «Порча». (16+) 15.15 «Слепая». (16+) 19.00 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+) Китай, 2017 г. 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... 21.15 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+) 23.15 «МОЙ ХАТИКО». (16+) США, 2008 г. Однажды семьянин и преподаватель в университете Чэнъя, выехав с коллегами за город, подбирает грязного щенка. 01.45 «Старец». (16+) 02.30 Знаки судьбы. (16+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)	06.20 Уётное видео. (16+) 13.00 Улетные животные. (16+) Самая милая программа на всем телевидении от создателей «Уётное видео». Кто такие эти «Улетные животные»? Дикие и домашние, непоседливые и ленивые, серьезные и милые - такого вы еще не видели! 16.00 Притворщики. (16+) 19.00 Влад решает. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие помогают разоблачить обманщиков.	06.00 «Лига в лицах». (12+) 06.30 «Формула01. Гаснут огни». (12+) 07.00, 09.00, 12.25, 15.25, 03.55 Новости 07.05, 23.45 Все на Матч! Пр.т. 09.05 «Небесная грация». (6+) 09.25 «Команда мечты». (12+) 10.30, 13.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Пр.т. 12.30 Есть тема! Пр.т. 15.30 Смешанные единоборства. One FC. Пр.т. 19.40 Футзал. «Кристалл» - «Синара». Бетсити. Суперлига. Пр.т. 21.35 Смешанные единоборства. Р. Магомедов - А. Полупников. АСА. Пр.т. 01.05 Евротур. (12+) 02.00 Скелетон. Кубок мира. Женщины. (6+) 04.00 Баскетбол. (6+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.25 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 «Порча». (16+) 12.55 «Знахарка». (16+) 13.30 «Верну любимого». (16+) 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «С ХОЛОДНЫМ СЕРДЦЕМ». (16+) 19.00 «КУРЬЕРЫ ДОБРА». (16+) 23.20 «Понять. Простить». (16+) 00.30 «Порча». (16+) 01.20 «Знахарка». (16+) 01.50 «Верну любимого». (16+) 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.40 Тест на отцовство. (16+) 04.20 «6 кадров». (16+)					

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЧЕНОЙ С 12 ПО 18 ЯНВАРЯ



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам надо сосредоточить все силы на домашних и повседневных делах. Для вас наступает такой период, когда нужно быть самим собой, снять все маски. Жизнь самостоятельно будет вносить в ваши дни различные яркие эмоции – не отказывайтесь от них. Но знайте меру.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Тельцам стоит проявить терпение к окружающим, особенно к тем, кто выражает отличную от вашей точку зрения. Ваши резкие замечания или критика могут повлиять на отношение коллектива к вам. Дома также вероятны конфликты или несопадение взглядов по каким-либо вопросам.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

У Близнецов начинается новый этап в жизни. Можете смело ставить грандиозные цели. Удача будет на вашей стороне. Вас ждет много интересного. Но будьте внимательны к себе. Подумайте: это точно то, чего хотите? Может быть, достаточно того, что у вас уже есть в жизни?



РАК (22.06 – 22.07)

Звезды советуют Ракам заняться налаживанием семейных связей, прощением обид, примирением с обидчиками. Не упустите этот шанс. Если кто-то предложит вам помочь, примите ее. Больше времени уделяйте личному отдыху. Хороший период, чтобы строить планы на будущее.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Многие сложные вопросы на этой неделе настигнут Львов. Однако не переживайте, вы быстро найдете ответы. Грамотные и взвешенные решения помогут обрести стабильность и спокойствие. В любой возможной спорной ситуации лучше не вступать в конфликт.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девы достигнут успеха, отставая чужие интересы и помогая коллегам или родственникам. Именно вам удастся достучаться до окружающих и склонить их на свою сторону. Используйте свои связи, чтобы помочь другу, поддержите близких и найдите больше времени для отдыха.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Весам не стоит легкомысленно относиться к своей жизни. Пришло время взять на себя ответственность и заняться делами, которые давно требуют вашего непосредственного участия. Кто-то из родственников очень ждет от вас поддержки, не подведите его.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионы, сейчас не самое лучшее время для риска. Постарайтесь в ближайшее время тщательно выбирать круг общения, иначе не избежать неприятностей. Активно включайте свои лучшие качества, будьте аккуратны в принятии решений и смело идите к своим целям.



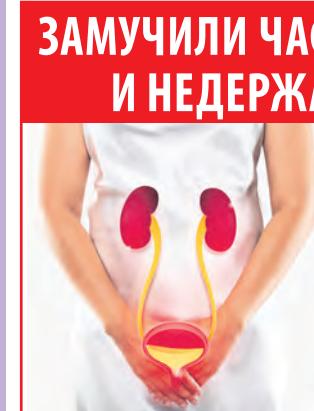
СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

На этой неделе от Стрельцов потребуется решительность. Проявите себя, выделяйтесь и получайте множество новых и ярких эмоций. Страйтесь разглядеть счастье в мелочах и радуйтесь неожиданностям, которые будут с вами происходить.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Перед Водолеями распахнутся многие двери, новые горизонты будут для вас достижими. Впереди ждут перспективы, которые принесут благополучие в вашу жизнь. Сейчас хорошее время для того, чтобы начинать какие-то дела или развивать новые проекты.



МАЛЕУС (Malleus) — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

МАЛЕУС – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Обратиться за консультацией можно по телефонам 8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66

11 200 руб.
6 900 руб.

Реклама



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

У Рыб есть вероятность ссор и непонимания, поэтому аккуратно выбирайте слова при общении с близкими. Не вступайте в перепалки с незнакомыми людьми. Воздержитесь от критики. Если вас начнут провоцировать на конфликт, постарайтесь всеми силами избежать.



КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Эта неделя будет испытывать терпение Козерогов раз за разом. Вам нужно быть максимально собранными. Чтобы избавиться от глашества эмоций, постарайтесь заняться чем-то приятным: уделите время спорту или посмотрите любимый фильм.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ,
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 «КТО ЗАПЛАТИТ ЗА УДАЧУ?». (16+) 07.30 Мультфильмы. (16+, 0+) 09.15 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (16+) 10.30 «АЛЬЫ ПАРУСА». (16+) 12.05 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (16+) 13.20 «СТАКАН ВОДЫ». (12+) 15.45 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (16+) 18.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+) 20.00 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ?». (16+) 21.45 «ХОРОШО СИДИМ!». (16+) 23.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (16+) 00.40 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+) 01.55 «СВЕТЛАЯ ЛИЧНОСТЬ». (16+) 03.10 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)

VIU TV1000 VIJU TV1000

05.45 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН». (16+) 07.20 «ЖАННА ДЮБАРРИ». (16+) 09.25, 10.25, 11.20, 12.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 13.10 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ?». (16+) 15.05 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+) 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+) 18.40 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+) Криминальный мистический триллер, США, 2015 г. 20.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+) 22.15, 23.10, 00.15, 01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА?». (16+) 02.00 «БЕГЛЕЦ». (16+) 03.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМА». (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+) 08.00 «Барбоскины Team». Мультфильм. (6+) 09.35 «ХОД АПОКАЛИПСИСА». (16+) 11.30 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (16+) 13.40 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+) 15.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». 17.00, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ». (16+) 19.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+) 21.10 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+) 23.05 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+) 01.00 «АВАНПОСТ». (16+) 03.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) 05.15 Мультфильм. (6+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 ACTION

05.15 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+) 06.45 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+) 08.15, 09.55 «ДЕНЬ ТРИФИДОВ». (16+) 11.40 «ЭРА ВЫЖИВАНИЯ». (16+) 13.35 «РИДДИК». (16+) 15.40 «ВАВИЛОН Н. Э.» (16+) 17.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+) 19.00 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+) 20.30 «КАТАСТРОФА». (16+) Фантастический триллер, Франция, Бельгия, 2023 г. 22.10 «СКЛАЙЛАН 2». (16+) Фантастический боевик, США, Великобритания, Китай, 2017 г. 00.05 «БАНДИТ». (16+) 02.05 «ОРУЖЕЙНЫЙ БАРОН». (16+) 03.55 «СИЛА СТИХИИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

01.20 «МАМА МАФИЯ». (18+) 02.55 «ШАГ ВПЕРЁД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО?». (16+) 04.40 «РЭД 2». (12+) 06.25 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+) 07.45 «ЛАРИК КРАУН». (16+) 09.20 «РАВНЫЕ». (16+) 11.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+) 12.25 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+) 13.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+) 15.25 «ДЖОИКА». (16+) 17.10 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+) 18.25 «ХИЖИНА». (16+) Драма, фэнтези, США, Канада, Гонконг, 2017 г. 20.30 «ДИВЕРГЕНТ». (16+) Детектив, мелодрама, боевик, фантастика, США, 2014 г. 22.40 «МУШКЕТЁРЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.15 «ЗА ПАЛЫЧА». (12+) 08.10 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+) 09.35, 10.25, 11.25, 12.20 «ОБГОНЯЮ ВРЕМЯ». 1-4 серии. (16+) 13.15 «ГЛАВНЫЙ». (16+) 15.15 «НОВОГОДНЯЯ ПОЭМА». (16+) 17.05 «КРИК ТИШИНЫ». (16+) 19.00 «ФЛЭШМОБ». (16+) Комедия, мюзикльный, Россия, 2021 г. 21.00 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+) Драма, спорт, Россия, 2022 г. 23.10 «22 МИНУТЫ». (16+) Боевик, Россия, 2014 г. 00.35 «С НЕДЕЛЬ». (16+) 02.00 «Я ОСТАЮСЬ». (16+) 03.50, 04.40, 05.30 «ОБГОНЯЮ ВРЕМЯ». 1-3 серии. (16+)

ДОМ КИНО

05.40 «Садко». Мультфильм. (6+) 06.55 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+) 08.35 «Три богатыря: Ход ко-нёма». Мультфильм. (6+) 10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 22.30 Вечер вместе. «СУПЕР-БОБРОВЫ». (16+) Падение метеорита на крышу дома оказалось для семьи Бобровых буквально даром небес: они стали супергероями! 00.15 Вечер вместе. «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МИСТИКИ!». (16+) 01.45 «ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ». (16+) 03.30 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (16+)

СИНЕМА

СИНЕМА

07.05 «ОЗНОБ». (16+) 10.40 «ЧУЖАЯ ЖЕНЩИНА». (16+) 14.05 «СПАСИБО ЗА ЛЮБОВЬ». (16+) 15.55 «ВЕСОМОЕ ЧУВСТВО». (12+) 17.40 «БАРИСТА». (16+) 2015 г. В ролях: Полина Стрельникова, Анатолий Лобоцкий, Владимир Мишуков, Вероника Пляшкевич 21.00 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ». (16+) 2016 г. В ролях: Александра Урсулак, Юрий Батурин, Николай Иванов, Елена Дубровская, Роман Индик 00.40 «ОГОНЬ, ВОДА И РЖАВЫЕ ТРУБЫ». (16+) 04.05 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ?». (16+) 05.50 «АФИНСКИЕ ВЕЧЕРА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.45, 01.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+) 02.45, 03.40, 23.25 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБОТИКА». (16+) 05.00 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (16+) Франция, Япония, 2001 г. 14.25 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+) 16.35 «МАТАДОР». (18+) США, Германия, 2005 г. 18.15 «ПЕКАРЬ». (18+) Канада, США, 2022 г. 20.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+) США, Великобритания, 2016 г. 22.00 «МОТЫЛЕК». (18+) США, Чехия, 2017 г. 00.15 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (18+) 01.55 «НА ГРАНИ». (16+) 03.30 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z». (16+) 05.40 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)

РЕТРО

06.10 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (16+) 07.15 «ВРЕМЯ ЕЕ СЫНОВЕЙ». (16+) 09.50, 21.45 «ПЛАМЯ». (16+) 12.35 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (16+) 06.35 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+) 08.25 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕР». (16+) 10.10 «ЖЕНИХИ ЗАЙМАМИ». (16+) 11.40 «МУЖЧИНА В МОЙ ГОЛОВЕ». (16+) 14.00 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЧЫ». (16+) 15.30 «ИГРУШКА». (16+) 17.15 «ЗОЛОТО ПАРТИИ». (16+) 19.00 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+) 20.40, 21.30, 22.25 «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК». (16+)

СУББОТА!

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

05.00, 09.40 «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+) 09.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+) 18.00 «Буба». Мультсериалы. (0+) 21.00 Богиня съска. (16+) Романтический эксперимент про обыск и свидание. 22.20 Богиня свиданий. (16+) Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. 23.30, 00.00 «ЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 00.20 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 01.20 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 02.20, 03.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16-) 03.45 «Приключения Пети и Волка». Мультсериалы. (12+)

СТС LOVE

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+) Сериял, Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Юра Борисов, Арина Жаркова, Максим Керин, Алина Ланина 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+) 12.00, 20.00, 04.00 «АЛИБИ». (18+) 13.00, 21.00, 05.00 «ЛАНЦЕТ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+) Сериял, Драма, мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Кристина Бродская, Алексей Фатеев, Людмила Титова 15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+) 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ИГРА В ДОЧКИ-МАТЕРИ». (16+)

ТВ21

06.00 Даёшь молодёжь! (16+) 09.50 «РАНЕТКИ». (16+) 14.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+) Мама берется организовать школьную дискотеку. Чтобы помешать маме, Людмила Михайловна в этот же вечер устраивает в школе Пушкинские чтения. Кто из них победит, если на сторону мамы встает Полежаевкин, а учительница обещает за участие в ее мероприятии пятерку в четверти? 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+) 20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) 01.35 «МАРГОША». (16+) 03.10 Даёшь молодёжь! (16+) 05.00 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МОСФИЛЬМ,
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 «КТО ЗАПЛАТИТ ЗА УДАЧУ?». (16+) 07.30 Мультфильмы. (16+, 0+) 09.15 «АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...» (16+) 10.30 «АЛЬЫ ПАРУСА». (16+) 12.05 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (16+) 13.20 «СТАКАН ВОДЫ». (12+) 15.45 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (16+) 18.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+) 20.00 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ?». (16+) 21.45 «ХОРОШО СИДИМ!». (16+) 23.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (16+) 00.40 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+) 01.55 «СВЕТЛАЯ ЛИЧНОСТЬ». (16+) 03.10 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)

VIU TV1000 VIJU TV1000

05.45 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН». (16+) 07.20 «ЖАННА ДЮБАРРИ». (16+) 09.25, 10.25, 11.20, 12.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 13.10 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ?». (16+) 15.05 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+) 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+) 18.40 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+) Криминальный мистический триллер, США, 2015 г. 20.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+) 22.15, 23.10, 00.15, 01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА?». (16+) 02.00 «БЕГЛЕЦ». (16+) 03.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМА». (16+)

VIU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+) 08.00 «Барбоскины Team». Мультфильм. (6+) 09.35 «ХОД АПОКАЛИПСИСА». (16+) 11.30 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (16+) 13.40 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+) 15.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». 17.00, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ». (16+) 19.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+) 21.10 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+) 23.05 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+) 01.00 «АВАНПОСТ». (16+) 03.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) 05.15 Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

01.20 «МАМА МАФИЯ». (18+) 02.55 «ШАГ ВПЕРЁД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО?». (16+) 04.40 «РЭД 2». (12+) 06.25 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+) 07.45 «ЛАРИК КРАУН». (16+) 09.20 «РАВНЫЕ». (16+) 11.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+) 12.25 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+) 13.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+) 15.25 «ДЖОИКА». (16+) 17.10 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+) 18.25 «ХИЖИНА». (16+) Драма, фэнтези, США, Канада, Гонконг, 2017 г. 20.30 «ДИВЕРГЕНТ». (16+) Детектив, мелодрама, боевик, фантастика, США, 2014 г. 22.40 «МУШКЕТЁРЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.15 «ЗА ПАЛЫЧА». (12+) 08.10 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+) 09.35, 10.25, 11.25, 12.20 «ОБГОНЯЮ ВРЕМЯ». 1-4 серии. (16+) 13.15 «ГЛАВНЫЙ». (16+) 15.15 «НОВОГОДНЯЯ ПОЭМА». (16+) 17.05 «КРИК ТИШИНЫ». (16+) 19.00 «ФЛЭШМОБ». (16+) Комедия, мюзикльный, Россия, 2021 г. 21.00 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+) Драма, спорт, Россия, 2022 г. 23.10 «22 МИНУТЫ». (16+) Боевик, Россия, 2014 г. 00.35 «С НЕДЕЛЬ». (16+) 02.00 «С ДЕДОМ». (16+) 02.40 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+) 03.10 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ 2». (16+) 04.10 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ 3». (16+) 05.10 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ 4». (16+)

ДОМ КИНО

05.40 «Садко». Мультфильм. (6+) 06.55 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+) 08.35 «Три богатыря: Ход ко-нёма». Мультфильм. (6+) 10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 22.30 Вечер вместе. «СУПЕР-БОБРОВЫ». (16+) Падение метеорита на крышу дома оказалось для семьи Бобровых буквально даром небес: они стали супергероями! 00.15 Вечер вместе. «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ

СПОРТ

МИРСТРАНА

06.00 Лыжные гонки. Фос-АгроКубок России. Женщины 10 км. Трансляция из Казани. (6+)
07.25 Лыжные гонки. Фос-АгроКубок России. Мужчины 15 км. Трансляция из Казани. (6+)
09.15 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
09.30, 05.30 «Лев Яшин – номер один». Документальный фильм. (6+)
10.30, 04.50 «География спорта. Рыбинск». (12+)
11.00, 13.25, 16.20, 19.30 Новости. (0+)
11.05 Хоккей. Евро-Азиатский Кубок Дружбы. Финал. Трансляция из белоруссии. (12+)
13.05, 21.10 «Страна спортивная». (12+)
13.30 Баскетбол. Winline Basket Cup. «Уралмаш» (Екатеринбург) – УНИКС (Казань). (6+)
15.20 «Лица страны. Константин Играпул». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
07.00 Муззнерго. (16+)
08.10Teen чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звёздах всей!
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Народный микрофон. (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)
14.00 Плейлист под оливье. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)

16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
Суперхиты, суперновинки и суперновости от создателей и исполнителей клипов!
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Новая песня года-2025. (16+)
20.00 Плейлист | Зима. (16+)
21.00 Народное диско. (16+)
22.00 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)
03.00 Карапинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

06.00, 12.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
16.25 «Вы это видели». (12+)
17.20 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (6+)
19.15 Специальный репортаж. (12+)
19.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (6+)
21.25 «Вид сверху». (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.50 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) – «Синара» (Екатеринбург). (6+)
01.35 «Это футзал!» (12+)
02.00 «10 лет в спорте. 2024/2025». (12+)
02.25 Гандбол. Кубок Дружбы. Россия – Белоруссия. Трансляция из Москвы. (6+)
03.15 Специальный репортаж. (12+)
05.30 «Лучшая лига мира». (12+)

МУЛЬ

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+)
05.05 «Три кота». (0+)
06.00 «Играем вместе». (0+)
06.05 «Лунтик». (0+)
07.00 «Песенки с Лёвой». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.30 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Барбоскины». (0+)
17.00 О! Кино! «Три богатыря и конь на троне». (6+)
Знаменитый конь Юлий снова в центре внимания.
18.25 «Мультипелки. Шоу». (0+)
Музыкальные клипы на любимые детские песни.
18.30 «Три кота». (0+)
21.30 О! Кино! «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (0+)
22.35 «Царевны». (0+)
00.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Кукла Кукла». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00 «Живой гараж». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
07.50, 19.50 «Овик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэддик Тир». (6+)
10.45, 16.40, 20.45 «Тара Дункан». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудо-сумка». (0+)
09.55, 16.40, 20.45 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Робокар Поли. Правила дорожного движения». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Роботы-поезда. Теневая энергия». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

О!

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+)
05.05 «Три кота». (0+)
06.00 «Играем вместе». (0+)
06.05 «Лунтик». (0+)
07.00 «Песенки с Лёвой». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.30 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Барбоскины». (0+)
17.00 О! Кино! «Три богатыря и конь на троне». (6+)
Знаменитый конь Юлий снова в центре внимания.
18.25 «Мультипелки. Шоу». (0+)
Музыкальные клипы на любимые детские песни.
18.30 «Три кота». (0+)
21.30 О! Кино! «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (0+)
22.35 «Царевны». (0+)
00.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Кукла Кукла». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.30 «Три кота». (0+)
12.00 «Простоквашин». (0+)
15.00 «Котики, вперед!» (0+)
16.00 «Царевны». (0+)
17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)
18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
22.00 «Чемпионы». (6+)
Команды мультиспортивной школьной лиги «Синие вымпелы» и «Красные метеоры» соревнуются в разных видах спорта, чтобы определить, кто сильнее.
23.00 «Крокодил Гена». (12+)
23.25 «Бодо Бородо». (0+)
Бодо Бородо – горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей.
02.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
03.45 «Простоквашин». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Без Бога не до порога. Матушка Сергия. (0+)
11.50 День Патриарха. (0+)
12.00, 12.30, 13.00 Монастырская кухня. (0+)
13.30 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (6+)
Фильм о юной выпускнице речного училища Насте Филимоновой.
14.55 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
16.50 «ОДНОЛЮБЫ». (0+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с суперпереводом). (0+)

19.30 Женевьевы. Святая из Парижа. (16+)
Святая Женевьевы – одна из главных французских святых, однако на самом деле она очень тесно связана с Россией.

20.55 Следы империи. (12+)

22.35 Русский ковчег с Яном Таксиором. (12+)

23.35, 00.05 Поле битвы. (16+)

00.35 Женевьевы. Святая из Парижа. (16+)

01.50 Русские у Гроба Господня. Фильм 3. (0+)

02.55 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 5 серия. (6+)

04.10 Русский ковчег с Яном Таксиором. (12+)

Православный календарь

16 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Предпраздество Богоявления.
Прор. Малахии.



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

Поста нет.

Мир сей видом своим обманывает и мудрых, потому что на несколько времена кажется возделенным, даже ссужает благами и сокровищами, но в день смерти берет их назад, воздает же мученим несравненно большим нашим грехов.

Прп. Ефрем Сирин

КОНЬКАМ все возрасты покорны

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 временам отталкиваются ими от льда и несутся с такой быстротой...» С чем сравнил Стефаниус скорость конькобежцев на замёрзшем болоте?

a) С копьем, пущенным из баллисты. **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 «бараньи 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 простолюдины...». Для чего, по мнению автора этих строк, катались 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.).

5 В катании по замёрзшим водоёмам были и свои трудности. Поверхности их не были ровными. Кочки, впадины, листья и ветки, вмёрзшие в лёд, приводили к падениям. Чтобы избежать этих трудностей, возникла идея сделать заливной каток. В 1842 году Генри Кирк реализовал этот проект в Лондоне. Первый заливной общественный каток в России открыли в 1865 году в Санкт-Петербурге. Где находился этот каток?

а) В Таврическом саду. **б)** В Юсуповском саду. **в)** В Летнем саду.

6 Нам всем с детства известно стихотворение: «...Опрятней модного паркета/ Блистает речка, льдом одета./ Мальчишок радостный народ/ Коньками звучно режет лёд...». Вспомните произведение и поэта, который несколькими сточками создал настроение зимней забавы. Это...

а) А.С. Пушкин, «Евгений Онегин». **б)** В.А. Державин, «Минувших дней очарование...». **в)** К.Н. Батюшков, «Мои пенаты».

ОТВЕТЫ

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

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	СТС
	21.35 «КВН. Кубок мэра Москвы». (16+)	09.00 «Формула еды». (12+)	10.55 «Просто & вкусно». (6+)	09.20 «Едим дома». (0+)	15.50 Рассказы из русской истории	11.00 «Айнбо. Сердце амазонии». (6+)		
06.00	Телеканал «Доброе утро. Суббота»	05.00 Утро России. Суббота	06.50 «Православная энциклопедия». (6+)	04.55 «Митрофан Неделин. Страсть, которая испепеляет». (12+)	06.30 Библейский сюжет	06.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)		
09.00	«Умницы и умники». (12+)	08.00 Местное время. Суббота	07.15 «СКАЗКА О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ». (16+)	08.00 «Сегодня»	07.05 Мульфильмы	06.15 «Как приручить монстров». (6+)		
09.45	«Слово пастыря». (0+)	08.35 «По секрету всему свету»	08.55 «Здоровый смысл». (16+)	08.20 «Поедем, поедим!»	08.40 «АДАМ ЖЕНИТСЯ НА ЕВЕ»	07.30 «Диномама». (6+)		
10.00	Новости (с субтитрами)	09.00 «Формула еды». (12+)	09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)	09.20 «Едим дома». (0+)	10.55 «Раймонд Паулс. Сыграй, маэстро, жизнь свою...»	09.10 «Маракуда». (6+)		
10.15	Премьера. «Наталья Селезнёва. «Мне легче шутить, чем плакать». (12+)	09.25 «Пятеро на одного»	10.10 Сто к одному	10.00 «Сегодня»	11.40 «ОВОД»	11.00 «Айнбо. Сердце амазонии». (6+)		
11.10	«Вспомнить всё». (12+)	11.00 Вести	11.00 Вести	10.20 «Главная дорога». (16+)	13.20 «Земля людей»	Чужеземцы вторгаются в амазонские джунгли и хотят навести свои порядки в деревне Кандамо. Дочь вождя Айнбо вместе с друзьями отправляются на поиски могущественного духа Амазонии, чтобы попросить у него защиты для своего народа.		
12.00	Новости (с субтитрами)	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	11.30 «Смешите меня семеро». (16+)	11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)	13.50 Черные дыры. Белые пятна			
12.15	Поехали! (12+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	12.40 Анекдот-клуб «Нехмурье людьи». (16+)	12.00 «Квартирный вопрос». (0+)	14.30 Эрмитаж			
	«Поехали!» - увлекательное тревел-шоу на Первом канале. Его ведущие - красавица Мария Осадник и весельчак Евгений Покровский. Эта неунывающая парочка за рулем своего авто колесит по всей России.	13.00 Большие перемены	13.15 14.50 «ТЕНЬ ДРАКОНА»	13.00 «Сатыя». (16+)	15.00 00.20 «Водный мир острова Комодо»			
13.10	Премьера. «Золотые люди». (12+)	«Большие перемены» пришли в семью Аперян. Сёстры Анна и Аревик решили преподнести подарок своим родителям-пенсионерам и написали письмо в программу, чтобы сделать ванную и туалет комфортными для старших членов семьи.	14.30 События	14.00 «Неограниченные возможности». (16+)	15.50 Рассказы из русской истории	Индонезия - крупнейшее островное государство. Самый известный из островов - Комодо, царство легендарных варанов. Комодские вараны чувствуют себя как дома на склонах гор, в лесу и на побережье. Даже крупные животные не ощущают себя в безопасности рядом с ними. Огромные размеры объясняются явлением под названием «островной гигантизм».		
15.30	«30 лет вместе». «Игры, в которые играют люди». (12+)	14.00 Вести	21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным	15.00 «Своя игра». (0+)	17.05 Телеверсия спектакля «Рождественская история» Театра кукол имени С. В. Образцова			
16.55	«Кто хочет стать миллионером?» (12+)	14.30 «Аншлаг. Старый Новый год». (16+)	22.10 «Право знать!» (16+)	16.00 «Сегодня»	18.45 «Отец Рафаил и его друг Балабанов»			
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	17.00 Вести	23.35 События	16.20 ЧП. Расследование. (16+)	19.30 Новости культуры	21.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ВЫЖИВШИЙ». (16+)		
18.20	«Сегодня вечером». (16+)	17.50 «Привет, Андрей!» (12+)	23.45 «Суд истории. Михаил Тухачевский». (16+)	17.00 «Следствие вели...» (16+)	19.50 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»	00.05 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «БЁРДМЭН». (18+)		
21.00	«Время»	18.00 Вести	00.25 «Тайная комната. В постели с тираном». (16+)	19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым	22.00 Легендарные замки	01.55 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ТИХИЙ САДОВНИК». (18+)		
21.35	«Клуб Веселых и Находчивых». Кубок мэра Москвы. (16+)	20.00 Вести	01.05 «10 самых...» (16+)	20.20 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	22.55 «СЧАСТЬЕ». (18+)	03.35 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)		
23.50	«Герой с душой клоуна». История Вэла Килмера». (18+)	20.50 Вести	02.00 «Смерть всесоюзной славы». (16+)	22.30 «Золотой граммофон». XXX Церемония вручения национальной музыкальной премии. (12+)	01.10 «ЛЮБОЧКА»	05.10 «Отель «У овечек». (0+)		
01.45	ПОДКАСТЛАБ. (16+)	21.00 «ПРАЗДНИК ЖИЗНИ». (16+)	02.40 «Битва со свекровью». (16+)	01.25 «ПЕРВЫЙ ПАРЕНЬ НА ДЕРЕВНЕ». (12+)	02.25 «Перевал»			
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)	06.00 «МАМА». (6+)	06.00 «ГРАЖДАНИН КЕЙН». (16+)	06.00 07.00 07.45 08.00 08.45	05.00 «Поездка со вкусом»			
09.00	Страна советов. (16+)	07.30 04.20 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (12+)	08.00 17.10 Пёстрый мир. (12+)	09.00 09.45 10.00 10.20	05.30 «Прогулка». (12+)			
09.30	«Стройнадзор». (16+)	09.00 13.00 19.00 Новости	09.00 15.50 «Календарь». (12+)	11.00 12.00 13.00 14.00	06.00 «Суперфема 360». (12+)			
10.05	«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)	09.15 «Второе мнение». (12+)	09.30 Всё по-взрослому	15.00 16.00 17.00 18.00	06.30 «Всё просто!» (12+)			
	Сторож и его приятель видят, как на стройке два бандита в балаклавах пощечина тело мужчины в бочку с кислотой. Свидетели боятся вмешиваться и вызывают полицию. Жертву идентифицировать невозможно. Единственная зацепка - найденный на месте преступления оригинальный крест.	09.45 «СССР. Знак качества». (12+)	10.30 10.30 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВЧИК». (16+)	18.25 19.00 20.00 21.00	07.00 «ИнДизайн». (12+)			
00.00	Известия. Главное. (16+)	10.35 «Не факт!» (12+)	12.00 15.00 17.00 19.00 Новости	22.00 23.00 00.00 01.00	07.30 «Сделано в России». (12+)			
01.05	Светская хроника. (16+)	11.05 «Мужики». (16+)	12.05 «Москва - фронту». (16+)	02.00 03.00 04.00 05.00	08.00 «Будни». (16+)			
02.10	«ФИЛИН-3». (16+)	11.35 «Легенды искусства». (12+)	12.30 «Любовь на линии огня». (16+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	09.10 «Внимание, еда!» (12+)			
03.30	«ПИЛИГРИМ-2». (16+)	13.15 «По горячим следам». (16+)	13.15 «По горячим следам». (16+)	01.35 02.35 03.35 05.35	10.10 «Семейный маршрут»			
		13.35 «ЕРМАК». (16+)	14.05 «Большая страна». (12+)	06.00 «Новости». (16+)	11.10 «Гостеприимство». (12+)			
		19.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЦА». (16+)	15.05 Спецрепортаж. (12+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	12.00 20.00 «Новости 360»			
		23.55 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)	15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)	01.35 02.35 03.35 05.35	12.30 «Зима в Подмосковье»			
		01.20 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». (12+)	15.35 «Отчий дом». (12+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	12.55 «За МКАДром». (12+)			
		(12+)	16.15 «Очевидно. Вероятно». (12+)	01.35 02.35 03.35 05.35	14.00 «СССР. Знак качества»			
			17.40 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	14.40 «Русские. XXI век». (12+)			
			19.15 «Очень личное». (12+)	01.35 02.35 03.35 05.35	15.35 «Невероятная наука»			
			19.55 «Вспомнить всё». (16+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	18.00 «Ламповый вечер на 360»			
			20.25 «ВОР». (16+)	01.35 02.35 03.35 05.35	18.30 «Интервью 360». (16+)			
			21.55 «ЖАСМИН». (12+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	19.00 «Росгвардия». (16+)			
			23.30 «ХИМЕРА». (18+)	01.35 02.35 03.35 05.35	19.10 «Проверка боем». (16+)			
			(12+)	06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	19.45 «ЧП 360». (16+)			
				01.35 02.35 03.35 05.35	20.30 «Спецрепортаж». (16+)			
				06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	20.55 «На пути к катастрофе»			
				01.35 02.35 03.35 05.35	21.50 «В мире еды». (16+)			
				06.35 11.35 19.35 20.35 00.35	23.25 «Криминальный берег»			
				01.35 02.35 03.35 05.35	23.50 «Умысел и смысл». (18+)			

РЕН	ТНТ	3	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	0	ДОМАШНИЙ
 ДОБРОВЭФИРЭ 19.00 «Добровэфирэ». (16+)	 конфетка 21.00 «Конфетка». (16+)	 02.00 Знаки судьбы. (16+)	 06.00 «Мультильмы». (0+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 12.30 «Новости». (16+) 15.00 «СОВБЕЗ». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 16.30 «Новости». (16+) 16.55 Документальный спецпроект. (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 «Добровэфирэ». (16+) 19.30 «Новости». (16+) 19.55 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+) 21.55 «К ЗВЁЗДАМ». (16+) 00.20 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (18+) 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». <p>(16+)</p>	 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 06.10 Уётное видео. (16+) 08.40 Улетные животные. (16+) 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 19.30 «+100500». (16+) 22.00 Офисные фениксы. (16+) 22.05 «+100500». (16+) 23.50 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (16+) Россия, 2008 г. Комедия. В ролях: Екатерина Малкова, Марк Богатырев, Мирослава Карпович, Евгений Славский, Валерия Ланская. Новогодняя ночь всегда полна чудес и сюрпризов, которые в наше время часто происходят благодаря техническому прогрессу, хотя и не без участия Деда Мороза, который нынче может оказаться простым продавцом телефона Мечты... 01.10 Большой кэш. (16+) 02.40 Утилизатор. (16+) 05.00 Уётное видео. Самое смешное. (16+)	 22.35 Футбол. 06.00 Профессиональный бокс. Ночь чемпионов IBA. (16+) 07.00, 09.00 Новости 07.05, 18.00, 20.30, 00.45 Все на Матч! Пр.тр. 09.05 «Вы это видели». (12+) 09.45, 12.25 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Спринт. Пр.тр. 11.20, 14.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Гонка преследования. Пр.тр. 15.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Леванте». Чемпионат Испании. Пр.тр. 18.25 Волейбол. «Зенит» - «Динамо». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Пр.тр. 22.35 Футбол. «Кальяри» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр.тр. 02.00 «Тайсон Фьюри. Искупление». (16+) 03.00 Бокс. Дж. Лейн - Д. Пейг. Пр.тр.	 02.55 «Предсказания: 2026». (16+)	 06.30 «БУМЕРАНГ». (16+) 10.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+) Надя - обычная медсестра - работает в городе в областной больнице, а живёт в деревне с родителями. 19.00 «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛЯТСЯ». (16+) 23.25 «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ». (16+) Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Людмила Свитова, Катерина Волк, Даниил Эйдлин, Сергей Шароватов. Аня вместе с мужем Игорем владеет кафешкой. Пока она творит магию на кухне, он занимается юридической и финансовой работой. У них двое несносных сыновей, за которыми приглядывают свекровь. Казалось бы, не жизнь, а мечта... 02.55 «Предсказания: 2026». (16+) 03.45 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)	
 ДОБРОВЭФИРЭ 19.00 «Добровэфирэ». (16+)	 конфетка 21.00 «Конфетка». (16+)	 02.00 Знаки судьбы. (16+)	 06.00 «Мультильмы». (0+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 12.30 «Новости». (16+) 15.00 «СОВБЕЗ». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 16.30 «Новости». (16+) 16.55 Документальный спецпроект. (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 «Добровэфирэ». (16+) 19.30 «Новости». (16+) 19.55 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+) 21.55 «К ЗВЁЗДАМ». (16+) 00.20 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (18+) 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». <p>(16+)</p>	 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 06.10 Уётное видео. (16+) 08.40 Улетные животные. (16+) 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 19.30 «+100500». (16+) 22.00 Офисные фениксы. (16+) 22.05 «+100500». (16+) 23.50 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (16+) Россия, 2008 г. Комедия. В ролях: Екатерина Малкова, Марк Богатырев, Мирослава Карпович, Евгений Славский, Валерия Ланская. Новогодняя ночь всегда полна чудес и сюрпризов, которые в наше время часто происходят благодаря техническому прогрессу, хотя и не без участия Деда Мороза, который нынче может оказаться простым продавцом телефона Мечты... 01.10 Большой кэш. (16+) 02.40 Утилизатор. (16+) 05.00 Уётное видео. Самое смешное. (16+)	 22.35 Футбол. 06.00 Профессиональный бокс. Ночь чемпионов IBA. (16+) 07.00, 09.00 Новости 07.05, 18.00, 20.30, 00.45 Все на Матч! Пр.тр. 09.05 «Вы это видели». (12+) 09.45, 12.25 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Спринт. Пр.тр. 11.20, 14.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Гонка преследования. Пр.тр. 15.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Леванте». Чемпионат Испании. Пр.тр. 18.25 Волейбол. «Зенит» - «Динамо». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Пр.тр. 22.35 Футбол. «Кальяри» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр.тр. 02.00 «Тайсон Фьюри. Искупление». (16+) 03.00 Бокс. Дж. Лейн - Д. Пейг. Пр.тр.	 02.55 «Предсказания: 2026». (16+)	 06.30 «БУМЕРАНГ». (16+) 10.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+) Надя - обычная медсестра - работает в городе в областной больнице, а живёт в деревне с родителями. 19.00 «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛЯТСЯ». (16+) 23.25 «БОРОДАТЫЙ НЯНЬ». (16+) Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Людмила Свитова, Катерина Волк, Даниил Эйдлин, Сергей Шароватов. Аня вместе с мужем Игорем владеет кафешкой. Пока она творит магию на кухне, он занимается юридической и финансовой работой. У них двое несносных сыновей, за которыми приглядывают свекровь. Казалось бы, не жизнь, а мечта... 02.55 «Предсказания: 2026». (16+) 03.45 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)	

ПОЛУЧИТЕ СВОЙ СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ!



ПОЖИЗНЕННАЯ РЕНТА
8 (495) 211-57-71

ИП СЛЕПЧЕНКО ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
ОГРН 325265100044300 • ИНН 263512685476
ПЛАТЕЛЬЩИКОМ РЕНТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ТРЕТЬИ ЛИЦА • РЕКЛАМА

– Значит, мебель и все домашние вещи мы разделим поровну без всяких скандалов. Ты согласна?
– Конечно.
– И давай договоримся, что мы сохраним нормальные человеческие отношения. Если встретимся, спокойно поздороваемся...
– Обязательно.
– И во время самого развода мы будем вести себя корректно, без всяких выпадов и упрёков. Согласна?
– Согласна.
– Ну и прекрасно. Осталось решить, на какой день мы назначим свадьбу...

– Чем занимаются скептики в браке?
– Не верят своему счастью.

О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!



Знаете, почему мужчины больше всего на свете боятся «осечек»? Нет не потому, что это удар по самолюбию. И не потому, что это проблема, о которой стыдно говорить даже с друзьями. Самое страшное – это перспектива оказаться ненужным. Мужчине настолько необходимо чувствовать себя сексуально востребованным – прежде всего любимой женщиной – что это распространяется на все остальные стороны жизни. Когда все в порядке в постели – и на работе дела спорятся, и спортом хочется заниматься, и настроение прекрасное!

Но в жизни – сплошные проблемы и стрессы. Ну как тут без «осечек»? Очень просто: нужно впустить в свою жизнь **MARAFFON** (МАРАФОН). Средство, которое поддержит потенцию на должном уровне! Оно всего за одно-два применения поможет вспомнить, каково это – быть неутомимым в постели, видеть восхищенные глаза любимой женщины и чувствовать себя молодым!

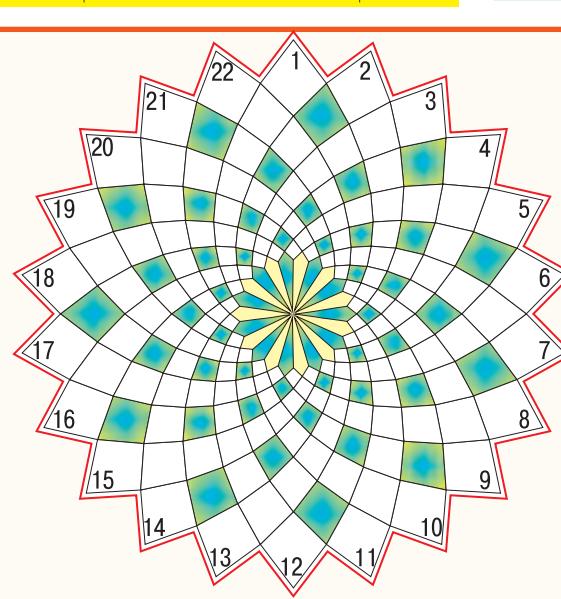
КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66

Звонок по России бесплатный

г. Москва

12 000 руб.
7 500 руб.

РЕКЛАМА



ЦВЕТОК

1. Назначение квартирных батарей. 2. Заменил природу коту Матроскину. 3. Карнавальная бумажная лента. 4. Yandex, Google. 5. «Король парадоксов» англичанин Оскар Уайльд как служитель художественного направления. 6. Удостоверяется патентом. 7. Пара рифмованных строк. 8. Медицинское учреждение, занимающееся лечением определенного контингента

больных, систематически наблюдающее за их здоровьем. 9. Птица, выстилающая гнездо рыбьими костями. 10. Работник редакции, исправляющий текст. 11. Получатель журнала на дом. 12. Крайняя слабость от голода. 13. Американский покоритель космоса. 14. Наука о странах и

континентах. 15. «Заоблачный» дом. 16. Повелитель, правитель. 17. Прибавляемое число. 18. Новое ... классической пьесы. 19. Линза позади зрачка глаза. 20. Горовосходитель. 21. Половитальное изменение в состоянии. 22. Денежное пособие студентов.

Слова: 1. Отоммене, 2. Тендерн, 3. Гепатит, 4. Лонгобарк, 5. Молибден, 6. Абсолюто, 7. Бицинине, 8. Инчакеп, 9. Инмоподак, 10. Коппекто, 11. Лоудиинак, 12. Нитоулене, 13. Актобе, 14. Леопадина, 15. Хеогкеп, 16. Биактерин, 17. Чарактерин, 18. Липатерин, 19. Хипатерин, 20. Аниминич, 21. Интимене, 22. Гипатерин.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ, золотая коллекция

06.55 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (12+)
09.30 «УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО». (6+)
11.00 «МАМА». (16+)
12.35 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
13.45 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
15.25 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (16+)
17.10 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (16+)
21.20 Золотые Легенды Мосфильма: Михаил Боярский. (16+)
21.45 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)
02.15 «УБИТЬ ДРАКОНА». (16+)
04.10 «ВИЙ». (16+)
05.25 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ!». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000

06.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)
08.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ». (16+)
11.10, 12.10, 13.10, 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.10 «НЯНЬКИ». (16+)
21.00 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
22.55 «ОПЕРАЦИЯ «ПАНДА». (16+)
00.40, 02.10 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
03.35 «ОСТРОВ ГОЛОВОРОЗОВ». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000

05.30 «Царевны», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
06.45 «Простоквашин». Мультсериал. (6+)
07.35 «Тин-код». Мультсериал. (6+)
09.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «Анатомия убийства». (16+)
13.30 «9 РОТА». (16+)
16.00 «БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ». (16+)
18.40 «ЛЁТЧИК». (16+)
20.35 «ВОЙНА И МУЗЫКА». (16+)
22.50 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
00.40 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)
02.15 «НЕБО». (16+)
04.20 «Приключения Бураатино». Мультфильм. (6+)

VIU TV1000 VIU TV1000

05.25 «КРОВЬ И ШОКОЛАД». (16+)
06.55 «ДРУГОЙ МИР». (16+)
09.00 «ДРУГОЙ МИР II: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)
10.40 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
12.15 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)
13.55 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)
15.20 «КАТАСТРОФА». (16+)
17.10 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
19.00 «ЗЕМЛЯ. ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
20.40 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)
22.35 «ДЫШИ!». (16+)
00.15 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)
01.40 «НАВОДНЕНИЕ». (16+)
03.05 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)
04.25 «СИНЯЯ БЕЗДНА 2». (16+)

VIU TV1000 VIU TV1000

05.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕР». (16+)
05.45 Всё, как у людей. (6+)
07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)
08.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
09.00, 10.10, 13.15 «ТИХИЙ ДОН». (16+)
10.00, 13.00 Новости
16.50, 19.00 «КОМИССАР-ША». (16+)
1966 год. Конец «оттепели». Нина Метлицкая - молодой, амбициозный адвокат - берется за самые сложные дела, включая обвинения в диссидентстве. Девушке выпадает шанс перевестись из небольшой юридической консультации в дальнем Подмосковье в Филиал № 1 - самое сильное адвокатское бюро Советского Союза...

VIU TV1000 VIU TV1000

18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
02.00 Наша кино. История большой любви. (16+)
03.15 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.20 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)
02.25 «РАВНЫЕ!». (16+)
04.10 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)
05.55 «ДЖОКА». (16+)
07.40 «ЖЕНЕХН НАПРОКАТ». (16+)
08.55 «ХИЖИНА». (16+)
11.00 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
13.10 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)
14.50 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
16.30 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
17.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
19.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
Комедия, США, 2008 г.
20.30 «СПЕНСЕР». (16+)
22.15 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (16+)
23.50 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.20 «БОГОЯН ВРЕМЯ». 4 сезона. (16+)
07.10 «НЕБО». (16+)
09.30 «ГЛАВНЫЙ». (16+)
11.30 «НОВОГОДНЯЯ ПОЭМА». (16+)
13.20 «КРИКТИШИНЫ». (16+)
15.15 «ФЛЭШМОБ». (16+)
17.15 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
19.25 «22 МИНУТЫ». (16+)
21.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
Комедия, США, 2020 г.
23.30 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (18+)
Драма, Россия, 2024 г.
00.45 «ФРАНЦУЗСКИЙ МАСТЕР». (18+)
Драма, триллер, Россия, 2022 г.
02.20, 03.05, 03.55, 04.45 «ОБГОЯН ВРЕМЯ». 1-4 сезоны. (16+)
05.30 «ГЛАВНЫЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.05, 00.35, 01.05, 01.35, 02.05, 02.35 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)
03.15 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
05.00 «НЯНЬКИ». (12+)
06.45 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
08.35 «ВАСАБИ». (18+)
10.20 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ». (18+)
12.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
21.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
Комедия, США, 2007 г.
23.30 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (18+)
Драма, Россия, 2024 г.
00.45 «ФРАНЦУЗСКИЙ МАСТЕР». (18+)
Драма, триллер, Россия, 2022 г.
02.20, 03.05, 03.55, 04.45 «ОБГОЯН ВРЕМЯ». 1-4 сезоны. (16+)
21.00 «ДРАКУЛОВ». (16+)
22.35 «ЗА ПАЛЫЧА!». (12+)

ДОМ КИНО

07.05 «Волки и овцы: Ход свиньи». (6+)
08.30 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
09.50 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
11.10 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
12.35 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
14.15 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (6+)
15.45 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
17.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
18.40 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)
20.15 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
22.00 «В БАНО!». (16+)
00.00 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
01.40 «КОМАНДА МЕЧТЬЯ». (16+)

СЕРИАЛЫ

07.35 «ТЁЩА-КОМАНДИР». (16+)
2016 г. В ролях: Янина Соколовская, Максим Дрозд, Анна Васильева
11.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
2015 г. В ролях: Анжела Кольцова, Антон Сёмкин, Марина Денисова
14.30 «ИЗМЕНА». (16+)
2012 г. В ролях: Мария Миронова, Марат Башаров, Андрей Мерзликин
21.00 «ПОЗВОНИ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
2008 г. В ролях: Карина Разумовская, Алексей Зубков, Юрий Назаров, Людмила Зайцева, Татьяна Ташкова
00.25 «СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ». (16+)
03.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.35 «ТЁЩА-КОМАНДИР». (16+)
2016 г. В ролях: Янина Соколовская, Максим Дрозд, Анна Васильева
11.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
2015 г. В ролях: Анжела Кольцова, Антон Сёмкин, Марина Денисова
14.30 «ИЗМЕНА». (16+)
2012 г. В ролях: Мария Миронова, Марат Башаров, Андрей Мерзликин
21.00 «ПОЗВОНИ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
2008 г. В ролях: Карина Разумовская, Алексей Зубков, Юрий Назаров, Людмила Зайцева, Татьяна Ташкова
00.25 «СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ». (16+)
03.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)

СИНЕМА

07.50 «МЕХАНИК». (18+)
09.20 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (18+)
11.00 «ИП МАН». (18+)
12.50 «ИП МАН-2». (18+)
Гонконг, Китай, 2010 г.
14.45 «БРОСЛИ: РОЖДЕНИЕ ДРАКОНА». (16+)
США, Китай, 2016 г.
16.20 «УДАРНАЯ ВОЛНА». (18+)
Китай, Гонконг, 2016 г.
18.20 «УДАРНАЯ ВОЛНА: БИТВА ЗА ГОНКОНГ». (18+)
Китай, Гонконг, 2020 г.
20.25 «22 МИЛЛЫ». (18+)
США, Китай, 2018 г.
22.00 «ПОБЕГ». (18+)
США, Япония, 1994 г.
00.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+)
01.55 «ТРИУМФ». (16+)
03.35 «БЕЛЫЙ ШКВАЛ». (16+)
05.40 «22 МИЛЛЫ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.20, 01.15, 02.15, 03.10, 04.05 «БАНДИТСКИЙ ПЕРТВРБ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)
05.15, 06.00, 06.55, 07.50, 08.50, 09.50, 10.40 «ГРАЖДАНИН НАЧАЛЬНИК». (16+)
11.35 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ». (12+)
13.15 «ЖХМУРКИ». (16+)
15.20 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+)
17.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА...». (16+)
19.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
20.50 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНАНЧЫЧА». (18+)
Комедия, приключения, Россия, 2005 г.
22.40 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНАНЧЫЧА». (16+)
Комедия, Россия, 2006 г.

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ИГРА В ДОЧКИ-МАТЕРИ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Дарья Калмыкова, Игорь Теллов, Мария Абрамова, Федор Степанов, Всеволод Макаров

СЕРИАЛЫ

12.00, 20.00, 04.00 «АЛИБИ». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)
Сериал. Мелодрама, детектив, драма, Россия, 2019 г. В ролях: Павел Трубинер, Полина Агуреева, Иван Рудаков, Борис Каморзин

СЕРИАЛЫ

14.00, 22.00, 06.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ». (16+)

СЕРИАЛЫ

06.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ИГРА В ДОЧКИ-МАТЕРИ». (16+)
У психолога Сергея Васнецова большие проблемы. От него ушла жена, оставил пятерых дочерей. Да каких - с ума сойти! Первая модница, вторая - отличница, третья - неформалка, четвертая - спортивная, а пятая - совсем крошка Пуговка. Все очень шумные. И никто не умеет убирать и готовить! Кажется, доктору Васнецову самому скоро понадобится помочь специалиста...

СЕРИАЛЫ

22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств и аукцион в одном лице.
01.20 Ясновидящая. (16+)
03.30 6 кадров. (16+)

СИНЕМА

06.40 «БРАТЬЯ ЛЮ». Мультфильм. (16+)
07.10, 08.15 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
09.25 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.35, 21.55 «АКВАЛАНГИ НА ДНЯ». (16+)
12.05, 23.25 «ИМ БЫЛО ДЕВЯТЬНАДЦАТЬ». (16+)
Драма, СССР, 1960 г.
13.15 «ЖХМУРКИ». (16+)
15.20 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+)
17.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА...». (16+)
19.00, 03.15 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
Драма, СССР, 1957 г.
20.35, 04.40 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
Драма, военный, СССР, 1969 г.
05.50 «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССА БЕРЛАХА». (16+)
Драма, СССР, 1972 г.

РОДНОЕ КИНО

06.40 «БРАТЬЯ ЛЮ». Мультфильм. (16+)
07.10, 08.15 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
09.25 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.35, 21.55 «АКВАЛАНГИ НА ДНЯ». (16+)
12.05, 23.25 «ИМ БЫЛО ДЕВЯТЬНАДЦАТЬ». (16+)
Драма, СССР, 1960 г.
13.15 «ЖХМУРКИ». (16+)
15.20 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+)
17.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (6+)
13.35 «БАНДИТЫ». (18+)
15.10 «САМОВОЛКА». (18+)
17.05 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (18+)
18.50 «МЕЧ КОРОЛЯ». (18+)
Дания, Швеция, Норвегия, Германия, 2023 г.
21.15 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (18+)
Франция, США, 2001 г.
23.00 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)
01.45 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
03.30 «ДЕВУШКА-НЕВИДИМКА». (16+)
05.15 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)

СЕРИАЛЫ

07.00 «ЭКСТРАКТ». (18+)
08.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (18+)
10.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (18+)
12.05 «НЕ ОДНА ДОМА». (6+)
13.35 «БАНДИТЫ». (18+)
15.10 «САМОВОЛКА». (18+)
17.05 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (18+)
18.50 «МЕЧ КОРОЛЯ». (18+)
Дания, Швеция, Норвегия, Германия, 2023 г.
21.15 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (18+)
Франция, США, 2001 г.
23.00 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)
01.45 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
03.30 «ДЕВУШКА-НЕВИДИМКА». (1

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

- 06.00, 07.15, 17.45, 21.10 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Трансляция из Ярославской области. (6+)
- 08.30 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
- 08.45 Футбол. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) – «Синара» (Екатеринбург). (6+)
- 10.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 11.00, 18.50 Новости. (0+)
- 11.05 «Небесная грация». (6+)
- 11.25 «Лица страны. Анастасия Демурчан». (12+)
- 11.45 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». Документальный фильм. (12+)
- 12.40, 20.55, 02.30 «Страна спортивная». (12+)
- 12.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) – «Черноморочка» (Новороссийск). Прямая трансляция

МУЛЬ

- 14.35 «Лучшая лига мира». (12+)
- 15.00 Сюрприз. (12+)
- 15.30 «Это футзан!» (12+)
- 15.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) – «Синара» (Екатеринбург). Прямая трансляция
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) – «Ленинградка» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция
- 22.30 Лыжные гонки. Фос-Арго Кубок России. Спринт. Трансляция из Казани. (6+)
- 00.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» – «Автодор» (Саратов). (6+)
- 02.45 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) – «Черноморочка» (Новороссийск). (6+)
- 04.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Зима. (16+)
- 07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Звёзды на утро. (16+)
- 10.00 Удачный чарт. (16+)
- 11.00 Топ карт Европы плюс. (16+)
- 12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 12.30 Плейлист | Зима. (16+)
- 13.00 Топ-30. Народный хит. (16+)

МУЗ

- 15.30 Хит-Сториз. Наталья Сенчукова – «Три суперхита». (16+)
- 16.00 Унесённые временем. Главные звёзды нулевых. (16+)
- 17.00 Лига свежих клипов. (16+)
- 17.25 Плейлист | Зима. (16+)
- 18.30 СуперДискотека 90-х. Радио Рекорд-2023. (16+)
- 22.10 Dance чарт. (16+)
- 23.15 Танцпол. (16+)
- 01.00 Наше. (16+)
- 02.00 Караке хит. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬ

- 06.00, 11.30 «Фиксики». (0+)
- ДимДимы – обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксики, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям. Как что устроено, почему и зачем работает – ответы на многие подобные вопросы можно найти в мультилории.
- 11.00 «Умка». (0+)
- Белый медвежонок Умка со своей мамой Медведицей живёт в суворой и прекрасной Арктике. У него есть замечательные друзья – озорная волчица Ильма, милая нерпа Кора и смешная розовая чайка Пичик. А самый главный друг Умки – это чукотский мальчик Тайкэ. Мальчик и зверята вместе исследуют удивительный мир Севера и учатся уважать природу и друг друга.
- 22.30 Лыжные гонки. Фос-Арго Кубок России. Спринт. Трансляция из Казани. (6+)
- 00.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари Нижний Новгород» – «Автодор» (Саратов). (6+)
- 02.45 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) – «Черноморочка» (Новороссийск). (6+)
- 04.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (6+)

О!

- 05.00 «Три кота». (0+)
- 11.00 «О! Открытия». (0+)
- 12.30 «Три кота». (0+)
- 15.00 О! Кино! «Три кота и море приключений». (0+)
- Коржик, Карамелька и Компот с родителями отправились на каникулы в отель «Морская звезда»: когда находятся на новых друзей, а мама и папа – отдохнуть. Но случайное знакомство с белым крабом Крекером меняет все планы. Будет много загадочных событий, приключений и опасностей, но Коржик, Карамелька и Компот со всем спрашиваются, еще раз доказут всем важность дружбы и даже станут звездами конкурса талантов!
- 16.05 «Три кота». (0+)
- 21.30 О! Кино! «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- Новогодние приключения трёх богатырей.
- 16.00 «У меня ляпки». (0+)
- 16.30 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 17.50 «Ми-Ми-Миши». (0+)
- 19.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыш!». (0+)
- 21.15 «Катя и Эф. Куда-Уголно-Дверь». (0+)
- Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
- 22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.00 «Трое из Простоквашино». (0+)
- 23.20 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
- 23.35 «Зима в Простоквашино». (0+)
- 23.50 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
- 00.00 «Пёс в сапогах». (0+)
- 00.20 «Замок лгунов». (0+)
- 00.40 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)
- 00.50 «Винни-Пух». (0+)
- 01.00 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
- 01.10 «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 01.30 «Чучело-Мячело». (0+)
- 01.35 «Риф. Новые приключения». (6+)
- Овражная рыбка-попугай ищет подводных приключений и находит их!
- 02.45 «Смешарики». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние птички. «Ник-изобретатель», «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.35 «Фиксики». (0+)
- 10.00 «Съедобное или несъедобное: Дима Быстров и кеко». (0+)
- На кухне – повар и фланкировщик Дима! Как появилось слово «хобби», каков на вкус кизил и что такое агат? Ответы – в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
- 12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
- У наших любимых героев Жужи и Гека появились новые друзья! Тоща – изобретатель, а Турура и Бум – веселые музыканты! У друзей множество удивительных занятий и интересных гостей!
- 12.15 «Барбосинки». (0+)
- 16.00 «У меня ляпки». (0+)
- 16.30 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 17.50 «Ми-Ми-Миши». (0+)
- 19.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыш!». (0+)
- 21.15 «Катя и Эф. Куда-Уголно-Дверь». (0+)
- Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
- 22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.00 «Трое из Простоквашино». (0+)
- 23.20 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
- 23.35 «Зима в Простоквашино». (0+)
- 23.50 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
- 00.00 «Пёс в сапогах». (0+)
- 00.20 «Замок лгунов». (0+)
- 00.40 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)
- 00.50 «Винни-Пух». (0+)
- 01.00 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
- 01.10 «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 01.30 «Чучело-Мячело». (0+)
- 01.35 «Риф. Новые приключения». (6+)
- Овражная рыбка-попугай ищет подводных приключений и находит их!
- 02.45 «Смешарики». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 07.15, 15.15, 23.15 «Три богатыря на дальних берегах». (12+)
- 08.30, 16.30, 00.30 «Три богатыря: Ход конём». (12+)
- 09.50, 17.50, 01.50 «Колобанга». (6+)
- В городке Колобанга живут всем известные смайлы-колобки. Они отвечают за электронную переписку Антона и передают в сообщениях его эмоции. Жизнь колобков вполне можно было бы назвать веселой и беззаботной, если бы не одно происшествие: однажды из Колобанги похищают почтовую собачку Атоса. Пока Сыщик устраивает допросы и ищет свидетелей, смельчаки Колобок, Умник и Чёлка пускаются в невероятную интернет-авантюру.
- 11.25, 19.25, 03.25 «L.O.L. Дом сюрпризов». (6+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 08.30 «Три кота». (0+)
- В маленьком уютном домике живёт кошачья семья – мама, папа и три котёнка. Мама-кошка работает дизайнером детской одежды и любит подшучивать над окружающими. Папа-кот – работник кондитерской фабрики, немного рассеянный, но очень добрый. Старший котёнок Компот умный и рассудительный, средний – Коржик – весельчак, а младшая Карамелька самаяобразильная. Коржик, Карамелька и Компот очень любознательные котята и каждый день учатся чему-то новому. При помощи смекалки, фантазии и советов родителей они не только находят выход из любой ситуации, но и приобретают новые знания.
- 00.00 «Бодо Бородо». (0+)
- 02.00 «Крутись». (0+)
- 03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Женевьевы. Святая из Парижа. (16+)
- 06.25 «Мы с Вами где-то встречались». (0+)
- СССР, 1954 г. в ролях: Аркадий Райкин, Людмила Целиковская, Василий Меркурьев, Мария Миронова
- 08.15 Мультифильмы на СПАС. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Пилигрим. Владимир. (6+)
- 11.00 Святыни России. (6+)
- 12.05, 13.00, 13.30, 13.30 Святые апостолы: Иуда Фаддей и Симон Кананит. (0+)
- 13.55 В поисках Бога. (12+)
- 14.30 Профессор Оисопов. (0+)
- 15.00, 16.25 «Почти смешная история». 1-2 серии. (0+)
- СССР, 1977 г. в ролях: Ольга Антонова, Людмила Аринина, Михаил Глуский
- История любви двух уже немолодых людей.
- 18.00 «Карьера Димы Горина». (6+)
- 20.00 Паломница. (12+)
- 21.15 Простые чудеса. (12+)
- 22.15 Русский мир. (12+)
- 23.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.30 Спас-стрип. (0+)
- 02.45 Апостолы: Иуда Фаддей и Симон Кананит. (0+)
- 03.15 Блокада снится ночами. (12+)
- 14.30 Профессор Оисопов. (0+)
- 04.00 Русский мир. (12+)

Православный календарь

17 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Предпразднство Богоявления.
Собор 70 апостолов.

Прп.Феоктиста, игумена Кукума Сикелийского. Свт. Евстафия I, архиеп. Сербского. Прмч. Зосими, пустынника Киликийского, и мч. Афанасия комментария. Прп. Ахилы, диакона Печерского. Сщмч. Александра, Стефана и Филиппа пресвитеров. Сщмч. Николая пресвитера. Сщмч. Павла пресвитера.

Поста нет.

« Надо с каждым днем ослаблять эту греховную привязанность к миру и сластям его и усиливать привязанность к Богу, презирая сласти».

Прав. Иоанн Кронштадтский

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Южный ветерок лето тёплое ведёт

Обильный снегопад 12 января предвещал пасмурные дни, а может, и недели в начале лета. А если в этот день не было осадков и дул южный ветер, то лето должно быть ласковое и теплое. Говорили так: «Южный ветерок лето теплое ведёт».

13 января по народному календарю отмечали Васильев вечер и судили о грядущем где по следующей примете: обледенение на деревьях предвещало урожай овощей. В Васильев день, 14 января, по ветру определяли, какое будет лето. Если весь день был северный ветер – лето будет прохладное.

15 января, на Сильвестров день, или Куриный праздник, наблюдали за поведением петухов. Если они запели



– Сегодня ночью не могла уснуть. Всю ночь под окном песни пели.
– Так громко?
– Да не очень. Просто все эти песни знаю, подпевала.

№ 2 (727). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 29.12.2025 г., фактическое: 01.00 час. 29.12.2025 г. Дата изготовления: 30.12.2025 г. Срок годности не ограничен. Дата выхода в свет 06.01.2026 г. Тираж 702 440. Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5B. Заказ 3143. Выходит во всех областях ЦФО. Общий тираж 815 040. Сайт газеты telek.kardos.media. Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Розничная цена свободная. Подлинной индекс: П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>. Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма представлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г. Издается с февраля 2012 года



Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС» Генеральный директор Бавилов А.Л. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Покровская, д. 3, стр. 4, e-mail: telek@kardos.ru Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

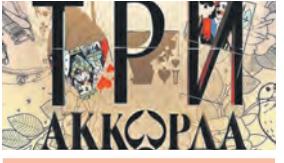
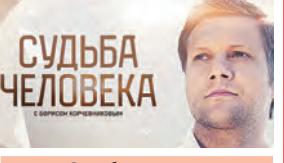
по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	СТС	СТС
	 19.00 «Три аккорда». (16+)	 13.00 «Судьба человека» с Корчевниковым. (12+)		 01.05 «Петровка, 38». (16+)		 11.00 «Чудо техники». (12+)		 17.20 Пешком...	
06.00	Новости	05.30 «С ПРИВЕТОМ, КОЗА-НОСТРА». (16+)	05.30 «ПОЧТИ СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)	04.55 «ДЕНЬГИ». (16+)	06.30 Мультифильмы	06.00 «Отель «У овечек».	06.00 «Отель «У овечек».		
06.10	Играй, гармонь любимиая! (12+)	07.20 «В кругу друзей»	08.55 «СЫН». (12+)	06.40 «Центральное телевидение». (16+)	08.05 «ЛЮБОЧКА»	06.15 Тайны старого чердака	06.25 «Маша и Медведь».	06.25 «Маша и Медведь».	
06.55	«Часовой». (12+)	08.00 Местное время. Воскресенье	10.55 Полезная программа. (6+)	08.00 «Сегодня»	09.15 «Божественная Гликерия»	06.55 Премьера! «Три кота. Путешествие во времена».	06.55 Премьера! «Три кота. Путешествие во времена».	08.05 «ПАПЫ ПРОТИВ МАМ». (12+)	
07.25	«Здоровье». (16+)	08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым	11.30 События	08.20 «У нас выигрывают!» (12+)	10.25 «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»	12.40 «Невский ковчег. Теория невозможного»	10.05 «ПАПУ МАМЕ ЗАВЕРНИ». (12+)	12.20 «ПРЕМЬЕРА! «КАПИТАН КРЮК». (6+)	
08.30	«Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)	09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым	11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)	10.00 «Сегодня»	13.10 Неизвестные маршруты России	13.10 В Иркутской области проживают представители более 150 национальностей.	14.15 «ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ». (6+)		
09.10	«Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)	10.10 Сто к одному	12.35 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)	10.20 «Первая передача». (16+)		13.50 Дом ученых	Россия, 2023 г. Комедия.		
09.30	«Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)	11.00 Вести	14.30 Московская неделя	11.00 «Чудо техники». (12+)		14.25 «Игра в бисер» с Игорем Волгиним	В ролях: Алексей Бардуков, Анна Чиповская.		
10.00	Новости (с субтитрами)	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	15.00 «Дорогие товарищи. Невозвращенцы». (16+)	12.00 «Дачный ответ». (0+)		15.05 «КОРТИК»	Новый владелец планирует снести крыйтый ледовый каток в провинциальном городке.		
10.15	Премьера. «Хочется праздника. «На речке Иордане». (0+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	15.50 «Охота на маньяка. Дело о стаффордширском терьере». (16+)	13.00 «НашПотребНадзор». (16+)		16.30 «Космос Троицы»	17.00 «НОВЫЙ ГОД В БЕРЁЗОВКЕ». (12+)		
11.05	«Повара на колесах». (12+)	13.00 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+)	16.40 «Настоящий детектив. Жемчужная нить». (16+)	14.00 «Однажды...» (16+)		17.20 Пешком...	19.00 «ЁЛКИ-11». (12+)		
12.00	Новости (с субтитрами)	14.00 Вести	17.30 «ДЕТДОМОВКА». (12+)	15.00 «Следствие вели...» (16+)		17.50 «Эстрада, которую нельзя забыть»	21.00 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ». (16+)		
12.15	«Видели видео?». (0+)	14.30 Вести. Местное время	Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Эмилия Спивак, Александра Ратников. Настя Кукушкина, бывшую детдомовку и скромную преподавательницу танцев в провинциальном ДК, похитили неизвестные с явным намерением убить.	16.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»		18.40 «Вся красота в прямой линии»			
13.30	Премьера. «Будем жить!». (16+)	15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)	«ОЗНОБ». (12+)	17.00 «ПОЗЫВНОЙ «АЛЬФА». (16+)		19.30 Новости культуры			
14.25	Спецпроект. «30 лет вместе». (12+)	17.00 Вести	События	Россия, 2025 г. Боевик. В ролях: Владимир Епифанцев, Максим Щеголев. Центр специального назначения ФСБ «Альфа» - самое эффективное и подготовленное подразделение по борьбе с терроризмом в мире. Команда полковника «Енисея» принимает очередной террористический «удар».		19.45 Новости культуры с Владиславом Фларковским			
16.15	«Песняры» - молодость моя». К 85-летию со дня рождения Владимира Мулявина. (16+)	17.50 «Песни от всей души». (12+)	00.00 «ОЗНОБ». (12+)	20.20 «ОЗНОБ». (16+)		20.25 «О ЛЮБВИ»			
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	20.00 Вести недели	00.15 «ОЗНОБ». (12+)	21.10 «Актёрские драмы. Ни в одном глазу». (16+)		21.40 Опера Дж. Верди «Трубадур» в постановке Татарского академического государственного театра оперы и балета имени Мусы Джалиля. Дирижер Марко Боземи			
19.00	«Три аккорда». (16+)	22.30 Москва. Кремль. Путин	01.15 «ПЕТЕРВКА, 38». (16+)	04.10 «Актёрские драмы. Ни в одном глазу». (16+)		00.10 «ОВОД»			
21.00	«Время»	23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	01.15 «ТЕНЬ ДРАКОНА». (12+)	04.50 «Актёрские драмы. Закон бумеранга». (16+)		01.45 «Искатели»			
23.00	«БРОНЕНОСЕЦ «ПОТЕМКИН». (16+)	01.35 «С ПРИВЕТОМ, КОЗА-НОСТРА». (16+)	05.30 «Московская неделя». (12+)	05.30 «Основано на реальных событиях». (16+)		02.30 «Как один мужик двух генералов прокормил»			
01.05	К 100-летию фильма. ПОДКАСТЛАБ. (16+)			04.15 ЧП. Расследование.					
5	5-Й КАНАЛ	ЗВЕЗДА	ЗВЕЗДА	ОТР	ОТР	МОСКВА24	МОСКВА 24	360°	ПОДМОСКОВЬЕ
05.00	«ПИЛИГРИМ-2». (16+)	05.30 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)	06.15 «ВЕЛИКИЙ УТЕШИТЕЛЬ». (12+)	06.00 07.00 07.45 08.00 08.45	05.00 00.30 «Будни». (16+)	06.00 00.30 «Будни». (16+)	05.00 00.30 «Будни». (16+)	05.15 09.10 12.50 23.50 02.15	
06.10	«ПИЛИГРИМ-3». (16+)	06.55 «РЫСЬ». (16+)	07.45 «От прав к возможностям». (12+)	09.00 09.45 10.00 10.20	06.00 00.30 «Суперфема 360». (12+)	06.30 «Всё просто!» (12+)	06.00 00.30 «Суперфема 360». (12+)	05.25 05.50 Энциклопедия	
09.00	Фирменный рецепт. (12+)	09.00 «Новости недели». (16+)	08.00 17.10 Пёстрый мир. (12+)	11.00 12.00 13.00 14.00	07.00 «Индизайн». (12+)	07.00 «Индизайн». (12+)	06.30 «Всё просто!» (12+)	06.30 03.05 «Москва на все времена». (12+)	
09.30	«ПИЛИГРИМ-3». (16+)	09.25 «Служу России». (12+)	09.00 16.00 «Календарь». (12+)	15.00 16.00 17.00 18.00	07.30 «Сделано в России». (12+)	09.00 «Внимание, еда!» (12+)	07.30 «Сделано в России». (12+)	06.55 «Тайны кино». (16+)	
13.30	«ПИЛИГРИМ-4». (16+)	09.55 «Военная приемка». (12+)	09.30 Всё по-взрослому	19.00 20.00 21.00 21.20	09.00 «Семейный маршрут». (12+)	10.10 «Семейный маршрут». (12+)	10.10 «Семейный маршрут». (12+)	07.40 «Юмор на все времена». (12+)	
	Россия, 2025 г. Детектив. В ролях: Денис Васильев, Мария Фефилова, Вячеслав Дусенко. Четыре года назад Пилигрим и Беркут ликвидировали группу опасных преступников. Сегодня в Архангельске убивают Беркута. Перед гибелью он успевает передать в Конттору фразу: «Пилигрим не выполнил задание».	10.40 «Легенды армии». (12+)	10.30 «На приёме у главного врача». (12+)	22.00 23.00 00.00 01.00	02.00 03.00 04.00 05.00	11.10 «Гостеприимство». (12+)	11.10 «Гостеприимство». (12+)	08.25 01.30 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)	
		11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)	11.25 12.05 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	12.30 22.30 «Спецпроект. Наука». (12+)	12.00 «Новости 360». (16+)	09.25 «СКАЗКА О ЗВЁЗДНОМ МАЛЬЧИКЕ». (16+)	
		12.20 «Война миров». (16+)	12.55 «Город с историей». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	13.35 «Проверка». (12+)	12.30 «Зима в Подмосковье». (12+)	11.40 «ЧЕСТНЫЙ, УМНЫЙ, НЕЖЕНАТЫЙ». (16+)	
		13.10 «Код доступа». (12+)	13.45 «Конструкторы будущего». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	14.30 20.30 «Сделано в Москве». (12+)	12.55 «За МКАДром». (12+)	13.00 «ПУЛЯ». (16+)	
		14.00 «Улика из прошлого». (16+)	14.05 «Большая страна». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	15.10 21.25 «Москва сегодня». (12+)	14.00 19.00 «СССР. Знак качества». (12+)	17.10 «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ». (16+)	
		14.50 «Скрытые угрозы». (16+)	15.05 «Моя история». (16+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	15.40 «Хроники московского метро. 90 лет». (12+)	14.40 19.00 «Русские. ХХI век». (12+)	18.35 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)	
		15.40 «Секретные материалы». (16+)	16.30 «Загадки века». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	18.30 01.30 «Откройте, Да-вид». (12+)	15.35 01.30 «Это Китай!». (16+)	20.05 «ЧАСТНОЕ ЛИЦО». (16+)	
		16.30 «Загадки века». (12+)	17.20 «Спецрепортаж». (16+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	19.35 02.35 «Шоу проверка». (12+)	18.00 01.30 «Это Китай!». (16+)	00.00 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ!». (16+)	
		17.20 «Спецрепортаж». (16+)	18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	23.35 00.35 03.35 04.35 05.35	21.00 «Главное за неделю». (16+)		
		18.00 «Легенды советского сыска». (16+)	19.40 «Фетисов». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	23.35 00.35 03.35 04.35 05.35	23.20 «Невероятная наука». (16+)		
		19.40 «Фетисов». (12+)	23.00 «Фетисов». (12+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	23.35 00.35 03.35 04.35 05.35	23.20 «Шестое чувство». (16+)		
		23.00 «Фетисов». (12+)	23.55 «ЕРМАК». (16+)	02.00 03.00 04.00 05.00	06.35 16.30 «Куки-внучки». (12+)	23.35 00.35 03.35 04.35 05.35	23.20 «Криминальный оберег». (16+)		

РЕН	ТНТ	3	ТВ-3	ЧЕ!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	О	ДОМАШНИЙ
 НАУКА ТЕХНИКА 10.25 «Наука и техника». (16+)	 ЭКСТРАСЕНСЫ битва сильнейших 10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	 Вкусно 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)	 Мультифильмы 06.00 «Мультифильмы». (0+)	 ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	 ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	 #ВСЕНАМАТЧ 22.00 Все на Матч!	 Бокс. Пр.тр. 06.00 Бокс. Пр.тр.	 ПРОВИНЦИАЛКА 11.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)	 РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ 06.30 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (16+)
05.00 01.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)	08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)	06.10 Уётное видео. Самое смешное. (16+)	07.40 Уётное видео. (16+)	09.00 17.25, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.	09.05 Лыжная страна	06.30 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+)	06.30 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+)
06.00 «С добрым утром!» (16+)	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)	09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	08.40 Улетные животные. (16+)	10.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	19.00 «+100500». (16+)	13.40 Лыжные гонки. ФосАгроКубок России. Скиатлон. Пр.тр.	11.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)	11.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)	21.00 «МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ». (16+)	21.00 «МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ». (16+)	13.30 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)	23.00 «Офисные фениксы». (16+)	23.00 «ДАМПИР». (18+)	23.05 «+100500». (18+)	11.20, 13.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Пр.тр.	19.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)	19.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
08.55 «Самая народная программа». (16+)	21.00 «МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ». (16+)	21.00 «МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ». (16+)	23.00 «ДАМПИР». (18+)	23.00 «НAPEREGONKI SO VREMENEM». (16+)	23.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	23.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	14.55 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	20.15 «Футбол. «Атлетико» - «Алавес». Чемпионат Испании. Пр.тр.	20.15 «Футбол. «Атлетико» - «Алавес». Чемпионат Испании. Пр.тр.
09.20 «Знаете ли вы, что?» (16+)	23.20 «Шоу Воли». (16+)	00.40 «Женский стендап». (16+)	01.15 Знаки судьбы. (16+)	01.00 Большой кэш. (16+)	02.30 Утилизатор. (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	15.25 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. Пр.тр.	22.50 «Футбол. «Реал Сосьедад» - «Барселона». Чемпионат Испании. Пр.тр.	22.50 «Футбол. «Реал Сосьедад» - «Барселона». Чемпионат Испании. Пр.тр.
10.25 «Наука и техника». (16+)	00.40 «Женский стендап». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2025». (16+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)	02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	18.05 Футбол. «Атлетико» - «Алавес». Чемпионат Испании. Пр.тр.	20.00 «Тайные мечты Алисы». (16+)	20.00 «Тайные мечты Алисы». (16+)
11.30 «Купи-продажи». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.45 «Мультифильмы». (0+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	20.15 «Футбол. «Торино» - «Рома». Чемпионат Италии. Пр.тр.	02.50 «6 кадров». (16+)	02.50 «6 кадров». (16+)
12.55 «Неизвестная история». (16+)									
14.00 «Легенды и мифы». (16+)									
15.00 «Безумные факты». (16+)									
16.00 Информационная программа 112. (16+)									
17.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)									
18.55 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)									
20.35 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (16+)									
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)									
23.55 Документальный спецпроект. (16+)									

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Подарок на Рождество

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

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

Квартира, где произошла кража, находилась в старой «сталинке», но планировку 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 стоял, разглядывая потолок, нескладный щуплый юноша под два метра ростом с непомерно длинными руками.

Петрович встретил импозантный 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 – стаинной 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. – И 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 сёдные, но живут вместе в нашем загородном доме. Ну и мои родители – под семидесят 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 посuroвел мужчина.

– Кому вы показывали кольцо?

– Его и так все видели – фамильное же. Но коробочку открывал при всех, да. И убирал 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 никуда 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.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ,
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.50 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
08.20 «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛОВА». (16+)
10.40 «ДВА КАПИТАНА». (16+)
«Бороться и искать, найти и не сдаваться» - эта романтическая клятва, данная в детстве Саней Григорьевым, долгие годы ведет его к осуществлению заветной мечты.
18.55 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
21.30 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ». (16+)
23.00 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНИ-НЫМ». (16+)
00.45 «КО МНЕ, МУХТАР!». (16+)
02.05 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
04.30 «ТАЙНА ВИЛЛЫ «ГРЕТА». (16+)

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.35 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)
07.05 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
08.55 «ОПЕРАЦИЯ «ПАНДА». (16+)
10.45, 11.45, 12.45, 13.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
14.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)
16.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)
18.45 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
21.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (16+)
23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБСНЯЯ». (16+)
01.00 «МИЛЛИОН ЛЕТ ДО НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)
02.30 «РЫЦАРЬ ДНЯ». (16+)
04.15 «ОТПЕТЬЕ НАПАРИКИ». (16+)

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики», «Пинг-код», «Простоквашин», «Три кота», «Царевны». Мультисерии. (6+)
10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
13.25 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
15.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЬЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
16.30 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
18.10 «ЛОТЕРЕЯ». (16+)
Комедия, Россия, 2024 г.
20.05 «ГУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
22.05 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
23.50 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК». (16+)
02.55 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
04.25 Мультифильмы. (6+)

ИЛЛЮЗИОН-

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

01.35 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (18+)
03.10 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+)
04.25 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
06.05 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
07.25 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
08.50 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
Комедия, США, 2008 г.
10.10 «СПЕНСЕР». (16+)
11.55 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (16+)
13.25 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
15.00 «РАВНЫЕ». (16+)
16.40 «ДИВЕРТЕНТ». (16+)
18.50 «МУШКЕТЁРЫ». (16+)
20.30 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
Боевик, США, 2013 г.
22.15 «КТО УБИЛ BLACKBERRY». (16+)

ДОМ КИНО

КИНОКОМЕДИЯ

00.25, 00.50, 01.20, 01.45, 02.20, 02.50, 03.15 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)
13.25 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
15.35 «22 МИНУТЫ». (16+)
Боевик, Россия, 2014 г.
17.05 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
Драма, Россия, 2020 г.
19.40 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+)
Драма, спорт, Россия, 2010 г.
21.00 «МИНИМАКС». (12+)
Комедия, фантастика, Россия, 2020 г.
22.35 «ДВА ДНЯ». (16+)
Мелодрама, Россия, 2011 г.
00.15 «ГЛАВНЫЙ». (16+)
02.00 «НОВОГОДНЯЯ ПОЭМА». (16+)
20.30 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
Боевик, США, 2013 г.
03.40 «КРИК ТИШИНЫ». (16+)
05.15 «ФЛЭШМОБ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

СИНЕМА

06.35 «БЛЕСТИЩАЯ ЖИЗНЬ ЛЕПЕСТОК». (16+)
08.15 «ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ». (16+)
11.40 «ЛЮБОВЬ ПОД МИКРОСКОПОМ». (16+)
15.00 «СНЕГ НА ГОЛОВУ». (16+)
16.45 «СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
18.25 «РОМАН С ПРОШЛЫМ». (16+)
2019 г. в ролях: Татьяна Качинич, Роман Полянский, Владимир Фекленко
21.45 «ЗАЕЗДИЙ МОЛОДЕЦ». (16+)
2014 г. в ролях: Мария Кулакова, Алексей Зубков, Татьяна Шатилова
23.25 «ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ». (16+)
02.50 «НЕДОТРОГА». (16+)
05.40 «СТЕРВА». (16+)

суббота

СУББОТА!

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

05.00, 09.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультисерии. (0+)
08.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультифильм. (0+)
18.00 «Буба». Мультисерии. (0+)
21.00 Богиня съска. (16+)
22.10 Богиня свиданий. (16+)
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
Сериал. Драма, комедия, Франция, 1992-1994 гг.
00.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
01.30 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.20, 03.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
04.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультисерии. (0+)

РОДНОЕ КИНО

РЕТРО

07.15 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)
09.20 «ТРИ МУШКЕТЕРА: Д'АРТАНЬЯН». (18+)
11.20 «ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЛЕДИ». (18+)
13.15 «ВИКИНГИ». (18+)
14.55 «СХВАТКА». (18+)
16.55 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (18+)
США, Канада, 2021 г.
18.45 «НА КРАЮ». (18+)
Великобритания, 2021 г.
20.10 «ВЫШКА». (18+)
Великобритания, США, 2022 г.
22.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (18+)
США, Мексика, 1990 г.
00.00 «МОТЬЛЕК». (18+)
02.05 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
03.45 «КИБОКСЕР». (16+)
05.15 «ПАРКЕР». (16+)

СТС LOVE

ТВ21

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2023 г. в ролях: Вера Шпак, Юрий Батурин, Юлия Ткашина, Алексей Сидоров, Ксения Бормина
12.00, 20.00, 04.00 «АЛИБИ». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
00.00, 01.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)
02.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (16+)
03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2006 г.

VIJU LOVE

ТВ21

06.00 6 кадров. (16+)
10.00 «ЛЮДИ-СЛУЧАЙ». (16+)
Полина Овчакина с детства мечтает стать пилотом гражданской авиации. Руководство авиакомпании может дать ей в напарники только одного пилота - Лёшу Кулагина, известного хама и грубянина. Да и того можно заставить летать с женщиной только с помощью шантажа...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
01.30 Ясновидящая. (16+)
03.40 6 кадров. (16+)

VIJU LOVE

ТВ21

07.00 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)
09.00 «ПРИЗРАК». (16+)
11.00 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
12.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ!». (16+)
14.30 «СТРАШНО КРАСИВ». (18+)
16.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
18.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
20.00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
Франция, Германия, Испания, Италия, Бельгия, 2008 г.
22.10 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
США, Канада, 2015 г.
00.10 «ЛЕОН». (16+)
02.15 «ИЗМЕНА». (18+)
03.45 «КОД КРАСНЫЙ». (16+)
05.15 «ПРИГОВОР». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.50 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНАЯ». (16+)
07.20 «ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
09.00 «АРЕСТ». (16+)
10.10 «ВАВИЛОН Н. Э.». (16+)
12.00 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
13.25 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
15.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЬЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
16.30 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
18.10 «ЛОТЕРЕЯ». (16+)
Комедия, Россия, 2024 г.
20.05 «ГУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
22.05 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
23.50 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК». (16+)
02.55 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
04.25 Мультифильмы. (6+)

ПОБЕДА

VIJU HISTORY

05.45 «СПАСИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
07.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)

09.00 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ

ВЫСТРЕЛ». (16+)

12.10 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗ-

МЕЗДИЯ». (16+)

15.30 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)

14.35 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗ-

ДОВ». (16+)

16.35, 18.15 «ТИХИЙ ДОН». (16+)

00.00 Вместе. Еженедельный

телеэкран». (16+)

01.00 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН». (16+)

02.15 Наше кино. История

большой любви. (16+)

03.40 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (16+)

04.05 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (16+)

02.35 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

03.40 Пятница News. (16+)

04.10 Секреты на кухне. Су-

перфуд. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

05.00 Секреты на кухне. Мука. (16+)

05.50 Пятница News. (16+)

06.20 «Тайна третьей плане-

ты». Мультифильм. (0+)

07.10 «ХВОСТАТЫЙ ПЕРЕПО-

ЛОХ». (16+)

09.30, 10.20, 11.20, 12.40

Экспедиция с Алексеем Сто-

ляровым. (16+)

13.40 Поганы! в Бразилию.

Сан-Паулу против Рио. (16+)

16.00 Поганы! в Китай. Го-

ры Аватара и самая острая

еда. (16+)

20.40 Поганы! в Китай. За-

претный Шанхай и тайны

Шаолинь. (16+)

23.00 «НОВОГОДНИЙ ОЛИН-

КЛЮЗИМ». (16+)

Россия, 2023 г.

03.30 Как люди живут. Антар-

тида. (16+)

02.00 Пятница News. (16+)

02.20 На ножах. (16+)

04.10 Секреты на кухне. Су-

перфуд. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

05.00 Моя свекровь - монстр. (16+)

06.40 Супермама. (16+)

08.40 Мама в 16. (16+)

Самое честное реалити

о взрослении.

13.2

СПОРТ

МИЧЕСТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Спринт. Трансляция из Казани. (6+) 08.10 «Небесная грация». (6+) 08.30 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) – «Сиэна» (Екатеринбург). (6+) 10.15 «Страна спортивная». (12+) 10.30 Сорялс. (12+) 11.00, 13.15, 16.00, 18.50 Новости. (0+) 11.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) – «Динамо» (Москва). (6+) 12.55 «Лица страны. Константин Игрупело». (12+) 13.20 Смешанные единоборства. АСА. Расул Магомедов против Алексея Полуподникова. Трансляция из Краснодара. (16+) 15.00, 20.55 «До и после. Луиза Носкова». (12+) 15.25 Лыжная страна. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ 05.00 Караокинг. (16+) 07.00 PRO-новости. Лучшее. (16+) 07.30 У-Дачный чарт. (16+) 08.30Teen чарт. (16+) 08.55 Плейлист | Зима. (16+) 10.00 Звёзды с приветом. (16+) 11.00 Юмор FM чарт. (16+) 12.00 Хит-Сториз. Группа «Альянс» - «На заре». (16+) 12.30 Плейлист | Зима. (16+) 13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+) 14.00 Моя волна. (16+)

15.00 10 самых с Оксаной Саймоловой. (16+) 15.30 Хиты по-русски. (16+) 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+) 17.00 Оборотни в гламуре. Кто и как кидал звёзд? (16+) 18.00 Лихие хиты. (16+) 19.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+) 21.00 Муз'итив. (16+) 22.00 Наше. (16+) 23.00 Золотая лихорадка. (16+) 01.20 Лайкер. (16+) 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 16.00 «Мини-Мишки». (0+) 05.00 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Скиатлон. Женщины. Трансляция из Казани. (6+) 17.10 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Скиатлон. Мужчины. Трансляция из Казани. (6+) 18.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+) 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Динамо-Ак Барс» (Казань) – «Динамо» (Москва). Прямая трансляция 21.20 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (6+) 22.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (6+) 23.40 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+) 00.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) – «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+) 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

05.00 «Три кота». (0+) 09.30 «Парк Турум-Бурум». (0+) 09.45 «Царевны». (0+) 11.00 «Приключения Ам Няма». (0+) 12.30 «Лунтик». (0+) Приключения Лунтика - маленько пришельца с далекой Луны. 15.00 0! Кино! «Лунтик. Возвращение домой». (0+) Лунтик уже привык к жизни на Земле, нашел друзей и многому научился. Но он все-таки так находит найти свою маму! Вместе со своими друзьями - кузнецом Кузем, Пчеленком, бабочкой Элиной и гусеницами Вупсением и Вупсением - Лунтик отправляется в полное приключений путешествие. 16.15 «Барбоскины». (0+) Весёлые истории про многодетное семейство собак. 21.30 0! Кино! «Конь Юлий и Большие скаки». (6+) 22.40 «Царевны». (0+) 00.00 «Лёгчайшая доставка». (0+) 03.00 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Морской царь». (12+) 07.20, 15.20, 23.20 «Три богатыря и принцесса Египта». (12+) 08.25, 16.25, 00.25 «Три богатыря и Наследница престола». (12+) Князь Киевский решил назначить наследницу престола, только вот незадача - кто это может быть? Родственник, друг семьи или может быть, заморская принцесса? Недолго думая, Князь-батюшка выбирает почти принцессу, а главное родственницу - племянницу Забаву. Нынче она вместе со своим мужем Елисеем (помните верного ученика Добрини Никитича?) получает образование в далеком Царьграде, где правит король Василевс. 09.50, 17.50, 01.50 «Колобанга». (6+) 11.30, 19.30, 03.30 «Л.О. Дом сюрпризов». (6+) 01.20 Лайкер. (16+) 03.00 Караокинг. (16+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.40 «Снежная королева-3. Огонь и лёд». (6+) 09.15 «Снежная королева». (6+) 10.40 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (6+) 12.05 «Снежная королева-3. Огонь и лёд». (6+) 13.45 «Руслан и Людмила. Больше, чем сказка». (6+) 15.30 «Снежная королева». (6+) 16.50 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (6+) 18.15 «Снежная королева-3. Огонь и лёд». (6+) 19.55 «Снежная королева». (6+) 21.15 «Три кота». (0+) 00.00 «Бодо Бородо». (0+) Бодо Бородо - горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей. 02.00 «Протоксы». (0+) 03.45 «Простоквашин». (0+)

БЕРА СВЕТЛОЕ РАДИО

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

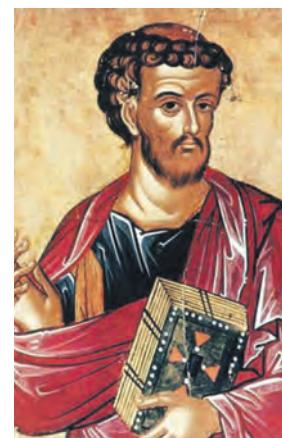
RADIOVERA.RU



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 четвертвластником в Галилее, Филипп, брат его, четвертвластником в Итурее и Трахонитской области, а Лисаний четвертвластником в Авилии, при первосвященниках 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 детям Аврааму. Уже и секира при корне дерева 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 благовестовал 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 грядущему 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 отклинулись.

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 суровой одежды. Но все же в той или иной степени мы совершаляем 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.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Завет. (6+) 06.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+) 08.00 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+) 09.00 Простые чудеса. (12+) 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+) 12.45 Паломники. (12+) 14.00 Русский мир. (12+) 15.05 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ». (12+) 17.00 Всенощное бдение. Прямая трансляция. (0+) 19.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 21.00 Щипков. (12+)

Православный календарь

18 января

Неделя 32-я по Пятидесятнице. Глас 7. Крещенский сочельник. Сщмч. Феопемпта, еп. Никомидийского, и мч. Феоны волхва.

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

Постный день.

«Ничто не сотворено напрасно и без пользы. Ибо оно или служит пищей какому-либо животному, или с помощью врачебной науки оказывается целебным для нас самих».

Свт. Василий Великий

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО ПВХ, АЛ, дерево
Ремонт окон, балконов, жалюзи
СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

• ОТДЕЛКА
• УТЕПЛЕНИЕ
• КРЫШИ
• ШКАФЫ

пенсионерам – скидка до 35%
8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29

ЗНАКОМСТВА

■ 8 (926) 138-24-00 ЗНАКОМСТВА! НАДЁЖНЫЕ! Для общения, встреч, совместной жизни! Москва и ближайшее Подмосковье. Звоните! Тел.: 8 (926) 138-24-00

■ 8 (985) 246-46-92 Познакомлюсь с мужчиной от 65 лет. Не амбициозным, свободным. Москвичка 68 лет. Тел.: 8 (985) 246-46-92

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ



✓ Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.
✓ ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.
✓ Будду, сервисы, бронзу, картины, книги, открытки.
✓ АВТОГРАФЫ, янтарь, фото, архивы и др. **ВЫЕЗД 24ч**

8(903) 666-33-55



• Награды • Знаки
• Наградные знаки • Монеты
• Банкноты • Подстаканники
• Статуэтки • Иконы • Игрушки СССР
• Кортики • Сабли • Интересные антикварные старинные предметы, или коллекции
ВЫЕЗД и ОПЛАТА СРАЗУ

8 (985) 179-79-30

ВЛАДИМИР

■ 8 (906) 025-95-00 Бижутерия, значки, часы, монеты, серебро, подстаканники, портсигары, мельхиор, фотоаппараты, книги, открытки, фото, статуэтки, сервисы, фарфор, коронки, янтарь, самовары, ёл. игрушки, пластики, кассеты, хрусталь, духи, золото, марки, автографы, юб. рубли, иконы, грамоты и мн. др. дорого. Тел.: 8 (906) 025-95-00

■ 8 (916) 155-34-82 Ёлочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, се-ребро, пластики и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора: фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

■ 8 (903) 544-38-10 Коллекции монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будд, нагруд. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. **ВЫЕЗД**. Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

■ 8 (964) 585-40-04 Покупаю книги до 1945 г. от 1000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, иудаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

АВТО

■ 8 (926) 888-54-66 КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Газель», иностранные любые. Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Тел.: 8 (926) 888-54-66

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
8 (495) 177-45-76
8 (901) 519-52-48
Вызов бесплатно
Пенсионерам скидки



РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
• Ремонт любой сложности
• Ремонт подсветки
• Настройка каналов
• Настройка приставок
• **РЕМОНТ АНТЕННЫ**
• Замена штекера
• Замена разветвителя для антенн
• Протяжка телевизионного кабеля
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА. ГАРАНТИЯ
8 (977) 575-85-64

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТРИУАЛ
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.

Тел.: 8 (499) 781-43-68,
8 (916) 797-29-40

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28
РЕМОНТ НА ДОМУ холодильников, бытовых, промышленных. Ремонт стиральных, посудомоечных машин. Ремонт газовых плит, варочных панелей. Ремонт электрических плит, духовых шкафов. Ремонт телевизоров, антенн. Ремонт швейных машин, оверлоков. Гарантия. Скидки. Тел.: 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28

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

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

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. Вызов БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

РАБОТА



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной и развивающейся компании!
- Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- Выдача заработной платы два раза в месяц, **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы в кампании;
- Подходящий вам график работы: 6/1 и 2/2;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Вакансия подходит **ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯННОГО» ВОЗРАСТА**

ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!

Телефоны для связи:

8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48



ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

З/п от 150 000 – 170 000 руб.

График: 4 дня в неделю (Москва и МО)

- Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёты.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09

Антон Юрьевич



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
- Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- Место работы: киоски в разных районах Москвы
- Приветствуем кандидатов «серебрянного возраста»!

ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», ул. ПОЛКОВАЯ, д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48



Все объявления на правах рекламы

МЕБЕЛЬ

■ 8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ И ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖЗАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

■ 8 (925) 504-54-71 Абсолютно любой ремонт мягкой и корпусной мебели. Тел.: 8 (925) 504-54-71

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
8-925-008-97-53 Анонимно, 24/7

ООО «Первый шаг», ИНН 5040190043 Лиц. №041-01162-50/01346916 от 14.08.2024
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.n-help.ru

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
Доеzd врача
в течение часа
Москва и Подмосковье
Мотивируем на лечение

КУПЛЮ

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекели, канадские доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

■ 8 (915) 033-00-01 Куплю измерительные приборы времён СССР: осциллографы, частотометры, генераторы, вольтметры, анализаторы и т. д. Приборы КИПиА. Радиодетали. Радиостанции. Состояние любое. Дорого. Тел.: 8 (915) 033-00-01

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 928-07-07 МОСКВИЧИ (СЕМЕЙНАЯ ПАРА) СНИМУТ КВАРТИРУ НА 2-3 ГОДА. Тел.: 8 (495) 496-41-70

■ 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82 Квартиру/комнату СНИМУ у добродородческих хозяев. Чистоту, порядок, свое-временную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

■ 8 (903) 515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина.

ТВОРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

■ 8 (929) 992-70-91 Издание вашей книги, от 1 экз., оперативно, качественно, индивидуальный подход к каждому заказчику. Обращайтесь! Тел.: 8 (929) 992-70-91

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (977) 354-98-39 Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпатлевка, поклейка обоев, укладка ламината, натяжные потолки. Качественно и в срок. Пенсионерам скидки. Доставка материалов. Тел.: 8 (977) 354-98-39, Владимир

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

■ 8 (925) 717-50-74 Муж на час. Любой мелкий ремонт у вас в квартире. Мы также производим косметический или капитальный ремонт квартир, комнат, кухонь, ванн под ключ. Поэтапная оплата. Цены умеренные. Выезд для оценки и консультации бесплатно. Звоните – договоримся. Без выходных. Тел.: 8 (925) 717-50-74, Александр

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

■ 8 (985) 723-87-03 Домашний мастер. Тел.: 8 (985) 723-87-03
РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Очень люблю зиму, но только настоящую, снежную, с сугробами, с наряженными на улицах ёлками и, конечно, с чередой чудесных янтарных 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, чтобы 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 попытась снова завести двигатель.

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

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.

Источник

Пока мы ждали эвакуатора, разговорились. Общаться с моим новым знакомым было легко и просто, что еще раз под-

твердило истину: даже в самых трудных ситуациях всегда есть место для света и надежды.

– 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 шаг-

нула вперед. Холод ударили стакой силой, что на мгновение все вокруг потемнело. В следующий миг тело обожег 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 прощаались 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 пыта-

лась успокоиться, отвлечься. Возможно, это просто случайная встреча, 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 должно было быть. – У меня не сохранился твой номер, решил поискать тебя по старинке – дом-то я запомнил, где находится. Вдруг еще здесь?

– Но ты же не знал номер квартиры? – я не могла поверить своим ушам.

– Поэтому обошел почти весь подъезд, и, кажется, удача мне улыбнулась, – ответил он.

– Заходите, молодой человек, – показалась на пороге мама. – Вы пирожки любите? У нас как раз готовы наши фирменные.

Так в нашей семье появился еще один человек – мой муж Игорь.

НАТАЛЬЯ

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 неубивающийся 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.



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 поэкспериментировать с сортами.

7 декоративных кустарников для дачи

Спирея

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Есть спиреи, цветущие весной, летом или осенью. Существуют как крупномерные, так и карликовые виды спиреи. Если посадить на участке разные сорта, можно любоваться эффектным цветением все лето. В мае зацветает спирея Грейфштейн (габитус куста 1-1,20 м), поражая водопадами поникающих, цветущих белыми мелкими цветками ветвей. За ней 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 и ярким 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 и обильно цветти.



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 нетребовательна 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.

Дёрен

ЧЕМ ПОРАДУЕТ? Дёрен декоративен круглогодично: весной он хорош обильным цветением, летом радует нарядной листвой зеленой, 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.



Пузыреплодник

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

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

СОВЕТ

Декоративные кустарники с цветной листовой лучше высаживать в солнечных местах, так как в тени листва может утратить уникальный цвет, вернувшись к банальным зеленым оттенкам.

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

этот сезон, 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

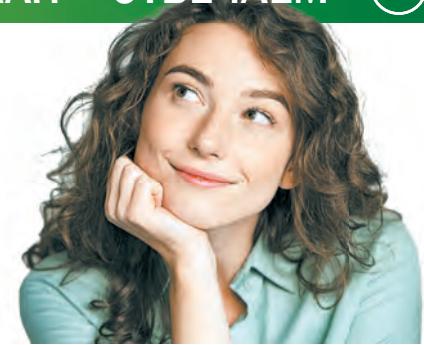
Через 14 дней ставим емкость в светлое, теплое место для прорастания. В январе, феврале и марте необходима подсветка. Когда на растениях будет по 2-3 листика, пикируем по отдельным стаканчикам.

ШАГ 5. ВЫСАДКА В ГРУНТ

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

Мы в «Телеке» совершенно точно знаем, что такое стабильность. Это ваша любознательность, дорогие читатели! Меняться может что угодно – погода, времена года, популярность артистов и правила дорожного движения. Но одно остаётся постоянным – ваше желание узнать побольше интересного. А мы что? Мы только рады!

А вот я интересуюсь...



...почему китель застёгивается на обе стороны?

Почему китель у моряков застёгивается на обе стороны? Это же дополнительные сложности при шитье. Светлана Канунникова, г. Муром

При шитье – да, но не при ношении. Исторически так сложилось, что верхняя одежда моряков по покрою отличалась от верхней одежды представителей сухопутных войск. Кители моряков действительно имеют дополнительный ряд пуговиц и петель и могут застегиваться на обе стороны. Объясняется выбор края чисто практическими соображениями: моряк часто вынужден находиться на палубе, неся вахту, а ветер в море может дуть с любой стороны. Поэтому закройщики разработали одежду, которую можно было при необходимости перезастегнуть. Все гениальное, как обычно, просто!

...в чём польза чтения для здоровья?

Я с детства обожала читать, книги буквально «проглатывала», за что первой получала нагоняй от мамы: мол, глаза испортишь! А недавно узнала, что чтение книг – процесс полезный не только в интеллектуальном плане, но и с медицинской точки зрения. Это так? Варвара Тонкова, г. Тотьма

Действительно, доказано, что чтение книг помогает сохранять когнитивные способности, улучшает память и снижает уровень стресса. Исследования показывают, что даже за минут чтения в день уже существенно влияют на качество жизни. Но вот многочасовое чтение, особенно при плохом освещении или лежа, действительно плохо влияет на глаза. Так что читайте на здоровье – при дневном свете или под качественной лампой, и обязательно сидя!

...неужели братья Люмьер присвоили чужую славу?

Братьев Люмьер считают родоначальниками кино, хотя известно, что первую кинокамеру изобрели не они. Откуда такая несправедливость? Галина Петровна Дубцова, г. Талдом

Действительно, камеру изобрели не Люмьеры. Запатентованный ими в 1895 году «Синематограф» не был первым киносъемочным аппаратом. За семь лет до этого Луи Лепренс снял на кинокамеру фильм «Сцена в саду Раундхэй» длительностью 1,66 секунды, но не успел получить патент на свой аппарат, так как внезапно исчез. Зато патент удалось получить Уильяму Фрис-Грину, но затем он был аннулирован из-за финансовых проблем изобретателя. В лаборатории Томаса Эдисона в 1891 году создали и запатентовали «Кинетограф», с помощью которого можно было через окуляр демонстрировать фильм, но только одному зрителю. «Синематограф» же проектировал ленты на экран для нескольких человек, поэтому выиграл состязание аппаратов. Но титул изобретателей кино Люмьеры получили не за аппарат, а за первую в мире коммерчески успешную демонстрацию фильмов, которую они организовали в подвале «Гран-кафе» на бульваре Капуцинок в 1895 году. Так что справедливость не пострадала!



...для чего муравьи делают семена?

Смотрела документальный фильм, где показано, как муравьи раскалывают семена растений на две части, но отвлеклась и объяснение прослушала. Так с какой целью они это делают? Ксения Кузуб, г. Самара

Энтомологи выяснили, что муравьи, запасая на зиму семена и зерна, раскалывают каждое из них надвое, прежде чем отнести в муравейник. Делают они это для того, чтобы запасенное семя не проросло, ведь зимой в муравейнике тепло и условия для роста растений вполне подходящие. Есть еще один интересный факт, который удалось выяснить благодаря муравьям. Семена кориандра муравьи всегда раскалывают не на две, а на четыре части.

Ученые в лабораторных условиях установили, что кориандер – единственное растение, зерна которого могут давать ростки даже в том случае, если их расколют надвое. Поэтому муравьи и делают зерна кориандра на четыре части. То есть муравьи об этом знали раньше людей и передали знания потомству!



...какая гора самая старая в мире?

Мне всегда казалось, что самые древние горы в мире – самые высокие. Но недавно услышала, что самая старшая гора находится в Челябинской области, хотя там нет особенно высоких хребтов. Почему так? Яна Балашова, г. Новомичуринск

И тем не менее именно в Челябинской области находится гора, которая «видела», как Земля только формировалась свой ландшафт. Ей 3,5 миллиарда лет, и она старше не только динозавров, но даже и кислорода в атмосфере и континентов в их современном виде. Называется гора Карапаш, она весьма скромных размеров – всего около 600 м в высоту. А данные о ее возрасте ученые сделали, оценив образцы породы.

Светлана СИДОРЧУК

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ФИЛИАЛЫ В КАЖДОМ ОКРУГЕ СТОЛИЦЫ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

**Разбираем, чем это лучше ломбарда?
Насколько удобнее и выгоднее?**

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по госу-

дарственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учат и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Филиалы по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий

будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



80

ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (800) 551-84-34 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертизы

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже 2 года!

За это время услугами компании воспользовались более 1 470 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Татьяна Филипповна, 67 лет

— Стоит только подумать: «Как же все хорошо складывается!» – и сразу проблемы... У нас с мужем дачный сезон в этом году выдался просто на удивление: ягод было огромное количество, овощей заготовили на всю зиму себе и детям, яблок – просто куча, даже продать удалось и немного заработать. И тут, так сказать, под занавес, когда уже основные работы закончились, и мы забирались домой, как гром средиясного неба – прорвало водопровод... Он у нас под землей проложен, так что пришлось нанимать рабочих и перекапывать полуштакта, чтобы найти и отремонтировать поломку. Конечно, незапланированные траты вышли далеко за пределы нашего скромного пенсионного бюджета... Хорошо, что вовремя вспомнили о золотых украшениях, которые нам обоим остались по наследству от родственников.

Вернулись в город, обратились в «Аурум», вызвали специалиста – и уже через пару дней нужная сумма была на руках! Благодаря этому ремонт успели завершить до наступления морозов. Представляете, что было бы, если бы пришлось искать деньги еще неделю? Пришлось бы весь водопровод менять, не меньше! Так что спасибо «Ауруму» за оперативность и хорошую цену на золото, а погоде – что подождала с холодами!

Елена, 32 года

— Моя дочь занимается фигурным катанием. Вид спорта очень красивый и популярный! Дочь тренируется с удовольствием, а мы с мужем рады, что ребенок развивается физически и характер формирует сильный, спортивный. Единственное «но» – дорогая экипировка. Ботинки, лезвия, чехлы, костюмы для соревнований – и это

не считая дополнительных тренировок и мастер-классов. Мы с радостью поддерживаем дочь, но бывает, что купить что-то нужно срочно, а до зарплаты еще неделя. Микрозаймы – не наш вариант. Друзей беспокоить тоже не хочется, у них тоже дети и свои заботы. Зато есть золотые украшения, которые бабушка подарила мне несколько лет назад. Я про них как раз подумала, когда ждала дочь с тренировки и читала газету – а там реклама компании «Аурум». Сразу позвонила, договорились о встрече. Пока ждала специалиста, сходила в ближайший ломбард, чтобы было с чем сравнивать, узнала цены. Вернулась домой, и вскоре пришел человек из «Аурума». Просто и доступно разъяснил мне все детали, быстро оценил золото и предложил цену выше, чем в ломбарде. Конечно, я согласилась. Оформили все бумаги, я получила

наличные и этим же вечером оплатила мастер-класс, о котором дочь мечтала.

Сергей, 48 лет

— Хочу сказать спасибо компании «Аурум» за помощь в трудной ситуации! Пришло время платить налоги, и оказалось, что не хватает денег заплатить за один из объектов. Сумма небольшая, но в моменте ее не было. Пришлось рассстаться с золотыми часами. Изучил предложения на рынке, отзывы, поговорил с друзьями и остановился на «Ауруме». Я сам бизнесмен и ценю, когда люди работают четко и не тянут резину. Звонок – специалист приезжает со всем необходимым оборудованием, грамотно отвечает на вопросы, сразу называет сумму, за которую готов выкупить вещь. Перевод на карту – и моя проблема решена. Всем рекомендую! Налоги уплачены вовремя, а часы я себе новые куплю!

**Весь январь и февраль
+10 000 руб.***



ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Бауманская», ул. Бауманская, 33/2с1 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Тёплый стан», Новоясеневский просп., 2Б, стр. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Курская», ул. Земляной Вал, 27, стр. 2 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4 • м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 • г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 1Б

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!**

*10 000 руб. выплачиваются при сумме оценки от 100 000 руб. **Действует при сумме оценки от 20 000 руб. Предложение действует с 01.01.2026 г. по 20.02.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2. Л023-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.