

№03
(676)

ТВ-программа с 20 по 26 января 2025 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
КРЕЩЕНИЕ
ГОСПОДНЕ**

стр. 14

**ВКУСНАЯ
ГОВЯДИНА:
ОТ ОССОБУКО
ДО ГУЛЯША**

стр. 10

**ДМИТРИЙ
ПАЛАМАРЧУК**
**ЖИЗНЬ СОСТОИТ
ИЗ РОДНЫХ МЕЛОЧЕЙ**

стр. 6

**ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ –
нормальное давление**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

**КАК ВЫБРАТЬ
ПУХОВИК
ПО ФИГУРЕ?**

стр. 11

**7 ШАГОВ
К ФИНАНСОВОМУ
БЛАГОПОЛУЧИЮ**

стр. 4

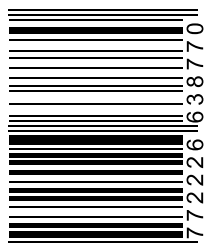
12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2226-6380



2 50 0 3



9 1772226 1638770

Фото Оксаны Ивлевой

Увидеть Андрея Чернышова на экране – настоящий праздник для его поклонников.

Андрей ЧЕРНЫШОВ:

Лучший отдых – поездка к морю»

А увидать, что называется, вживую, на сцене, – вдвойне. С 2022 года артист служит в Государственном академическом Малом театре России. За плечами у него уже три работы в спектаклях «Летят журавли» по пьесе Розова «Вечно живые», «Мой нежный зверь» по повести Чехова, пушкинская «Метель». И вот новая роль – князя Ветренского в спектакле «Лев Гурыч Синичкин, или Провинциальная дебютантка», премьера которого состоялась на Исторической сцене Малого театра 30 ноября...

«Предложение застало врасплох»

– Андрей, признаюсь, удивилась, узнав, что вы приняли приглашение от репертуарного театра. Вы давно выстраиваете свой жизненный график в зависимости от съёмочного процесса. Театр же внёс заметные коррективы и практически не оставил свободного времени...

– Предложение от Малого театра застало врасплох: я не просто удивился, но и растерялся, это было волнительно и лестно. Тем не менее, попросил время подумать, чтобы понять свои возможности, по времени в том числе. Перевесило то, что я не избалован хорошим материалом, литературной классикой, а для любого артиста важно играть пьесы Чехова, Шекспира, Пушкина... Для меня счастье – работать с такими авторами, произносить их тексты. Так я подписал соглашение с Малым театром. Теперь каждый раз прихожу сюда и думаю: я ли это и здесь ли?

– До прихода в Малый театр вы выходили на сцену в антрепризных спектаклях. Как относитесь к антрепризе?

– Я всегда был избирателен в материале, не гнался за количеством названий, не соглашался на все подряд, а принимал участие в том, что мне казалось достойным. Например, в спектаклях «Любовь по понедельникам», «Дама и ее мужчины», «Безымянная звезда» у меня были замечательные партнеры: Елена Сафонова, Сергей Никоненко, Андрей Ильин, Валентин Смирнитский, моя супруга, актриса Мария Добржанская. От участия в этих проектах получал не меньшее удовольствие, чем от съемок в кино.

«Алла-такси» – народное кино»

– Раз упомянули кино, самое время спросить о новых кинопроектах.

– Только завершились в Новороссийске съемки сериала «Белая панاما» для телеканала «Россия 1». После этого почти сразу приступил к съемкам продолжения сериала «Алла-такси». С большим успехом прошел первый сезон этого проекта, надеемся, второй будет не хуже. На мой взгляд, «Алла-такси» – это действительно народное кино, которое зритель ждет и любит.

– У вас богатая фильмография, более 100 картин. Наверняка среди них есть любимые, важные для вас...

– К сожалению, немного, например, картина «Маяковский. Два дня». Очень дорогая для меня работа, которая потребовала полной самоотдачи. Это было невероятно интересно, душевно затратно и забываемо.

Фильм «Маргарита Назарова» про легендарную дрессировщицу тигров, актрису – из разряда таких же памятных. В

этом фильме я сыграл супруга Маргариты, дрессировщика Константина Константиновского. Мне

довелось работать с настоящими хищниками. Вряд ли это когда-нибудь повторится.

Военно-историческая драма «Несокрушимый», основанная на реальных событиях, для меня особенно дорога. В ней рассказывается о подвиге танкистов в годы Великой Отечественной войны. Мне посчастливилось воплотить на экране реальный образ офицера-танкиста. Мой дед – тоже офицер, прошел всю войну.

Так что тема для меня важная, рад, что к ней прикоснулся.

«Всегда хотел выйти на ринг»

– Удивительно, что при своей занятости в кинематографе вы соглашаетесь участвовать в самых разных телепроектах, которые занимают много времени: вокальный конкурс «Две звезды», шоу со звездами фигурного катания «Лёд и пламень», «Танцы со звездами», «Король ринга». Какой из этих проектов вам был ближе всего?

– Все было интересно, увлекательно, все хотелось попробовать. Но самое интересное, это, наверное, бокс. Очень люблю этот вид спорта, всегда хотелось выйти на ринг. Думал, что уже не придется осуществить свою мечту, и вдруг... Для меня это было большой радостью, сюрпризом. Тем более, что тренироваться довелось под руководством выдающегося тренера, профессора Ашота Ивановича Гаракяна.

– Стало быть, боксом до этого не занимались?

– Никогда, поэтому было особенно интересно попробовать.

«Две звезды» – настоящее творчество»

– Какие телепроекты ещё запомнились?

– Также большое удовольствие я получил от участия в вокальном конкурсе «Две звезды», где выступал в

КСТАТИ

«Телеведущий – отдельная профессия»

– Вам не только предлагали участвовать в телепроектах, но и выступать в качестве ведущего. Вы редко соглашаетесь. Почему?

– Мне действительно не единожды поступали предложения от разных каналов вести программы как информационного характера, так и развлекательного. Но это не совсем мое. Телеведущий – это отдельная профессия, другая, к этому должна быть склонность. Единственное, я согласился вести на телеканале «Звезда» передачу «Легенды кино». Здесь я чувствую себя на своем месте, потому что рассказываю о великих артистах, режиссерах, нашем культурном достоянии. Мне интересно, и я понимаю, что и для чего делаю.



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Живите настоящим и всегда идите вперед. Идущий осилит любую дорогу.

ДЕТАЛИ

«С детства занимаюсь спортом»

– Чтобы много трудиться, нужно здорово. Как поддерживаете себя, чтобы на всё хватало энергии?

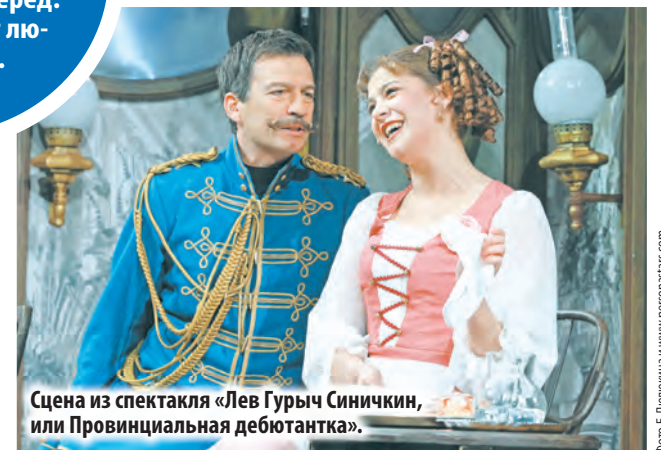
– С детства занимаюсь спортом и не бросаю это занятие. Во-первых, мне так комфортно. Во-вторых, для артиста важ-

но поддерживать физическую форму, чтобы иметь возможность элементарно выполнять те задачи, которые ставит перед тобой режиссер.

– Андрей, любой человек, как бы много ни работал, должен делать паузы, чтобы отдох-

нуть, перезагрузиться. Как отдыхает актёр Чернышов?

– Для меня лучший отдых – это поездка с семьей к теплему морю, что удается довольно редко. Поэтому, если выпадает выходной, просто провожу его с женой и ребенком.



Сцена из спектакля «Лев Гурыч Синичкин, или Провинциальная дебютантка».

По повести Бориса Васильева сняли фильм о войне

В Москве завершились съёмки исторической картины «В списках не значился» по одноимённой повести Бориса Васильева. Это рассказ о войне от лица главного героя – молодого лейтенанта Николая Плужникова (в этой роли – Владислав Миллер), который только что получил назначение на постоянное место службы и приехал в расположение своей части – Брестскую крепость. Его еще не успели зачислить в личный состав военнослужащих, а в четыре утра началась война. Николай принимает первый в своей жизни бой, который будет длиться десять месяцев...

Наша картина – это долгий путь становления главного героя как солдата, мужчины и героя, – рассказывает режиссер Сергей Коротаев. – Главный посыл для меня зашифрован между строк Бориса Васильева: если твое дело правое и тобой движет любовь к жизни, то над тобой не властна даже смерть. В фильме также снялись Владимир Машков, Алёна Морилова, Павел Чернышёв, Яна Сексте, Наталья Качалова, Виталий Егоров, Евгений Миллер, Никита Уфимцев и другие артисты.



Фото PR HTB



Алёна Спивак представила свою героиню

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Евдокия». Роли в проекте исполнили Алёна Спивак, Нериус Манкус, Тимофей Якомулский и другие актеры.

По сюжету успешный хирург Мария Лушникова – жесткая, волевая женщина. Неожиданно у нее отказывает рука, вылечить которую не удастся. Ее карьера под угрозой. Видя отчаяние дочери, мать советует Марии поехать к целительнице Евдокии. Не веря в успех, Евдокия умирает у нее на руках. А перед смертью передает ей свой дар...

– Моя героиня Мария – рациональный человек, – говорит Алёна Спивак. – Она долгое время не верит происходящему, пытается в чудесах найти логику. Героиня совершает путешествие длиной в восемь серий: от отчаяния и неверия до полного разрушения этой «придуманной жизни». Обстоятельства меняют героиню до неузнаваемости...

Фото пресс-службы «Домашний»

Александр Белькович впечатлился Байкалом

Ведущий передач «Просто кухня» и «100 мест, где поесть» (телеканал СТС) Александр Белькович продолжает путешествовать по России, рассказывая о том, где можно не только вкусно перекусить, но и получить поистине гастрономический восторг. Даже искушенный в кулинарных вопросах Александр удивляется, как много всего он еще не пробовал. Но все же самым интересным в своих поездках телеведущий считает не еду, а красивую природу и людей, с которыми ему приходится встречаться.

– Я исполнил мечту и побывал на Байкале, – говорит Александр. – Это особые эмоции и великолепие природы. А еще здесь живут веселые люди. Ну и, конечно же, я был впечатлен местными вкусностями: бузами, позами и разнообразием рыбных блюд.



Виктор Добронравов соскучился по своему герою

В Москве завершились съёмки второго сезона сериала «Инспектор Гаврилов».

Бывший преступник Саша Медный (его играет Виктор Добронравов) продолжает выдавать себя за начальника ОМВД Гаврилова. Когда кажется, что все наладилось, приходит неожиданная новость... Режиссером проекта стал Анатолий Колиев.

– Мой герой встретится с новыми трудностями и преградами, – рассказывает Виктор Добронравов. – Ему хочется «свалить» из Усть-Шахтинска, но жизненные неурядицы не позволят ему сделать это так просто и быстро. По Саше Медному я лично очень соскучился...

В сериале помимо знакомых персонажей, которых сыграли Денис Власенко, Екатерина Стулова, Наталья Земцова, Алексей Демидов и другие, появятся и новые. Например, Кристина Сломлюк – эксцентричный московский следователь.

Фото онлайн-кинотеатра START

ОТДЫХАЙТЕ В РЕЧНЫХ И МОРСКИХ КРУИЗАХ!

КРУИЗЕР КРУИЗНОЕ АГЕНТСТВО АНДРЕЯ ПЕРЕВЕРЗЕВА +7 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU «Семёновская» (3 мин. пешком)

07.03.2025 – 16.03.2025 (10 дн.) лайнер «Spectrum of the Seas» (люкс-класс) от 322 747 руб. Шанхай (2 ночи в отеле 5* + Сучжоу) – Шанхай (старт круиза) – Киото (Осака) – Кобе – Токио (Иокогама) – Шанхай (Новейший безвизовый азиатский круиз с посещением Японии – русскоязычная экскурсионная программа! Требуется заграничный паспорт)	31.05.2025 – 05.06.2025 (6 дн.) теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 79 751 руб. Москва – Мышкин – Кострома – Плес – Ярославль – Тутаев – Углич – Москва	08.07.2025 – 12.07.2025 (5 дн.) лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) от 69 600 руб. Сочи (Россия) – День в море – Стамбул (Турция) – День в море – Сочи (Россия) (Русскоязычный сервис на борту! Экскурсии за доп. плату)
20.03.2025 – 23.05.2025 (8 дн.) теплоход «Маленький принц» (на воздушной подушке) от 205 110 руб. Улан-Удэ – Иволгинский Дацан – Тарбагатай – Улан-Удэ – Степной Кочевник – Усть-Баргузин – Баргузинский залив – Чивиркуйский залив – Самая глубокая точка Байкала – Мыс Хобой – Малое море – Бухты Большого моря – Арктическая станция на льду – Огой – Шаманка (скала) – Иркутск – Тальцы – Листвянка – Иркутск (Экспедиционный тур по Байкалу)	02.06.2025 – 12.06.2025 (11 дн.) теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) от 132 490 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – устье реки Суры – Ядрин – Свияжск – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Калезин – Москва	19.07.2025 – 26.07.2025 (8 дн.) теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) от 111 990 руб. Москва – Углич – Кострома – Городец – Чкаловск – Юрвец – Кинешма – Ярославль – Коприно – Мышкин – Москва
30.04.2025 – 04.05.2025 (5 дн.) теплоход «Лев Толстой» (комфорт-класс) от 49 569 руб. Москва – Тверь – Углич – Москва (круиз выходного дня)	05.06.2025 – 11.06.2025 (7 дн.) теплоход «Волга Стар» (комфорт-класс) от 86 213 руб. Санкт-Петербург – Хийденсельга («Рускеала») – Мандроги – Петрозаводск – Кижы – Валаам – Санкт-Петербург	22.07.2025 – 30.07.2025 (9 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) от 147 190 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Рауталаhti – Свирьстрой – Мандроги – Петрозаводск – Кижы – Вытегра – Череповец – Мышкин – Углич – Москва
04.05.2025 – 13.05.2025 (10 дн.) теплоход «Две столицы» (стандарт-класс) от 83 790 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Чкаловск – Кострома – Калезин – Москва	08.06.2025 – 15.06.2025 (8 дн.) теплоход «Григорий Пирогов» (эконом-класс) от 97 500 руб. Москва – Константиново – Касимов – Муром – Касимов – Рязань – Коломна – Москва (круиз по Оке)	22.07.2025 – 29.07.2025 (8 дн.) теплоход «Ленин» (стандарт-класс) от 135 315 руб. Санкт-Петербург – Коневец – Валаам – Свирьстрой – Мурманск – Терiberka – Мурманск – Мандроги – Хийденсельга – Санкт-Петербург («НА ВСТРЕЧУ САРКТИКОЮ» уникальный круиз-тур в Мурманск и Терiberку!)
06.05.2025 – 10.05.2025 (5 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) от 47 290 руб. Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Дубна – Москва	09.06.2025 – 15.06.2025 (7 дн.) теплоход «Антон Чехов» (комфорт-класс) от 108 781 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Коневец – Валаам – Свирьстрой – Кижы – Горлицы – Углич – Москва (теплоход с бассейном)	24.07.2025 – 11.08.2025 (19 дн.) теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) от 162 864 руб. Москва – Мышкин – Ярославль – Плес – Кинешма – Городец – Нижний Новгород – Чебоксары – Ульяновск – Самара – Саратов – Волгоград (2 дня) – Тольятти – Болгар – Тетюши – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Нижний Новгород – Рыбинск – Москва
10.05.2025 – 17.05.2025 (8 дн.) лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) от 112 700 руб. Сочи (Россия) – День в море – Стамбул (2 дня, Турция) – Амасра (Турция) – Самсун (Турция) – Трабзон (Турция) – Сочи (Россия) (Русскоязычный сервис на борту! Экскурсии за доп. плату)	15.06.2025 – 21.06.2025 (7 дн.) теплоход «Империя» (комфорт-класс) от 191 090 руб. Иркутск – Листвянка (начало круиза) – мыс Половинный (КБЖД) – остров Огой – остров Ольхон – Малые Ушканы острова – пос. Давша – бухта Ая – Хакусы – остров Ольхон (автомобильное сафари на УАЗах) – бухта Академическая (бухта Песчаная, бухта Бабушка) – Листвянка (окончание круиза) – Иркутск (Круиз по Байкалу на комфортабельном теплоходе!)	25.07.2025 – 06.08.2025 (13 дн.) теплоход «Лев Толстой» (комфорт-класс) от 194 400 руб. Москва – Мышкин – Тутаев – Городец – Нижний Новгород – Казань (2 дня) – Нижний Новгород – Городец – Плес – Кострома – Ярославль – Коприно – Углич – Завидово – Тверь – Москва (теплоход с бассейном)
11.05.2025 – 16.05.2025 (6 дн.) теплоход «Леонид Соболев» (стандарт-класс) от 62 500 руб. Санкт-Петербург – Валаам – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Петрозаводск – Мандроги – Санкт-Петербург («Серебряное ожерелье России»)	17.06.2025 – 26.06.2025 (10 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) от 113 400 руб. Москва – Углич – Череповец – Горлицы – Вытегра – Петрозаводск – Кижы – Мандроги – Свирьстрой – Старая Ладога – Санкт-Петербург (Экспресс за доп. плату)	27.07.2025 – 05.08.2025 (10 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) от 130 100 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород – Старая Ладога (Тихвин) – Мандроги – Петрозаводск – Кижы – Мышкин – Москва (Уникальный круиз с заходом на реку Волга! Экскурсии за доп. плату)
11.05.2025 – 17.05.2025 (7 дн.) теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 88 890 руб. Москва – Углич – Горлицы – Кижы – Свирьстрой – Валаам – Санкт-Петербург	18.06.2025 – 24.06.2025 (7 дн.) теплоход «Санкт-Петербург» (комфорт-класс) от 111 228 руб. Москва – Мышкин – Тутаев – Ярославль (2 дня) – Кострома – Углич – Москва	23.08.2025 – 22.09.2025 (31 дн.) теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) от 304 690 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Сарапул – Пермь (2 дня) – Чайковский – Нижнекамск – Тольятти – Балаково (Хвалынский) – Саратов – Волгоград – Романовская – Ростов-на-Дону – Старочеркасская – Ильевка – Астрахань – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Ульяновск – Чебоксары – Городец – Кострома – Калезин – Москва (Уникальный Гранд-круиз «Сказка странствий»)
11.05.2025 – 25.05.2025 (15 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) от 235 390 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Чебоксары – Маринский Посад – Тетюши – заход в реку Усу – Богатырская слобода – Ширяево – Самара – Винновка – закат у с. Переволоки – Тольятти – Казань – Свияжск – Козьмодемьянск – Юрино – Чкаловск – Кострома – Дубна – Москва («Чудеса Самарской Луки»)	20.06.2025 – 02.07.2025 (13 дн.) теплоход «Максим Литвинов» (комфорт-класс) от 162 603 руб. Москва – Углич – Кузино – Петрозаводск – Свирьстрой – Валаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Мандроги – Кижы – Горлицы – Мышкин – Москва	СЕРИЯ КРУИЗОВ «МОСКВА – АСТРАХАНЬ – МОСКВА»! С 31.05.2025 по 16.09.2025 (каждые 19 дней) теплоход «Афанасий Никитин» (эконом-класс) от 116 660 руб. Москва – Мышкин – Кострома – Нижний Новгород – Казань – Саратов – Волгоград – Астрахань – Никольское – Волгоград – Саратов – Усовка – Самара – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Ярославль – Рыбинск – Дубна – Москва (Экспресс за доп. плату)
12.05.2025 – 26.05.2025 (15 дн.) теплоход «Тихий Дон» (комфорт-класс) от 201 165 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Свияжск – Казань – Елабуга – Чайковский – Пермь – Сарапул – Чистополь – Казань – Городец – Плес – Мышкин – Москва	21.06.2025 – 02.07.2025 (6 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) от 78 900 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород (2 дня) – Старая Ладога (Тихвин) – Санкт-Петербург (Уникальный круиз с заходом на реку Волга! Экспресс за доп. плату)	СЕРИЯ КРУИЗОВ ПО БЕЛАРУСИ! В период с 14.06.2025 по 11.10.2025 (каждые 8 дн.) теплоход «Белая Русь» (стандарт-класс) от 62 290 руб. Брест – Ляховичи – Дубое – Пинск – Стахово – Качановичи – Пинск – Кобрин – Новосады – Брест
17.05.2025 – 24.05.2025 (8 дн.) теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 106 790 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Старая Ладога – Свирьстрой – Мандроги – Кижы – Горлицы – Углич – Москва	25.06.2025 – 03.07.2025 (6 дн.) теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 82 290 руб. Москва – Углич – Мышкин – Кострома – Ярославль – Тутаев – Дубна – Москва	3-разовое питание, развлекательные программы и экскурсии! включены в стоимость! Руководитель и консультант круизного агентства – Переверзев Андрей Викторович, выпускник академии водного транспорта, кандидат экономических наук, доцент РГГУ, опыт работы в круизном туризме с 2009 года, автор и ведущий видеорепортажей по круизной тематике видеоканала «Круизер»
26.05.2025 – 04.06.2025 (10 дн.) теплоход «Григорий Пирогов» (эконом-класс) от 98 300 руб. Москва – Углич – Мышкин – Тутаев – Ярославль – Плес – Кинешма – Нижний Новгород – Муром – Касимов – Рязань – Константиново – Коломна – Москва («Московская кругосветка» по Оке и Волге)	30.06.2025 – 14.07.2025 (15 дн.) теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) от 125 628 руб. Москва – Углич – Кострома – Городец – Нижний Новгород – Свияжск – Тольятти – Самара – Тетюши – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Чкаловск – Кинешма – Плес – Ярославль – Коприно – Мышкин – Москва	
28.05.2025 – 11.06.2025 (15 дн.) теплоход «Родная Русь» (эконом-класс) от 94 100 руб. Москва – Городец – Нижний Новгород (Кремль) – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (Ильинский/Кунгурская пещера) – Березники (Усьель, Орел-городок, Соликамск, Чердынь) – Пермь – Казань (Раифский монастырь/Кремль/Старо-Татарская слобода) – Козьмодемьянск – Макарьево (Желтоводский монастырь/Страусная ферма) – Тутаев – Москва (Экспресс за доп. плату)	02.07.2025 – 07.07.2025 (6 дн.) теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс) от 54 624 руб. Москва – Углич – Плес – Юрвец – Кинешма – Мышкин – Москва	
	06.07.2025 – 19.07.2025 (14 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) от 182 942 руб. Москва – Углич – Кузино – Мандроги – Хийденсельга – Валаам – Санкт-Петербург (3 дня) – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Горлицы – Мышкин – Москва	

В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута

РЕКЛАМА 16+

СЕКРЕТ УСПЕХА

Новая профессия для тех, кому за 45

Возраст после 45 лет – отличное время для перемен. Многим хочется творчества, гибкого графика и душевного комфорта. Главное – помнить, что возраст не преграда, а жизненный опыт и мудрость станут вашими преимуществами.



ИДЕИ ДЛЯ НОВОЙ РАБОТЫ

Важно выбрать то, что вам по душе, и двигаться вперед. Новая профессия может стать не просто работой, а делом жизни!

Мастер по handmade – воспользуйтесь творческими навыками для создания украшений, декора и аксессуаров на заказ.

Коуч или консультант – делитесь своим опытом и помогайте людям.

Флорист или ландшафтный дизайнер – работа для тех, кто получает удовольствие от общения с природой и стремится к стабильному доходу.

Контент-креатор – ведите блоги, создавайте тексты и фото для соцсетей брендов.

Организатор мероприятий – ваше умение общаться и организовывать процессы будет особенно востребовано при координации свадеб, юбилеев или корпоративов.

Декоратор интерьеров – профессия, которая отлично подойдет тем, кто любит стиль и хочет помогать людям создавать гармоничные дома и офисы.

Семейный кулинар или пекарь на заказ. Эта профессия позволит продвигнуться тем, кто любит готовить или печь. Можно начать принимать заказы на торты, пироги или обеды. Со временем это может перерасти в полноценный бизнес.

КАК НАЧАТЬ?

Определите свои интересы, пройдите обучение и создайте портфолио. Используйте соцсети для продвижения своих услуг и не бойтесь пробовать новое. После 45 лет можно не только освоить новую профессию, но и кардинально изменить жизнь. Главное – довериться себе и сделать первый шаг!

От того, как мы управляем финансами, зависит не только благосостояние семьи, но и наш душевный комфорт.

Планирование семейного бюджета – это вовсе не про ограничения и экономию, а про контроль и уверенность в завтрашнем дне. Давайте разберем, как спланировать бюджет максимально эффективно.

При любом доходе

Многие думают, что планирование нужно только тем, у кого большие доходы. Но это не так. Ведение бюджета помогает:

- Контролировать расходы и избегать лишних трат.
- Накапливать деньги на важные цели и мечты.
- Быть готовым к непредвиденным ситуациям.
- Снизить финансовый стресс и споры в семье.

Когда вы знаете, на что уходят деньги, появляется чувство уверенности и возможность делать осознанные покупки.

КСТАТИ

ЭТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ БЮДЖЕТА

- ✓ Ищите способы экономии. Покупайте товары по акциям, пользуйтесь скидками и кешбэками.
- ✓ Не допускайте долгов. Постарайтесь закрыть кредиты и не брать новые.
- ✓ Учитесь инвестировать. Даже небольшие вложения могут со временем принести доход.
- ✓ Будьте гибкими. Если один месяц был затратным, скорректируйте бюджет в следующем.

7 шагов к финансовому благополучию



Установить финансовые цели

ШАГ 3 Бюджет – это не только про контроль, но и про мечты. Подумайте, какие цели вы перед собой ставите:

- Создать подушку безопасности.
- Купить автомобиль или сделать ремонт.
- Съездить в отпуск.
- Обеспечить образование детям.

Запишите свои цели и определите, сколько денег нужно откладывать ежемесячно для их достижения.

Применять правило «50-30-20»

Чтобы бюджет был сбалансированным, можно использовать простую формулу:

50 % дохода – на обязательные расходы.

30 % – на личные нужды и развлечения.

20 % – на накопления и инвестиции.

Если доходов недостаточно для накоплений, начните с малого. Даже 5-10 % откладываемых средств – это лучше, чем ничего.

Вести учёт доходов и расходов

ШАГ 5 Ведение учета помогает контролировать бюджет. Вы можете использовать блокноты или тетради, мобильные приложения, таблицы в Excel. Главное – фиксировать все расходы, чтобы не было «утечек» денег.

Создать финансовую подушку

Подушка безопасности – это сумма, которая поможет вам пережить неожиданные ситуации: потерю работы, болезни, срочные траты. Рекомендуется накопить 3-6 месячных доходов семьи. Откладывайте на «подушку» регулярно, даже если это небольшие суммы.

Подключить всю семью

ШАГ 7 Распоряжение финансами – это общая задача семьи. Обсуждайте бюджет вместе, объясняйте детям и внукам, почему важно планировать расходы. Взаимопонимание в таком важном вопросе еще больше сплотит семью. И наоборот – принимать важные финансовые решения в одиночку, не обсудив это с домочадцами, лучше не стоит. Когда правда всплывет (а это обязательно случится), обид и конфликтов не избежать, даже если человек действовал в интересах всей семьи.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Определить источники доходов

ШАГ 1 Первый шаг в планировании бюджета – понять, сколько денег приходит в вашу семью ежемесячно. Сюда включаются:

- Зарботные платы всех членов семьи.
- Подработки и фриланс.
- Пенсии, пособия и социальные выплаты.
- Доходы от аренды, бизнеса или инвестиций.

Важно учитывать только стабильные доходы. Случайные и разовые поступления лучше направлять на накопления.

Обозначить категории расходов

ШАГ 2 С источниками денежных поступлений разобрались, теперь важно выяснить, куда деньги уходят. Для этого нужно разделить расходы на категории:

- Обязательные платежи (коммунальные услуги, кредиты, налоги).
- Продукты и ежедневные нужды (питание, средства гигиены, бытовая химия).
- Транспорт (бензин, проезд, обслуживание авто).
- Здоровье (лекарства, страховка, визиты к врачам).
- Одежда и обувь.
- Развлечения и подарки.
- Накопления и инвестиции.

Ведите учет всех расходов хотя бы месяц. Это покажет, на что уходит больше всего денег и по какой статье можно сократить траты.

Слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи!

Разбирать речь по телевизору – это просто!



«МИР СЛУХА»

Скидка от 20 до 50%!

- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат!

8 (495) 411-90-16
mirsluha.ru

- «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
- «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

Реклама. 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

НОВОСТИ ТВ, ТЕАТРА И КИНО

Анна Михалкова изменила внешность для новой роли

Готовится к премьере сериал «Дорогой родственник». Режиссером проекта стала Анна Пармас. Главные роли исполнили Анна Михалкова и Тимофей Трибунцев. Это история про женщин из одной большой семьи, у которых на пути к мечте (покупке отдельного жилья) встает родственник с алкогольной зависимостью. Он давно прописан в их коммунальной квартире, которую они собрались продать, и теперь им предстоит его уговорить подписать документы, но вместо этого он каждый день устраивает им проблемы...

Примечательно, что Анна Михалкова и Тимофей Трибунцев, которые в фильме играют бывших супругов, снимаются вместе уже в седьмой раз. Так что их тандему уже не привыкать работать вместе. Кроме того, для этой роли Анне Михалковой пришлось немного изменить внешность: надеть очки и накрутить кудри.

Фото онлайн-кинотеатра KION



МОЖНО ЛИ ЖИТЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК, ЕСЛИ ВЫ ГИПЕРТОНИК?

ТАЙНА, КОТОРУЮ ОТ НАС СКРЫВАЮТ



ВАЖНО

Представьте санаторий для политработников 60-х годов. Обеспеченные люди, немного за 40, сидят в очереди. Их утро часто начинается с приёма скипидарных ванн. Процедуры благоприятно сказываются на сосудах и, соответственно, общем состоянии. И поэтому были так популярны. Этот способ разработал талантливый доктор А.С. Залманов. Недаром он был лечащим врачом семьи В.И. Ленина. Со временем эта методика канула в лету. Но на смену ей пришли новые технологии борьбы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. О современном надёжном лечении мы Вам сегодня и расскажем.

Действительно, с давлением шутки плохи. Оно, как магнитом, притягивает инфаркт, инсульт и острое нарушение мозгового кровообращения. Возможно ли не допустить смерти от этих факторов, если уже немного за 50?

Врачи единогласны: необходимо следить за давлением, сосудами, питанием и многим другим. А также всю жизнь принимать медикаменты. И они, безусловно, правы! В том, что беречь и сохранять своё здоровье нужно всю жизнь!

Как сохранить здоровье?

А всем ли подходят только медикаментозные методы лечения? Любая химия — вещь достаточно агрессивная для всего организма. Дачники знают наверняка, это как химическое удобрение. Добавили чуть больше, и урожай может быть загублен.

Так почему люди не задумываются, когда травят свой организм другой "химией"?

Мало того, подавляющее большинство препаратов от давления вызывают вялость и усталость. И даже способны спровоцировать психические заболевания. А также коллапс, сопровождаемый резким падением давления. Вот что действительно страшно! В первые месяцы лечения гипотензивными препаратами от АГ учащаются падения. Что значительно повышает риск перелома шейки бедра. А это не просто может навсегда приковать к постели.

Но и сократить сроки жизни! И это, не говоря уже о том, что со временем препараты могут вызвать привыкание.

Так существует ли щадящая альтернатива?

Совсем недавно появился новый уникальный подход в лечении давления. Который позволит Вам и Вашим сосудам чувствовать себя полноценно! Спешим познакомить Вас с современным аппаратом «НЕЙРОДЭНС-КАРДИО».

Ему практически нет равных в своей сфере! Вы удивитесь, ведь с ним, пенсии может хватать больше, чем на квартплату и аптеки!

Лечение гипертонии на дому

Что объединяет сердечно-сосудистые заболевания? То, что именно сосуды при этом — слабое звено.

«НЕЙРОДЭНС-КАРДИО» активизирует рецепторы сосудов. Благодаря направленным коротким электроимпульсами низкой частоты. Которые мягко дублируют сигналы здоровых сосудов. И Ваш мозг начинает воспринимать их как свои.

При этом, в норму приходит тонус Ваших сосудов. Они становятся более эластичными, прочными и чистыми.

Словно после химчистки и, заметьте, это без всякой химии!

«НЕЙРОДЭНС-КАРДИО» — хороший аналог санаторно-курортных процедур! И одновременно словно штат высококлассных специалистов. Прямо у Вас дома. Это же просто потрясающе!

Возраст — это не болезнь

Постойте, но ведь кровообращение питает все наши органы.

Получается, что при лечении «НЕЙРОДЭНС-КАРДИО» также нормализуется работа не только сердца, но и мозга. А это уже хорошая профилактика не только инсульта и инфаркта! Но и мозговой, лёгочной и почечной недостаточности. А также риска ишемии, тромбоза и потери зрения. И всё это для Вас — в одном аппарате. А после курса применения «НЕЙРОДЭНС-КАРДИО», показатели давления становятся стабильными. Часто говорят, что виной всем болезням — возраст. Но мы то с Вами знаем секрет. Возраст — не повод списать всё на гипертонию! Это повод внимательнее следить за своим здоровьем.

Современный способ

Технология новая, однако корнями она уходит в далёкое прошлое. Раньше давление лечили скипидарными ваннами, а сегодня Вам нужно лишь надеть браслет и нажать кнопку. «НЕЙРОДЭНС-КАРДИО» работает без датчиков и сложных настроек. Его конструкция сделана так, что Вы легко справитесь с ним «одной правой».

Об автоматических настройках уже позаботились производители.

А Вам осталось только разместить аппарат на запястье. Не нужно больше терпеть — ни минуты мучений гипертонии! Больше никаких долгих процедур, ведь сеанс займет всего 5–7 минут!

Представляете, какое минимальное время! Даже программа новостей длится дольше.

Одобрённое качество

Его клинические исследования прошли в крупнейших клиниках. В том числе, в главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко. И Санкт-Петербургском государственном медицинском университете им. И.П. Павлова. А значит, под контролем. Этот контроль, как Вы понимаете, был строжайшим! В итоге серьёзных испытаний аппарат «НЕЙРОДЭНС-КАРДИО» получил регистрационное удостоверение медицинского изделия. И он достоин этого гордого звания!

Лучшие технологии

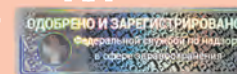
Вам не нужно больше жить под гул из собственной головы! Аппарат «НЕЙРОДЭНС-КАРДИО» возвращает бразды правления обратно Вашему мозгу. А Ваши сосуды при этом начнут возвращать себе былую эластичность. Это уже не просто профилактика страшных заболеваний: инсульта, инфаркта, сбоев в работе сердца, мозга, лёгких. Это настоящая профилактика возрастных изменений! И пока все Ваши знакомые будут оставлять своё время в поликлиниках, Вы будете наслаждаться жизнью. Возьмите своё здоровье в свои руки прямо сейчас! Сделайте для него этот простой шаг. Позвоните прямо сейчас. Ведь один звонок на бесплатный номер горячей линии 8 (800)-777-83-16 может подарить Вам годы жизни. Теперь выбор за Вами — набрать номер, дать шанс своему здоровью. Или доживать оставшиеся годы, просиживая в бесконечных очередях поликлиник.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 800 777-83-16

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке — это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Бесплатная доставка. www.prodex.ru. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

13 января на канале ТВ-3 стартовал сериал «Ронин» с Дмитрием Паламарчуком в главной роли. Это история про бывшего спецназовца Ивана Доронина, который стоит перед сложным семейным выбором и помогает жителям родной деревни Медвежье.

О съемках в Красноярске, внутреннем конфликте героя, а также о своей семье и любви к собакам Дмитрий рассказал нам в интервью.

Сюрпризы Сибири

– Дмитрий, съёмки проходили в Красноярском крае, аж в 30 локациях, и вы говорили, что вас очень впечатлили те места. Расскажите, пожалуйста, какое запомнилось особенно?

– Да, Красноярский край невероятно огромен, и место, которое на меня действительно произвело впечатление, – это, как ни странно, Столбы. Я недооценивал величие этого места. С вершины Столбов открывается просто невероятный вид – на Сибирь, на тайгу, на горы, на леса... Это было самое начало осени, и, конечно, тот разноцветный ковер, который открылся перед моим взором, был просто невероятный. На пару минут у меня даже перехватило дух.

– При всей внешней красоте природа Сибири – суровая и не всегда гостеприимная. Пришлось переживать бытовые неудобства – мошкар, холод, сырость?

– Честно говоря, даже для меня это было большим удивлением, когда я в учебнике, по-моему, за третий класс, у дочери увидел, что Петербург тоже находится в зоне тайги. И, наконец-то, это многое мне объяснило. И в Петербурге нас настигают и сы-

Дмитрий ПАЛАМАРЧУК:

// У наших детей есть внутренняя свобода

рость, и холод, и дожди. Поэтому, конечно, к тайге и к ее условиям морально я был готов. Но были и сюрпризы. Различные типы насекомых, которых я не встречал ранее. В кадре во время дубля ты же не будешь отмахиваться бесконечно от всех этих мошек, которые залезают тебе в глаза, в уши и в ноздри. Дожди размывали дороги, у нас вяз транспорт, было тяжело добраться до нужных объектов. Но я уверен, что мы с честью и доблестью выбрались из испытаний.

Плохой или хороший?

– Ваш персонаж выглядит исключительно положительным: заботится об осиротевшем сыне и его сводном брате, борется с несправедливостью. Немного схематичное изображение... Или это обманчивое впечатление?

– Соглашусь с вами, действительно, есть определенная однобокость его как персонажа. У нас почему-то сценаристы боятся давать персонажам отрицательные характеристики, их надломы, комплексы, и из-за этого персонажи становятся такими картонно-картинными. Но... но все-таки нам удалось, мне кажется, сбежать от этой истории. Один из главных триггеров Доронина в этом проекте – это ребенок, который не является



Сериал «Ронин» в эфире ТВ-3 с понедельника по четверг в 17.00.

его родным, это сын его бывшей жены. И ему нужно принять решение: взять ли опеку над мальчиком, или отдать его в интернат. Положительный герой тут колебаться особо не будет и сразу примет решение об опеку. Доронин не может так однозначно ответить на этот вопрос. Этот конфликт, мне кажется, делает его более интересным персонажем и должен привлечь зрителя.

Мелочи, из которых состоит жизнь

– По вашим словам, вы человек домашний, не тусовочный. Из каких складываются для вас складываемые домашний уют?

– Ну, это самые небольшие мелочи, которые обычно ты не замечаешь. Например, у меня загородный дом, и есть откатные воро-

Детали

Книга для всех, кто хочет общаться

– У вас есть книга, которую вы готовы перечитывать много раз?

– Я не самый читающий человек, но если вы спросите меня про книгу, которую я мог бы посоветовать читателям, то у меня есть ответ. Так как у нас появилась третья собака, нам кинолог ее посоветовала – Карен Прайор, «Не рычите на собаку» называется. Речь в ней не только про дрессировку собак, а вообще про общение с людьми, с детьми в том числе. И если мы поймем эти техники, то во многом облегчим себе жизнь в общении с коллегами, в общении с друзьями, с детьми, даже с супругами.

– Это вообще какая-то снобистская позиция – говорить, что они не такие, как мы. Мне кажется, лучше не сравнивать, а размышлять о новых идеалах, идеологиях и так далее. Это дети нового поколения. Вы знаете, я никогда не кричал о том, что ребенок должен убрать телефон. Это поколение людей, которые живут в интернете, живут в мировом пространстве. У нас всего этого не было – и Бог с ним! У них есть огромное количество сильных сторон. Есть внутренняя свобода. Меньше страхов, меньше зажимов, меньше стеснения. Мы с женой учим дочь разговаривать честно, не переживая что-то внутри себя. Чем больше в детях вот этой свободы, чем больше в них смелости, тем прекраснее, тем лучше.

Большие собаки – это другой мир

– Насколько я знаю, у вас три собаки. Так случайно получилось, или каждому члену семьи – по питомцу?

– Мы всегда хотели большую собаку, но понимали, что для нашей городской квартиры это будет перебор. Поэтому у нас были две маленькие собачки, чихуахуа и йоркширский терьер. Но с началом пандемии мы переехали за город. И вот дом построен, все вроде как уже обжито, можно в этот быт вносить новые разрушения. Поэтому мы взяли себе белую швейцарскую овчарку. Большие собаки – это совершенно другой мир, с которым нужно учиться управляться, иначе ты получишь хаос в доме. Мы не совсем были к этому готовы, поэтому сейчас занимаемся с очень хорошим профессиональным кинологом. И вообще, всем читателям я советую перед тем, как заводить собаку, сначала пообщаться с кинологом, чтобы он составил психологический портрет вашего быта, вашей семьи и посоветовал подходящую породу.

Новое поколение смелее

– Вы наблюдаете за тем, как растёт дочь, общаетесь с детьми на съёмках. Как вам кажется, какие у подрастающего поколения сильные и слабые стороны?

– Это вообще какая-то снобистская позиция – говорить, что они не такие, как мы. Мне кажется, лучше не сравнивать, а размышлять о новых идеалах, идеологиях и так далее. Это дети нового поколения. Вы знаете, я никогда не кричал о том, что ребенок должен убрать телефон. Это поколение людей, которые живут в интернете, живут в мировом пространстве. У нас всего этого не было – и Бог с ним! У них есть огромное количество сильных сторон. Есть внутренняя свобода. Меньше страхов, меньше зажимов, меньше стеснения. Мы с женой учим дочь разговаривать честно, не переживая что-то внутри себя. Чем больше в детях вот этой свободы, чем больше в них смелости, тем прекраснее, тем лучше.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



Жители Медвежье могут рассчитывать на защиту бывшего спецназовца.



С Александром Дьяконовым на съёмках в Сибири.

Мы встретились с Зауром Цогоевым в Дигорском ущелье, где команда Осетинской Школы Кинематографии снимала фильм под рабочим названием «Охотник».

Заур ЦОГОЕВ:

// Жизнь – лучший учитель»

Режиссер картины рассказал, о чем снимает кино, какие уроки преподносит жизнь и где находится место силы.

Дебютная картина

– Заур, радуется, что молодые кинематографисты Осетии пытаются возродить в своём регионе кино, и делают это весьма успешно. Авторы документального фильма «Хип-хоп Осетия» уже завоевали российскую национальную телепремию ТЭФИ в номинации «Документальный телевизионный фильм». Кто знает, возможно, ваша картина тоже будет номинирована...

– Мы так далеко не загадываем, но почему бы и нет? (Улыбается.) «Охотник» – вторая картина нашей команды. До этого мы сняли полнометражный документальный фильм «Полковник Ксанти» о жизни Хаджи-Умара Мамсурова – выдающегося советского военачальника, героя Советского Союза, одного из основателей и первого заместителя начальника Главного разведывательного управления (ГРУ), участника Великой Отечествен-



ной войны... И мне приятно сказать, что мы получили прокатное удостоверение от Министерства культуры России, и совсем скоро фильм можно будет посмотреть в кинотеатрах и на онлайн-площадках.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:
– Сидящий в горах гор не видит. А тот, кто поднимается к вершинам снизу, проходит настоящий путь познания и самопознания. Так что не бойтесь подъема, смело идите к цели. Но цели ставьте большие и благородные. И тогда местом силы станет ваше сердце.



«Снимать кино – наша работа»

– Видимо, такое хорошее начало подстегнуло вас к созданию новой картины...

– Снимать кино – это наша работа. Я, например, окончил в Москве Высшую школу кино «АРКА», вернулся домой и вместе с другими молодыми кинематографистами осваиваю профессию, которой учился. До учебы в Москве я работал в разных киноцехах, даже каскадером, так что знаю кинопроизводство.

Нынешняя картина с рабочим названием «Охотник», над которой сейчас работаем, основана на легендах. Не могу раскрыть весь сюжет. Если коротко, наш герой выходит на охоту ради трофеев, но в результате ряда обстоятельств он сам становится жертвой. Пытаюсь выжить, охотник проходит через переосмысление своей жизни. Кстати, снимается фильм с использованием гранта, предоставленного Президентским фондом культурных инициатив. В нас поверили, и мы это доверие должны оправдать.

Знания – в горах

– Вы снимаете картину только в Дигорском ущелье?

– Локации разные. Дигория, Фиагдон, Алагирское ущелье, гора Кубус. Все знания там, наверху. Поднимайтесь в горы и многое о себе узнаете. Преодолев что-то там, уже не страшно будет внизу. Все, что нужно человеку, есть в горах.

– Стало быть, горы – это место силы?

– Сейчас многие ищут или говорят о месте силы. А я убежден, что место силы там, где находится сердце доброго человека.

– Вы настоящий философ...

– Жизнь дает главные знания, поэтому она – лучший учитель.

– Кино – дело коллективное, командное. Кто они – ваши единомышленники и соратники?

– Да, это так. Пользуясь случаем, с удовольствием назову имена тех, кто делает эту картину: креативный продюсер и сценарист Людвиг Джигоев, художник-постановщик Сланбек Айдаров, продюсер и руководитель проекта Тамара Туаева. Думаю, вы еще не раз услышите эти фамилии.

Наталья АНОХИНА

Фото автора и из личного архива Заура Цогоева

ОРВИ, ПРОСТУДА, ГРИПП, АНГИНА, РИНИТ!

ГИПОРАМИН® лекарственный противовирусный препарат

подъязычные таблетки с приятным вкусом для взрослых и детей с 3-х лет

Лечение и профилактика:

- гриппа (А и В), парагриппа
- аденовирусной и других ОРВИ
- ангин, протекающих на фоне ОРВИ
- хронических форм простого герпеса
- ветряной оспы, опоясывающего лишая
- цитомегаловирусной инфекции

РУ — ЛП-№(005707)-(РГ-RU)

АО "Фармцентр ВИЛАР"

г. Москва, ул. Маршала Прошлякова, д. 30, эт.2, офис 206
+7 (499) 519-30-88; www.vilar.su; www.bezrecepta.su



РЕКЛАМА

ГИПОРАМИН®

Уничтожает и блокирует размножение вирусов

Активирует иммунитет

Оказывает антимикробное действие

Работает с первого приема

Борется с вирусами на любой стадии болезни

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

На телеканале ТНТ 20 января стартует новый сериал – «Купцы и дети». Главный герой – купец второй гильдии Фёдор Намолин, сторонник патриархальных взглядов и где-то даже домостроевец, живущий в Москве в начале XX века.

Отправляя сына на учебу в Петербург, он не подозревал, что из столицы вернется не послушный мальчик, а свободолюбивый молодой мужчина. Откуда же юноша набрался своих идей? Один из источников «крамолы» – персонаж, которого сыграл наш сегодняшний гость, актер Дмитрий Белоцерковский.

И 100 лет назад, и сегодня

– Дмитрий, название сериала «Купцы и дети» – уже своего рода отсыл к поколениям отцов и детей. Судя по всему, конфликт между ними неизбежен. Так ли это?

– Несмотря на то что действие сериала происходит более 100 лет назад, поднятые в нем темы актуальны и сегодня. Это тема отцов и детей, старшего и младшего поколений. И о том, как сложно им договориться между собой. Вот как раз это мы пытаемся показать в нашем сериале, так что смотрите.

– Расскажите о своём персонаже.

– В этой картине я играю удивительного персонажа, настоящего поэта-футуриста, максималиста, идеалиста – словом, абсолютно нетривиальную персону. Он стремится изменить мир к лучшему, но постоянно сталкивается с препятствиями на своем пути.

– Двух главных героев картины играют Михаил Пореченков и Ксения Кутепова – актёры силь-

Дмитрий БЕЛОЦЕРКОВСКИЙ:

Радуйтесь почаще и радуйте других



ные, способные задать картине определённый настрой. Расскажите о работе с ними.

– Это невероятный актерский дуэт! Ксения нежная, утонченная, невероятно женственная. И рядом с ней Миша – ураган, энергия, сила! И когда они в кадре вдвоем, глаз не оторвать, это как лед и пламя. Я уверен, их дуэт – украшение проекта.

Долгие съёмки – счастливые встречи

– Где проходили съёмки?

– Мы снимали эту картину в Тамбове, и у меня осталось очень приятное впечатление от этого города: прекрасные гостеприимные люди, красивые места. Мы снимали в «Усадьбе Асеевых» – это потрясающий архитектурный комплекс! Усадь-

ба была восстановлена и отреставрирована, и, находясь там, в этой атмосфере, в этих интерьерах, ощущаешь, что переносишься в то время. И спасибо большое художникам картины, которые очень точно помогли воссоздать атмосферу эпохи.

– Долгие киноэкспедиции «отрывают» от семьи. Какие самые длительные съёмки в вашей карьере?

– Как раз эти съёмки были одними из самых длительных, потому что они шли параллельно с другим проектом, который снимался в Минске, и Москва для меня была перевалочным пунктом. Я приезжал из Тамбова в Москву, в театре играл спектакль и после сразу же отправлялся в Минск. Это было действительно сложно. Хорошо, что у меня жена актриса, и мы с ней могли увидеться на сцене во время спектакля, а детей я мог повидать в антракте.

– Как переносите разлуку?

– Для меня это, наверное, самый негативный момент в работе – долгие расставания с семьей. Но зато сколько радости и счастья принесит воссоединение после разлуки! Ударная доза объятий и целований гарантирована.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Я бы хотел пожелать читателям здоровья! Берегите себя и своих близких. Радуйтесь почаще и радуйте других!

скажу, что только ограничения и запреты не очень хорошо работают в воспитании. Здесь нужна золотая середина, нужно прислушиваться к ребенку, стараться его понять, быть другом. Это очень сложно, у меня не всегда получается. Но не отчаиваюсь!

И фортепиано, и футбол

– Вы музыкальны, играете на инструментах. В каких картинах или спектаклях использовали ваши музыкальные способности?

– Как бы ненавистна ни была мне музыкальная школа в детстве, я очень рад, что все-таки закончил ее по классу фортепиано. Потому что благодаря этому я сыграл в двух мюзиклах – «Графиня де ля Фер» и «Последний Романов».

– Вы не любите музыку, зато любите футбол. И сыграли сразу в двух спортивных фильмах – «Большая игра» и «Лев Яшин. Вратарь моей мечты».

– Загибайте пальцы, в скольких футбольных картинах вы сыграли. Не подумайте, что я хвастаюсь, просто хочу точности (хотя да, я хвастаюсь, потому что это было моей самой большой мечтой – сниматься в кино про футбол). Итак: «Лев Яшин. Вратарь моей мечты», «11 молчаливых мужчин», «Большая игра», «Моя жизнь», «Федя. Народный футболист», «Час суда»... Ой, извините, нет, там я не про футбол играл. **Наталья АНОХИНА**

Дословно

«Зима – не моё...»

– Вы благодарны родителям, которые сделали всё, чтобы вы получили музыкальное образование. А своих детей обучаете музыке?

– Я благодарен родителям, которые не дали мне бросить музыкальную школу. Мои дети тоже учатся по классу фортепиано. Не только же мне нужно было мучиться в детстве! (Смеется.) Но если честно, это очень полезное дело для ребенка.

– Вы любите зиму? Или у вас другое любимое время года?

– Мое любимое время года – это лето. Зима – не мое... Не люблю рейтузы.

– Как, кстати, любите отдыхать?

– Мы с семьей любим активный отдых. Любим ездить ко мне на родину, на Северный Кавказ.

Золотая середина в воспитании

– Картина рассказывает о конфликте двух поколений. Вы сами отец двух детей, у вас было нечто похожее, особенно с сыном?

– У меня с сыном пока нет проблем, ему всего семь лет. Пока мы только

играем в футбол, читаем сказки, рубимся в приставку – короче, просто кайфуем. А дочке 14, она находится в переходном возрасте, и тут становится сложнее. Как родитель я хочу ее уберечь от чего-то нехорошего, и поэтому приходится ограничивать, запрещать, контролировать. Так что поведение Намолина мне очень понятно. Но по своему опыту

Подробности

Скорее в театр

– О каких ещё новых проектах могли бы рассказать? 2024 год был удачным?

– Да, год действительно был урожайным на проекты, мне очень повезло. О них пока нельзя говорить в силу обстоятельств, но я благодарен 2024 году за возможность в них поработать.

– Чего ждёте от 2025 года?

– От наступившего года я хотел бы только добра, спокойствия и мира.

– Что нового на театральных подмостках?

– Театр в моей жизни занимает огромное место. Я могу играть по 30 спектаклей в месяц в своем родном Театре комедии на Достоевской. Из последнего – мы выпустили премьеру, «Собачье сердце» Булгакова, где я играю Шарикова. И это своего рода вызов. Так что «в очередь, сукины дети!» – и скорее к нам в театр. (Смеется.)



17 января в эфире телеканала «Россия» – новый сезон музыкального гранд-шоу «Один в один».

Поклонников этой программы ждут самые удивительные перевоплощения звездных участников. Неожиданные образы и мировые хиты вновь ворвутся в каждый пятничный вечер телезрителя.

Новые ведущие

Формат программы останется неизменным, но зрители ждут приятные сюрпризы. И один из них – новые ведущие шоу, любимцы публики – народный артист России Николай Басков и очаровательная популярная певица Клава Кока.

– Быть ведущим «Один в один» было моей мечтой, потому что я обожаю это шоу, – рассказал Николай. – Несмотря на то что все участники проекта знамениты, все талантли-

вы, все уже состоявшиеся артисты, они все равно переживают, когда их оценивают. Программа интересна не только с точки зрения перевоплощения, но и тем, что делает тебя разноплановым артистом – за это время всем участникам надо подготовить множество образов. И от каждой легендарной звезды, которой они подражают на сцене, можно найти что-то полезное для себя и многое себе присвоить.

Для Клавы Коки участие в проекте оказалось вол-

Ну надо же, «ОДИН В ОДИН»!



ДЕТАЛИ

За строкой турнирной таблицы

Перед каждым соревнованием и командой профессионалов шоу встанет задача преобразиться настолько, чтобы члены жюри не раздумывая поставили наивысшую оценку и поверили в то, что перед ними поют легенды российской эстрады Людмила Гурченко, Клавдия Шульженко или мировые звезды, к примеру, Adele, Lady Gaga или Элвис Пресли.

Жюри выставит участникам баллы от 1 до 10, а турнирную таблицу телезрители увидят в конце каждого выпуска. Как и прежде, участники смогут отдать свои 5 дополнительных баллов одному из соперников, которого захотят поддержать.

нительным и полным неподдельного восхищения.

– Меня восхищает работа наших артистов в шоу «Один в один», – поделилась певица. – Конечно, не все всегда получается идеально – это очень сложная задача! Я бы не смогла сделать то, что они делают в этом шоу на сцене: каждый раз, неделя за неделей, пе-

ревоплощаться настолько ярко, петь материал, который ты не пел никогда, перенимать на себя «фишки» артиста, которые он создает на протяжении всего творческого пути. Я буду поддерживать всех наших участников перед выходом на сцену. Они волнуются, даже несмотря на то, что они все большие артисты.

Мастера перевоплощений

Оценивать выступления приглашены артисты, которые и сами не понаслышке знают о перевоплощениях и искусстве вокала. Кресла постоянных судей займут: старожил шоу народный артист России Юрий Стоянов, двукратный победитель шоу певец Алексей Чумаков и заслуженная артистка России оперная певица Марина Мещерякова. Четвертое место в жюри – для приглашенного судьи: в каждом выпуске шоу он будет меняться. Среди гостей в жюри: Игорь Николаев, Лариса Долина, Александр Буйнов, Людмила Артемьева, Валерия, Сергей Лазарев, Наташа Королёва, IOWA и Игорь Саруханов.

Составляющие успеха

Зрителей ждут яркие и зрелищные постановочные номера, ведь для того, чтобы перевоплощение свершилось, необходимо правильно продумать и соединить все составляющие образа: голос, грим, костюмы, хореографию и даже декорации, которые будут меняться из номера в номер. К концу сезона определится один-единственный победитель, который получит звание лучшего мастера перевоплощений, искусно владеющего и голосом, и актерским мастерством. Кого из артистов не сможет узнать даже родная мама – станет известно в ближайшую пятницу.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ



Фото телеканала «Россия»

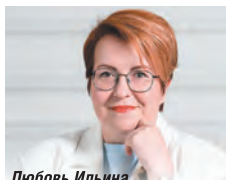
У ВАС ЗАПОР? ВЫ ГНИЕТЕ ИЗНУТРИ!

ПИЛОРИС: российские ученые нашли спасение

СТРАШНАЯ СТАТИСТИКА

По данным мировой статистики, распространенность запоров составляет 12% среди взрослого населения, а в ряде развитых стран число доходит до 40-60%. Среди больных с заболеваниями желудка или кишечника частота запоров составляет уже 70%.

Хронические запоры – это страшное заболевание! Те, кто с этим не сталкивался, никогда не поймут людей, годами страдающих от невозможности нормально сходить в туалет. Более того, запор страшен не только дискомфортом,



Любовь Ильина,
эксперт по биотехнологиям

напряжением, стрессами и мучениями. Он вызывает массу смертельно опасных последствий! И запустить этот процесс ни в коем случае нельзя! Почему? Из-за запора содержимое кишечника сначала гниет, а потом каменеет и цементируется, перекрывая просвет!

Шлаки должны выводиться из организма ежедневно. Если этого не происходит, они накапливаются в кишечнике и гниют, выделяя смертельно опасные токсины, которые всасываются в кровь. Начинается отравление организма, которое сопровождается недомоганием, головными болями, слабостью. Но при этом кишечник продолжает работать и всасывать воду из шлаков. И чем дольше это происходит, тем более твердыми становятся шлаки, и тем труднее и опаснее дефекация. А если просвет кишечника полностью перекроется кало-

выми камнями, наступит острая кишечная непроходимость. Я уже не говорю про воспаления, боли и геморрой, которые всегда сопровождают запор.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ. ЧТО НЕ ТАК?

Казалось бы, на рынке есть слабительные средства, способные помочь. Но к сожалению, чаще всего они не только не решают проблему, просто переставая работать, но и вызывают серьезные последствия. Более того, большинство слабительных вызывают привыкание и полную зависимость от них. Поэтому проблема поиска эффективных, натуральных и безопасных средств от запоров, особенно хронических, актуальна во всем мире.

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО!

Российским ученым из наукограда Пущино удалось практически невозможное! Используя уникальную технологию гидродинамической кавитации (патент РФ RU 2384342), без химии и высоких температур они создали молекулярный гель для диетического лечебного питания ПИЛОРИС с «живыми» молекулами бурых морских водорослей фукус.

УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Благодаря технологии кавитации «живые» молекулы более 80 активных веществ (полисахариды, моносахариды, аминокислоты, жирные кислоты, витамины,

микро- и макроэлементы) обладают такой же активностью, как и в дикой природе.

СОСТАВ НА 100% НАТУРАЛЬНЫЙ

Принимать ПИЛОРИС можно без ограничений, с ним уже с первого дня приема стул становится легким, безболезненным и регулярным, а также:

- ✓ КИШЕЧНИК ОЧИЩАЕТСЯ от шлаков, токсинов, гнилостных остатков и каловых камней;
- ✓ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ поврежденная слизистая и ПОДАВЛЯЕТСЯ воспаление;
- ✓ УСИЛИВАЮТСЯ моторика и перистальтика кишечника;
- ✓ НОРМАЛИЗУЕТСЯ микрофлора;
- ✓ АКТИВИРУЕТСЯ защита от антибиотиков и патогенных бактерий.

ПИЛОРИС – это не БАД. Это «живой» гель для диетического лечебного питания, который работает с первой ложки при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта: запоры и диареи, воспалительные заболевания, язвы и эрозии, хеликобактер и геморрой. Это эффективная помощь при запорах без привыкания и последствий.

ПИЛОРИС поможет справиться с запорами легко, быстро и без усилий, вернет вам силы, энергию и радость жизни!

Звоните по бесплатным телефонам:

☎ 8-800-100-55-60

Получите банку ПИЛОРИС в подарок по коду:

☎ *2031

«ПИЛОРИС»

Говядина – универсальное мясо, способное украсить самый изысканный стол. Все без исключения части говяжьей туши используются для приготовления очень вкусных и сытных блюд.

Роскошный стейк и рубленый бифштекс, густой гуляш и наваристые щи, сытные салаты и великолепные закуски – все это и многое другое можно приготовить из разных отрубов говядины. А какой прекрасный бульон получается из говяжьих костей! Ни один другой с ним не сравнится. Не случайно самые восхитительные соусы французской кухни имеют в основе именно говяжий бульон.

От оссобуко до гуляша – ГОВЯДИНА

Везде вкусна



Говядина, тушённая со сметаной

Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 232 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 400 г говядины ■ 1 лимон
 ■ 1 луковица ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 1 ст. л. жирной сметаны ■ 1 ст. л. муки
 ■ растительное масло
 ■ по щепотке тмина и молотого красного перца
 ■ молотый черный перец
 ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см (как на отбивные), хорошо отбить, сбрызнуть лимонным соком, оставить на полчаса при комнатной температуре.
- 2 Мясо посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить в сотейнике на растительном масле с двух сторон до румяной корочки, отложить.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить.
- 4 В том же сотейнике обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30-40 секунд.
- 5 Вернуть в сотейник мясо, посыпать тмином, влить столько кипятка, чтобы он лишь немного прикрывал мясо, тушить под крышкой на небольшом огне до готовности мяса (40-50 минут).
- 6 Сметану разбавить кипятком до жидкого состояния, добавить красный перец, перемешать, влить в сотейник; томить под крышкой еще 7-10 минут.

Оссобуко с гремолой

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 170 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 1 телячья голяшка
 ■ 1 банка консервированных помидоров в с/с ■ 1 стакан мясного бульона
 ■ 1 луковица ■ 2-3 зубчика чеснока ■ 1 морковь
 ■ 1 стебель сельдерея
 ■ 1 лимон ■ большой пучок петрушки ■ 2 ст. л. муки
 ■ растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, морковь и сельдерей нарезать кубиками, чеснок и петрушку очень мелко порубить, с лимона снять цедру, с помидоров снять шкурку.
- 2 Голяшку порубить на медальоны, обвалить в муке, обжарить в глубоком сотейнике на оливковом масле до уверенной румяной корочки, извлечь из сотейника, отложить.
- 3 Обжарить лук, добавить треть чеснока, жарить еще 30 секунд, добавить морковь и сельдерей, жарить, помешивая, еще 5-7 минут, добавить помидоры, готовить еще 5-7 минут.
- 4 Перемешать, вернуть в сотейник голяшку, влить горячий бульон (при отсутствии – кипяченую воду), посолить, поперчить, тушить под крышкой на небольшом огне до готовности (2-2,5 часа).
- 5 Приготовить гремолату: соединить петрушку, оставшийся чеснок и лимонную цедру, добавить оливковое масло (1-2 ст. л.), перемешать.
- 6 Подавать с картофельным пюре, отварным рисом или со свежим багетом; идеально подать гремолату.

Классический суп-гуляш

Венгерская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 127 ккал.

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

– Дружище, я вижу, ты ешь мясо, а говорил, что вегетарианец...

– А у меня сегодня разгрузочный день!



Салат с отварной говядиной по-грузински

Грузинская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 135 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 200 г отварной говядины
 ■ 1 банка красной консервированной фасоли
 ■ 1 красная луковица
 ■ 2 зубчика чеснока
 ■ 1 красный сладкий перец
 ■ 0,5 стакана грецких орехов
 ■ пучок кинзы
 ■ 5 ст. л. растительного масла
 ■ 1 ст. л. красного винного уксуса ■ 1 ч. л. хмели-сунели
 ■ молотый черный перец
 ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи подсушить на сухой сковороде, некрупно порубить.
- 2 Мясо нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими полукольцами, перец – соломкой, чеснок мелко порубить (или пропустить через пресс), кинзу порубить.
- 3 Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть, обсушить.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, посыпать хмели-сунели, перемешать.
- 5 Хорошо взбить масло с уксусом, заправить салат.

Говядина по-корейски

Корейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 168 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ■ 600 г говяжьей вырезки
 ■ 130 мл соевого соуса
 ■ 1 луковица ■ 1 головка чеснока ■ 4 стебля зеленого лука ■ 3 ст. л. растительного (кунжутного) масла
 ■ 1 ст. л. сахара
 ■ 1 ст. л. кунжутных семечек
 ■ 1,5 ч. л. молотого черного перца ■ листья зеленого салата для подачи



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать очень тонкими ломтиками, лук – тонкими полукольцами; выложить в небольшую емкость.
- 2 В чашу блендера поместить очищенный чеснок, зеленый лук, соевый соус, кунжутное масло, сахар и молотый перец, взбить до однородности, залить мясо с луком, емкость затянуть пищевой пленкой, убрать в холодильник на 1 час.
- 3 Обжарить мясо вместе с луком на гриле небольшими порциями.
- 4 При подаче выложить куски мяса на салатные листья, посыпать кунжутом.

Самое главное – пуховик должен нравиться вам лично, носить его должно быть удовольствием, а не наказанием.

Вряд ли кто будет спорить, что пуховик – очень удобная верхняя одежда для холодного сезона. И конечно, вопрос с подбором пуховика, который будет не только греть, но и хорошо сидеть, зачастую стоит очень остро.

Поговорим сегодня о том, на что обращать внимание при выборе пуховика. Особенно часто осложняется выбор для дам с пышными формами. Ведь пуховик сам по себе – довольно объемная вещь, а добавлять себе лишнего объема не хочется, конечно, никому. Тем не менее, выбрать такую модель, которая не только согреет, но и скорректирует недостатки фигуры, можно. Рассмотрим каждый случай отдельно. Отметим, что при всем богатстве ассортимента предпочтение лучше отдавать максимально лаконичному крою.

Как выбрать ПУХОВИК

Общие рекомендации

Выбирая пуховик, нужно в первую очередь убедиться, что в нем вам удобно и комфортно, что он не сковывает движений, но при этом не болтается на фигуре. Обычно пуховик для стиля оверсайз выбирается максимально на три позиции больше, чем привычная верхняя одежда.

Значение имеет декор – большие карманы, избыточная меховая отделка, крупные планки и пуговицы способны сами по себе зрительно расширить фигуру, добавить ей ненужного объема.

То же самое касается и стежки – чем она шире, тем больше объема добавляет, поэтому лучше выбирать стежку наиболее гладкую, почти незаметную.

Конечно, необходимо обращать особое внимание на материал верха и наполнителя. Лучше, если ткань будет водонепроницаемой – не самое приятное дело вымокнуть под сильным снегом, а затем долго сушить пуховик. Что касается наполнителя, оптимально выбирать не слишком объемный, но теплый – например, тинсулейт. Такой пуховик хорош в носке и не слишком требователен к стирке. Идеальным, самым теплым наполнителем по-прежнему остается натуральный птичий пух, однако уход за таким пуховиком достаточно обременителен, об этом тоже нужно помнить.



Цвет и принт

Для повседневной носки лучше избегать очень контрастных сочетаний и резких переходов цвета. Будьте аккуратны с крупными яркими рисунками и пестрыми принтами. Сразу определитесь, насколько они вам важны и не будете ли вы сами от них уставать.

Как правило, обычно на каждый день выбираются сдержанные расцветки и мелкий не контрастный принт. Возможно, для вас будет оптимальна клетка.

Еще раз подчеркнем, на что стоит обратить внимание дамам с определенной фигурой во время похода по магазинам:

Груша

Этому типу желательно добавить объема сверху, поэтому лучше выбирать модели с акцентом на верхнюю часть тела. Это может быть пышный воротник или капюшон, оторочка длинным мехом, вышивка или аппликация, большие карманы или другие эффектные детали. Наиболее выигрышно смотрятся на такой фигуре пуховики длиной до середины бедра – главный плюс еще и в том, что можно надевать с ним вместе не только высокую обувь, но и заниженную.

Яблоко

Свободный крой или трапеция (небольшой клеш от груди) идеальны для этого типа фигуры. Длину лучше выбирать среднюю, до середины бедра. И не стоит злоупотреблять дополнительными деталями.

Песочные часы

Обладательницам такой фигуры стоит подчеркивать талию. Тем, кого не пугают холода, надо обратить внимание на укороченные модели. Всегда есть вариант дополнить образ широкими брюками с завязанным поясом, утепленными джоггерами или платьем-колонной.

Перевёрнутый треугольник

На широкие плечи и узкие бедра прекрасно сядет пуховик прямого кроя, а также расклешенный книзу. В случае с расклешенным низом можно дополнительно подчеркнуть широкий ремнем талию – это не только уравновесит фигуру, но и добавит ей чисто женского шарма.

Прямоугольник

Тем, кто хочет выглядеть женственно, стоит обратить внимание на удлиненные модели с поясом. Пастельные тона, вертикальная стежка, добавляющая роста, плюс капюшон – такой пуховик станет хорошей альтернативой шерстяному пальто.

Светлана ИВАНОВА

БЕРЕГИ ПЕЧЕНЬ СМОЛОДУ!

Несбалансированное питание, прием лекарств, алкоголь (даже небольшое его количество), застолия, курение, плохая экология, стресс - все это негативно сказывается на нашем здоровье, в частности на печени: появляются тошнота, тяжесть и боли в правом подреберье.

Защиту и поддержку печени осуществляют гепатопротекторы:

- восстанавливают клетки,
- повышают устойчивость печени к вредным воздействиям
- помогают ей очищать организм.

СИЛИМАР®

гепатопротекторное лекарственное средство, содержит флаволигнаны 65% в пересчете на силибинин, силибинин применяют при токсических повреждениях печени, хроническом гепатите, циррозе печени (в составе комплексной терапии), состояния после перенесенного гепатита, профилактически применяют при хронических интоксикациях (в т. ч. профессиональных), длительном приеме лекарств и алкоголя.

АО "Фармцентр ВИЛАР"

г. Москва, ул. Маршала Прошлякова, д. 30, эт.2, офис 206
+7 (499) 519-30-88; www.vilar.su; www.bezrecepta.su



СИЛИМАР®

Экономичен по стоимости курса лечения
Безрецептурный лекарственный препарат
Одной таблетки достаточно на прием
30 таблеток в упаковке

РУ — ЛП-№(005445)-(РГ-RU)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Нарушение нормальной частоты и регулярности сердечного ритма называется аритмией.

Сегодня мы расскажем, почему это происходит, что делать в случае аритмии и как укрепить сердце с помощью физических упражнений.

У взрослого здорового человека частота пульса в норме колеблется от 60 до 80 ударов в минуту. Такой ритм (он называется синусовым) задает узел, который находится в верхней части предсердий (этот узел называется синоаурикулярным). Нормальную работу синоаурикулярного узла обеспечивает правильный кальций-натрий-калиевый обмен. При нарушении в работе узла нарушается и синусовый ритм – возникает аритмия.

Основные симптомы аритмии – это ощущение сильного сердцебиения (которое в норме мы не ощущаем) или «замирания» сердечного ритма, перебои в работе сердца, непродолжительная (2-3 секунды) нехватка воздуха, внезапная слабость, боли и сдавливания в грудной клетке, головокружение, обморок.

Кто в зоне риска

Аритмия может возникнуть даже у здорового человека – например, при сильном нервном-психическом напряжении или интоксикации организма (причиной которой могут стать курение, алкоголь, лекарственные препараты). Но основная группа риска – это люди, имеющие

АРИТМИЯ: берём пульс под контроль

Виды аритмии

- тахикардия (учащенное, свыше 90 ударов в минуту, сердцебиение);
- брадикардия (частота сердцебиений меньше 60 ударов в минуту);
- пароксизмальные нарушения (внезапное и резкое учащение пульса до 200 ударов в минуту);
- экстрасистолия (внеочередное сокращение сердечной мышцы);
- мерцательная аритмия (сбой сердечного ритма, при котором предсердия подергиваются, «мерцают», желудочки также работают не синхронно).

наследственную предрасположенность или следующие заболевания:

- пороки сердца;
- хроническая сердечная недостаточность;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертония;
- эндокринные нарушения;
- падение сахара в крови;
- травмы.

Диагностика и лечение

При возникновении симптомов аритмии очень важно



как можно скорее обратиться к врачу-кардиологу. Видов аритмии, как и ее причин, достаточно много, и определить конкретный, а значит, подобрать правильное лечение может только врач-специалист. Не занимайтесь самолечением.

Зачем измерять пульс

Пульс – это ритмичное колебание артерий, которое возникает из-за давления крови на сосудистую стенку,

а давление крови создает левый желудочек сердца во время своего сокращения. При этом ощутить его (прощупать) можно на любой артерии, которая проходит над костью и достаточно близко к поверхности кожи. Раньше для исследования пульса использовались 9 мест (сегодня встречаются цифры от 12 до 40) – по три на голове, руках и ногах, там, где артерии ближе всего к поверхности и их легко прижать к кости.

Нормальная частота пульса для взрослых мужчин и женщин составляет 60-80

ударов в минуту в состоянии покоя. Нередко пульс называют зеркалом состояния сердечно-сосудистой системы. И тут подсказчиком становится любое отклонение от нормы. Увеличение или уменьшение частоты сердечных сокращений может угрожать здоровью человека. При уменьшении частоты пульса (перекачивается недостаточно крови для удовлетворения потребностей организма) может по-

Кстати Сделать выбор сердцем

Это словосочетание родилось не на пустом месте, а имеет под собой научную основу. Ученые доказали, что сердечный ритм влияет на наши чувства и эмоции. Так что стоит обратить внимание на подсказку вашего пламенного мотора и сделать правильный выбор – сердцем!



явиться головокружение, потеря сознания.

Повышенная частота пульса может быть симптомом многих заболеваний, а иногда это ответ организма на сильное волнение, невроз, панические атаки, лихорадку или следствие большого физического напряжения. Вместе с тем, повышение пульса может быть связано с выпитым крепким черным кофе или чаем, приемом некоторых лекарств или, например, употреблением алкоголя. Важно помнить: если ваш пульс 150 ударов в минуту – срочно обращайтесь за помощью к врачу.

Светлана ИВАНОВА

При возникновении симптомов аритмии необходимо как можно скорее обратиться к врачу-кардиологу. Не занимайтесь самолечением!

Укрепляющая гимнастика

Лучшее и доступное абсолютно всем упражнение для укрепления сердца и профилактики аритмии – это ходьба.

Именно во время ходьбы задействованы все мышцы, которые облегчают работу сердца. К тому же, глубокое

ритмичное дыхание обеспечивает равномерную вентиляцию легких, что очень важно для доступа кислорода к сердцу. Ходить нужно в комфортном темпе, не замедляясь и не ускоряясь,

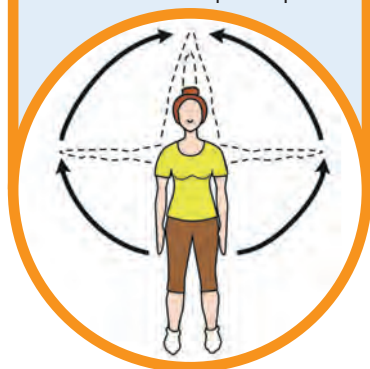
до очень легкого утомления. Дома для здоровья сердца желательно систематически делать простую, но достаточно эффективную гимнастику. Вот основные ее упражнения.

– Мадам, в вашем сердце есть свободное место для меня?
– Да! Вам какой ряд? 😊

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На вдохе развести руки в стороны, поднять вверх; на выдохе опустить вниз, одновременно наклоняясь вперед, расслабить руки и покачать ими; вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.



Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На вдохе прогнуться назад, на выдохе наклониться вперед, развернув туловище в сторону; вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз в каждую сторону.



Упражнение 3

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам, локти в стороны.

На вдохе прогнуться, ногу отставить назад на носок. На выдохе соединить локти перед грудью, опустить подбородок, одновременно приставив ногу. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза каждой ногой.



Упражнение 4

Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях.

Делать «велосипед» сначала одной ногой назад и вперед, затем поменять ногу. Повторить по 3 раза каждой ногой.



Упражнение 5

Исходное положение: сидя на краешке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

На вдохе повернуть туловище в сторону, одновременно отводя в эту же сторону руку. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.



Похудеть, сохраняя в рационе макароны, – это реальность.

Большее того, диетологи даже включают их в рекомендации по питанию худеющим, относя макароны к сложным углеводам. Правда, с важными оговорками.

Еда стройняшек – макароны

Группа А

Калорийность макарон из твердых сортов пшеницы (группа А) составляет 111,6 ккал на 100 г (в отварном виде). Макароны групп Б и В незначительно отличаются по калорийности, но производятся из пшеницы мягких сортов, что значительно снижает содержание полезных веществ, особенно белка. Да-да, в макаронах группы А содержится до 15 г растительного белка на 100 г продукта. Благодаря этому они усваиваются медленно и поддерживают длительное чувство насыщения. Макароны категории Б и В приравниваются к вкусной, но бесполезной еде. Сюда относится, например, лапша быстрого приготовления.

КСТАТИ

Продукт

для счастья и красоты

Знаете ли вы, что во время варки в макаронах образуется триптофан – аминокислота, которая требуется для выработки гормона счастья – серотонина? Кроме того, эта аминокислота улучшает сон.

Цветные варианты

Разноцветные макароны не менее полезны, чем классические, при условии, что окрашены натуральными красителями: морковью (придает оранжевый цвет), свеклой (фиолетовый), шпинатом (зеленый), чернилами каракатицы (черный).



А если без пшеницы?

Кроме макарон из белой пшеничной муки можно встретить продукт из цельнозерновой, кукурузной, гречневой, амарантовой, рисовой и других видов муки. Они также полезны. Правда, такие макароны непривычны на вкус и могут иметь другую текстуру.

– Официант, я же заказывал морепродукты!
– Я и принёс макароны по-флотски.



Татьяна МИХАЛЁВА

Полезные компаньоны

Даже макароны группы А потеряют всю свою полезность при неправильно выбранном компаньоне – в сочетании с сосисками, магазинными соусами, сливочным маслом. А если их еще и обжаривать на сковороде, то от мечты похудеть можно вовсе отказаться.

Но если же вы настроены на стройность решительно, «подружите» макароны с морепродуктами, овощами и зеленью. Изредка допускается компания с нежирным мясом. Тогда и калорийность будет незначительная, и польза большая.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ



Разъяснить нам некоторые аспекты правильного употребления макарон мы попросили нутрициолога Веронику Гусакову.

– Есть мнение, что более разваренные макароны менее калорийны за счёт того, что больше впитывают в себя воды. Так ли это на самом деле?

– Макароны при варке действительно могут впитывать воду и увеличиваться в объеме, но при этом их исходная калорийность не меняется.

– А в чём польза макарон, сваренных альденте?

– Макароны альденте содержат больше витаминов и минералов, так как при длительной варке часть витаминов может разрушаться или вымываться в воду. При выборе макарон лучше ориентируйтесь на содержание белков и углеводов в составе. Макароны из белой муки содержат около 11 г белка и меньше неперевариваемых пищевых волокон (клетчатки), примерно 1-2 г. А макароны из цельнозерновой муки содержат 14 г белка и 3 г клетчатки.

– Имеет ли значение, утром есть макароны или вечером?

– Важнее учитывать общее количество потребляемых углеводов и калорий в течение дня. Нет прямых научных доказательств того, что употребление углеводов в вечернее время влечет за собой набор веса. Однако в первой половине дня наш организм нуждается в быстрых источниках энергии, от этого будет зависеть самочувствие и продуктивность. Поэтому утром и в обед качественные макароны принесут больше пользы.

Фото из личного архива Вероники Гусаковой и www.shutterstock.com

МЕТОД НИКОЛАЯ АМОСОВА. ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И МОЗГА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?

Многие наши читатели страдают от головной боли, головокружений, онемения конечностей, гипертонии, боятся инсульта и инфаркта. Они ищут средство, которое может помочь. Наконец-то оно появилось – ампулы «Амокардин». Это натуральный препарат, приготовленный по рецептуре великого академика и популяризатора здорового образа жизни Николая Михайловича Амосова.

«Бойтесь попасть в плен к недугу...»

Николай Михайлович считал, что здоровье человека зависит не столько от врачей, сколько от самого человека. Поэтому создал собственную натуральную формулу, способствующую восстановлению сердца и мозга. Эта формула легла в основу ампул «Амокардин».

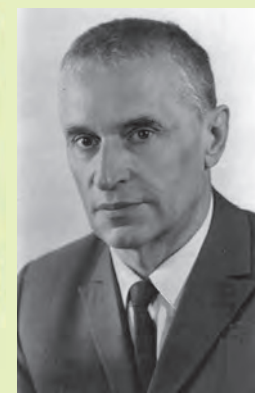
Что представляет собой «Амокардин»?

Ампулы «Амокардин» содержат экстракты виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, витамины

для сердечно-сосудистой системы и принимаются во внутрь. Они способствуют очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов и кальциевой извести, нормализации давления, разжижению крови и насыщению ее кислородом, восстановлению сосудов, улучшению их тонуса, состояния нейронов и мозгового кровотока. Они содействуют укреплению сердца и нервной системы, благодаря чему ей легче справляться со стрессом.

Кому может быть рекомендован «Амокардин»?

Ампулы могут быть рекомендованы людям, страдающим гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, аритмией, одышкой, голов-

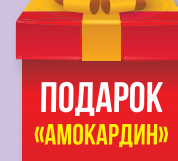


Николай Амосов, академик

ными болями, головокружениями, онемением конечностей. «Амокардин» также может помочь нормализовать сон, повысить настроение, убрать тревожность, улучшить память и внимание. Он способствует восстановлению после инфаркта и инсульта, а также используется для профилактики этих состояний. Николай Амосов считал, что стать здоровым может каждый. И помочь в этом могут ампулы «Амокардин»!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. **ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 9533**

2. **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Амокардин»**

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО! Акционное предложение действует с 15 января по 15 марта 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 15 января по 15 марта 2025 г. * С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

19 января православные христиане отмечают двенадцатый праздник – Крещение Господне, или Богоявление.

В этот день мы вспоминаем событие евангельской истории – как пророк Иоанн Предтеча (Креститель) крестил Господа Иисуса Христа.

События, ставшие праздником

Иоанн Креститель по повелению Божию проповедовал и крестил на реке Иордан. И через крещение после покаяния было по воле Божией прощение грехов. Все приходившие к Иоанну на берег Иордана сначала исповедовали грехи свои, а потом крестились в водах реки. И вот в один из дней из далекой Галилеи пришел на берег Иордана Иисус и потребовал у Иоанна крещения. Иоанн по Божиюму откровению понял, что к нему подошел безгрешный Сын Божий, и отказался крестить Христа. Более того, Иоанн Креститель, чтобы показать народу, что пришедший Иисус не нуждается ни в покаянии, ни в крещении, сказал Христу: «Мне надобно креститься от Тебя, и Ты ли приходишь ко мне?» Но Иисус настоял провести и над ним обряд крещения, ответив Иоанну: «Ибо так надлежит нам исполнить всякую правду». Христос крестится ради нас. Он в Своем крещении берет наши грехи, чтобы мы, крестившись Его крещением, получили оставление грехов: «Исповедаю едино крещение во оставление грехов».

В Евангелии описан этот момент так: «Крестившись, Иисус тотчас вышел из воды, – и се, отверзлись ему небеса, и увидел Иоанн Духа Божия, Который сходил, как голубь, и ниспускался на Него. И се, глас с небес глаголющий: Сей есть Сын Мой Возлюбленный, в Котором Мое благоволение». И глас Бога-Отца указал, что перед присутствующими будущий Спаситель человечества.

Омовение водами Иордана освятило Крещение – уже Новозаветное таинство, которое впервые явилось миру Единство в трех лицах: Бога-Отца, Бога-Сына и Бога Святого Духа.

Апостол Иоанн Богослов писал так: «Слово стало плотью, и обитало с нами, полное благодати и истины; и мы видели славу Его».

Крещение Господне – Богоявление



Почему Спаситель крестился в возрасте 30 лет?

Евангелист Лука, описывая крещение Иисуса Христа, уточнил, что в ту пору, когда Иисусу Христу исполнилось около 30 лет, Он пришел к Иоанну Предтече, чтобы получить от него крещение. Который не случайно был у Иордана.

В Синаксаре (это собрание из писаний святых отцов и церковных преданий) на Крещение Господне написано: «Крестился Иисус Христос 30 лет, в таком возрасте, который у людей легко склоняется ко всякому греху. Ибо, как первый возраст, младенческий, по словам святых, Златоуста и Феофилакта, имеет многое невежество и неразумие, второй, юношеский, разжигается вожделением плотским. Так тридцатилетний возраст совершенного мужа поработен корыстолюбию, тщеславию, гневом и всяким грехам. До сего возраста отложил Господь крещение для того, чтобы исполнить закон всеми возрастами, чтобы освятить все наше естество и подать силу побеждать страсти и хранить себя от грехов смертных».

Кстати, только после Крещения Иисус Христос в возрасте 30 лет начал свое служение на земле.

Тайна Крещения есть дверь Божией благодати. Если не крестимся, даже Кровь Сына Божия не спасет нас. Если же крестимся, получаем оставление грехов, становимся сообщниками заслуг Христа, Сына Божия, призванными ко всему закону христианскому, а особенно же к благоговейному Приращению Тела и Крови Христовых под видом хлеба и вина.

Святитель Димитрий Ростовский

О ПРАЗДНИКЕ

18 января в Русской Православной церкви – день Навечерия Крещения Господня, Крещенский сочельник. В этот день установлен однодневный пост.

Праздник Крещения Русская Православная церковь ежегодно отмечает 19 января. На праздничной литургии совершается чин освящения воды.



КСТАТИ

До V века рождение и крещение Сына Божия Иисуса Христа праздновали в один день – 6 января. Праздник называли Феофанией – Богоявлением. Еще древние христиане отмечали событие в этот день – поклонение волхвов.

Никто не входит в Царство Небесное иначе, как только через Таинство Крещения.

Святитель Амвросий Медиоланский

Крещение и Богоявление – один праздник света

Праздник Крещения – это и праздник Богоявления. И у некоторых может возникнуть вопрос: почему не Рождество Христово, а именно Крещение Христа называют Богоявлением? Напомним историю, когда Младенец Христос родился, в тайну рождения были посвящены ангелами только пастухи и волхвы, пришедшие за чудесной путеводной звездой.

Иоанн Креститель после Крещения подтвердил многим людям, в том числе и у Иордана,

явление Спасителя народу: «Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грехи всего мира!» С этого дня Иисус Христос начал свою Евангельскую проповедь, явился миру, стал «явным» для всех людей. Поэтому и второе название праздника – Богоявление.

По церковному уставу Крещение Господне называется также Днем Светов. Это праздник не только воды и Духа, но и Божественного света, который просвещает сердце и преобразует естество.

Знай и помни

Великая агиасма

Богоявление и Крещение – название одного и того же праздника. Поэтому освященную на Крещение воду называют и крещенской, и богоявленской. Великое освящение воды происходит дважды в год: в Крещенский сочельник и в сам день Крещения. Вода, освященная в эти дни, – одна и та же, и носит название «великая агиасма» («агиасма» в переводе с греческого – святая). Она освящена одним и тем же чином, имеет одну и ту же благодатную силу.

Купание в иордани

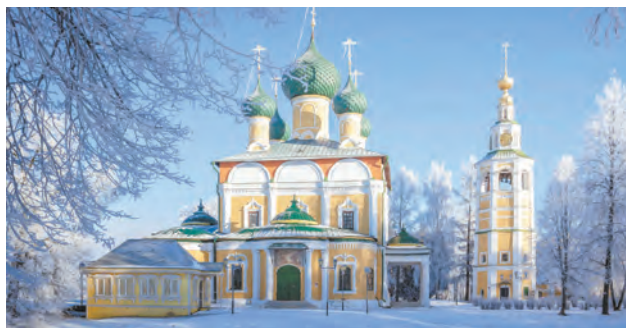
После совершения в храмах чина освящения воды можно начинать и праздничные омовения. В том числе купания в открытой воде, в иордани. Перед тем, как окунуться в воду на Крещение, посоветуйтесь с врачом.

Детали

У православных христиан после праздника Крещения начинается свадебная пора вплоть до 3 марта – начала Великого поста.

Крещение не просто отпускает нам грехи, не просто очищает нас от беззаконий, но так, как бы мы вновь родились, ибо оно вновь творит нас и образует.

Святитель Иоанн Златоуст



Зеркала, фарфор и хрусталь – это не просто вещи.

Эта часть домашнего уюта и воспоминаний о теплых семейных встречах, памятных событиях. Вот этого милого фарфорового ангелочка вам подарила сестра на рождение первенца. В это зеркало смотрелись пять поколений вашей семьи. А вот эту хрустальную вазу вручили сослуживцы в честь 20-летия профессиональной деятельности. Но чтобы эти дорогие сердцу предметы сохраняли свою красоту и блеск, за ними нужен бережный уход. Не переживайте, это совсем несложно!

ЗЕРКАЛА: отражение без разводов

Зеркала придают пространству глубину и свет, но любые пятна и разводы сразу бросаются в глаза. Вот несколько секретов, как добиться идеальной чистоты.

Средство для чистки. Лучше использовать мягкие чистящие средства без спирта и аммиака. Домашний вариант – смесь воды и уксуса в пропорции 1:1.

Тряпочка. Идеально подходят микрофибра или мягкая хлопковая ткань. Бумажные полотенца оставляют ворсинки, а газеты могут поцарапать поверхность.

Техника. Нанесите средство на тряпочку, а не на само зеркало, чтобы избежать подтеков. Протирайте круговыми движениями, а затем полируйте сухой тканью. Протирайте зеркала, когда на них не попадают прямые солнечные лучи, – это предотвращает разводы.

Чистим до блеска зеркала, фарфор и хрусталь



ФАРФОР: деликатное обращение

Фарфор – символ утонченности и стиля, но он требует бережного обращения.

Мытьё. Фарфор нельзя мыть в посудомоечной машине. Используйте теплую воду и мягкое средство для посуды. Загрязненные предметы можно замочить в мыльном растворе на полчаса, но не больше, иначе это может повредить глазурь. Особо стойкие пятна можно попробовать оттереть с помощью зубной пасты. А от желтого налета спасет очень крепкий солевой раствор.

Губка. Берите только мягкую губку. Жесткие абразивы могут поцарапать покрытие.

Ополаскивание. После мытья ополосните фарфор холодной водой и вытрите насухо мягким полотенцем.

НА ЗАМЕТКУ

Профилактика загрязнений

Чтобы зеркала, фарфор и хрусталь долго оставались чистыми, важно предотвращать появление загрязнений.

- ✓ Не трогайте зеркала руками. От этого остаются жирные следы.
- ✓ Пятна от лака для волос или косметики легко удалить с зеркала ватным диском, смоченным в спирте.
- ✓ Храните фарфор и хрусталь в закрытых шкафах, а лучше в специальных чехлах или коробках, чтобы избежать пыли и жира.
- ✓ Хрустальные бокалы мойте сразу после использования, чтобы пятна не въедались.
- ✓ Чистку антикварных предметов лучше доверить профессионалам.

ХРУСТАЛЬ: МАГИЯ СИЯНИЯ

Магия сияния

Хрусталь требует особого ухода, чтобы сохранить свою магию блеска.

Средство. Вода с добавлением уксуса или лимонного сока прекрасно удаляет налет и придает хрустальному блеск. Желтизну и мутные пятна можно удалить с помощью картофеля. Достаточно натереть на самой мелкой терке сырой клубень и нанести кашицу на хрусталь. Через 15-20 минут кашицу нужно смыть теплой проточной водой.

Губка. Используйте только мягкие губки и ткани. Хрусталь легко царапается.

Сушка. После мытья вытрите хрусталь мягкой тканью.

Светлана СИДОРЧУК

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УХУДШИЛСЯ СЛУХ, ШУМИТ В УШАХ ИЛИ БОЛИТ ГОЛОВА? РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТУГОУХОСТИ



«Последнее время слух стал плохим и становится все хуже и хуже. Скоро у меня должен внук родиться, неужели я к тому времени оглохну? Не смогу услышать его смех и первое «баба»? Помогите, умоляю!»

Зинаида, г. Челябинск



«Из-за тугоухости мне прописали слуховой аппарат, сказали без него никак. Он не очень помогает, и ходить с ним – мука! Ухо натирает, голова от него болит. Можно ли как-то победить тугоухость без этой штуки?»

Тамара, г. Волгоград



Такие вопросы регулярно поступают к нам в большом количестве. Мы решили узнать у экспертов по возрастной тугоухости можно ли победить тугоухость и как правильно с ней бороться.

- Что собой представляет тугоухость?

- Это очень коварная проблема. Слух снижается постепенно, и в один день человек может проснуться абсолютно глухим. А сколько трагедий из-за плохого слуха! Женщина не услышала предупреждения об опасности на дороге и погибла... Мужчина не смог сориентироваться в пространстве и упал с обрыва... Много пожилых людей страдают от тяжелой депрессии и нарушений работы мозга из-за запущенной тугоухости, они не могут нормально взаимодействовать с социумом и замыкаются в себе. Вот почему игнорировать эту проблему нельзя.

- Как правильно бороться с тугоухостью? Многим назначают слуховой аппарат – это правильно?

- Слуховой аппарат – это «костыль». Он усиливает остатки вашего слуха, но не восстанавливает его. Если вы снимете это устройство, будете снова слышать плохо, а может и хуже, ведь болезнь будет постепенно прогрессировать. Лекарства тоже, не всегда решают проблему полностью. Есть еще один вариант лечения – операция. Но она не дешевая и опасная – одно неосторожное действие и вы можете потерять слух.

- Какой ужас! Потеря слуха – это настоящая катастрофа!

- Так и есть. К счастью, есть средство, которое может помочь восстановить слух быстро и безопасно.

- О каком средстве идет речь?

- Об ушных каплях «Сенсолан». Это наша совместная разработка с учеными в обла-

сти физиологии органов слуха. Это продукт с высокоэффективным натуральным составом. Туда входит серебро коллоидное, экстракт эмблики лекарственной, салициловая кислота, Д-пантенол и другие безопасные для человеческого здоровья компоненты.

- Как действует «Сенсолан»?

- Живые вита-молекулы эмблики лекарственной при попадании в уши способствуют регенерации слуховых клеток, восстановлению барабанной перепонки и слуховых косточек – молоточка, наковальни и стремечка. Также они могут помочь восстановить другие части уха, если те были повреждены. Серебро коллоидное способствует нормализации работы слухового нерва. Совместно с другими компонентами капель оно стимулирует в органах слуха процессы, способствующие замене отмерших волосковых клеток уха новыми, молодыми. Капли «Сенсолан» могут помочь

улучшить передачу нервных импульсов по слуховым нервам в мозг и их дальнейшую обработку. Все это положительно влияет на слух. Многие люди отмечают, что уже после одного курса «Сенсолана» они вернулись в мир звуков.

- Что конкретно они говорят?

- Что они полностью побороли тугоухость и восстановили хороший слух. Что они начали снова нормально общаться с окружающими, вновь почувствовали себя полноценными людьми. Больше они никого не раздражают и ни у кого не вызывают насмешек. Больше нет необходимости носить слуховой аппарат, так как они и так прекрасно слышат. Для многих это большое счастье. Иногда люди приходят настолько довольные, будто от инвалидности избавились! Естественно, нам приятно видеть, что «Сенсолан» им помог!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 15 января по 15 марта 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК!
«СЕНСОЛАН»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону:

8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ промокод акции 9433

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Сенсолан»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 15 января по 15 марта 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информ. канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информ. канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МИНУТА ТИШИН». (16+)
Исламская республика Наристан. Спасатели аэромобильного госпиталя МЧС, разгребая завалы после разрушительного землетрясения, вытаскивают мужчину, оказавшегося русским.
23.55 «Большая игра». Специальный выпуск. (16+)
00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
06.45 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+)
08.05 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
08.40 Знание - сила. (0+) Мир меняется стремительно, и в нем есть место для вещей, о существовании которых еще вчера мы даже не догадывались. А теперь можем узнать о них в новом проекте «Знание - сила».
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «СКЛИФOSОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «КУЛАГИНЫ». (16+)
Три года назад на парковке был обнаружен труп молодого человека Скворцова, а рядом - машина со смятым бампером, принадлежавшая бизнесмену Маслову.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести.
Местное время
21.30 «СКЛИФOSОВСКИЙ». (12+)
Брагина и Сперанскую привозят в «Склиф». Сперанская не помнит, что произошло. Провалы в памяти у Хромова становятся всё чаще. После вечеринки они едут с Сашей домой в такси, и Хромов забывает, откуда и куда они едут. Захарова целуется с Алексеем.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.00 «ГАИШНИКИ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.10 23.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». (12+)
12.35 13.25 17.15 02.20 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
00.35 «Инженер Победы. Маршал Аганов». (12+)

ТВЦ



13.45 «Мой герой». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Москва резиновая». (16+)
08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА». (12+)
10.40 «Актёрские драмы. После катастрофы». (16+)
11.30 События
11.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 02.50 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ». (12+)
17.00 Хроники московского быта. (16+)
17.50 События
18.10 «ЧЕРНОВ». (16+)
В дом майора полиции Чернова врываются бандиты и тяжело ранят его жену. Врачи спасают Людмилу, но она остается в коме.
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 Прощание. (16+)
01.30 «Звёздные разводы». (16+)
02.10 «Разлучённые властью». (12+)
04.20 «Актёрские драмы. После катастрофы». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.35 «Большое кино». (12+)

ОТР

- 06.00 «ЗМЕЕЛОВ». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00
18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.35 «ЖИЗНЬ СНАЧАЛА». (12+)
11.45 «Отчий дом». (12+)
15.15 «Игра в классики». (12+)
16.15 «За дело! Поговорим». (12+)
17.00 «Преодоление». (12+)
17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
20.45 03.30 «МЕТОД». (16+)
22.35 «ЛЕТНЯЯ ПОЕЗДКА К МОРЮ». (12+)
00.05 «Я ХОЧУ ТЕБЕ ЧТО-ТО СКАЗАТЬ». (18+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
Борисов отправляется поездом на полигон с настоящим блоком для его испытаний.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Шибанов дает Брагину контакты профессора Бурлакова, профайлера, исследующего личности преступников. Бурлаков считает, что следующее убийство девушки произойдет в Красноярске, поскольку маньяк выбирает российские города по принципу шахматной игры.
22.15 00.00 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.55 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.50 Доктор 24. (12+)
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.25 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.40 20.50 Это Москва. Строительство. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.50 Техно. (12+)
12.45 15.40 18.15 04.40
Время новых. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Туризм. (12+)
15.30 Торги Москвы. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



20.05 «Правила жизни»

- 06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.15 «Невский ковчег. Теория невозможного»
08.45 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
О годах учебы Михаила Васильевича Ломоносова, о становлении его научных взглядов. В Германии Ломоносов не только заканчивает своё обучение, но и встречает будущую супругу.
12.30 16.30 19.30 23.30
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.35 XX век
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00 02.25 «Роман в камне»
13.35 «ВАССА ЖЕЛЕЗОВА»
15.25 «Агора»
16.45 «Передвижники»
17.15 Российские мастера концертной сцены
18.30 «Рассказы из русской истории»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Больше, чем любовь
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
23.45 «Расследуя дело Тутанхамона»
01.45 «Телефон, или Смерть «Великого немого»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Простая медицина»
06.30 11.00 «Внимание, еда!» (12+)
08.00 «ЧП 360». (16+)
08.10 18.30 20.00 «Свет и тени». (16+)
08.35 09.05 13.10 14.15 23.00 «Невероятная наука». (12+)
09.00 10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 19.00 21.00
«Новости 360». (16+)
09.30 «Сделано в России». (12+)
11.30 «Погода на любой вкус»
12.15 «Зима в Подмоскowie». (12+)
15.20 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
17.40 18.15 «Город с историей». (12+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.35 «Балтфлот». (16+)

СТС



04.15 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.45 «Зов джунглей». (6+)
09.35 «КОРОЛЬ-ЛЬВЁНОК». (12+)
11.35 «МОЙ ПЁС РУНИ». (12+)
Южная Корея, 2022 г. Драматическая комедия. В ролях: Ю Ён Со, Чха Тхэ Хён, Рю Су Ён. Мин Су собирается жениться, но его невеста внезапно признаётся, что у неё аллергия на собак.
13.55 «ИМУЩЕСТВО С ХВОСТОМ». (12+)
15.55 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТТЛ». (6+)
17.50 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «МЛАДЕНЦ НА 30 000 000». (16+)
Гонконг, 2006 г. Комедийный боевик. В ролях: Джеки Чан, Юаньюань Гао, Майкл Хуи. В поисках лёгкого заработка бездельник и игрок Тонг вместе с предприимчивым другом похищают внука крупного магната, но не успевают передать его гангстерам, как было запланировано.
23.40 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
01.50 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (16+)
03.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
04.15 «6 кадров». (16+)
04.25 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 «Мультиутро». (0+)
06.20 «Тайны кино». (12+)
07.05 10.55 16.55 22.50 03.00
«Мой район». (16+)
08.10 03.35 05.15 «Мой район. Моя Москва». (12+)
08.20 00.35 «ЦЕНА ЖИЗНИ». (16+)
10.05 12.20 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
11.05 20.00 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (12+)
13.10 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)
14.55 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)
17.05 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
18.50 «ДОРОГА». (12+)
21.15 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
23.00 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (12+)

REN	TNT	3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>22.05 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «НАЁМНИК». (16+)</p> <p>22.05 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>23.30 «ЗА ГРАНЬЮ ЖИЗНИ». (18+)</p>	<p>12.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>12.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)</p> <p>20.00 «КУПЦЫ И ДЕТИ». (16+)</p> <p>21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>22.00 «Я НА ПЕРЕМОТКЕ!» (12+)</p> <p>Россия, 2022 г. Комедия. В ролях: Андрей Бурковский, Ксения Теплова, Ирина Пегова. Максим так занят на работе, пытается все успеть и не подвести начальство, что не замечает самых важных вещей в своей жизни.</p> <p>23.45 «ОПАСНЫЙ СОБЛАЗН». (18+)</p> <p>01.45 «ЖИВЕШЬ ТОЛЬКО РАЗ». (18+)</p> <p>03.10 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>02.30 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «РОНИН». (16+)</p> <p>Группа местных «кулибиных» изобретает прибор, который позволяет им дистанционно выводить из строя навигаторы и электрику автомобилей, заехавших в лес.</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «РОНИН». (16+)</p> <p>19.15 «МАЖОР». (16+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «МАЖОР». (16+)</p> <p>00.00 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>01.15 «ФЛИРТ С ДЬАВОЛОМ». (18+)</p> <p>02.30 Кадони шоу. (16+)</p> <p>03.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.</p> <p>07.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Притворщики. (16+)</p> <p>Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений, ненависти и подозрений. Вместе с командой помощников он проведет зрителя тропой настоящего детектива - но только пострадавший решает идти с доказательствами вины в полицию.</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 «СОЛДАТЫ-17». (16+)</p> <p>05.50 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>22.00 Бильярд. BetBoom Суперлига.</p> <p>06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00</p> <p>10.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости</p> <p>10.05 Лица страны. (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>12.35, 01.55 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>14.55 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>15.30 Громко. Пр.тр.</p> <p>17.00 Смешанные единоборства.UFC. (16+)</p> <p>19.15 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Спартак» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. BetBoom Суперлига. Пр.тр.</p> <p>23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>00.25 Смешанные единоборства. ACA. (16+)</p> <p>02.10 Бадминтон. (0+)</p>	<p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.55 00.30 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «ТАЙНЫЕ МЕЧТЫ АЛИСЫ». (16+)</p> <p>19.00 «Я ВЕРНУСЬ ЗА ТОБОЙ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.30 «6 кадров». (16+)</p>

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

47 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 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.

1. 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 государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут 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.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

47 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, 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.

3. 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.



Выездная скупка – насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



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 экспертной оценки

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. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • 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. «Молодежная», ул. Ярцевская, 27, корп. 1 • м. «Селигерская», Корovinское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4

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



КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM, TV1000, VIJU TV1000, and ДОМ КИНО. Lists various movies and series with their titles and broadcast times.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists various movies and series with their titles and broadcast times.

Table with columns for РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red, and Ретро. Lists various movies and series with their titles and broadcast times.

Table with columns for СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21. Lists various movies and series with their titles and broadcast times.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Lists various news, documentaries, and programs with their titles and broadcast times.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, and ИСТОРИЯ. Lists various educational and historical programs with their titles and broadcast times.

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!. Lists various lifestyle, outdoor, and fitness programs with their titles and broadcast times.

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00
 - 10.00, 13.00, 15.55 Новости
 - 10.05, 03.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
 - 10.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
 - 11.25 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
 - 12.15 «Гандбол. Лига лучших». Специальный репортаж. (12+)
 - 12.30 «География спорта. Ханты-Мансийск». (12+)
 - 13.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА – «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)
 - 14.55 «Небесная грация». (0+)
 - 15.10 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
 - 15.35, 22.20 Специальный репортаж. (12+)
 - 16.00 Неделя КХЛ. (12+)
 - 16.55 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) – «Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция
 - 18.35 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
 - 18.55 Баскетбол. Фонбет Чемпионат России – Премьер-лига. Женщины. «Динамо» (Курск) – УГМК (Екатеринбург). Прямая трансляция
 - 20.45 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
 - 21.00 Громко. (12+)
 - 22.40 Есть тема! (16+)
 - 23.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) – «Синара» (Екатеринбург). (0+)
 - 01.40, 02.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Трансляция из Ярославской области. (0+)
 - 03.30 «Сюрприс». (12+)
 - 04.25 Бильярд. BetBoom Суперлига. Трансляция из Москвы. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
 - 06.00 Музэнерго. (16+)
 - 08.25 PRO-новости. Лучшее. (16+)
 - 09.00 Плейлист | Зима. (16+)
 - 10.00 Хиты по-русски. (16+)
 - 11.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
 - 14.00 Плейлист | Зима. (16+)
 - 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
 - 15.30 Лига свежих клипов. (16+)
 - 16.00 Хиты по-русски. (16+)
 - 17.00 Лайкер. (16+)
 - 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 18.20 10 самых! (16+)
 - 18.55 Знаешь ли ты? (16+)
 - 20.00 Кто следующий? (16+)
 - 20.35 Пропавшие в реальности. Есть ли жизнь после шоу? (16+)
 - 21.40 PRO-новости. (16+)
 - 22.00 ВК Контакты. (16+)
 - 23.00 ВК Меломан. (16+)
 - 00.00 Муз'итив. (16+)
 - 00.40 Наше. (16+)
 - Нон-стоп клипов топовых российских артистов.
 - 01.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
 - 03.25 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
 - 07.00, 11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 07.30 «Мини-Мишки». (0+)
 - 08.00, 21.35 «Барбоскины». (0+)
 - 08.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 09.00 «Тима и Тома». (0+)
 - 09.30, 18.25 «Лунтик». (0+)
 - 10.00, 22.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
 - 10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
 - 11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 13.00 «Волшебная кухня». (0+)
 - 13.25 «Простоквашино». (0+)
 - 15.00 «Ник-изобретатель». (0+)
 - 15.25, 23.30 «Буба». (6+)
 - 16.50 «Геройчики». (0+)
 - 17.25 «Фиксики». (0+)
 - 18.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 - 19.25 «Чик-Чирико». (0+)
 - 20.00 «Семь королевств». (0+)
 - 20.30 Сказка на ночь. «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
 - 21.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 22.00 «Турбозавры». (0+)
 - 23.05 «ДиноСити». (0+)
 - 05.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
 - 05.05 «Дракошия». (0+)
 - 06.00 «Тима и Тома». (0+)
 - 07.00 «Клуб «Вопросики». (0+)
 - 07.05 «Три кота». (0+)
 - 09.40, 04.05 «Ум и Хрум». (0+)
 - 10.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
 - Юный гений-инженер Витя вместе со своим роботом Мотором и командой талантливых друзей всегда готов прийти на помощь жителям волшебного городка Вауград.
 - 11.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
 - 12.20 «Отечь у овечек». (0+)
 - 13.10 «Клуб «Вопросики». (0+)
 - 13.15 «Три кота». (0+)
 - 15.35 «Приключения Ам Няма». (0+)
 - 16.25 «Барбоскины». (0+)
 - 17.00 «Оранжевая корова». (0+)
 - 18.10 «Смешарики». (0+)
 - 19.20 «Три кота». (0+)
 - 22.00 «Турбозавры». (0+)
 - 00.10 «Ничего себе имья!» (0+)
 - 00.35 «Дракошия». (0+)
 - 02.00 «Оранжевая корова». (0+)
 - 04.00 «Жужжалка». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Петроник». (6+)
- 06.40, 12.40, 18.40, 00.40 «Тоботы». (6+)
- 07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.55, 13.55, 19.55 «Цветяшки». (0+)
- 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
- 08.45, 15.25, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)
- 09.20, 16.05, 21.20 «Египтус». (6+)
- 09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
- 10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
- 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
- 10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
- 11.15, 14.45, 23.15 «Династер». (6+)
- 13.50, 01.50 «Блупис». (0+)
- 21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.05 «Granny's Fairytales». (12+)
- 22.10 «Енотки». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.00 «Диносити». (0+)
- 08.00 «Бодо Боро. Путешествия». (6+, 0+)
- Главный персонаж сериала Бодо Боро – горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей. У него есть младшие друзья Морфы, которые обитают у Бодо в бороде, умеют менять облик и не слушаются хозяина.
- 10.00 «Простоквашино». (0+)
- 11.30 «Царевны». (0+)
- 13.00 «Три кота». (0+)
- 16.30 «Простоквашино». (0+)
- 18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 19.30 «Приключения Пети и Волка». (12+, 6+)
- 21.00 «Простоквашино». (0+)
- 22.30 «Царевны». (0+)
- 01.00 «Чуч-Мяуч» (с дубледажом). (0+)
- 02.45 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние птицы. «Бодо Боро. Бокварь». «Смешарики». «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.10 «Супер Крылья. Удивительные питомцы». (0+)
- Не пропустите новые приключения Джетта, его друзей и удивительных питомцев!
- 09.25 «Беби Борн». (0+)
- 09.30 «Пугашки». (0+)
- 11.10 «Династер». (6+)
- 11.25 «Отечь у овечек». (0+)
- 13.05 «Карбот». (6+)
- 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Крутой Майк». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 17.05 «Мини-Мишки». (0+)
- 19.00 «Лунтик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Белые сны». (6+)
- 22.10 «Стальные стражи». (6+)
- 22.35 «Метал Кард Бот». (6+)
- Давным-давно существовала уникальная планета, на которой обитала раса разумных машин. Однажды эта планета внезапно взорвалась, и её жители вынуждены были переселиться на Землю. Чтобы не привлечь к себе внимания, на Земле Кард Боты всегда маскировались под обычные транспортные средства. В наши дни школьник Джун случайно находит гаджет в виде браслета, который позволяет ему управлять Кард Ботами и усиливать их способности. Так начинаются захватывающие приключения мальчика и удивительных машин!
- 23.00 «Фьюжи Макс». (6+)
- 23.25 «Ералаш». (6+)
- 00.55 «Смешарики». (0+)
- 02.00 «Тайны радужного кристалла». (0+)
- 03.45 «Кругляши». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
 - 05.10 «РЕВИЗОР». 1 серия. (6+)
 - 06.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
 - 11.00 Пророки: Иоанн Креститель. (0+)
 - 11.35 Неизвестная Европа: Амьен и Генуя – что общего? (0+)
 - 12.05 День Патриарха. (0+)
 - 12.20, 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с дубледажом). (12+)
 - 13.15, 13.45, 14.10 Монастырская кухня. (0+)
 - 14.40 «БАЛЛАДА О БЕРИНГЕ И ЕГО ДРУЗЬЯХ». (12+)
 - 16.40 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». (0+)
 - 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с дубледажом). (0+)
 - 20.25, 02.50 День Ангела: Мученик Або Тбилиский. (0+)
 - 20.55 Пророки: Иеремия. (0+)
 - 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
 - 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
 - 23.50 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
 - 00.45 День Патриарха. (0+)
 - 00.55 Прямая линия жизни. (16+)
 - 01.50 Паломница. Валаам. 3 серия. (12+)
 - 03.20 В поисках веры. (0+)

Православный календарь

20 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Попразднство Богоявления.
Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.



Поста нет.

«...Всем людям нужно благоразумие, но особенно – облекенным славою и властью, чтобы, увлекаясь бременем власти, как бурным водным потоком, не упасть в пропасть».
Свт. Иоанн Златоуст

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Остол. Мычание. Персонал. Сенаж. Институт. Нос. Винил. Сквер. Комната. Хоббит. Сувенир. Кукуруза. Жилет. Ботаник.
По вертикали: Стресс. Омоним. Пыл. Кашемир. Чихание. Сплин. Мазурка. Новолуние. Вековуха. Инженер. Стоик. Обручи. Страз. Руно.

Ш	С	Т	Е	Р	П	К	Ч
О	Б	Г	О	Л	У	Ф	Ь
П	С	Ш	Т	Н	М	С	М
У	Ч	А	Л	В	И	Ж	Е
П	Х	З	Р	С	О	Н	А
Э	Л	Ж	Ш	Л	Ж	Ш	С
Л	М	У	Е	Н	Ы	Х	З
С	А	Т	Н	К	Ж	Р	А
М	И	Н	Ь	У	Т	Ш	С
И	И	Б	Т	И	Н	У	Т
Н	О	Г	С	З	М	Р	И
Я	В	А	Н	И	Ф	Л	Л
В	О	Л	И	П	Ю	К	Ь
Э	О	М	Н	А	Х	А	Т
К	У	Ы	Ж	П	Т	И	К
Л	У	Ж	Ч	О	Б	Ь	И
С	У	А	Я	Е	Т	И	Р
С	А	К	В	Е	Н	И	Р
Н	О	Л	Ш	Л	У	К	Е
Ж	С	Л	Е	Г	Ч	Х	В
Н	И	Ю	П	Т	Б	И	С
Ю	Е	Р	У	Б	Х	О	Т
П	Ч	Н	И	К	Ь	И	К

На сайте WWW.FLOTUSICH.RU
г. Москва, м. «Италий-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 551-80-25

ТЕПЛОДОТЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

- 02.05.2025 – 16.05.2025 «ОБЛАКА СРЕДИ ХРЕБТОВ ТАТАНАЯ» от 124 699 р.
- Москва – Тулаев – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга – Агидель (тур. вкл.: Уфа – Таганай – оз. Тургояк – Златоуст) – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва (скидка до 18%)
- 11.05.2025 – 18.05.2025 «В ГОЛОВЕ МОЕЙ ВЕСНА» от 35 499 р.
- Москва – Углич – Мышкин – Плес – Тулаев – Рыбинск – Калезин – Тверь – Москва (скидка до 18%)
- 19.05.2025 – 06.06.2025 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСКИ И ПИТЕРА НОЧИ» от 171 299 р.
- Москва – Череповец – Горьки – С-Петербург – кр. Орешек – о. Валаам – о. Коневец – Ст. Ладога – Кийи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва
- 28.05.2025 – 11.06.2025 «МИПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» от 147 299 р.
- Москва – Н. Новгород – Чебоксары (Юшкар-Ола) – Елабуга – Чайковский – Пермь (Кунгурская пещ.) – Березники (Солкамск/Чердын) – Казань – Макарьево – Тулаев – Москва
- 15.06.2025 – 25.06.2025 «АЙ, ДАИ КАЗАНЧОК!» от 50 699 р.
- Москва – Калезин – Ярославль – Макарьево – Козьмодемьянск – Свияжск – Казань – Чебоксары – Н. Новгород – Чкаловск – Кострома – Москва
- 27.07.2025 – 11.08.2025 «АРХАНГЕЛЬСКО-МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 163 099 р.
- С-Петербург – Ст. Ладога – Кийи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кийи – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск (Кивач) – Москва
- 09.08.2025 – 26.08.2025 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ» от 82 899 р.
- Москва – Кострома – Н. Новгород – Казань – Тольятти (Царев курган) – Самара – Саратов – Астрахань (Элиста) – Никольское – Волгоград – Хвалынский – Винновка – Тетиши – Болгар – Чебоксары – Городец – Ярославль – Москва
- 05.10.2025 – 22.10.2025 «ЗДЕСЬ МАТУШКА ВОЛГА И ГЕРОЙ ВОЛГОГРАД» от 68 599 р.
- Москва – Ярославль (Ростов) – Н. Новгород – Чебоксары – Болгар – Самара – Волгоград (2 дня) – Саратов – Казань – Свияжск – Городец – Кострома – Калезин – Москва (скидка до 20%)

СО СКИДКОЙ ДО 14%, ТЕЛ.: 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 551-80-25
Действительно при наличии мест. Реклама

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты*

Звоните:
(495) 626 45 55

*ООО «Жилсоцгарантия» ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220



Найди 10 отличий
Снегири объявились!
С приходом холодов ветки деревьев украшают «зимние» птички – снегири.

Отвѣты: 1. Цвет сѣра слева, цвет сѣра справа. 2. Птица слева, птица справа. 3. Птица слева, птица справа. 4. Птица слева, птица справа. 5. Птица слева, птица справа. 6. Птица слева, птица справа. 7. Птица слева, птица справа. 8. Птица слева, птица справа. 9. Птица слева, птица справа. 10. Птица слева, птица справа.

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МИНУТА ТИШИНЫ». (16+)
Найден и Мария, благодаря попутчику - сотруднику МАГАТЭ Максиму, оказываются в лагере русских строителей-атомщиков.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.30 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
08.25 Страна советов. (16+)
В каждом выпуске специалисты тестируют качество продуктов, рассказывают об условиях, в которых они создаются. Эксперты разъясняют телезрителям права и обязанности потребителей.
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ПОЕДИНОК». (16+)
11.15 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



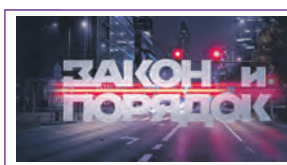
21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «КУЛАГИНЫ». (16+)
Год назад за убийство своего брата был осужден Михаил Залевский, мастер спорта по пулевой стрельбе, возглавлявший известный стрелковый клуб «Фронтир».
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Георгий уезжает на Байкал работать в заповеднике. Брагин решает, что пора делать операцию Павловой. Брагин и Волошин разрабатывают план операции. Сперанскую выписывают из «Склифа». Хромов приходит к неврологу на обследование. Диагноз толкает его на отчаянный шаг.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)

ЗВЕЗДА

- 04.35 12.35 13.25 02.20 «ПСЕВДОНИМ АЛБАНЕЦ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.10 23.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». (12+)
14.50 15.05 17.15 03.55 «ПСЕВДОНИМ АЛБАНЕЦ-2». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)

ТВЦ



22.35 «Закон и порядок». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА». (12+)
10.40 «Актерские драмы. Запомним их смешными». (16+)
11.30 События
11.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 02.50 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
Парткомов в советское время боялись, как огня. Шашни на стороне, пьянки, скандалы разбирались публично, на заседаниях парткомов сводили личные счеты.
17.50 События
18.10 «ЧЕРНОВ». (16+)
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Как мама скажет». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Русские тайны. Некрасивые истории первых красавиц». (16+)
01.30 Прощание. (16+)
02.10 Мифы о еде. (16+)
04.15 «Актерские драмы. Запомним их смешными». (16+)
04.55 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (12+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Очень личное». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.35 «ЖИЗНЬ СНАЧАЛА». (12+)
11.45 «Конструкторы будущего». (12+)
15.15 «ЛЕТНЯЯ ПОЕЗДКА К МОРЮ». (12+)
17.00 «Моя история». (16+)
17.40 Специальный репортаж. (12+)
20.45 03.30 «МЕТОД». (16+)
22.35 «ПАЦАНЫ». (12+)
00.10 «РИО». (12+)
01.25 «Свет и тени». (16+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
Грейхаунд угрожает убить Пашку за предательство Кечаева. Единственный способ доказать, что он не предатель - уничтожить «Смерч».
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Брагин расследует убийство бизнесменов Зуйкова и Рюмина. Первого убили неуловимый киллер, второй со своими сотрудниками умер в больнице после отравления на фуршете. Оба бизнесмена принимали участие в городском тендере и оба могли его выиграть.
22.15 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
00.55 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 18.25 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.45 20.50 02.25 Это Москва. Транспорт. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 04.40 Это Москва. Бизнес. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Соц. блок. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 06.30 «Пешком...»
07.05 18.05 23.55 «Расследуя дело Тутанхамона»
07.55 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
08.25 «Забывтое ремесло»
08.40 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
10.00 12.30 16.30 19.30 23.40 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.45 XX век
12.05 «100 лет в Арктике»
12.45 Новости. Подробно. Книги
13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.45 «БЕЗ ВИН ВИНОВАТЫЕ»
Известная актриса Кручинина соглашается дать ряд спектаклей в городе, с которым у нее связаны тяжелые воспоминания, и находит там сына, оставленного ею в силу обстоятельств много лет назад.
15.35 «2 Верник 2»
16.45 «Коллекция»
17.15 Российские мастера концертной сцены
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Замуж за гения. Реальность и фантазии княгини Чегодаевой-Капабланки»
01.35 «БЕСПРИДАНИЦА»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Простая медицина»
06.30 11.00 «Внимание, еда!» (12+)
08.05 18.30 20.00 «Свет и тени». (16+)
08.35 09.05 13.10 14.15 23.00 «Невероятная наука». (12+)
09.00 10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.30 «Сделано в России». (12+)
11.30 «Погода на любой вкус». (16+)
12.15 «Зима в Подмоскowie». (12+)
15.20 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
17.40 18.15 «Город с историей». (12+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.35 «Балтфлот». (16+)

СТС



17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.00 Впервые на СТС.
«Гоу, Феликс». (6+)
08.35 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)
10.25 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2: ТАЙНА ИЗУМРУДНОГО ЗЕЛЯ». (16+)
16+)
США - Гонконг, 1991 г. Фантастический комедийный боевик. В ролях: Пейдж Турко, Дэвид Уорнер, Марк Касо. Злодей Шредер хочет создать новую армию мутантов.
12.05 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3». (16+)
14.05 «МИСТЕР ФРОГ». (6+)
15.55 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ЧАРОДЕЙКА». (12+)
17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «ЗОВ ВОЛКА». (16+)
Франция, 2019 г. Триллер. В ролях: Франсуа Сивиль, Омар Си, Матьё Кассовиц. Выполняя боевое задание у побережья Сирии, гидроакустик французской атомной подлодки замечает появившийся иранский фрегат, а затем некий странный шум.
23.20 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (18+)
01.10 «ПАПИНА ДОЧКА». (12+)
02.55 «ЦИРК». (16+)
04.05 «6 кадров». (16+)
04.35 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.10 07.30 10.50 16.25 22.50 «Мой район». (12+)
06.20 12.15 02.00 «Тайны кино». (12+)
08.20 00.20 «ЦЕНА ЖИЗНИ». (16+)
10.05 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
11.00 20.00 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (12+)
13.05 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (12+)
14.45 «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ». (12+)
16.35 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
18.15 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (12+)
21.10 «АВАРИЯ». (12+)
23.00 «ЕЩЁ ЛЮБЛЮ, ЕЩЁ НАДЕЮСЬ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 22.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ОПАСНЫЙ КВАРТАЛ». (16+)</p> <p>23.30 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (18+)</p>	<p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «КУПЦЫ И ДЕТИ». (16+)</p> <p>21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>22.00 «ОПЕРАЦИЯ «ХОЛОДНО». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Комедия. В ролях: Игорь Хрипунов, Валентина Мазунина, Борис Каморзин. У чиновника Гриши из комитета по охране объектов культурного наследия идеальный план — под Новый год аккуратно похитить босса, чтобы самому проверить сделку с очередным торговым центром в центре города. Гриша предусмотрел всё, и сложно представить, что может пойти не так.</p> <p>23.55 «АГЕНТ ЛЕВ». (16+)</p> <p>01.40 «РОБО». (16+)</p> <p>04.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>19.15 «МАЖОР». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «РОНИН». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «РОНИН». (16+)</p> <p>Доронин, делая доставку в заброшенный дом, натывается там на девочку Настю, которую местные принимают за призрак когда-то убитого в заброшенном доме ребёнка. Доронин выясняет, что Настя - девочка, которая вместе с отцом сбежала от своей родни...</p> <p>19.15 «МАЖОР». (16+)</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>22.25 «МАЖОР». (16+)</p> <p>00.00 «ВАРВАРЫ». (18+)</p> <p>01.45 «ОНИ». (18+)</p> <p>03.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>02.40 «СОЛДАТЫ-17». (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы...</p> <p>13.30 Притворщики. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 «СОЛДАТЫ-17». (16+)</p> <p>05.50 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>13.00 Есть тема!</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 03.55 «Новости»</p> <p>07.05, 15.30, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35, 01.55 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30 Бокс. Bare Knuckle FC. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>16.25 «Финт Боброва». (12+)</p> <p>19.00 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. VetBoom Суперлига. Пр.тр.</p> <p>00.25 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>02.10 Футзал. Бетсити. Суперлига. (0+)</p> <p>04.00 Баскетбол. (6+)</p>	<p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.55 00.35 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «СУДЬБА НА ДВОИХ». (16+)</p> <p>19.00 «НЕЛЮБИМАЯ НЕВЕСТКА». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.35 «6 кадров». (16+)</p>	

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.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

– Бабушка, как ты познакомилась с дедушкой?
– Я пригласила его на белый танец, но он сказал, что не умеет танцевать.
– И что ты сделала?
– Я ему сказала: «Тогда женись!»

Из рецепта: «Слепите шарик и обжарьте его с двух сторон».

Люди называют меня эгоцентричной. Но хватит о них...

Что-то характер в последнее время испортился. А на ремонт денег нет.

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

МГСР
московская городская служба ренты

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

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Готовь телегу зимой

Благодаря зимушке-зиме в русском языке появилось немало особенных словосочетаний, фразеологизмов, которые мы и сегодня успешно употребляем. Например, «готовь сани летом, а телегу – зимой».

1 Этот фразеологизм появился и закрепился в языке благодаря наблюдениям за природой. В старину земледельцам погодные условия диктовали время посадки, уборки урожая и подготовки к зиме. Какое словосочетание определяло внезапность события, непредсказуемость известия, заставшего врасплох?

а) Как снег на голову.
б) Дотянуть до белых мух.
в) Налетел как снежный ком.

2 «У него зимой снега не выпросишь» – так говорят о жадном, скупом человеке. «Нужен как прошлогодний снег» – так образно скажут о человеке бесполезном. А как приветствуют человека, которого давно не видели, но рады встретить?

а) Зимой и летом одним цветом.
б) Сколько лет, сколько зим.
в) Зима-лето, зима-лето – как быстро годы летят.

3 «Белые мухи полетели», «Дотянули до белых мух» – укор звучит в этих фразах нерасторопным хозяевам, дотянувшим с уборкой до холодов. О первом снеге сложили не менее поэтические пословицы, например: «Не расти траве после осени, не расти цветам по снегу». Продолжите эту: «Лето протопали, осень прохлопали, а тут...»

а) ...и зима, и ее протопали.
б) ...зима хороша, сама пришла.
в) ...и снег на голову.

ОТВЕТЫ

1-а. Как снег на голову. 2-б. Сколько лет, сколько зим. 3-в. Лето протопали, осень прохлопали, а тут и снег на голову.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.15 Мультфильмы. (6+, 0+)
08.10 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
10.35, 10.40, 10.50, 11.00, 11.05, 11.15, 11.25, 11.35, 11.40, 11.50, 12.00, 12.05, 12.15, 12.25, 12.35 Мосфильм. Золотой век. (12+, 6+)
12.40 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ»» (16+)
14.25 «РОЗЫГРЫШ». (16+)
16.05 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)
17.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
19.40 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+)
01.00 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (12+)
03.10 «ТАЙНА КОРОЛЕВЫ АННЫ, ИЛИ МУШКЕТЕРЫ 30 ЛЕТ СПУСТЯ». (12+)
05.35 «Чиполлино». Мультфильм. (0+)

TV1000 VIJU TV1000

07.10 «УБИЙСТВА В...» (16+)
09.00 «АННА КАРЕНИНА». (16+)
11.00 «ДЖЕЙН Эйр». (16+)
13.15 «ТЕНИ НА СОЛНЦЕ». (16+)
15.10 «ДО ВСТРЕЧИ НА ВЕНЕРЕ». (16+)
17.00 «ШАХМАТИСТ». (16+)
19.00 «ЛЕВ». (16+)
Биографическая драма, США, Австралия, Великобритания, 2016 г.
21.10 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)
Драма, США, Австралия, 2020 г.
23.00 «УБИЙСТВА В...» (18+)
00.55 «ТЕНИ НА СОЛНЦЕ». (16+)
02.30 «ДО ВСТРЕЧИ НА ВЕНЕРЕ». (16+)
04.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
06.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.50 «Царевны». Мультсериал. (6+)
07.45 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
09.25 «КРЫМ». (16+)
11.20 «22 МИНУТЫ». (16+)
12.55 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (6+)
15.05 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
17.00, 17.55 «ПРАКТИКА». (16+)
18.55 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
20.45 «ТАНКИ». (16+)
22.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
00.05 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
01.40, 03.20 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
04.55 Мультфильмы. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.20 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
07.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
08.35 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
10.10 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». Мультфильм. (6+)
11.40 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
13.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
18.00 «СВАТЫ». (16+)
21.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
22.55 «БАРМЕН». (16+)
00.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)
01.45 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
03.25 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (16+)
04.50 «КАЛАЧИ». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.20 «ЭФФЕКТ МАНДЕЛЬ». (18+)
02.30 «ЛПОВУШКА РАЗУМА». (18+)
03.35 «СХВАТКА». (16+)
05.25 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)
06.50 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)
08.15 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)
10.15 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
12.00 «СЕНСАЦИЯ». (16+)
13.30 «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ». (16+)
15.05 «СЕРДЦЕЕДЖКИ». (16+)
17.00 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
19.00 «ТОРНАДО». (16+)
20.30 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
22.10 «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК». (16+)
23.40 «СЕРДЦА И КОСТИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.45 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
08.15 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+)
09.40, 05.55 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
11.50 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)
13.30 «ПРЕДАННЫЙ». (16+)
15.20 «ВЫИГРАТЬ ИЛИ ПОБЕДИТЬ». (12+)
17.05 «КОРОЛЕВ». (16+)
19.05 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)
21.00 «СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
23.05 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА». (16+)
00.45 «ВСТРЕЧА». (16+)
02.10 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
03.25 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)
04.45 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «СУПЕР МАЙКИ». (18+)
03.25 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
04.55 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
06.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)
08.50 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОДИ». (16+)
10.20 «КРАСВАЧИК СО СТАЖЕМ». (16+)
12.10 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
13.45 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
15.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
17.50 «ТАКСИ». (16+)
19.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
21.35 «ЖЕНИХ». (16+)
23.20 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)

РОДНОЕ КИНО

00.45 «СМЬОР РОБИНЗОН». (16+)
02.45 «ЧЕРНАЯ КОШКА, БЕЛЫЙ КОТ». (16+)
05.10 «ВЕРБОВЩИК». (16+)
06.55 «ГРУЗ 3000». (18+)
08.25 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (12+)
10.50, 11.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)
12.50 «ИГРА ВСЕРЬЕЗ». (16+)
15.00 «СНАЙПЕР». (16+)
16.55, 17.55 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 2». (16+)
19.00 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
20.40 «КАЛАЧИ». (16+)
22.15, 23.10 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.00 «СНЕГ РАСТАЕТ В СЕНТЯБРЕ». (12+)
10.20 «АНЮТИНО СЧАСТЬЕ». (12+)
13.45 «МОЯ ЧУЖАЯ ДОЧКА». (12+)
17.25 «ЗАПАХ ЛАВАНДЫ». (12+)
2016 г. В ролях: Татьяна Колганова, Дарья Бранкевич, Алексей Фатеев, Ольга Бранкевич
21.00 «СОВСЕМ ЧУЖИЕ». (12+)
2019 г. В ролях: Ольга Павловец, Иван Колесников, Дмитрий Бурукин, Данил Акутин, Антон Эльдаров
00.25 «ПУТЬ СКВОЗЬ СНЕГА». (12+)
02.05 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
03.50 «МОЯ ЧУЖАЯ ДОЧКА». (12+)

СИНЕМА

07.20 «ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ». (16+)
09.05 «КРИПТО». (18+)
10.55 «ПОВЕЛИТЕЛЬ БУРИ». (18+)
13.15 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
15.05 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (18+)
16.45 «БАЗА «КЛЕЙТОН». (18+)
США, Германия, 2003 г.
18.20 «ВСЕВИДАЮЩЕ ОКО». (18+)
20.00 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (18+)
США, Индия, 2012 г.
21.30 «СЛЕПОЙ». (18+)
Франция, 2012 г.
23.05 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
00.50 «ЛЕВ». (16+)
02.45 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
04.25 «ВАЛЬДО». (16+)

red .RED

06.00 «САМЫЙ ЖЕСТОКИЙ ГОД». (16+)
08.05, 08.25 Гуру сада. (16+)
08.45, 09.15, 09.40 Дом твоих мечты. Йоханнесбург. (16+)
10.05, 10.35, 11.00 Гастро-маркет. (16+)
11.25, 12.15, 20.00, 20.50, 01.05, 01.45 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)
13.00, 13.50, 14.45, 15.35 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
16.25 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (16+)
18.20 «КОРОЧЕ ГОВОРЯ». (16+)
21.35, 22.30, 02.25, 03.05 «БУМАЖНЫЙ ДОМ». (16+)
23.20, 00.15 «МОТЕЛЬ ВАЛЬКИРИИ». (18+)
03.50 «КРАСАВИЧК-2». (16+)
05.35 Недвижимость. Ин-струкция по применению. (16+)

Ретро РЕТРО

06.45, 13.05 «НА ИСХОДЕ ЛЕТА». (16+)
07.50 Мультфильмы. (16+, 0+)
09.00, 22.05 «СМЕЛОГО ПУЛЯ БОИТСЯ». (16+)
10.30, 23.35 «ГОРОД МАСТЕРОВ». (12+)
12.00 «Веселая карусель». Мультсериал. (16+)
14.20 «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
16.05 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
17.45, 05.25 «СОСЕДИ». (16+)
19.00 «РОКА И ЕГО БРАТЯ». (16+)
01.00 «МАМЕНЬКИНЫ СЫНКИ». (16+)
02.45 «55 ГРАДУСОВ НИЖЕ НУЛЯ». (16+)
04.00 Мультфильмы. (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 08.00, 18.00, 03.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
07.40 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
17.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
19.00 «Оранжевая корова». Мультсериал. (0+)
21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)
23.30, 00.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
00.35 Суббота News. (16+)
01.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
02.30, 02.50, 03.10, 03.30 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»». (12+)
12.00, 20.00, 04.00 «БЛУДНЫЕ ДЕТИ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»». (16+)
Сериал. Драма, детектив, мелодрама, Россия, 2016 г.
В ролях: Екатерина Вилкова, Людмила Дребнёва, Анатолий Горячев, Павел Трубинер, Владимир Кошовой

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
12.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)
15.55 «КУХНЯ». (12+)
В гостинице появляется прежняя жена Нагиева...
23.00 «ЛУПЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
Лёша и Полина берут в кабину китайского студента по обмену и спорятся из-за разных взглядов на воспитание юного пилота. Жанна и Настя строят глазки пассажиру, а грузчик Толян знакомится со Стефой...
01.30 Даёшь молодёжь! (16+)
02.35 «МАРГОША». (16+)
04.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «КОРОЛЕВА МАРИЯ». (16+)
08.55 «БОРГ/МАКИНРОЙ». (16+)
10.50 «ГЕНИЙ МАТЕМАТИКИ». (16+)
13.00 «ПЕВИЦА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
14.55 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ: НАЧАЛО». (18+)
США, 2021 г.
16.35 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
США, 2004 г.
19.00 «ПОБЕГ ИЗ БРАКА». (16+)
Нидерланды, 2020 г.
20.55 «НОСТАЛЬГИЯ». (16+)
Италия, Франция, 2022 г.
23.00 «КРАСИВЫЙ МАЛЫШК». (18+)
01.00 «ПЫЛАЮЩИЙ». (16+)
03.20 «ЦЕНА ОШИБКИ». (16+)
05.10 «ЕСЛИ...» (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
09.10 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
16.30 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА». (16+)
В начале 1980-х годов в партийной элите СССР обостряется борьба за власть. Болезнь Леонида Брежнева и тотальная коррупция ставят силовые структуры перед необходимостью выбора будущего курса страны. Простые люди оказываются втянуты в беспощадный конфликт двух ведомств - КГБ и МВД. Кучастковому, старшему лейтенанту милиции Кириллу Нестерову попадает трудный подросток с подозрительным свертком...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
02.45 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
03.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.05 «МЫ ВЕСЕЛЫ, СЧАСТЛИВЫ, ТАЛАНТЛИВЫ». (16+)
08.55, 10.10 «РОЗЫСНИК». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05 Дела судебные. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.45 Время возможностей. (12+)
19.10 Игра в кино. (16+)
21.15 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
22.00 Миллион за 5 минут. (16+)
22.45 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
00.35 Наше кино. Неувядающее. (16+)
01.10 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

04.15 «Путь к Победе». (16+)
05.15 «КОРОЛЕВ». (16+)
07.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
09.10 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
16.30 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА». (16+)
В начале 1980-х годов в партийной элите СССР обостряется борьба за власть. Болезнь Леонида Брежнева и тотальная коррупция ставят силовые структуры перед необходимостью выбора будущего курса страны. Простые люди оказываются втянуты в беспощадный конфликт двух ведомств - КГБ и МВД. Кучастковому, старшему лейтенанту милиции Кириллу Нестерову попадает трудный подросток с подозрительным свертком...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
02.45 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
03.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Мука. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.00 Кондитер. Австралия. Торт для Регины Тодоренко. (16+)
07.20 Битва шефов. (16+)
09.20 Адский шеф. (16+)
12.40 Четыре жены. (16+)
14.50 Новые Четыре свадьбы. Свадьба в стиле хиппи vs Свадьба в европейском стиле. (16+)
16.50, 19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
21.10 Битва шефов. (16+)
23.10 Чёрный список. На кухне. Санкт-Петербург. Бар-Ши. (16+)
00.00 Интеллектуальный проект Полночь. «НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА». (12+) СССР, 1974 г.
01.20 Пятница News. (16+)
01.40 На ножах. Екатеринбург. Петров двор. (16+)
02.30 На ножах. Москва. Кроличья нора. (16+)
03.20 Гастротур. Краснодарский край. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.25, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00 Барышня-крестьянка. (16+)
12.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.50 Ждули. (16+)
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы. Вы увидите судьбы женщин, которые решили связать свою жизнь с заключенными и ждут их возвращения из тюрьмы. Каждый новый выпуск - история одной героини о том, как она познакомилась с заключенным, как отреагировало ее окружение на их отношения, и каково это - сделать частью своей жизни ожидание.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.15 Измены (субтитры). (16+)
03.55 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

01.25, 06.00 Уроки Нюрнберга. (12+)
01.55, 10.10, 20.55 Народный фронт Победы. (12+)
02.25 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
02.55, 07.25 Забытые войны России. (12+)
03.50, 08.15, 12.05 Русская история. (12+)
04.35, 17.35 Семь дней истории. (12+)
04.45, 21.25 Сквозь времена. (12+)
05.15 Морская лехота. (12+)
06.20 Владивостокская крепость. (12+)
06.50 Найти и рассказать. (12+)
09.30 История особняка барона Кельха. (16+)
10.40 Алексей Шусев. Спасти и сохранить. (12+)
11.10 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
12.50 Освободители. (16+)
13.35 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
14.05 Монологи императоров. (16+)
14.55 Кремль. Эпоха царей. (12+)
16.00 Герои подполья. (12+)
16.15 Историограф. (12+)
17.00 Трудные вопросы истории России. (12+)
17.45 Ним: музей под открытым небом. (12+)
18.55 Северный морской путь. (16+)
20.00 Боги Египта. (16+)
22.05 Город с характером. (12+)
23.00 Рассекреченные материалы. (16+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 Первая мировая. (16+)
06.55 Замок Баадаран, Ливан. (12+)
07.25 Ват Чум Хонг, Луангпхабанг. (12+)
07.55, 08.45 Утопия инженерии. (16+)
09.35 Легенды Европы: Прованс. (12+)
10.35 Легенды Европы: Испания. (12+)
11.35 Убийство на железной дороге: Первое убийство на железной дороге. (16+)
12.30 Убийство на железной дороге: Тепло в туннеле. (16+)
13.20 Загадки планеты Земля. (16+)
14.05 История вещей. (16+)
14.30 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Гибралтара. (12+)
15.30, 16.20 Утопия инженерии. (16+)
17.10 Легенды Европы: Венеция. (12+)
18.10 Легенды Европы: Альпы. (12+)
19.10 Загадки планеты Земля. (16+)
20.00 Убийство на железной дороге: Убийца полицейских. (16+)
20.55 Убийство на железной дороге: Убийство на поезде в Ньюкасле. (16+)
21.45, 22.45 Первая мировая. (16+)
23.45, 00.35 Утопия инженерии. (16+)
01.25 Легенды Европы: Прованс. (12+)
02.20 Легенды Европы: Испания. (12+)
03.15 Убийство на железной дороге: Первое убийство на железной дороге. (16+)
04.00 Убийство на железной дороге: Тепло в туннеле. (16+)
04.50 Первая мировая. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 03.20 Иллюминаты. Всевидящее око. (16+)
06.55 Личное. Валентина Талызина. (12+)
07.40, 05.05 Исчезнувшая столица Галлии. (12+)
08.40 Вожди народов. (12+)
09.30 1783 год. Начало небесной гонки. (12+)
10.25 Гениальный примитив. Загадка Исаковского. (12+)
11.20 Египет - вдохновение Франции. (12+)
13.15 Людмила Савельева. После бала. (12+)
14.05, 01.00 СССР. Империя наоборот. (16+)
14.55, 04.15 Фрэнк Синатра. Голос Америки. (12+)
15.50 Этот пылкий влюблённый. Владислав Стрельчик. (12+)
16.45 Кто убил Неандертальца? (12+)
17.45 Прохождение с псарником. Владимир Мулявин. (12+)
18.35 Петра. Город-легенда. (12+)
19.25 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
20.15 Париж: невероятное наследие выставки 1900-го года. (12+)
21.15 Экстрасенс следа. Семён Альтов. (12+)
22.10, 23.10 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
00.10 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)
01.45 Наследие Жака Кусто. (12+)
02.30 Дуэль разведок. Россия-Япония. Гибель японского дракона. (12+)

Усадьба

08.30, 16.30 Сухоцветы. (12+)
08.45 Старые дачи. (16+)
09.15 Прогрулка по саду. (12+)
09.45, 15.20, 18.00, 21.15, 23.40 Дачные радости с Мариной Рыкаллиной. (12+)
10.15 Ландшафтные эксперименты. (12+)
10.45, 10.55 Букварь дачника. (12+)
11.10 Дачная кухня. (12+)
11.25 Кашеварим. (12+)
11.45 Умная стройка. (12+)
12.10, 12.25, 16.00 Огород круглый год. (12+)
12.40 Территория рассады. (12+)
13.00 Урожай на столе. (12+)
13.25 Сам себе дизайнер. (12+)
13.45 Сад в радость. (12+)
14.15 Фитокосметика. (12+)
14.35 Секреты травоведа. (12+)
14.45 Домашняя косметика! (12+)
15.00 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
15.45 На всех хватит! (12+)
16.45 Флористика. (12+)
17.00 Идеальный сад. (12+)
17.30 Свечной заводчик. (12+)
17.45, 20.55 Керамика. (12+)
18.30, 21.40 Моя крепость. (16+, 12+)
19.00 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
19.30 Тихая моя родина. (12+)
19.55, 20.10, 22.40 Букет на обед. (12+)
20.25 Закуски. (12+)
20.45, 23.20 Самогон. (16+)
22.10 Искатели приключений. (12+)
22.50 Крымские дачи. (12+)
00.05 ... И компот! (12+)

УСАДЬБА

08.30, 16.30 Сухоцветы. (12+)
08.45 Старые дачи. (16+)
09.15 Прогрулка по саду. (12+)
09.45, 15.20, 18.00, 21.15, 23.40 Дачные радости с Мариной Рыкаллиной. (12+)
10.15 Ландшафтные эксперименты. (12+)
10.45, 10.55 Букварь дачника. (12+)
11.10 Дачная кухня. (12+)
11.25 Кашеварим. (12+)
11.45 Умная стройка. (12+)
12.10, 12.25, 16.00 Огород круглый год. (12+)
12.40 Территория рассады. (12+)
13.00 Урожай на столе. (12+)
13.25 Сам себе дизайнер. (12+)
13.45 Сад в радость. (12+)
14.15 Фитокосметика. (12+)
14.35 Секреты травоведа. (12+)
14.45 Домашняя косметика! (12+)
15.00 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
15.45 На всех хватит! (12+)
16.45 Флористика. (12+)
17.00 Идеальный сад. (12+)
17.30 Свечной заводчик. (12+)
17.45, 20.55 Керамика. (12+)
18.30, 21.40 Моя крепость. (16+, 12+)
19.00 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
19.30 Тихая моя родина. (12+)
19.55, 20.10, 22.40 Букет на обед. (12+)
20.25 Закуски. (12+)
20.45, 23.20 Самогон. (16+)
22.10 Искатели приключений. (12+)
22.50 Крымские дачи. (12+)
00.05 ... И компот! (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

07.10, 23.25 Охота на судака. (16+)
07.40, 19.10 Экстремальный фидер. (16+)
08.05 Рыбалка на острове Кильпола. (16+)
08.35 На охотничьей тропе. (16+)
09.05, 20.10 С полем! (16+)
09.35, 13.25, 17.00, 21.05 Рыбалка сегодня XL. (16+)
10.05 Нахлыст без границ. (16+)
10.35, 22.40 От первого лица. (12+)
10.50, 16.00 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)
11.20 Водоёмы Прибалтики. (12+)
11.50 Охота на щуку в лиманах Приморско-Ахтарска. (16+)
12.20 Охота в Приволжье. (16+)
12.55 Охота с Евгением Шеляпиным на вяхири. (16+)
13.55 Рыбалка в России. (16+)
14.25, 18.00 Рыбалка с Нормундом Грбовским. (12+)
14.55 Спиннинг сегодня. (16+)
15.25 На поиски трофеев Камского Устья. (16+)
16.30 Сам себе охотник. (16+)
17.30 Егерский кордон. (16+)
18.30, 18.55 Давай зарубимся! (12+)
19.00 Кулинарное путешествие с Сергеем Марковичем. (12+)
20.35 С Нормундом по водоёмам Беларуси. (16+)
21.35 Научи меня рыбачить. (12+)
22.10 Коротко о главном. (12+)
22.55 Россия заповедная. (16+)
23.55 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
06.00 Пронеси со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркулиной. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 Тай-бо. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
14.30, 19.00

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Гандбол. Чемпионат России. Olimbet Суперлига. Женщины. «Астраханочка» (Астрахань) - «Кубань» (Краснодар). (6+)

07.25 «Что по спорту? Тверь». (12+)

07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости

07.55 Громко. (12+)

09.10, 18.35, 03.30 Неделя КХЛ. (12+)

10.05, 23.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Синара» (Екатеринбург). (0+)

11.50 «Локкей. Игра по другим правилам». Специальный репортаж. (12+)

12.05 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

12.30 «Здоровый образ». (12+)

13.05, 04.25 Бильярд. BetBoom Суперлига. Трансляция из Москвы. (0+)

14.45, 03.15 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

15.05 «Сюрпляс». (12+)

15.35 Специальный репортаж. (12+)

16.00 «Флагман русского хоккея». Специальный репортаж. (12+)

16.15, 21.50 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)

16.45 Баскетбол. Фонбет Чемпионат России - Премьер-лига. Женщины. «Динамо» (Курск) - УГМК (Екатеринбург). (6+)

19.25 Гандбол. Чемпионат России. Olimbet Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Звезда» (Московская область). Прямая трансляция

21.05 «Небесная грация». (0+)

21.25 «Что за спорт?» (12+)

22.20 Специальный репортаж. (12+)

22.40 Есть тема!. (16+)

01.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (0+)

02.25 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Музэнерго. (16+)

Утренний заряжающий плейлист из отборных клипов для отличного настроения на весь день.

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Плейлист | Зима. (16+)

10.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)

11.00 Лайкер. (16+)

12.00 Хиты по-русски. (16+)

13.00 Лихие хиты. (16+)

14.00 Плейлист | Зима. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Хиты по-русски. (16+)

17.00 Лайкер. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 10 самых! (16+)

18.55 Знаешь ли ты? (16+)

20.00 Кто следующий? (16+)

20.35 Пустили на мыло. Забытые герои сериалов. (16+)

21.40 PRO-новости. (16+)

22.00 ВК Натальная карта. (16+)

23.45 Муз'итив. (16+)

00.40 Лихие хиты. (16+)

01.30 Муз'итив. (16+)

03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)

07.00, 11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

07.30 «Мини-Мишки». (0+)

08.00, 21.35 «Барбоскины». (0+)

08.25 «Маша и Медведь». (0+)

09.00 «Тима и Тома». (0+)

09.30, 18.25 «Лунтик». (0+)

10.00, 17.25 «Фиксики». (0+)

10.30 «Кошечки-собачки». (0+)

11.30 «Приключения Ам Няма». (0+)

13.00 «Волшебная кухня». (0+)

13.25 «Простоквашино». (0+)

15.00 «Ник-изобретатель». (0+)

15.25, 23.30 «Буба». (6+)

16.50 «Геройчики». (0+)

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

19.25 «Чик-Чиркино». (0+)

20.00 «Семь королевств». (0+)

20.30 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

21.00 «Сказочный патруль». (0+)

22.00 «Турбозавры». (0+)

22.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

23.05 «ДиноСити». (0+)

О!

05.00 «Спроси у ТриО!» (0+)

05.05 «Дракошия». (0+)

06.00 «Тима и Тома». (0+)

07.00 «Клуб «Вопросики». (0+)

07.05 «Три кота». (0+)

09.40 «Ум и Хрум». (0+)

10.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)

11.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)

12.20 «Отель у овечек». (0+)

13.10 «Клуб «Вопросики». (0+)

13.15 «Три кота». (0+)

15.35 «Приключения Ам Няма». (0+)

16.25 «Барбоскины». (0+)

17.00 «Оранжевая корова». (0+)

Мультсериал о приключениях оранжевых коров!

18.10 «Смешарики». (0+)

19.20 «Три кота». (0+)

22.00 «Турбозавры». (0+)

00.10 «Ничего себе имя!». (0+)

Познавательная программа о необычных животных.

00.35 «Дракошия». (0+)

02.00 «Оранжевая корова». (0+)

04.00 «Жужжалка». (0+)

04.05 «Ум и Хрум». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птички. «Бодо Бородо. Бокварь», «Смешарики», «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

07.30 «Маша и Медведь». (0+)

08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)

Робокар Поли научит маленьких зрителей основным правилам безопасности на дорогах и в городской среде.

09.10 «Супер Крылья. Удивительные питомцы». (0+)

09.25 «Беби Борн». (0+)

Музыкальный мультсериал о приключениях милых любопытных малышей.

09.30 «Команда Флоры». (0+)

10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)

Уникальный научный проект для любознательных детей.

11.10 «Диностер». (6+)

11.25 «Отель у овечек». (0+)

Про дружную семью овечек и гостей их отеля.

13.05 «Карбот». (6+)

13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)

14.05 «Инфинити Надо». (6+)

14.30 «Навигатор. Новости». (0+)

14.40 «Крутой Майк». (6+)

16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)

17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)

17.05 «Мини-Мишки». (0+)

19.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.20 «Белые сны». (6+)

Учёные Юра и Коля живут на станции, расположенной на дрейфующей льдине, исследуют регион, помогают нефтяникам, спасают медведей, общаются с животными с помощью своих изобретений, совершают научные открытия, не боясь приключений и встречают новых друзей!

22.10 «Стальные стражи». (6+)

22.35 «Метал Кард Бот». (6+)

23.00 «Фьюжи Макс». (6+)

23.25 «Ералаш». (6+)

00.55 «Смешарики». (0+)

02.00 «Тайны радужного кристалла». (0+)

03.45 «Кругляши». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Петроник». (6+)

06.40, 12.40, 18.40, 00.40 «Тоботы». (6+)

07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.55, 13.55, 19.55 «Цветяшки». (0+)

08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)

08.45, 15.25, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)

09.20, 16.05, 21.20 «Египтус». (6+)

09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)

10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)

10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)

10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)

11.15, 14.45, 23.15 «Диностер». (6+)

13.50, 01.50 «Блупис». (0+)

21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

22.10 «Енотки». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «ДиноСити». (0+)

В чудесном городе ДиноСити живёт семья - мама Дина, папа Завр и их дети Тира и Рики. И вот как раз благодаря шестилетнему Рики жизнь семьи ежедневно превращается в настоящее приключение. Он очень любопытен и потому постоянно задаёт вопросы.

08.00 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)

10.00 «Простоквашино». (0+)

11.30 «Царевны». (0+)

13.00 «Три кота». (0+)

16.30 «Простоквашино». (0+)

18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)

19.30 «Приключения Пети и Волка». (6+, 12+)

21.00 «Простоквашино». (0+)

22.30 «Царевны». (0+)

01.00 «Чуч-Мяуч» (с субтитрами). (0+)

02.45 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 «РЕВИЗОР». 2 серия. (6+)

06.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

11.00 День Ангела: Мученик Або Тбилиский. (0+)

11.35 День Патриарха. (0+)

11.50 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

12.45, 13.10, 13.40, 14.05, 14.35 Монастырская кухня. (0+)

15.00 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)

16.40 «КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА». (0+)

18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

19.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

20.30 Ангелы с моря. (0+)

21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)

22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

23.50 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

00.45 День Патриарха. (0+)

00.55 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

01.50 Ангелы с моря. (0+)

02.40 Революция. Западня для России. Фильм 1. (0+)

04.05 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

Православный календарь

21 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Попразднство Богоявления.
Прп. Георгия Хозевита.



Прп. Домники. Прп. Емилиана исп. Прп. Григория, чудотворца Печерского. Прп. Григория, затворника Печерского. Сщмч. Исидора пресвитера и с ним 72, в Юрьеве Лифляндском пострадавших. Сщмч. Картерия, пресвитера Кесарии Капподакийской. Мчч. Иулиана, Келсия, Антония, Анастасия, мцц. Василиссы и Мариониллы, семи отроков и 20 воинов. Мчч. Феофила диакона и Елладия. Прп. Или Египетского. Мч. Або Тбилиского (Груз.). Прп. Паисия Угличского. Сщмч. Виктора пресвитера. Сщмч. Димитрия пресвитера. Сщмч. Владимира пресвитера. Прмч. Пафнутия. Мч. Михаила. Сщмч. Василия пресвитера. Мч. Иоанна. Св. Михаила исп., пресвитера.

Поста нет.

«Верь, что благоразумие надежнее счастья. Одно есть быстрое течение обстоятельств, а другое – кормило».
Свт. Григорий Богослов

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс
П2939

Газета выходит 1 раз в неделю

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»

Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.

Выберите газету * (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).

Выберите способ доставки.

Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.

Выберите период подписки.

Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.

Оплатите заказ банковской картой.

П2939

«ТЕЛЕК Pressa.ru»

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
303,96 ₺	607,92 ₺	911,88 ₺	1215,84 ₺	1519,80 ₺	1823,76 ₺

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

ПЕРВЫЙ



13.30 «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МИНУТА ТИШИН». (16+)
Самолет с Найденом и Марией приземляется в столице Наристана, где их немедленно арестовывает Мохаммад.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-2». (16+)
06.45 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)
08.25 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
Платон Блохин - специалист по карасям, но в его любимом пруду в последнее время «клюют», в основном, покойники - бомжи, наркоманы и «дураки на самообслуживании».
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «КУЛАГИНЫ». (16+)
Хозяин дачного участка слышит женские крики и подозревает, что в доме его соседей происходит что-то неладное. Заглянув в окно, он видит на полу комнаты веревки и лужу крови.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Все в напряженном ожидании после операции Павловой. Брагин решился на опасный шаг под свою ответственность. Возможно, Ирине Алексеевне это принесёт выздоровление, а может быть, ей станет хуже, чем было. Волошин признаётся, что разведется с женой.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.20 12.35 13.25 15.05 15.55 17.15 02.10 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.10 23.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТSONА». (12+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
00.30 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ». (12+)

ТВЦ



14.50 Город новостей.

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО». (12+)
10.40 «Актёрские драмы. Кино без купюр». (16+)
11.30 События
11.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Елизавета Арзамасова, Станислав Беляев. Весь город обсуждает невероятное происшествие - одна из клиенток колдуньи Софьи Мухиной упала и умерла.
17.00 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «ЧЕРНОВ». (16+)
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «90-е. Пипл хавает». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Дорогие товарищи. Охота на композитора». (16+)
01.30 «Знак качества». (16+)
02.10 «Русские тайны. Загадка Жириновского». (16+)
04.20 «Актёрские драмы. Кино без купюр». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «За дело! Поговорим»
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 «ИВАНОВЫ». (16+)
11.45 «Конструкторы будущего». (12+)
15.15 «ПАЦАНЫ». (12+)
17.00 «Очень личное». (12+)
17.40 «Отчий дом». (12+)
20.45 «МЕТОД». (16+)
22.35 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (16+)
00.10 «ЖЕНЩИНЫ ИЗ МЕДВЕДИКИ». (12+)

НТВ



14.00 «Место встречи»

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
В здание, в котором укрывался «Смерч», проникает сын Шамиля Руслан, но погибает. Шамиль, узнав, что Руслан мертв, клянется отомстить.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Брагина отстраняют от службы, в отношении него идет служебная проверка. Во время учебной операции Шибанов знакомится с психологом главка Стишовой. Олю, дочку крупного бизнесмена Жукова, похищают из вуза три бандита, убив ее охранников и заместителя декана.
22.15 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
00.55 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.25 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.40 20.50 Это Москва. Строительство. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 04.40 Время новых. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Туризм. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



20.45 Абсолютный слух

- 06.30 «Пешком...»
07.05 18.05 «Расследуя дело Тутанхамона»
07.55 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
08.40 22.15 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
О последних годах жизни ученого, ставшего академиком и получившего мировую известность за свои научные открытия. Ломоносов удостоивается профессорского звания, а позже и звания академика.
10.00 12.30 16.30 19.30 23.40 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.50 ХХ век
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Academia
13.45 «БЕСПРИДАННИЦА»
15.15 «Роман в камне»
15.45 Больше, чем любовь
16.45 «Библейский сюжет»
17.15 Российские мастера концертной сцены
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Абсолютный слух
21.30 «2 Верник 2»
23.55 «Франция. Путешествие во времени»
02.00 «МАЙСКАЯ НОЧЬ, ИЛИ УТОПЛЕННИЦА»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Простая медицина». (16+)
06.30 11.00 «Внимание, еда!» (12+)
08.00 «ЧП 360». (16+)
08.10 18.30 20.00 «Свет и тени». (16+)
08.35 09.05 13.10 14.15 23.00 «Невероятная наука». (12+)
09.00 10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.30 «Сделано в России». (12+)
11.30 «Погода на любой вкус»
12.15 «Зима в Подмоскowie»
15.20 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
17.40 18.15 «Город с историей». (12+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.35 «Балтфлот». (16+)

СТС



17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.00 «МОЯ УЖАСНАЯ СЕСТРА». (6+)
08.25 «КОД «М»: В ПОИСКАХ ШПАГИ Д'АРТАНЬЯНА». (12+)
10.25 «ДОЛИНА РЫЦАРЕЙ». (12+)
12.25 «МАЛЕНЬКИЕ ВОЛШЕБНИЦЫ». (6+)
Австрия - Бельгия - Германия - Италия, 2020 г. Фэнтезийная комедия. В ролях: Лайла Падотцке, Хедда Эрлебах. Сёстры Флейм, Флора, Марина и Скай живут с родителями в фамильном замке.
14.20 «ДЕТКИ В ПОРЯДКЕ». (6+)
16.05 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4. АРМАГЕДДОН». (12+)
17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «Я БОГИНЯ». (16+)
Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Александра Бортич, Антон Васильев, Сергей Ильин. Размеренная и не очень счастливая жизнь Лены резко меняется. Развод с мужем и увольнение из школы могут погрузить её в депрессию.
23.00 «КОНЕЦ СЛАВЫ». (16+)
01.00 «ПРОХОДИМЦЫ». (16+)
02.55 «ЦИРК». (16+)
04.30 «6 кадров». (16+)
04.35 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.15 07.30 10.55 16.20 22.55 «Мой район». (12+)
06.40 «Киноулица». (12+)
08.10 03.50 05.30 «Мой район. Моя Москва». (12+)
08.20 00.45 «ЦЕНА ЖИЗНИ». (16+)
10.05 «Раскрывшая тайны звезд». (12+)
11.05 20.00 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (12+)
12.25 16.30 Звёзды советского экрана. (12+)
12.55 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (12+)
14.40 «АВАРИЯ». (12+)
17.00 «ЕЩЁ ЛЮБЛЮ, ЕЩЁ НАДЕЮСЬ». (12+)
18.25 «ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЕР». (12+)
21.15 «ВА-БАНК». (16+)
23.05 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
02.25 «Тайны кино». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (16+)</p> <p>22.05 «Безумные факты». (16+)</p> <p>23.30 «МОТЕЛЬ». (18+)</p>	<p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «КУПЦЫ И ДЕТИ». (16+)</p> <p>21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>22.00 «КИЛЛЕРЫ». (16+)</p> <p>00.00 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)</p> <p>США, 2012 г. Боевик. В ролях: Кэтрин Хайгл, Джейсон О'Мара, Дэниел Сунджата, Джон Легуизамо, Шерри Шеперд. Продавщица нижнего белья в отставке Стэфани Плам нашла новую работу. Отныне она охотится на мужчин, за поимку которых назначена солидная награда. Ее главное оружие – женская интуиция и модные туфли на высоких каблуках.</p> <p>01.40 «777 ЧАРЛИ». (16+)</p> <p>04.15 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «РОНИН». (16+)</p> <p>Иконописца Савелия опазывает местный мелкий жулик, после чего крадет у Савелия икону. Утром Валера обнаруживает труп этого жулика. Подозрение в убийстве падает на Савелия, который ничего не помнит.</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «РОНИН». (16+)</p> <p>19.15 «МАЖОР». (16+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «МАЖОР». (16+)</p> <p>23.45 «АСТРАЛ: ПОТОМСТВО». (18+)</p> <p>01.45 «ГРЕМЛИНЫ: ХРАНИТЕЛИ ЛЕСА». (18+)</p> <p>03.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>Подборка топовых видеороликов – самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом.</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Притворщики. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема – ее надо решать!</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 «СОЛДАТЫ-17». (16+)</p> <p>05.50 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>11.30 Смешанные единоборства.</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 21.35, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35, 01.55 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30, 00.25 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.25 «Дэвид Бекхэм. Одиночный». (12+)</p> <p>17.55 Бетсити. Вечер профессионального бокса. Пр.тр.</p> <p>19.00 Хоккей. «Динамо» (Минск) – «Спартак» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. VetBoom Суперлига. Пр.тр.</p> <p>02.10 Футзал. Бетсити. Суперлига. (0+)</p> <p>04.00 Лёгкая атлетика. (6+)</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.35 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ЧАРЫ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>19.00 «КОГДА ЛЮБОВЬ СОВСЕМ НЕ ЖДЁШЬ». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.35 «6 кадров». (16+)</p>

Пенсионерам!
Социальная рента
является плательщиком ренты

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
стабильный доход на всю жизнь:

- до 7 млн. руб. – сразу!
- до 65 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплачиваем коммунальные платежи, электричество, телефон. Пожизненное проживание в Вашей квартире.

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

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

Слышно даже тишину BERNAFON
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

АКЦИЯ!!!

с 1 по 31 января 2025 г.
НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ И СКИДКИ НА НОВИНКИ!
серия Zerena и серия Viron
Батарейки в подарок!

- Продажа слуховых аппаратов
- Индивидуальные ушные вкладыши
- Консультации по вопросам слухопротезирования

Москва, ул. Сергия Радонежского, д. 29/31 (рядом со ст. м. «Площадь Ильича») **Тел.: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58, 8 (926) 006-18-36**

*Сроки проведения акции с 01.01 по 31.01.2025 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефонам: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58. ООО «ИНТЕРАУДИОФАРМСЕРВИС», ОГРН 1037739248755. 127473, г. Москва, ул. Достоевского д. 2, стр. 1 РЕКЛАМА

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

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

1. Судовое помещение со штурвалом.
2. Артист, на которого без смеха не взглянешь.
3. Византийский проповедник ... Златоуст.
4. Мягкая шлифованная кожа ботинок.
5. основополагающие начала, нормы, основы.
6. Тягостный «балласт».
7. Резерв, как назовут его в быту.
8. Искала Бретото или Бредото в одноименной французской комедии.
9. Лоскут, скрывший дырку на штанах.
10. Брючки, едва прикрывающие колени.

Ответы на кроссворд: 1. Рубка. 2. Комик. 3. Иоанн. 4. Нубук. 5. Устои. 6. Обуза. 7. Запас. 8. Амерги. 9. Латка. 10. Капри.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.15, 05.45 Мультфильмы. (0+, 6+)
06.55, 05.50 «Маугли». Мультсериал. (0+)
07.35 «УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО». (6+)
09.10 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ». (0+)
11.40 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ!». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

05.40 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)
07.15 «УБИЙСТВА В...». (18+)
09.10 «ШАХМАТИСТ». (16+)
11.15 «ЛЕВ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
06.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.45 «Царевны». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.20 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.30 «МАТЧ ПОИНТ». (18+)
03.30 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)
05.30 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
07.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.45 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (16+)
09.25 «ПРЕДАННЫЙ». (16+)
11.15 «ВЫИГРАТЬ ИЛИ ПОБЕДИТЬ?». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
03.25 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
05.00 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТАЛ». (16+)
02.10 «ОЛИГАРХ». (16+)
04.30 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07.00 «ЗАПАХ ЛАВАНДЫ». (12+)
10.40 «СОВСЕМ ЧУЖИЕ». (12+)
14.00 «ЛЮБОВЬ И НЕМНОЖКО ПЛОМБИРА». (12+)

CINEMA

06.10 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
07.45 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
09.55 «2+1». (18+)

red .RED

06.00 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
07.25, 07.45, 08.10 Гуру сада. (16+)
08.30, 08.55, 09.25 Дом твоей мечты. Йоханнесбург. (16+)

Ретро РЕТРО

06.30, 17.20 «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
08.00 Мультфильмы. (0+, 16+)
08.20 «А вдруг получится!». Мультфильм. (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 06.50, 14.40, 04.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА». (12+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
12.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+)

ТВ 21

07.00 «ФИЛОМЕНА». (16+)
08.50 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
10.40 «ПОБЕГ ИЗ БРАКА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)

ПОБЕДА

05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «ЧЕРНЫЙ ПЕС. ВЫСТРЕЛ В ПРОШЛОЕ». (16+)
08.20 «КРИК СОВЬ». (16+)
17.30 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Хлеб. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.10 Кондитер. Кеня. Торт для Андрея Гайдуляна. (16+)

Ю

05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
11.00 Барышня-крестьянка. (16+)
12.35 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

05.50 История особняка барона Кельха. (12+)
06.30, 13.25 Народный фронт Победы. (12+)
07.00 Алексей Шусев. Спасти и сохранить. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 Первая мировая. (16+)
06.55 Сокровища Европы: Болгария. (12+)
07.50, 08.40 Утопия инженерии. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 02.30 1783 год. Начало небесной гонки. (12+)
06.55 Гениальный примитив. Загадка Исаковского. (12+)
07.45, 03.25 Египет - вдохновение Франции. (12+)

Усадьба

08.25 Букварь дачника. (12+)
08.40 Дачная кухня. (12+)
08.55 Какварим. (12+)

УСАДЬБА

06.50, 18.30, 18.45 От первого лица. (12+)
07.05, 12.00 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.50, 18.30, 18.45 От первого лица. (12+)
07.05, 12.00 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Баскетбол. Фонбет Чемпионат России - Премьер-лига. Женщины. (6+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Звезда» (Московская область). (6+)
09.20, 14.45 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
09.40 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
10.05 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Синара» (Екатеринбург). (0+)
11.50 «Небесная грация». (0+)
12.05, 03.55 «6х6». Вoleyбольное обозрение. (12+)
12.30 «Сюррилы». (12+)
13.05, 04.25 Бильярд. BetBoom Суперлига. Трансляция из Москвы. (0+)
15.05 «География спорта. Ханты-Мансийск». (12+)

15.35, 22.20, 01.45 Специальный репортаж. (12+)
16.00 «Что за спорт?» (12+)
16.25, 21.50 «Вид сверху». (12+)
16.55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Пермские медведи» (Пермь) - ЦСКА. Прямая трансляция
18.35 «Гандбол. Лига лучших». Специальный репортаж. (12+)
18.55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Чеховские медведи» (Московская область) - «Виктор» (Ставрополь). Прямая трансляция
20.35 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
21.00 «Конек Чайковской». Документальный фильм. (12+)
22.40 Есть тема!. (16+)
23.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Автодор» (Саратов). (6+)
02.05 «Страна спортивная-2024. Как это было». (12+)
02.30 «Вячеслав Платонов. Тренер победы». Документальный фильм. (12+)
03.30 «Вызов принят». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Топ чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Плейлист | Зима. (16+)
 Персональная подборка с лучшими клипами для классного настроения этой зимой!
10.00 Лайкер. (16+)
11.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Лайкер. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Знаешь ли ты? (16+)
19.55 Кто следующий? (16+)
20.40 Покинули чат: забытые герои рунета. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 ВК Меломан. (16+)
23.00 ВК Неигры. (16+)
00.00 Муз'итив. (16+)
00.40 Наше. (16+)
01.30 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
03.15 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.30 «Мини-Мишки». (0+)
08.00, 21.35 «Барбоскины». (0+)
08.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Тима и Тома». (0+)
09.30, 18.30 «Лунтик». (0+)
10.00, 17.25, 22.30 «Фиксики». (0+)
10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
13.00 «Волшебная кухня». (0+)
13.25 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Ник-изобретатель». (0+)
15.25, 23.30 «Буба». (6+)
16.50 «Геройчики». (0+)
18.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.25 «Чик-Чиркино». (0+)
20.00 «Семь королевств». (0+)
20.30 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
21.00 «Сказочный патруль». (0+)
22.00 «Турбозавры». (0+)
23.05 «ДиноСити». (0+)

О!
05.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
05.05 «Дракошия». (0+)
 Приключения волшебных дракош в облачной стране.
06.00 «Тима и Тома». (0+)
07.00 «Клуб «Вопросики». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.40 «Ум и Хрум». (0+)
10.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
11.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
12.20 «Отель у овечек». (0+)
13.10 «Клуб «Вопросики». (0+)
13.15 «Три кота». (0+)
15.35 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.25 «Барбоскины». (0+)
 Веселые истории про многодетное семейство собак.
17.00 «Оранжевая корова». (0+)
18.10 «Смешарики». (0+)
19.20 «Три кота». (0+)
22.00 «Турбозавры». (0+)
00.10 «Ничего себе имя!» (0+)
00.35 «Дракошия». (0+)
02.00 «Оранжевая корова». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Ум и Хрум». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птицы. «Бодо Бородо. Бокварь», «Смешарики», «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.10 «Супер Крылья. Удивительные питомцы». (0+)
09.25 «Команда Флоры». (0+)
 Флора и пятеро ее удивительных друзей - смелые защитники зеленого мира, которые каждый день заботятся о природе. Они спасают водоемы, горы и леса, помогают растениям и животным, попавшим в беду.
10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
 Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах.
11.15 «Диностер». (6+)
 Познакомьтесь с командой Диностер - четырьмя друзьями, которые на первый взгляд ведут нормальную жизнь, но умеют тайно переноситься в Диномир, чтобы изучать и спасать от опасностей динозавров.
11.30 «Отель у овечек». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
 Забавные приключения молса Майка и озорных енотов.
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Простоквашино». (0+)
22.10 «Стальные стражи». (6+)
22.35 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.55 «Смешарики». (0+)
02.00 «Тайны радужного кристалла». (0+)
03.45 «Кругляши». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР
06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Петроник». (6+)
06.40, 12.40, 18.40, 00.40 «Тоботы». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Цветняшки». (0+)
08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
08.45, 15.25, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)
09.20, 16.05, 21.20 «Египтус». (6+)
09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Диностер». (6+)
13.50, 01.50 «Блупис». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)
22.10 «Енотки». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ
06.00 «ДиноСити». (0+)
08.00 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)
10.00 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Царевны». (0+)
 На одном далёком-далёком магическом острове Дивногорье есть школа. С виду обычная, но учатся там не простые ребята, а настоящие волшебники! Да-да, волшебникам тоже надо учиться и развивать своё мастерство. А помогает им в этом непростом деле Кошеч Бессмертный.
13.00 «Три кота». (0+)
16.30 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Найт опять опаздывает». (6+)
19.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
21.00 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Царевны». (0+)
01.00 «Чуч-Мяуч» (с субтитрами). (0+)
02.45 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
13.30, 13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)
14.50 «КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА». (0+)
16.40 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». СССР, 1986 г.
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

19.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
20.25, 01.40 День Ангела: Святой Феодан Затворник. (0+)
20.55 Курск. Плечом к плечу. (16+)
21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.40 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.35 День Патриарха. (0+)
00.45 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
02.10 Пророки: Иеремия. (0+)
02.40 Самое главное - любовь. (0+)

Православный календарь

22 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Попразднство Богоявления.
Свт. Филиппа, митр. Московского и всея Руси, чудотворца.



Мч. Полиевкта. Прор. Самея. Свт. Петра, еп. Севастийской. Прп. Евстратия чудотворца. Прп. Ионы, в схиме Петра, Киевского чудотворца. Сщмч. Павла пресвитера.

Постный день.
Разрешается рыба.

«...Кем управляет благозразмие те, почитая тела свои орудиями его, не лишены бывают славы за прекрасные дела свои».

Прп. Исидор Пелусиот

Автомобиль от "Крайслера"	Девушка, покоренная Гамлетом	"Ходуля" бактерии	Актер в роли Мюнхгаузена	Парит в небе, оседлав помело	Ответ вороны лисице	Положение гимнаста на кольцах	Форма первого блина	Река, встречающаяся с Араксом	Галоген в морской капусте	Тригонометрическая функция	Сопле-менники Виннету	Карета с открывающимся верхом		
Страна лам	Котлеты с грибами или яйцами внутри	"Звонок", вызывающий на ринг	Данные, указанные на конверте	По ней вышивают на пальцах	Фригийский царь с золотой проблемой	"... и Клайд" (кино)	"Костер" семейного уютя	Один из видов санного спорта	Риччи - известный модельер	Пространство неподалеку	С них валится уставший	Кира - "пиратка" Карибского моря	"Ливерпульская четверка"	Согласие и споконствие в семье
Акустик или оптик	Молодая овечка	Бумага, что продают в рулонах	Он и от солнца, и от дождя	Столица страны банков и часов	Нокаут-рующий удар	Чаша для пиров в Элладе	Монгол, пасущий скот	Ядро толкают, а его метают	Загнан молотком по шляпку	Сын дочери	"Люк", ведущий в подпол	Делать ... (притворяться)	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК
Кусок ледника размером со скалу	Крылатый друг спасателя Рокфора	Он и от солнца, и от дождя	Изм-ритель глубины водоема	Монета в Древнем Риме	Адамово яблоко на шее мужчины	Писатель ... Шоу	Делать ... (притворяться)	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА
Изречение с дворянского герба	Кешью, миндаль	Финская былина	Изм-ритель глубины водоема	Монета в Древнем Риме	Адамово яблоко на шее мужчины	Писатель ... Шоу	Делать ... (притворяться)	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА
Троя иначе	Нефте-наливная емкость на судне	Финская былина	Изм-ритель глубины водоема	Монета в Древнем Риме	Адамово яблоко на шее мужчины	Писатель ... Шоу	Делать ... (притворяться)	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА	ТЕЛЕК	ИЗМЕНА

Славянка ТУРЫ ПО РОССИИ 31 год на рынке российского туризма

26.01	УСАДЬБА «ГЛИНКИ» Я. БРЮСА	15.02	РАДОНЕЖЬЕ: КОСТОРЕЗНАЯ ФАБРИКА
28.01	САНДУНОВСКИЕ БАНИ	15.02	ТВЕРЬ (ВКЛЮЧАЯ ИМПЕРАТОРСКИЙ ДВОРЕЦ)
31.01-02.02	ХОУДОЖЕСТВЕННЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	16.02	МЕДНОЕ (ХОУДОЖЕСТВЕННОЕ СТЕКЛО + МУЗЕЙ С. ЛЕМЕШЕВА)
01.02	ОСОБНЯК БАРЫШНИКОВА	16.02	ПАРК «ПАТРИОТ»
02.02	ПЕРЕДЕЛКИНО К. ЧУКОВСКОГО И Б. ПАСТЕРНАКА	21-23.02	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - КРОНШТАДТ
02, 15.02	СЕРГИЕВ ПОСАД: «ШЕДЕВРЫ ИМПЕРАТОРСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ» - ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВА ЛАВРА	21.02	МОЖАЙСК - БОРОДИНО
07-09.02	КОСТРОМА С НОВЫМИ МУЗЕЯМИ - ЛОСЕФЕРМА	22-23.02	НЕОТРАЗИМАЯ ЙОШКАР-ОЛА
08.02	СУЗДАЛЬ С ВЫСТАВКОЙ Б. КУСТОДИЕВА	22.02	БЛИСТАТЕЛЬНЫЕ ВЯЗЁМЫ - ЗАХАРОВО
09.02	СЕРПУХОВ С ВЫСТАВКОЙ «ФАБРИКА АВАНГАРДА»	22.02	ЖОСТОВО - ФЕДОСКИНО
15-16.02	КАЗАНЬ (НОВАЯ ПРОГРАММА!!!)	01.03	УСАДЬБА «СЕРЕДНИКОВО»
15-16.02	ПЕТЕРБУРГ ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА II	01, 02.03	МАСЛЕНИЦА В КОЛОМНЕ
		02.03	МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «АБРАМЦЕВО»
		15-16.03	ДВОРЦОВАЯ РОСКОШЬ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
		15.03	УСАДЬБА «МУРАНОВО» - ТАЛИЦЫ

Наш адрес в интернете: www.slavianka.ru 8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68
 Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженемся!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженемся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информ. канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МИНУТА ТИШИН». (16+)
Корольев требует вернуть наристанский проект. Исаев скрывает от друга, что месторождение в Наристане уже захватил Блажиевский: Лев решает действовать самостоятельно, не ставя Валерия в известность.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
В Дроздовске в собственном доме задушена медсестра Елена Колесник. Пока ФЭС пытается поймать злодея на кусочек сырого мяса, в следствии вмешиваются сосед с манией преследования и кот с манией величия.
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



17.30 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном.
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести.
Местное время «КУЛАГИНЫ». (16+)
14.55 Три месяца назад в собственной мастерской была убита художница Татьяна Акимова. Суд признал убийцей её мужа Игоря.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести.
Местное время «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
21.30 Соседка Куликова говорит, что завещает ему свою квартиру, если Куликов будет ей помогать. Она - одинокая женщина, родственников у неё нет. Саша просит Костю нанять Хромову сиделку, чтобы та присматривала за ним постоянно. Костя не видит в этом необходимости.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ДОКТОР РИХТЕР». (16+)

ЗВЕЗДА

- 04.35 12.35 13.25 15.50 17.15 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.10 23.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». (12+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
01.40 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)
02.50 «Предвидение космоса». (16+)

ТВЦ



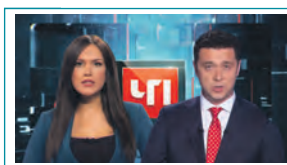
22.35 «10 самых...» (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: РОМАНТИК ИЗ СССР». (12+)
10.40 «Актёрские драмы. Выйти замуж за режиссёра». (16+)
11.30 События
11.50 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ: ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.55 Город новостей
15.05 02.50 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
17.00 Хроники московского быта. (16+)
17.50 События
18.15 «ХРУСТАЛЬНАЯ ЛОВУШКА». (16+)
Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Марина Коняшкина, Сергей Перегудов.
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Легенды эстрады. Кино и барды». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Настоящий детектив. Три мертвеца и бутылка рома». (16+)
01.30 «По следу оборотня». (16+)
02.10 «Дорогие товарищи. Хлопковое дело». (16+)
04.20 «Актёрские драмы. Выйти замуж за режиссёра». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Моя история». (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.35 «ИВАНОВЫ». (16+)
11.45 «Отчий дом». (12+)
15.15 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (16+)
17.00 Родительское собрание
20.45 03.30 «МЕТОД». (16+)
22.35 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
00.00 «СНЕГУРОЧКА». (18+)
01.25 «Свет и тени». (16+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
«Смерч» находит вход в лабораторию, но на них нападают боевики, погибает Тигран.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Брагин продолжает расследование по делу Радупова. Три года назад он сбежал от ФСБ после убийства жены и двух охранников. С тех пор его никто не видел. Проверка в отношении Брагина закончена. Его вместе с Шибановым отправляют в Петровск.
22.15 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
00.55 «Поздняков». (16+)
01.10 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.50 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.25 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.40 20.50 02.25 Это Москва. Транспорт. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 04.40 Это Москва. Бизнес. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.40 19.45 22.20 Это Москва. Соц. блок. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



21.30 «Энига»

- 06.30 «Пешком...»
07.00 18.05 «Франция. Путешествие во времени»
07.55 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
08.40 22.15 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ»
О последних годах жизни ученого. Пришедшая к власти Екатерина II лишает Ломоносова царской милости.
10.00 12.30 16.30 19.30 23.40 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.35 XX век
12.45 Новости. Подробно. Театр
13.00 Academia
13.45 «МАЙСКАЯ НОЧЬ, ИЛИ УТОПЛЕННИЦА»
14.50 «Таефон, или Смерть «Великого немого»
15.35 Линия жизни
16.45 «Пряничный домик»
17.15 Российские мастера концертной сцены
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Иван Грозный». Буду таким, каким меня нарицаете!»
21.30 «Энига»
23.55 «Древнерусский детектив. Андрей Боголюбский»
01.50 «Иван Федорович Шпонька и его тетушка»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Простая медицина»
06.30 11.00 «Внимание, еда!»
08.00 «ЧП 360». (16+)
08.10 18.30 20.00 «Свет и тени». (16+)
08.35 09.05 13.10 14.15 23.00 «Невероятная наука». (12+)
09.00 10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.30 «Сделано в России». (12+)
11.30 «Погода на любой вкус». (16+)
12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)
15.20 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
17.40 18.15 «Город с историей». (12+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.35 «Балтфлот». (16+)

СТС



04.05 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.35 «Рок Дог». (6+)
09.15 Впервые на СТС.
«Рок Дог-2». (6+)
11.05 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (16+)
13.20 «МЛАДЕНЦ НА 30 000 000». (16+)
16.00 «Я БОГИНЯ». (16+)
Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Александра Бортич, Антон Васильев. Размеренная и не очень счастливая жизнь Лены резко меняется. Развод с мужем и увольнение из школы могут погрузить её в депрессию. Подруга советует Лене пойти на тренинг личностного роста.
18.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «ОСОБО ОПАСНА». (16+)
США, 2014 г. Комедийный боевик. В ролях: Хейли Стайнфелд, Софи Тернер, Сэмюэл Л. Джексон. Меган - спецгент международного класса. В свои шестнадцать она владеет карате, стреляет без промаха и способна обезвредить взрослого вооруженного мужчину.
22.55 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)
01.00 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
02.50 «ЦИРК». (16+)
04.05 «6 кадров». (16+)
04.25 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 07.30 10.55 16.20 22.40 «Мой район». (12+)
06.45 «Киноулица». (12+)
08.10 03.20 05.00 «Мой район. Моя Москва». (12+)
08.20 00.20 «ЦЕНА ЖИЗНИ». (16+)
10.05 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
11.05 20.00 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (12+)
12.20 16.30 Звезды советского экрана. (12+)
12.50 «ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЫР». (12+)
14.20 «ВА-БАНК». (16+)
17.00 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
18.45 «ПОЛУСТАНОК». (12+)
21.10 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
22.50 «НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ». (16+)
02.00 «Тайны кино». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
Золотая коллекция

- 07.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (16+)
- 08.25 «НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ». (12+)
- 09.50 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 11.35 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
- 13.00 «СВЕРСТНИЦЫ». (16+)
- 14.30 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРСАГА». (12+)
- 16.05 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЁМ МЕСТЕ». (12+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
- 19.40 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- 22.30 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 23.55 «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ». (12+)
- 01.15 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕТЛУЮ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

- 07.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 09.00 «ВРЕМЯ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
- 10.40 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (16+)
- 13.45 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)
- 15.25 «ПОСЛЕ». (18+)
- 17.10 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 2». (16+)
- 19.00 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 3». (16+)
- 20.45 «ПОСЛЕ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО». (16+)
- 22.35 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 00.20 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (16+)
- 03.00 «ВРЕМЯ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
- 04.25 «ДУБЛИКАТ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
- 06.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.45 «Царевны». Мультсериал. (6+)
- 07.45 «АДМИРАЛЪ». (16+)
- 10.05 «ДУЭЛЯНТ». (16+)
- 12.05 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)
- 15.20 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 17.00, 18.00 «ПРАКТИКА». (16+)
- 19.00 «ЛИБЕРЕЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (16+)
- 21.00 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
- 22.45 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
- 00.25 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
- 02.00 «22 МИНУТЫ». (16+)
- 03.20 «КРЫМ!». (16+)
- 04.55 «Кот, который гулял сам по себе». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

- 06.25 «Волки и овцы: Ход свиной». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 08.55 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (6+)
- 11.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 13.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 18.10 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 23.00 «ДЕТКИ НАПРОКАТ». (16+)
- 00.40 «ПИТЕР FM». (12+)
- 02.10 «ВИАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!». (16+)
- 04.25 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 01.30 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)
- 03.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ!». (16+)
- 05.25 «СХВАТКА». (16+)
- 07.10 «ЛЕС САМОУБИЙЦ». (16+)
- 08.55 «СЕНСАЦИЯ». (16+)
- 10.25 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
- 12.00 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)
- 13.55 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)
- 15.20 «ОБЕЩАНИЕ». (16+)
- 17.20 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
- 19.00 «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК». (16+)
- 20.30 «К-19». (16+)
- Драма, триллер, исторический, военный, Великобритания, Германия, Канада, США, 2002 г.
- 22.35 «ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- Комедия, драма, США, 2008 г.

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.10 «Я НА ПЕРМОТКЕ!». (16+)
- 07.35, 05.40 «ВЫИГРАТЬ ИЛИ ПОБЕДИТЬ!». (12+)
- 09.20 «КОРОЛЕВ». (16+)
- 11.20 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ИЛЛЮЗИИ!». (12+)
- 13.15 «СОВСЕМ НЕ ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ!». (16+)
- 15.20 «ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА!». (16+)
- 17.20 «ЖЕНИСЬ НА МНЕ!». (16+)
- 19.20 «ПОЕЗДКА К МАТЕРИ!». (16+)
- 21.00 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА!». (16+)
- 22.50 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН». (16+)
- 00.45 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ!». (16+)
- 02.40 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ!». (16+)
- 04.05 «ПРЕДАННЫЙ!». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.35 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 03.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ!». (18+)
- 05.05 «ЛЮБОВЬ ПО ВЫЗОВУ». (16+)
- 06.50 «КРАСАВЧИК СО СТАЖЕМ!». (16+)
- 08.35 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА!». (18+)
- 10.45 «ТАКСИ!». (16+)
- 12.25 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ!». (16+)
- 14.10 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ!». (18+)
- 15.45 «ПОЕХАВШАЯ!». (16+)
- 17.50 «ТАКСИ 3!». (16+)
- 19.30 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (18+)
- 21.55 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (12+)
- 23.50 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ!». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.25 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!». (16+)
- 01.20 «БАБНИК!». (16+)
- 02.30 «ВЕРБОВЩИК!». (16+)
- 04.10 «КРУЗ 300!». (18+)
- 05.40 «ИГРА ВЕРБЕЗ!». (16+)
- 07.45 «СНАЙПЕР!». (16+)
- 09.40 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ!». (12+)
- 11.45, 12.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 2!». (16+)
- 13.50 «КАПАЧИ!». (16+)
- 15.25 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР!». (16+)
- 17.05, 18.05 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 2!». (16+)
- 19.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК!». (18+)
- 20.50 «ИЛАЗЫ ШАХА!». (16+)
- 23.05 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

- 06.50 «ЧУЖАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
- 10.15 «МИЛЛИОНЕРША». (12+)
- 13.55 «ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ!». (12+)
- 17.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ!». (12+)
- 21.00 «ЧУЖИЕ ДУШИ». (16+)
- 2009 г. В ролях: Андрей Ильин, Елена Шевченко, Андрей Кузичев
- 22.35 «ЧЕРТОВО КОЛЕСО!». (16+)
- 2006 г. В ролях: Алёна Бабенко, Илья Шакунов, Владимир Зельдин, Евгений Крылов
- 00.00 «ПЛАСТМАССОВАЯ КОРОЛЕВА!». (12+)
- 02.55 «РАЗОРВАННЫЕ НИТИ!». (12+)
- 05.45 «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ!». (16+)

CINEMA

- 06.40 «НЕ ГОВОРИ НИКОМУ!». (18+)
- 08.55 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ!». (18+)
- 10.55 «БАНДИТ!». (18+)
- 12.55 «РАЗУМНОЕ СОМНЕНИЕ!». (18+)
- 14.25 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ!». (18+)
- 16.20 «НАЕМНИК!». (18+)
- 18.05 «ВЫМОГАТЕЛЬСТВО!». (18+)
- США, 2017 г.
- 20.00 «ЛЕГЕНДАРНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ!». (18+)
- США, Япония, 1994 г.
- 23.45 «НЕУДЕРЖИМЫЙ!». (18+)
- 01.15 «СЛЕПОЙ!». (18+)
- 02.40 «КОД 355!». (16+)
- 04.30 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ!». (12+)

red .RED

- 06.00 «СЧАСТЛИВО ОСТАВАТЬСЯ!». (18+)
- 07.30, 07.50, 08.15 Гуру сада. (16+)
- 08.35, 09.00, 09.30 Дом твоей мечты. Йоханнесбург. (16+)
- 09.50, 10.20, 10.45 Гастро-маркет. (16+)
- 11.10, 12.00, 20.00, 20.50, 01.10, 01.50 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН!». (16+)
- 12.50, 13.45, 14.35, 15.30 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ!». (16+)
- 16.20 «ЛЕВ!». (16+)
- 18.25 «И СНОВА ГОРЬКО!». (16+)
- 21.35, 22.30 «БУМАЖНЫЙ ДОМ!». (16+)
- 23.20, 00.15 «МОТЕЛЬ ВАЛЬКИРИИ!». (18+)
- 02.30, 03.15 «БУМАЖНЫЙ ДОМ!». (16+)
- 04.00 «САМЫЙ ЖЕСТОКИЙ ГОД!». (16+)

Ретро РЕТРО

- 07.50 Мультфильмы. (16+)
- 08.05 «Бедокуры». Мультфильм. (16+)
- 08.15 «Заяц Косилька и родничок». Мультфильм. (16+)
- 08.30 «Лиса, медведь и мотыльки с коляской». Мультфильм. (16+)
- 08.40 «Лесная хроника». Мультфильм. (16+)
- 08.50, 22.00 «СОСЕДИ!». (16+)
- 10.00, 23.10 «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА!». (16+)
- 11.45 Мультфильмы. (0+, 16+)
- 12.45, 04.50 «ДЛИННЫЙ ДЕНЬ!». (16+)
- 14.15 «ПУШИК ЕДЕТ В ПРАГУ!». (16+)
- 15.55 «РОККО И ЕГО БРАТЬЯ!». (16+)
- 19.00, 00.45 «СЕМЕН ДЕЖНЕВ!». (16+)
- 20.25, 02.00 «КРИНИЦЫ!». (16+)
- 03.25 Мультфильмы. (6+, 16+)

суббота! СУББОТА!

- 05.00, 11.40, 15.35, 04.00 «Маша и Медведь». Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 11.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 15.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 19.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 21.00, 22.20 Богиня сиска. (16+)
- 23.40, 00.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 00.35 Суббота News. (16+)
- 01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ!». (16+)
- 02.40, 03.00, 03.20, 03.40 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ!». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ!». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА!». (12+)
- 12.00, 20.00 «БЛУДНЫЕ ДЕТИ!». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ!». (16+)
- 14.00, 22.00 «ВОДОВОРОТ ЧУЖИХ ЖЕЛАНИЙ!». (16+)
- 15.00, 23.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ!». (16+)
- 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-2». (12+)
- 04.00 «ТАКИ ГРЯЗИ НЕ БОЯТСЯ!». (16+)
- Сериал. Молодежная патристическая комедия, Россия, 2009 г.
- 06.00 «КАПКАН ДЛЯ ЗОЛУШКИ!». (16+)
- 07.00 «ГРИГОРИЙ Р!». (18+)

CTC LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ!». (16+)
- Васнецов спасает тележурналиста от творческого кризиса. Неблагодарный пациент снимает лживый репортаж о докторе и его дочках. Чтобы реабилитироваться, Васнецов выходит в прямой эфир.
- 12.45 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ!». (12+)
- Веник узнаёт, что Соня встречается с Ромой. А Лиза возмнила себя свахой. . .
- 16.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- 23.05 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- 01.30 Даёшь молодёжь! (16+)
- 02.35 «МАРГОША!». (16+)
- 04.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

- 07.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ!». (16+)
- 09.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ!». (16+)
- 10.50 «ОН И ОНА!». (16+)
- 12.50 «КАПИТАН ФАНТАСТИК!». (16+)
- 14.55 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ!». (16+)
- 16.55 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ!». (18+)
- 19.00 «КОММИВОЯЖЕР!». (16+)
- 21.25 «НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА!». (16+)
- 23.20 «ХОРОШИЙ ДОКТОР!». (18+)
- 01.00 «ОШИБКА ВРЕМЕНИ!». (16+)
- 02.40 «ИНОГДА. ВСЕГДА. НИКОГДА!». (16+)
- 04.10 «РОЖДЕСТВО НА ЛЬДУ!». (16+)
- 05.35 «ЧИСТЫМИ РУКАМИ!». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 07.55, 11.00, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 09.05, 12.05, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 18.45 Женский президент. (12+)
- 19.10 Игра в кино. (16+)
- 21.15 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
- 22.00 Миллион за 5 минут. (16+)
- 22.45 «РОДНЯ!». (16+)
- Трагикомедия, СССР, 1981 г.
- 00.45 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 01.15 Первый Евразийский канал. (12+)
- 02.15 «МЫ ВЕСЕЛЫ, СЧАСТЛИВЫ, ТАЛАНТЛИВЫ!». (16+)
- Мелодрама, СССР, 1986 г.

ПОБЕДА

- 04.55 «Путь к Победе». (16+)
- 05.55 «ВЫСОТА 89!». (16+)
- 07.40 «ПОМИЛОВАНИЕ!». (16+)
- Военная драма по одноименной повести Мустая Карима.
- 09.20 «МОЛЧАНИЕ!». (16+)
- 13.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ!». (16+)
- 16.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА!». (16+)
- 20.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА!». (16+)
- Май 1943 года. Начальник УКР «СМЕРШ» генерал-майор Полноченко поручает молодому сотруднику - лейтенанту ГБ Андрею Терехову - проверить ничем не примечательного школьного сторожа, который заинтересовалась немецкая разведка. На самом деле он - бывший сотрудник украинского физико-технического института, физик-ядерщик.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ЕДИНИЧКА!». (16+)
- 02.45 «ОСЕНЬЮ 41-ГО!». (12+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. Картофель. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Кондитер. Турция. Торт для Екатерины Алехиной. (16+)
- Участники представят на дегустацию Ренату Агзамову, Ольге Вашуриной и Дарье Терешёнок десерты, олицетворяющие Турцию.
- 08.00 Битва шефов. (16+)
- 10.10 Адский шеф. (16+)
- 13.10 Новые Четыре свадьбы. Женщины. (16+)
- 16.20 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Большие девочки. (16+)
- 22.30 Битва шефов. (16+)
- 00.00 Интеллектуальный проект Полночь. «НИКУДЫШНАЯЯ!». (12+)
- СССР, 1980 г.
- 01.30 Пятница News. (16+)
- 02.00 На ножах. Сочи. Сокол. (16+)
- 02.50 На ножах. Краснодар. Red. (16+)
- 03.40 Гастротур. Астрахань. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 11.00 Барышня-крестьянка. (16+)
- 12.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 16.50 Модель XL. (16+)
- Канал Ю представляет второй сезон проекта «Модель XL», вторую волну красоты, второй шанс доказать всем, что красота может быть разной! Сотни девушек из разных городов России приняли участие в кастинге второго сезона реалити-шоу. Но только 12 из них продолжат свой путь в проекте, и лишь три дойдут до финала. Каждый день участниц ждут новые испытания.
- 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ!». (16+)
- 01.55 Измены (субтитры). (16+)
- 03.35 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 03.50 Русская история. (12+)
- 04.35 Освободители. (16+)
- 05.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
- 05.50 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 06.20 Монологи императоров. (16+)
- 07.05 Кремль. Эпоха царей. (12+)
- 08.10 Ним: музей под открытым небом. (12+)
- 09.20, 13.00 Народный фронт Победы. (12+)
- 09.50, 13.35 Сквозь времена. (12+)
- 10.20 Северный морской путь. (16+)
- 11.20 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 11.35 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
- 12.05 Боги Египта. (16+)
- 14.10 Город с характером. (12+)
- 15.00 Раскритиченные материалы. (16+)
- 16.00 Герои подполья. (12+)
- 16.15 Историограф. (12+)
- 17.00 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 17.25 Семь дней истории. (12+)
- 17.40 Секреты истории. (16+)
- 19.40 Тайное становится явным. (12+)
- 20.00 Историада. (12+)
- 20.55 Забытый полководец. (12+)
- 21.25 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 22.00 Артековский закат. (12+)
- 23.00 Забытые войны России. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.00 Первая мировая. (16+)
- 06.55 Сокровища Европы: Хорватия. (12+)
- 07.50, 08.40 Утопия инженерии. (16+)
- 09.30 Легенды Европы: Бургундия. (12+)
- 10.35 Легенды Европы: Север. (12+)
- 11.30 Убийство на железной дороге: Охраннык. (16+)
- 12.20 Убийство на железной дороге: Смерть в подполье. (16+)
- 13.15 Загадки планеты Земля. (16+)
- 14.05 История вещей. (16+)
- 14.30 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища средиземноморских островов. (12+)
- 15.25, 16.15 Утопия инженерии. (16+)
- 17.05 Легенды Европы: Париж. (12+)
- 18.10 Легенды Европы: Шотландия. (12+)
- 19.10 Загадки планеты Земля. (16+)
- 20.00 Родовые проклятия: Кеннеди. (16+)
- 20.25 Родовые проклятия: Сказочное проклятие. (16+)
- 20.55 Фаберже, сотворение легенды. (12+)
- 21.55, 22.55 Первая мировая. (16+)
- 23.55, 00.45 Утопия инженерии. (16+)
- 01.30 Легенды Европы: Бургундия. (12+)
- 02.25 Легенды Европы: Север. (12+)
- 03.15, 04.00 Убийство на железной дороге. (16+)
- 04.50 Первая мировая. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 16.55, 03.35 СССР. Империя на оборот. (12+)
- 06.45, 04.20 Фрэнк Синатра. Голос Америки. (12+)
- 07.45, 05.15 Этот пылкий влюблённый. Владислав Стрельчик. (12+)
- 08.35 Кто убил Неандертальца? (12+)
- 09.40 Прощание с псыняром. Владимир Мулявин. (12+)
- 10.25 Петра. Город-легенда. (12+)
- 11.25 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
- 12.15 Париж: невероятное наследие выставки 1900-го года. (12+)
- 13.15 Экстрасенс смеха. Семён Альтов. (12+)
- 14.10 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)
- 14.55, 15.55 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
- 17.50 Наследие Жака Кусто. (12+)
- 18.40 Дуэль разведок. Россия-Япония. Гибель японского дракона. (12+)
- 19.35 Иллюминаты. Всевидящее око. (16+)
- 20.30 Личное. Валентина Талызина. (12+)
- 21.15 Вожди народов. (12+)
- 22.10 Исчезнувшая столица Галлии. (12+)
- 23.10 1783 год. Начало небесной гонки. (12+)
- 00.10 Гениальный примитив. Загадка Исаковского. (12+)
- 01.00 Египет - вдохновение Франции. (12+)
- 02.45 Людмила Савельева. После бала. (12+)

Усадьба

- 08.10 Сам себе дизайнер. (12+)
- 08.30 Сад в радость. (12+)
- 08.55 Секреты травоведа. (12+)
- 09.15 Бани - женского рода. (12+)
- 09.25 Домашняя косметика! (12+)
- 09.45, 12.55, 15.00, 18.00, 21.15 Дачные радости с Мариной Рыкалиной. (12+)
- 10.10 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
- 10.25 На всех хватит! (12+)
- 10.45, 16.45, 20.55 Сухоцветы. (12+)
- 10.55 Флористика. (12+)
- 11.15 Консультант садовода. (12+)
- 11.45 Свечной заводик. (12+)
- 11.55 Керамика. (12+)
- 12.10, 16.00, 19.00 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
- 12.40, 00.30 Закуски. (12+)
- 13.25 Моя крепость. (16+)
- 14.00 Тихая моя родина. (12+)
- 14.30, 14.40 Букет на обед. (12+)
- 15.30 Милости просим. (12+)
- 16.30 Садовый доктор. (12+)
- 17.00 Старые дачи. (12+)
- 17.30 Прогрулка по саду. (12+)
- 18.30, 21.40 Ландшафтные эксперименты. (12+)
- 19.30, 19.45 Букварь дачника. (12+)
- 19.55, 22.10 Дачная кухня. (12+)
- 20.15, 23.20 Кашеварим. (12+)
- 20.25 Как построить дом. (12+)
- 22.25 Умная стройка. (16+, 12+)
- 23.40 Урожай на столе. (12+)
- 00.05 Соусы. (12+)
- 00.20 Мультварка. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 08.15, 22.15 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)
- 08.45 Сам себе охотник. (16+)
- 09.15, 13.25, 21.10, 00.40 Рыбалка сегодня XL. (16+)
- 09.45 Егерский кордон. (16+)
- 10.15 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
- 10.45, 11.10, 17.05, 20.25 Давай зарубимся! (12+)
- 11.25, 19.00 Экстремальный фидер. (16+)
- 11.55 Кулинарное путешествие с Сергее

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Пермские медведи» (Пермь) - ЦСКА. (6+)
09.20 «Небесная грация». (0+)
09.40 «Гандбол. Лига лучших». Специальный репортаж. (12+)
10.05 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Чеховские медведи» (Московская область) - «Виктор» (Ставрополь). (6+)
11.35, 03.55 «Вид сверху». (12+)
12.05 «Светлана Ромашина. На волне мечты». Документальный фильм. (12+)
13.05, 04.25 Бильярд. VetBoom Суперлига. Трансляция из Москвы. (0+)
14.45, 20.50 «Хоккей. Игра по другим правилам». Специальный репортаж. (12+)
15.05 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)

15.35, 22.20, 01.50 Специальный репортаж. (12+)
16.00, 21.35 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
16.15, 21.50 «Большой хоккей». (12+)
16.45 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
18.50 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
21.05 «Сюрпляс». (12+)
22.40 «Вячеслав Платонов. Тренер победы». Документальный фильм. (12+)
23.40 Бетсити. Вечер профессионального бокса. Трансляция из Краснодара. (16+)
02.05 «Страна спортивная-2024. Как это было». (12+)
02.30 «Конек Чайковской». Документальный фильм. (12+)
03.25 «География спорта. Ханты-Мансийск». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
 Мы знаем о звездах всё!
09.00 Короли Чартов. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Лайкер. (16+)
 Интерактивный плейлист, в котором зрители могут оценить клип в прямом эфире с телефона!
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Лайкер. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Знаешь ли ты? (16+)
19.55 Кто следующий? (16+)
20.35 Фрики. Спектакль окончен? (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 ВК Неигры. (16+)
23.00 ВК Контакты. (16+)
00.00 Муз'итив. (16+)
00.40 Лихие хиты. (16+)
01.30 Муз'итив. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.30 «Мини-Мишки». (0+)
08.00, 21.35 «Барбоскины». (0+)
08.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Тима и Тома». (0+)
09.30, 18.30 «Лунтик». (0+)
10.00, 17.25, 22.35 «Фиксики». (0+)
10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
13.00 «Волшебная кухня». (0+)
13.25 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Ник-изобретатель». (0+)
15.25, 23.35 «Буба». (6+)
16.50 «Геройчики». (0+)
18.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.25 «Чик-Чиркино». (0+)
20.00 «Семь королевств». (0+)
20.30 Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
21.00 «Сказочный патруль». (0+)
22.05 «Турбозавры». (0+)
23.05 «ДиноСити». (0+)

О!
05.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
05.05 «Дракошия». (0+)
06.00 «Тима и Тома». (0+)
 Бегемотик Тима и слоненок Тома - лучшие друзья. Они веселые, любопытные, им все интересно, и они никогда не скучают!
07.00 «Клуб «Вопросики». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.40 «Ум и Хрум». (0+)
10.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
11.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
12.20 «Отель у овец». (0+)
13.10 «Клуб «Вопросики». (0+)
13.15 «Три кота». (0+)
15.35 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.25 «Барбоскины». (0+)
17.00 «Оранжевая корова». (0+)
18.10 «Смешарики». (0+)
19.20 «Три кота». (0+)
22.00 «Турбозавры». (0+)
00.10 «Ничего себе имя!» (0+)
00.35 «Дракошия». (0+)
02.00 «Оранжевая корова». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Ум и Хрум». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птицы. «Бодо Бородо. Бокварь», «Смешарики», «Царевны». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.10 «Супер Крылья. Удивительные питомцы». (0+)
09.25 «Турбозавры». (0+)
 Мультсериал «Турбозавры» - это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Пета, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасателей и каждый день решают важные задачи: помогают друзьям и соседям, спасают животных, защищают окружающую среду.
10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Прыгающая лягушка». (0+)
 Криворучка всегда готова смастерить интересную игрушку! В этот раз ей пришла в голову идея сделать игрушку-лягушку. Пусть она будет прыгать, как настоящая! Только с чего же начать? Мастер Таня подскажет! Смотрите новый выпуск программы «Мастерская «Умелые ручки»!
11.05 «Диностер». (6+)
11.20 «Ум и Хрум». (0+)
 Сериал о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Простоквашино». (0+)
22.10 «Стальные стражи». (6+)
22.35 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Фьюжи Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.55 «Смешарики». (0+)
02.00 «Тайны радужного кристалла». (0+)
03.45 «Кругляши». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Петроник». (6+)
06.40, 12.40, 18.40, 00.40 «Тоботы». (6+)
07.50, 13.55, 19.55 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Цветяшки». (0+)
08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
08.45, 15.25, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)
09.20, 16.05, 21.20 «Египтус». (6+)
09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Диностер». (6+)
13.50, 01.50 «Блупис». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)
22.10 «Енотки». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «ДиноСити». (0+)
08.00 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)
 Главный персонаж сериала Бодо Бородо - горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей.
08.55 «Бодо Бородо. Путешествия». (6+)
10.00 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Царевны». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
16.30 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
19.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
21.00 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Царевны». (0+)
01.00 «Чуч-Мяуч» (с субтитрами). (0+)
01.40 «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)
02.45 «Три кота». (0+)

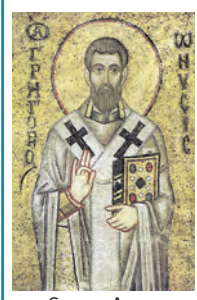
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «ЖУКОВСКИЙ». (0+)
06.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 День Ангела: Святой Феодан Затворник. (0+)
11.35 День Патриарха. (0+)
11.45 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
12.40, 13.05, 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
14.55 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». (0+)
16.40 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ ОЧАРОВАНЬЕ...» (0+)

18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
20.25, 01.45 Украина. Обыкновенный нацизм. (16+)
21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.40 День Патриарха. (0+)
00.50 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
02.45 Курск. Плечом к плечу. (16+)
03.15 И вот был случай на войне... Пехотинец. (12+)

Православный календарь

23 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
Попразднство Богоявления.
Свт. Григория, еп. Нисского.



Прп. Дометияна, еп. Мелитинского. Прп. Маркиана пресвитера. Прп. Павла Комельского (Обнорского). Прп. Антипы Валаамского (Афонского). Свт. Феодана, Затворника Вышенского. Блж. Феозвы диаконисы, сестры свт. Григория Нисского. Прп. Макария Писемского. Щмч. Зиновия пресвитера. Щмч. Анатолия, митр. Одесского.

Поста нет.

«Многие кажутся сами себе благо-разумными и не могут представить, что мнимое их благообразие во вред душе их».

Прп. Ефрем Сирин

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

1 2 3 4 5 6

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

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

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

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

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

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

СУДОКУ

Ответы

1 2 3 4 5 6

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

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

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

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

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

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

1 ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 «Модный приговор». (0+)
 10.10 «Жить здорово!» (16+)
 11.00 Информационный канал. (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Информационный канал. (16+)
 13.30 «АнтиФейк». (16+)
 14.00 Информационный канал. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 Информационный канал. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Фантастика». Следующий уровень. Финал. (12+)
 Новый сезон инновационного проекта Первого канала «Фантастика». Уникальная возможность окунуться в мир невероятных музыкальных схваток.
 23.40 Спецпроект. «30 лет вместе». (12+)
 01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
 05.25 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
 08.30 Ваше здоровье. (12+)
 Программа о здоровье, красоте, фармацевтике. Ведущие программы – популярная актриса Анастасия Макеева и известный врач-невролог Сергей Длин.
 09.00 Известия. (16+)
 09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА. ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
 13.00 Известия. (16+)
 13.30 «СЛЕД». (16+)
 17.00 Известия. (16+)
 17.30 «СЛЕД». (16+)
 23.10 Светская хроника. (16+)
 00.10 Они потрясли мир. (12+)
 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 «60 минут». (12+)
 13.00 «Наши». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.55 «КУЛАГИНЫ». (16+)
 В городском пруду найден труп молодой женщины Максимовой. Эксперты выяснили, что умерла она в ванной. В её лёгких обнаружена водопроводная вода и гель для душа. Подозреваемый – любовник погибшей Попов, с которым она встречалась на съёмной квартире.
 17.00 Вести
 17.30 Прямой эфир. (16+)
 Каждую пятницу Александр Яковлев и Антон Демидов вместе с героями студии ищут ответы на самые актуальные вопросы, проводят расследования и изучают факты в стремлении докопаться до истины и рассказать зрителям всё самое важное и интересное.
 18.30 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «Один в один». (12+)
 00.30 «Истории Большой Страны». (12+)
 01.30 «УКРАДИ МЕНЯ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.15 12.35 13.25 15.05 02.45 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
 09.20 «Ищу своих». (12+)
 10.05 «По горячим следам». (16+)
 10.25 «Битва оружейников». (16+)
 11.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». (12+)
 17.15 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
 19.40 «Загадки века». (12+)
 20.30 «Война миров». (16+)
 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 23.30 Музыка+. (12+)

ТВЦ ТВЦ



06.00 «Настроение».

- 06.00 «Настроение»
 08.10 «ПОЕЗДКА ЗА СЧАСТЬЕМ». (12+)
 События
 11.30 «ПОЕЗДКА ЗА СЧАСТЬЕМ». (12+)
 11.50 «ЛИШНИЙ». (12+)
 12.30 События
 14.30 «ЛИШНИЙ». (12+)
 14.50 Город новостей
 15.00 «ЛИШНИЙ». (12+)
 17.00 «Актёрские драмы. В титрах не значился». (16+)
 17.50 События
 18.10 «ТИХИЕ ВОДЫ». (12+)
 Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Александра Никифорова, Алексей Демидов. Бывший полицейский психиатр Кира Устьянова устраивается в элитную частную клинику, которая в обстоятельствах строжайшей секретности лечит богатых клиентов от неврозов и расстройств пищевого поведения. В клинику доставляют двух девочек-подростков.
 20.00 «ТИХИЕ ВОДЫ-2». (12+)
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
 «Хорошие песни». (12+)
 23.05 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)
 02.15 «Петровка, 38». (16+)
 02.30 «ОЗНОБ». (12+)
 05.35 «Москва резиновая». (16+)
 05.55 «Владимир Меньшов. Поздняя слава». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
 06.50 «Коллеги». (12+)
 07.30 20.15 «Календарь». (6+)
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
 08.05 08.35 Пёстрый мир
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
 «Человек и судьба». (12+)
 11.00 «Почитаем!» (12+)
 11.25 Спецрепортаж. (12+)
 11.40 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
 15.15 «Тайны в искусстве». (16+)
 16.40 «На приёме у главного врача». (12+)
 17.00 «Ректорат». (12+)
 20.45 «О ЛЮБВИ». (12+)
 21.25 «ЖАСМИН». (12+)
 22.40 «МИНАРИ». (12+)
 00.15

НТВ НТВ



06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

- 04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
 Медведь сообщает Монголу, что за Антипиным все-таки был хвост, а значит, их скоро найдут и нужно все бросать.
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ДНК». (16+)
 17.55 «Жди меня». (12+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
 Брагин получает результаты генетической экспертизы и отмечает версию о брате-близнеце Радулова. Это просто очень похожий на него человек, три года державший в страхе криминальный бизнес Петербурга.
 22.15 «ШЕФ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
 02.10 «Инфоцит». (16+)
 02.45 «Квартирный вопрос». (0+)
 03.35 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
 06.45 11.50 13.50 14.50 16.45 01.50 Доктор 24. (12+)
 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 18.25 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 00.00 01.00 Новости. (16+)
 11.35 14.35 17.35 Деньги 24
 11.40 14.45 20.50 Это Москва. Строительство. (12+)
 12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
 12.35 15.35 Техно. (12+)
 13.35 16.35 Сити. (12+)
 13.45 16.40 19.45 05.50 Это Москва. Люди. (12+)
 18.30 22.30 Интервью. (12+)
 21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)
 22.20 Это Москва. Туризм. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



21.35 «Роман в камне»

- 06.30 «Пешком...»
 07.05 18.45 «Древнерусский детектив. Андрей Боголюбский»
 07.50 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро
 08.20 12.45 «Забываемое ремесло»
 08.35 22.00 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
 О последних годах жизни ученого, ставшего академиком и получившего мировую известность за свои научные открытия. Предчувствуя приближение смерти, Ломоносов пытается довести до конца свои начинания и привести в порядок дела.
 10.00 12.30 16.30 19.30 23.30 Новости культуры
 10.20 Шедевры старого кино
 11.45 «Феномен Кулибина»
 13.00 «Острова»
 13.45 «Иван Федорович Шпонька и его тетушка»
 15.00 «Дом полярников»
 15.45 «Энигма»
 16.45 Письма из провинции
 17.15 Российские мастера концертной сцены
 19.45 01.15 «Искатели»
 20.30 Линия жизни
 21.35 «Роман в камне»
 23.45 «МОЙ ПАПА БАРЫШНИКОВ»
 02.00 «Запечатленное время»
 02.30 «Догони-ветер». «Выкрутасы»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)
 06.00 «Простая медицина»
 06.30 11.00 «Внимание, еда!»
 08.00 «ЧП 360». (16+)
 08.10 17.00 21.05 «Свет и тени». (16+)
 08.35 09.05 13.10 14.15 «Невероятная наука». (12+)
 09.00 10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
 09.30 «Сделано в России». (12+)
 11.30 «Погода на любой вкус»
 12.15 «Зима в Подмосковье». (12+)
 15.20 16.15 00.10 «СССР. Знак качества». (12+)
 18.15 «Достоевский. Философия на экспорт». (16+)
 18.40 «Город с историей». (12+)
 20.10 «Проверка боем». (16+)
 20.30 «Прокурор говорит»
 20.40 «Разбор полетов». (16+)
 22.30 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



12.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Мультфильмы». (16+)
 07.00 Уральские пельмени. (16+)
 12.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 Юмористическое телешоу, создаваемое одноимённым творческим коллективом. Выходит с 18 октября 2009 года на телеканале СТС, где имеет высокие рейтинги телесмотрения на протяжении долгих лет. Шоу включает в себя: эстрадные миниатюры на бытовые и социальные темы, музыкальные номера, пародии на известных личностей и телепередачи, интерактивы с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы.
 01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
 02.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)
 США, 2021 г. Романтическая комедия. В ролях: Люси Хейл, Остин Стоуэлл, Корбин Бернсен. Люси и Джош работают в крупном издательстве Нью-Йорка и ненавидят друг друга. Страстный поцелуй в лифте переворачивает всё вверх дном.
 03.30 «ЦИРК». (16+)
 04.20 «6 кадров». (16+)
 04.35 «Мультфильмы». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.15 07.30 10.45 16.00 23.00 02.40 04.20 «Мой район». (12+)
 06.45 01.55 «Тайны кино». (12+)
 08.20 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (12+)
 09.55 12.10 16.15 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)
 10.55 20.00 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (12+)
 12.55 «ПОЛУСТАНОК». (12+)
 14.10 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
 17.00 «НА МУРОМСКОЙ ДОРОЖКЕ». (16+)
 18.35 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (12+)
 21.10 «ИГРА ВСЕРЬЁЗ». (16+)
 23.10 «НИКТО НЕ ЗАМЕНИТ ТЕБЯ». (16+)
 00.20 «РИНГ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>05.00 18.00 03.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (16+)</p> <p>21.50 «ВЗЛОМЩИК». (16+)</p> <p>23.40 «УБИЙСТВА ПО ОТКРЫТКАМ». (18+)</p> <p>01.20 «ОНА». (18+)</p>	<p>03.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «Стендап рулетка». (18+)</p> <p>Новый юмористический проект, в котором комики бросят вызов фортуне юмора, чтобы поймать за хвост денежный приз. Главный «токсик» юмористической сцены Илья Соколов даст стендаперам такую возможность.</p> <p>00.00 «Миллион вопросов». (16+)</p> <p>Новое шоу с Дмитрием Дибровым, в котором он вернется к жанру интервью.</p> <p>01.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>01.50 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>03.20 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «ДЖОН УИК-2». (16+)</p> <p>США, 2017 г. Боевик. В ролях: Киану Ривз, Риккардо Скамарчо, Иэн Макшейн, Руби Роуз. Возвратив себе «Мустанг» и заключив с Тарасовым мир, Джон решает отойти от дел. Но не тут - то было...</p> <p>21.45 «ЭКСПАТ». (16+)</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>22.25 «ЭКСПАТ». (16+)</p> <p>00.00 «ЯМАКАСИ». (18+)</p> <p>01.45 «ИНЦИДЕНТ В СИНД-ЗЮКУ». (18+)</p> <p>03.45 «ВАРВАРЫ». (16+)</p> <p>05.00 Мистические истории. (16+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>13.00 Улетные животные. (16+)</p> <p>Самая милая программа на всем телевидении от создателей «Улетное видео». Кто такие эти «Улетные животные»? Дикие и домашние, непоседливые и ленивые, серьезные и милые - такого вы еще не видели!</p> <p>15.00 Притворщики. (16+)</p> <p>17.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Опасные связи. (16+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений. Ее ведущие помогают заявителям разоблачить обманщиков.</p> <p>02.40 Утилизатор. (16+)</p>	<p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>06.00, 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 03.55 «Новости на Матч! Пр.тр.»</p> <p>07.05, 19.30, 22.00, 00.45 «Все на Матч! Пр.тр.»</p> <p>10.05 «Небесная грация». (0+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.30, 15.30 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>12.35 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>19.55 Футбол. Winline Зимняя серия. «Зенит» (Россия) - Сборная Иордании. Пр.тр.</p> <p>22.35 Футбол. «Торино» - «Кальяри». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>01.55 Центральный круг. (12+)</p> <p>02.25 Гандбол. 6+)</p> <p>04.00 Баскетбол. (6+)</p>	<p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 04.50 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «ДРУГОЙ МУЖЧИНА». (16+)</p> <p>19.00 «ДВА КРЫЛА». (16+)</p> <p>23.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.00 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.30 «6 кадров». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 ЯНВАРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Доброжелательность Овнов, а также их чувство юмора располагают к себе окружающих. Прекрасный период для романтических свиданий. Открыв миру свои таланты и способности, вам не составит труда произвести впечатление на любого человека.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Звезды благоприятно влияют на любые начинания Львов. У вас могут появиться новые возможности для работы и самореализации. Следует поубавить личный эгоизм. С большим уважением относитесь к людям, и вы увидите, как многие проблемы уйдут без какого-либо вмешательства.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам необходимо вспомнить и осмыслить первоначальную цель, ради которой выбрали тот путь, по которому следуете. Стоит научиться рационально использовать свою энергию, иначе есть риск накопить лишние дела. Старайтесь искать во всем положительные стороны.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
На протяжении всей недели Водолеем предстоит выполнять рутинную работу. У вас могут возникнуть проблемы в общении с близкими и друзьями. Но этого можно избежать, если вы будете готовы к компромиссам. Будьте требовательны к себе и внимательны к ситуации.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцов ожидает активный период. Вам удастся удивить коллег своей трудоспособностью. Также не стоит забывать и о хорошем отдыхе, на пользу пойдет посещение кино или театров. Вполне возможно, что это даст толчок вашему давно забытому увлечению.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам не стоит быть чересчур доверчивыми и наивными. Не самое лучшее время для знакомств и походов в многолюдные места. Оставайтесь дома и проведите время со своими близкими. Старайтесь решать проблемы рационально и грамотно – такая тактика быстро принесет вам успех.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
У Близнецов будет наблюдаться повышенная активность в профессиональной сфере, а также в творчестве. Удачу принесут дела, связанные с расширением вашего поля деятельности. Поездки, переговоры, новые знакомства – старайтесь использовать этот период по максимуму.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
У Весов наступает благоприятный период, когда дела будут успешны. В этот период вы особенно привлекательны, окружающие будут чувствовать себя с вами легко и позитивно. Возможно, вам предстоит встреча со старыми друзьями, у которых будут выгодные предложения.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам следует слушать и принимать к сведению все полученные рекомендации. Они, скорее всего, будут полезными и своевременными. Проявите заботу и любовь к близким и родным, сделайте им подарок. Проявите больше романтики в отношениях с любимым человеком.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Упорство и завидная работоспособность Скорпионов вызывают у многих восхищение. На этой неделе вам многое будет под силу. Однако не стоит злоупотреблять терпением близких, посвящая все время работе. Семейные дела могут потребовать вашего участия.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам представится случай проявить свои таланты. Вы будете по достоинству оценены, если не испугаетесь взрослого к вам интереса. При этом не стоит тратить время на пустые разговоры. Не принимайте участия в интригах, иначе можете сами стать жертвой сплетен.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыб ожидает активный период. Могут появиться непредвиденные обстоятельства, которые нарушат ваши планы. Действовать надо будет быстро, но все-таки взвешивайте каждое свое решение. Излишняя спешка может привести к негативным последствиям в будущем.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 ЯНВАРЯ

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- **недержание мочи;**
- **аденома предстательной железы;**
- **простатит, цистит, уретрит;**
- **мочекаменная болезнь;**
- **слабость мышц стенок мочевого пузыря.**

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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

СПОРТ

МАТЧ СТРАНА

06.00 «Вячеслав Платонов. Тренер победы». Документальный фильм. (12+)
06.55, 05.30 «Большой хоккей». (12+)
07.20 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Театрализованное спортивно-гимнастическое шоу Светланы Хоркиной «Орбита». (6+)
09.30 «Что за спорт?» (12+)
10.05 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
11.25 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Индивидуальная гонка. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
12.45, 16.00, 22.20, 01.45 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
13.05 Бильярд. BetBoom Суперлига. Трансляция из Москвы. (0+)

14.45, 02.30 «Флагман русского хоккея». Специальный репортаж. (12+)
15.00 «Вид сверху». (12+)
15.25, 21.50 Страна смотрит спорт. (12+)
16.15 Бетсити. Вечер профессионального бокса. (16+)
18.25 «География спорта. Ханты-Мансийск». (12+)
18.55 Волейбол. Чемпионат России. Рагб Суперлига. Женщины. «Динамо» (Краснодар) - «Тулица» (Тульская область). Прямая трансляция
20.55 «Светлана Ромашина. На волне мечты». Документальный фильм. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Самара» - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)
02.05 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
02.45 «Здоровый образ». (12+)
03.10 Волейбол. Чемпионат России. Рагб Суперлига. Женщины. (6+)
05.00 «Век нашего спорта». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Плейлист | Зима. (16+)
10.00 Лайкер. (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Top15 Like FM. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)
 Следи за подкасками на экране и угадывай год, в котором вышел клип. Испытай свою память на прочность!
14.00 Плейлист | Зима. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 К 50-летию Юрия Шатунова «Здесь был Юра». (16+)
21.20 Лихие хиты. (16+)
23.00 Dance chart. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)
 Настоящий караоке-клуб у вас дома!

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.30 «Мини-Мишки». (0+)
08.00, 21.35 «Барбоскины». (0+)
08.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Тима и Тома». (0+)
09.30, 18.25 «Лунтик». (0+)
10.00, 17.25, 22.30 «Фиксики». (0+)
10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
11.30 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
13.00 «Волшебная кухня». (0+)
13.25 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Ник-изобретатель». (0+)
15.25, 23.35 «Буба». (6+)
16.50 «Геройчики». (0+)
18.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.25 «Чик-Чиркино». (0+)
20.00 «Семь королевств». (0+)
20.30 Сказка на ночь. «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
21.00 «Сказочный патруль». (0+)
22.05 «Турбозавры». (0+)
23.05 «ДиноСити». (0+)

Детский мир

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Петроник». (6+)
06.40, 12.40, 18.40, 00.40 «Тоботы». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Цветяшки». (0+)
08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
08.45, 15.25, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)
09.20, 16.05, 21.20 «Египтус». (6+)
09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Жарбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Диностер». (6+)
13.50, 01.50 «Блупис». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)
22.10 «Енотки». (0+)

Q!

05.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
05.05 «Дракошия». (0+)
06.00 «Тима и Тома». (0+)
07.00 «Клуб «Вопросики». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.40 «Ум и Хрум». (0+)
 Вкусные приключения монстриков.
10.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
11.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
12.20 «Отель у овечек». (0+)
13.10 «Клуб «Вопросики». (0+)
13.15 «Три кота». (0+)
15.35 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.25 «Барбоскины». (0+)
17.00 «Оранжевая корова». (0+)
18.10 «Смешарики». (0+)
19.20 «Три кота». (0+)
22.00 «Турбозавры». (0+)
 Приключения фантастических динозавров, которые умеют превращаться... в машины!
00.10 «Ничего себе имя!» (0+)
00.35 «Дракошия». (0+)
02.00 «Оранжевая корова». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Ум и Хрум». (0+)

Мультиландия

06.00 «ДиноСити». (0+)
08.00 «Умка». (0+)
09.00 «Монсики». (0+)
10.00 «Простоквашино». (0+)
11.30 «Царевны». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
16.30 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Соня из Тоствилля». (0+)
18.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
20.00 «Простоквашино». (0+)
21.30 «Крутисы». (0+, 6+)
23.00 «Одеялко». (0+)
23.05 «Посохо». (0+)
23.05 «Снежные зайчики». (0+)
 Новогодняя история о семействе зайцев.
23.10 «Царевны». (0+)
01.00 «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)
02.40 «Вовка и зима в Тридевятом царстве» (с субтитрами). (0+)
02.45 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птицы. «Бодо Бородо. Бокварь», «Смешарики», «Царевны». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Барбоскины». (0+)
 Необычайно добрый, забавный и поучительный мультисериал для самых маленьких зрителей.
10.45 «Студия Каляка-Малаяки». (0+)
 Каляка-Малаяка и его подружка Тася приглашают детей в удивительную студию рисования!
11.10 «Чик-Чиркино». (0+)
 Чик-Чиркино - 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 городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чиркиных - главных героев мультисериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробьи попадают благодаря своим птенцам.
13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
 Серебряные призёры Первенства России по спортивным бальным танцам! Чемпионы Первенства Центрального федерального округа! Победители «Кубка сильнейших команд!» В гостях у Славы и Ани - Иван Перов и Александра Мануйлова!
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Сказочный патруль». (0+)
 Невероятные приключения четырёх юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Буба». (6+)
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
 Мультисериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
23.00 «Ералаш». (6+)
00.55 «Алиса и Льюис». (0+)
02.55 «Малышарики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС». (0+)
06.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Паломница. Валаам. 3 серия. (12+)
12.15 День Патриарха. (0+)
12.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
13.25, 13.55, 14.20 Монастырская кухня. (0+)
14.50 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ ОЧАРОВАНЬЕ...» (0+)
16.40 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА». (0+)
 СССР, 1980 г.

18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
20.30 День ангела: Мученица Татяна. (0+)
21.05, 03.10 Константин Ушинский. Отец русской школы. (0+)
22.00 Следы империи. (12+)
23.35 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)
00.30, 01.00, 01.30, 02.00 Поле битвы. (16+)
02.30 День Патриарха. (0+)
02.40 День ангела: Мученица Татяна. (0+)
03.55 От подвёма до отбоя... (0+)
04.10 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)

Православный календарь

24 января
 Седмица 31-я по Пятидесятнице. Глас 5.
 Попразднство Богоявления.
 Прп. Феодосия Великого, общих житий начальника.



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

Постный день.
 Разрешается рыба.

«Иные называют благоразумными тех, которые умеют разумно распорядиться в чувственном, но настоящие благоразумники те, которые владеют своими пожеланиями».

Прп. Марк Подвижник

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

95 лет назад, 15 января 1930 года, в России был установлен первый светофор. Наша викторина об очень важном помощнике водителя и пешехода – светофоре.

Красный, жёлтый, зелёный

1 Первый электрический светофор в России установили в начале 1930 года на пересечении проспектов Невского и Литейного в Ленинграде. Сигнал светофора переключался вручную специальным регулятором. После такая же система регулирования дорожного движения появилась в Москве, на углу улиц Петровки и Кузнецкого Моста. Это случилось 30 декабря этого же, 1930 года. В каком российском городе впервые испытали светофорную систему «зелёная волна»?
 а) Нижний Новгород. б) Ростов-на-Дону.
 в) Смоленск.

2 Светофор поначалу называли сигнальной мачтой. Связано это было с особенностями работы устройства: первоначально оно устанавливалось на столбы с разноцветными сигнальными фонарями. Затем это устройство стали называть автоматическим семафором (по аналогии со «старшим братом» – железнодорожным семафором). Слово «светофор» вошло в русский язык только в 1932 году, когда его включили в Большую советскую энциклопедию, а в 1940-м – «светофор» был включён в словарь русского языка. Д.Н. Ушакова. Слово «светофор» произошло от русского «свет» и греческого «фор(ос)». Что дословно обозначает слияние этих двух слов?
 а) Несущий свет. б) Направленный свет.
 в) Указующий свет.

3 До конца 50-х не было специального светофора для пешеходов. И при переходе улицы им приходилось ориентироваться на светофорные сигналы для автомобилей. В 1960-х годах в России стали устанавливать специальные светофоры для пешеходов. Они имели прямоугольную форму и состояли из двух секций с лампами. Что первоначально на цветных секциях было написано красными литерами, а что – зелёными?
 а) Красными литерами было написано «пропусти авто», а зелёными – «переходи».
 б) Красными литерами было написано «хода нет», а зелёными – «шагай».
 в) Красными литерами было написано «стойте», а зелёными – «идите».

4 Выбор цветов для светофора – это результат многолетних исследований и приобретённого опыта. Первоначально красная линза светофора означала «внимание», а проезжать разрешалось на белый цвет. Зелёный, кстати, в те далёкие времена запрещал движение. Такая цветовая схема оказалась крайне неудачной, и в первую очередь потому, что даже уличные фонари освещения мешали вечером разглядеть водителям белый сигнал светофора. В итоге к 40-м годам прошлого века остановились на зелёном в качестве разрешающего проезд цвета. Жёлтый цвет был выбран как предупреждающий, а красный цвет стал запрещающим движением сигналом светофора. Как вы думаете, что в итоге повлияло на выбор запрещающего красного?
 а) Большая длина красных волн среди видимых цветов.
 б) Красный цвет вызывает ассоциации с опасностью.
 в) Хорошо виден и днём и ночью.



5 А ещё есть интересная история, связанная со светофорами. Вернее, с их изображением, рисунком. Так, в 1935 году поэт Сергей Михалков выпустил первую книгу о Дяде Стёпе. Там есть такие строки: «Рассуждать Степан не стал –/ Светофор рукой достал...» (тот висел над проезжей частью), «Степана с этих пор/ Малыши в Москве прозвали:/ Дядя Стёпа-Светофор». Иллюстрации к книге нарисовал художник А.М. Каневский. Кстати, эта детская книга не раз переиздавалась. И вот в 1959 году (в этот год СССР присоединился к «Конвенции о дорожном движении») иллюстрации Каневского отредактировали. Какое единственное изменение было внесено в его рисунки?
 а) Разместили красный свет светофора сверху.
 б) Добавили в рисунок светофора разделяющий жёлтый.
 в) Поменяли зелёный и красный местами.

ОТВЕТЫ

1-6. Ростов-на-Дону. 2-а. Несущий свет. 3-в. Красными литерами было написано «стойте», а зелёными – «идите». 4-а, б. С точки зрения физики волна чем длиннее, тем на большем расстоянии она будет видна, поэтому цветом опасности и остановой стал красный. На интуитивном уровне красный сигнал также связан с опасностью. 5-а, в. Красный цвет был размещён вверху. До 1959 года в Москве светофоры светили/сигналили сверху «зелёным». С 1969 года началась постепенная замена места сигналов зелёный/красный во всех светофорах страны.

1 ПЕРВЫЙ



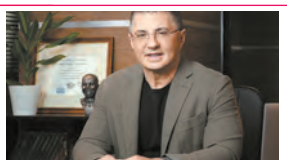
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 «Умницы и умники». (12+)
 09.45 «Слово пастыря». (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 «Моей душе покоя нет...». К 90-летию Валентины Талызиной. (12+)
 11.05 Поехали! (12+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Премьера. «Это я не вернулся из боя». Ко дню рождения Владимира Высоцкого. (12+)
 12.45 «Наше всё». (12+)
 13.35 «ПроУют». (0+)
 14.25 **«РОЗЫГРЫШ»**. (12+) СССР, 1976. Мелодрама. В ролях: Евгения Ханаева, Дмитрий Харатьян. Музыкально-мелодраматическая история о проблемах десятиклассников.
 16.15 «Дмитрий Харатьян. Я ни в чем не знаю меры». (12+)
 17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 «Народный ледниковый». (0+)
 21.00 «Время»
 21.35 Премьера. «Своя колея». (16+)
 23.10 **«ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»**. (16+)
 01.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ»**. (16+)
 08.05 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»**. (16+)
 09.00 Страна советов. (16+)
 09.30 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»**. (16+)
 10.25 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ»**. (16+)
 15.45 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2»**. (16+)
 18.35 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»**. (16+)
 Сантехника ЖКС Павлова убивают во время работы по заявке в квартире Осипова...
 20.25 **«НАШ СПЕЦНАЗ»**. (16+)
 00.00 Известия. Главное. (16+)
 01.05 Светская хроника. (16+)
 02.05 **«СВИДЕТЕЛИ»**. (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



11.50 «Доктор Мясников». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
 08.00 Местное время. Суббота
 08.35 «По секрету всему свету»
 09.00 «Формула еды». (12+)
 09.25 «Пятеро на одного»
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.50 «Доктор Мясников». (12+)
 12.55 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+)
 Откровенное портретное интервью о судьбе главного героя, об интересных и малоизвестных автобиографических фактах, о чувствах и эмоциях, которые переживал человек на главных поворотах своей судьбы.
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.50 «Парад юмора». (16+)
 17.00 Вести
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
 20.50 Вести. Местное время
 21.00 **«МУЖ МОЕЙ МЕЧТЫ»**. (16+)
 Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Рябова, Нил Кропалов. Софья Синицына, учитель русского языка и литературы, потратила лучшие годы своей жизни, обеспечивая своего возлюбленного, начинающего писателя Виктора Пастухова.
 00.40 **«МАРУСЯ»**. (12+)

★ ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
 06.40 **«ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...»** (6+)
 07.50 **09.15 «КОРТИК»**. (12+)
 09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
 09.45 «Мужики». (16+)
 11.05 «СССР. Знак качества». (12+)
 11.55 «Не факт!» (12+)
 12.30 Родная. (16+)
 13.15 «Тыл». (16+)
 13.40 «Ледоколы войны». (16+)
 14.25 **«ВЕРТИКАЛЬ»**. (12+)
 16.00 **19.20 «ЕРМАК»**. (16+)
 21.15 Галерея звезд. (12+)
 22.55 **«БАРМЕН ИЗ «ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ»**. (12+)
 00.25 **«ТИХАЯ ЗАСТАВА»**. (16+)

ТВУ ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

- 06.35 «Православная энциклопедия». (6+)
 07.00 **«СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ»**. (16+)
 09.05 «Здоровый смысл». (16+)
 09.35 «Смех, дрожь и видео». (16+)
 10.05 Мифы о еде. (16+)
 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
 11.30 События
 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
 13.05 **«ЕЛЕНА И КАПИТАН»**. (12+)
 14.30 События
 14.45 **«ЕЛЕНА И КАПИТАН»**. (12+)
 17.05 **«ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ»**. (12+)
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
 «Право знать!» (16+)
 22.15 События
 23.40 «Тайная комната. Королева Камилла». (16+)
 00.35 «Русские тайны. Охота на русских». (16+)
 01.15 Специальный репортаж. (16+)
 01.40 «Хватит слухов!» (16+)
 02.10 Хроника московского быта. (16+)
 04.55 «Петровка, 38». (16+)
 05.05 «Закон и порядок». (16+)
 05.30 «Актёрские драмы. В титрах не значился». (16+)

OTR OTR

- 06.00 **«НИЩИЙ СТУДЕНТ»**. (12+)
 07.30 «Академики». (12+)
 08.05 14.05 «Большая страна»
 09.00 16.05 «Календарь». (6+)
 09.30 Всё по-взрослому
 10.30 **11.35 «ЧУЧЕЛО»**. (12+)
 12.35 15.00 19.00 Новости
 12.40 **«О ЛЮБВИ»**. (12+)
 13.50 «Почитаем!» (12+)
 15.05 **«ВЕСЕННИЙ ДОЖДЬ»**. (12+)
 15.30 **«ФОТОГРАФ»**. (12+)
 15.45 «Отчий дом». (12+)
 16.30 «Город с историей». (12+)
 17.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
 17.10 **«ХОЗЯИН ТАЙГИ»**. (12+)
 18.30 «Друзья человечества». (12+)
 19.15 «Очень личное». (12+)
 19.55 «Игра в классики». (12+)
 20.35 **«КОЛЛЕКТОР»**. (16+)
 21.45 **«ЛА-ЛА ЛЕНД»**. (16+)
 23.45 **«ЧЕРНАЯ КОШКА, БЕЛЫЙ КОТ»**. (18+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым

- 04.35 **«НЕПРОЩЕННЫЙ»**. (16+)
 06.20 «Жди меня». (12+)
 07.20 «Смотр». (0+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Главная дорога». (16+)
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
 13.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
 15.00 «Своя игра». (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
 20.20 **«МСТИТЕЛЬ: СТРАШНЫЙ ЛЕС»**. (16+)
 Россия, 2023. Боевик. В ролях: Арсен Петросян, Игорь Жижикин. Андрей, ветеран боевых действий, становится лесником в родном крае. Наедине с природой он чувствует себя абсолютно счастливым.
 00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
 01.05 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
 02.25 «Дачный ответ». (0+)
 03.20 **«ПИНГВИН НАШЕГО ВРЕМЕНИ»**. (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 10.20 11.00 12.00 12.20 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 18.20 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 Новости. (16+)
 06.25 09.35 16.30 22.35 02.35 Сити. Едим. (12+)
 06.50 16.50 Тачки. (12+)
 07.35 19.35 03.35 Доктор 24. Темы недели. (12+)
 08.35 13.35 17.35 Время новых. (12+)
 10.25 18.25 Москва сегодня. (16+)
 11.30 00.30 04.30 Сделано в Москве. (12+)
 12.35 20.35 «20 минут». (12+)
 14.20 23.20 Деньги 24. Итоги. (12+)
 14.45 23.45 Техно. (12+)
 15.25 Познавательный фильм. (12+)
 19.20 На заводе! (12+)
 21.25 Откройте, Давид. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



09.30 «Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Библейский сюжет»
 07.05 «Чертенок № 13». «Шиворот-навыворот». «Золотая антилопа»
 08.00 **«СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ»**
 09.30 «Мы - грамотеи!»
 10.10 «Запечатленное время»
 10.40 **«ЗЕЛЕНый ФУРГОН»**
 13.00 Черные дыры. Белые пятна
 13.40 00.50 «Сенин день»
 14.25 «Рассказы из русской истории»
 15.35 Спектакль «Волки и овцы»
 18.45 «Предки наших предков»
 19.30 Новости культуры
 19.45 Линия жизни Виктор Садовничий. Московский государственный университет невозможно представить без его ректора. Он и сам выпускник этого замечательного университета, и окончил его с отличием.
 20.45 Концерт «Планета МГУ: через века и пространства». К 270-летию Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова
 22.50 **«КЛАН»**. (18+)
 01.30 «Искатели»
 02.20 «Кто расскажет небылицу?» «Ух ты, говорящая рыба!» «В синем море, в белой пене...» «Ишь ты, Масленица!»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.30 04.30 «Прогулка». (12+)
 06.00 «Город с историей». (12+)
 06.30 «Музей на диване». (12+)
 07.00 «Атмосферная история»
 07.30 10.30 «Вкусно, как в кино». (12+)
 08.00 «Будни». (16+)
 09.10 «Внимание, еда!» (12+)
 09.40 «Вкусно 360». (12+)
 11.00 «За МКАДром». (12+)
 11.30 «Семейный маршрут»
 12.00 14.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)
 12.30 «Сделано в России». (12+)
 14.15 «Невероятная наука»
 16.35 «Как стать шаманом»
 17.25 «Спецрепортаж». (16+)
 19.00 «Неравнодушные». (16+)
 19.30 «Жеребцова и точка»
 20.30 «Росгвардия». (16+)
 20.40 «Небо. Самолёт. Девушки». (16+)
 21.10 «Небо. Самолёт. Медведь». (16+)
 21.45 «Чистая арктика». (16+)
 22.40 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



08.00 Просто кухня. (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 07.00 «Три кота». (0+)
 07.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 08.00 ПроСТО кухня. (12+)
 10.00 **«МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТТЛ»**. (6+)
 Германия, 2018 г. Фэнтезийная комедия. В ролях: Малу Лайхер, Пери Баумайстер, Том Бек. Лилиан обладает уникальной способностью общаться с животными, что становится причиной частых переездов её семьи.
 11.55 **«ХВОСТАТЫЕ ПРИШЕЛЬЦЫ»**. (6+)
 13.55 **«ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА»**. (6+)
 15.35 **«ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА. УТРАЧЕННАЯ ТАЙНА»**. (12+)
 17.20 **«РОБОТ АРИ»**. (6+)
 19.10 **«МЕСТЬ ПУШИСТЫХ»**. (16+)
 21.00 **«УИКЕНД С БАТЕЙ»**. (16+)
 США, 2023 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Себастьян Манискалко. Себастьян говорит своему отцу, итальянскому иммигранту старой закалки, что собирается сделать предложение американке...
 22.45 **«ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ»**. (16+)
 01.00 **«ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2»**. (16+)
 02.40 **«ПРОХОДИМЦЫ»**. (16+)
 04.25 «Мультфильмы». (16+)
 05.50 Ералаш. (6+)
 06.15 08.10 12.50 16.15 23.10 «Мой район». (12+)
 07.25 «Тайны кино». (12+)
 08.20 **«НОВЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ КОТА В САПОГАХ»**. (0+)
 09.50 **«НИКТО НЕ ЗАМЕНИТ ТЕБЯ»**. (16+)
 11.00 **«ИНСПЕКТОР ГАИ»**. (12+)
 12.20 «Звёзды советского экрана». (12+)
 13.00 **«КОМНАТА СТАРИННЫХ КЛЮЧЕЙ»**. (16+)
 16.25 **«ИГРА ВСЕРЬЁЗ»**. (16+)
 18.20 **«НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»**. (12+)
 19.55 **«СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА»**. (12+)
 21.30 **«КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ»**. (12+)
 23.20 **«ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ»**. (12+)
 00.45 **«БЛИЗНЕЦЫ»**. (6+)

REN	TNT	3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	04.45 Мистические истории. (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.00 Новости	19.00 «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ». (16+)
05.00 01.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Утилизатор. (12+)	06.00 «Что за спорт?» (12+)	06.30 «ДЕТИ ВЕТРА». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)	06.30 Большой кэш. (16+)	06.30 Центральный круг. (12+)	10.15 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	09.20 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	08.30 Новости. (16+)	07.15 Улётное видео. (16+)	07.00, 03.55 Новости	Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Крылова, Анатолий Лобоцкий, Игорь Сигов. Маруся с матерью и отчимом 10 лет живёт в Германии. Похоронив родителей, ставших жертвой кровавой бойни, Маруся откладывает свою свадьбу и впервые едет в Россию.
09.00 «Минтранс». (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.05, 17.00, 19.30, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.	09.30, 13.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Пр.тр.
10.00 Самая полезная программа. (16+)	Возвращение программы, где известные музыканты дают второе дыхание неизвестным интернет-хитам. Шоу собирает непрофессиональных музыкантов и помогает их пока ещё не признанным шедеврам по-настоящему зазвучать. Новое музыкальное сопровождение, профессиональная запись и звёздные исполнители превратят любую песню в настоящую «конфетку».	09.45 «ВРЕМЯ МЕЖДУ НАМИ». (16+)	Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов. Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.	09.30, 13.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Пр.тр.	11.15 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Спринт. Пр.тр.
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	23.00 «Stand up». (18+)	11.30 «ВСПОМНИ ВСЕ». (16+)	19.30 Охотники. (16+)	11.15 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Спринт. Пр.тр.	14.55 Бокс. Кубок России. Финалы. Пр.тр.
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	00.00 «АПОКАЛИПСИС». (18+)	13.45 «ЭКСПАТ». (16+)	22.30 «+100500». (16+)	14.55 Бокс. Кубок России. Финалы. Пр.тр.	17.20 Футбол. «Лейпциг» - «Байер». Чемпионат Германии. Пр.тр.
17.00 «Документальный спецпроект». (16+)	02.25 «Студия «Союз». (16+)	15.00 Новости. (16+)	01.20 Большой кэш. (16+)	17.20 Футбол. «Лейпциг» - «Байер». Чемпионат Германии. Пр.тр.	19.50 Футбол. «Наполи» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр.тр.
18.00 «Засекреченные списки». (16+)	03.50 «Импровизация». (16+)	15.10 «ЭКСПАТ». (16+)	02.10 iТопчик-2. (16+)	19.50 Футбол. «Наполи» - «Ювентус». Чемпионат Италии. Пр.тр.	22.50 Футбол. «Вальядолид» - «Реал» (Мадрид). Пр.тр.
19.00 «Добровзфире». (16+)	05.20 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	16.15 «ДЖОН УИК-2». (16+)	03.40 iТопчик. (16+)	01.55 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)	02.25 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (6+)
20.00 «57 СЕКУНД». (16+)		18.00 Новости. (16+)	04.30 Утилизатор. (16+)	02.25 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. (6+)	04.00 Бокс. Пр.тр.
США, 2023 г. Фантастический триллер. В ролях: Джош Хатчерсон, Морган Фриман, Грег Джерманн. Техноблогер Франклин случайно предотвращает покушение на известного визионера...		18.10 «ДЖОН УИК-2». (16+)			
21.50 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)		18.45 «ДЖОН УИК-3». (16+)			
23.50 «ГЕЙМЕР». (18+)		21.30 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (16+)			
		22.15 Новости. (16+)			
		22.25 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (16+)			
		00.15 «ТАЧКА №19». (18+)			
		01.45 «ДАРЫ СМЕРТИ». (18+)			
		03.00 «ИНЦИДЕНТ В СИНД-ЗЮКУ». (16+)			
		04.45 Мистические истории. (16+)			
		05.30 «Мультфильмы». (0+)			

Адрес сайта:
РЕНТА. МОСКВА
РАБОТАЕМ С 1998 ГОДА!

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ

Узнайте суммы выплат по договору ренты!

8-900-140-44-94
ПЛАТЕЛЬЩИК РЕНТЫ: ЖУКОВ С.В. ИНН: 502913751484. РЕКЛАМА – 9,674.

– Милый, когда мы поженимся, я буду делить с тобой все тревоги и заботы.
– Но, дорогая, у меня нет никаких забот и тревог.
– Я же сказала: «Когда мы поженимся...»

Мужчина поймал такси.
– Куда вам?
– Нет, к удавам я не поеду...
– Нет, вы меня неправильно поняли... Куда вам надо?
– Ну, раз надо, то поехали к удавам.

– Оцените степень своего занудства по 10-балльной шкале.
– 9,674.

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»
www.dento-lux.ru

ВЕСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение зубов во сне

НАМ 19 ЛЕТ

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ ЗУБОВ 3D

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:
ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА
ТОЛЬКО ДО 15.02.2025!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Панорамный рентген..... **470 р.**
- Циркониевая коронка (КНР)..... **9900 р.**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash)..... **45000 29 900 р.**

*АКЦИЯ ДО 15.02.2025. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

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

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19
м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ДУАЛЬ

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

По горизонтали: Стезя. Ареопэг. Хроникер. Обзор. Аванпорт. Копна. Опара. Авиетка. Мерило. Материк. Зубоскал. Пламя. Фронтон.

По вертикали: Проброс. Толокно. Шах. Тюнинг. Закром. Гравюра. Трата. Апельсин. Аврал. Ремесло. Аксиома. Смузи. Пробор. Мачо.

	П	Ы	Т	А	У	Г	Т	О	Е	Я	
А	Р	Н	Е	С	А	Ф	В	У	Ю	А	О
О	Н	П	Л	Х	Р	Ь	О	З	И	О	Е
О	К	Ю	Б	И	Р	О	Х	Н	Ь	К	М
Р	Б	З	О	И	Р	А	П	З	И	Ы	Р
Р	Т	К	З	Х	М	Я	Н	П	Ч	Р	Ж
К	О	Т	П	Н	А	Ю	М	Г	Т	М	И
С	Ю	О	Л	П	А	О	О	А	Р	Ж	Ь
С	Ф	Л	Е	Г	Ь	З	Ь	Е	Х	Т	А
М	Р	Е	Ю	Ь	Ф	О	В	А	Л	К	С
У	А	А	О	Э	Ь	В	М	Ы	Т	Э	Р
З	Х	Ж	Б	Э	Ф	К	А	Ю	К	Л	П
Р	И	О	Ж	И	У	Ч	У	П	П	А	Ч
Ж	Р	Ь	О	Н	А	Т	Э	Н	Б	О	Ь

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.05 Мультфильмы. (0+, 6+)
07.10 «Заяц, который любил давать советы». Мультфильм. (0+)

TV1000 VIJU TV1000
06.45 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
09.05, 10.00, 11.00, 11.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.55 «Царевны». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.35 «Белка и Стелка. Звёздные собаки». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)
02.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.05 «ДУЖОКЕР». (16+)
08.00 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.55 «ТАКСИ 5». (18+)
03.20 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
00.40 «АЛМАЗЫ ШАХА». (16+)
02.45, 03.40, 04.35, 05.35, 06.35 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.20 «КАЧЕЛИ». (12+)
10.50 «ЧУЖИЕ И БЛИЗКИЕ». (12+)

CINEMA
07.50 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (18+)
09.25 «НАЕМНИК». (18+)

red .RED
06.00 «Монстры на каникулах-3: Море зовёт». Мультфильм. (12+)

Петро ПЕТРО
06.20, 17.30 «КРИНИЦЫ». (16+)
07.45 «А что ты умеешь?». Мультфильм. (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь». Машинные Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилики». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)

CTC LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)

TB21
07.00 «ДЖОННИ». (16+)
08.45 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ЖЕНИХОМ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 08.55, 04.55 Мультфильмы. (6+)
05.45 Все, как у людей. (6+)

ПОБЕДА
05.15 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
07.10 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. Капуста. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)

Ю
05.25, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Ним: музей под открытым небом. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.10 Утопия инженерии. (16+)
06.55 Легенды Европы: Прованс. (12+)

ИСТОРИЯ
06.00 Кельты: Нерассказанная история. Рассвет кельтов. (16+)

Усадьба
06.25, 18.30 Милости просим. (12+)
06.50, 19.30 Садовый доктор. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 06.25, 06.50, 07.20, 07.45, 08.20, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.05, 00.30 Пути-дороги. (16+)

ЖИВИ!
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
07.50, 09.20, 11.50 Новости
07.55 «Я вырасту чемпионом!» Специальный репортаж. (12+)
08.10, 11.30, 18.40 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
08.30 «Небесная грация». (0+)
08.50, 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
09.25 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Спринт. Женщины. Квалификация. Прямая трансляция из Ижевска
10.00 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Спринт. Мужчины. Квалификация. Прямая трансляция из Ижевска
10.30 «География спорта. Ханты-Мансийск». (12+)
11.00, 02.15 «Большой хоккей». (12+)
11.55 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов. Прямая трансляция из Тольятти

16.30, 05.00 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
16.55 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Мужчины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
18.55 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - ЦСКА. Прямая трансляция
20.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. Трансляция из Ярославской области. (0+)
21.55 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Спринт. Трансляция из Ижевска. (0+)
00.25 Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Динамо-Урал» (Уфа) - «Факел Ямал» (Новый Уренгой). (6+)
02.40 «Что по спорту? Тверь». (12+)
03.10 Гандбол. Чемпионат России. Olimpbet Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - ЦСКА. (6+)
04.35 «Сюрплас». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
 Мы знаем о звездах всё!
06.50 Плейлист | Зима. (16+)
07.40 Звезды о звездах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 У-Дачный чарт. (16+)
10.00 Лайкер. (16+)
11.00 Короли Чартов. (16+)
12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
12.30 Top-30. Народный хит. (16+)

15.00 10 самых! (16+)
15.30 Хит-Сториз. Натали - «О, боже, какой мужчина!» (16+)
16.00 За гусли - да. Короли русского фолка. (16+)
17.00 Битва поколений. Дмитрий Маликов vs Тося Чайкина. (16+)
18.30 Новая Песня года-2024. (16+)
21.05 Народное диско. (16+)
22.30 Наше. (16+)
23.20 Танцпол. (16+)
02.00 Карaoke хит. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00 «Чик-Чирико». (0+)
 Жизнь шумного семейства Чириконых полна маленьких приключений и комичных ситуаций.
10.55 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
12.00 «Ми-Ми-Мишки. Главные роли». (0+)
16.00 «Мини-Мишки». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Ми-Ми-Мишки. Главные роли». «Черепашки». «Волшебная кухня. Саламат». (0+)
19.20 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
 В современном городе, населенном антропоморфными зверушками, живут непоседливые зайчата - Маруся и Зайчик. Они постоянно исследуют этот мир, но еще не все знают о правилах безопасности. Хорошо, что супергерои: белочка Муся, енот Чук и волк Станислав никогда не дремлют. Они пристально следят за порядком и придут на помощь малышам. А еще расскажут, как нужно правильно поступать в той или иной ситуации.
21.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
02.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)

О!
05.00 «Фикспелки». (0+)
05.05 «Приключения Ам Няма». (0+)
06.00 «Поля, Тим и Лёва». (0+)
07.00 «Детский сад для зверят». (6+)
07.30 «Три кота». (0+)
10.00 «Еда как в сказке». (0+)
10.20 О! Кино! «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
 Белка и Стрелка снова отправляются на задание: на этот раз их ждет остров Куба, Атлантический океан, Карибское море и тайны подводного мира.
11.40 «Клуб «Вопросики». (0+)
11.50 «Царевны». (0+)
14.20 «Играем вместе». (0+)
14.25 «Ум и Хрум». (0+)
17.00 О! Кино! «Белка и Стрелка. Звездные собаки». (0+)
 Анимационный фильм о приключениях самых известных собак в мире!
18.25 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
18.30 «Три кота». (0+)
21.30 «Оранжевая корова». (0+)
01.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
03.00 «Турбозавры». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Котёнок Шмяк». (0+)
 Жизнь необычных друзей котенка Шмяка и мышонка Сырника полна приключений.
11.05, 19.05, 03.05 «Шаранутый космос». (12+)
 Неизведанный и далекий космос становится немного ближе благодаря приключениям Астрочелы. В своем увлекательном путешествии он получает самую разную информацию от говорящих планет.
13.00, 21.00, 05.00 «Енотки». (0+)
 Симпатичные енотки живут в большой музыкальной шкатулке. Они веселые, любопытные и очень любят песенки, с ними маленький зритель сможет узнать много нового о мире, а заодно развить свою фантазию и интерес к музыке.
13.20, 21.20, 05.20 «Чуч-Мяуч». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)
09.00 «Диносити». (0+)
10.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
11.00 «Простоквашино». (0+)
14.00 «Три кота». (0+)
 В маленьком уютном домике живёт кошачья семья - мама, папа и три котёнка. Старший котёнок Компот умный и рассудительный, средний - Коржик - весельчак, а младшая Карамелька самая сообразительная.
18.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
19.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
22.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
23.30 «Царевны». (0+)
01.00 «Три богатыря и Морской царь» (субтитры). (6+)
02.15 «Простоквашино» (с сурдопереводом). (0+)
02.45 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птицы. «Бодо Бородо. Путешествия». «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Черепашки». (0+)
08.50 «Волшебная кухня». (0+)
10.00 «Съедобное или несъедобное: Иван Леванов и панкейки». (0+)
 На кухне - повар и битбоксер Иван! Когда появился футбол, как определить, что пора переворачивать блин, и что едят космонавты? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
10.25 «Царевна и дракон. Магическая книга». (0+)
 Продолжение приключений царевны Варвары в волшебном мире! Скучно целыми днями сидеть в замке и учить уроки! Используя магическую книгу, принцесса Варвара может в любой момент переместиться в волшебную страну, где окажется вместе со своими добрыми друзьями - Дракошей и забавными гномами. Каждый день в сказочном мире девочку и друзей ждут новые захватывающие приключения, с помощью которых Варя учится всему быстрее, чем на уроках.
12.00 «Семья на ура!» (0+)
12.30 «Смешарики». (0+)
14.00 «Детский сад для зверят». (6+)
 Невероятно увлекательные истории о рождении и взрослении детёнышей различных животных в зоопарках и заповедниках. В главных ролях - пушистые и хвостатые, пугливые и игристые малыши всех видов и размеров! Здесь всё как в обычном детском саду - много игр и шалостей, а ещё важные жизненные уроки, полученные от старших.
14.30 «Ну, погоди!» (0+)
15.35 «Геройчики». (0+)
17.50 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
19.30 «Белка и Стрелка. Звездные собаки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Ералаш». (6+)
00.55 «Алиса и Льюис». (0+)
02.55 «Малышарики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 День ангела: Мученица Татиана. (0+)
05.40 Санкт-Петербургская духовная академия. Путь к служению. (0+)
06.15 Константин Ушинский. Отец русской школы. (0+)
07.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.30 «Девочка и робот». Урок 28. (0+)
08.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
10.55 Святыни России. (6+)
12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)

13.55 В поисках Бога. (12+)
14.30 Профессор Осипов. (0+)
15.00 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ». (12+)
16.50 «МОЙ ДОБРЫЙ ПАПА». (12+)
18.10 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА». (0+)
20.00 Паломница. Оптина пустынь. 1 серия. (12+)
21.15 Простые чудеса. (12+)
22.15 Русский мир. (12+)
23.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.20 Спас-стрим. (16+)
01.40 Паломница. Оптина пустынь. 1 серия. (12+)
02.45 Профессор Осипов. (0+)
03.15 Русский мир. (12+)
04.10 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

25 января
Седмица 31-я по Пятидесятнице.
Суббота по Богоявлению. Глас 5.
Попразднство Богоявления. Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших.



Свт. Саввы, архиеп. Сербского. Прп. Мартина Белозерского. Мч. Мертия. Мч. Петра Авессаломита. Прп. Евпраксии Тауенской. Прп. Пахомия Кенского. Икон Божией Матери, именуемых «Акафитная» и «Млекопитаельница».

Поста нет.

«Всеми поступками должно руководить благоразумие. Ибо без благоразумия и все то, что по видимому прекрасно, от несвоевременности и несоблюдения меры превращается в порок.»
 Свт. Василий Великий

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 20 ПО 26 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

20 ЯНВАРЯ
 В 1944 году Великий Новгород был освобожден от немецко-фашистских захватчиков.
21 ЯНВАРЯ
 В 1945 году в Москве принято решение об основании главного Ботанического сада.
 В 1954 году на воду спущена первая в мире атомная подводная лодка.
22 ЯНВАРЯ
 В 1506 году в Ватикане создана Швейцарская гвардия.
 В 1724 году Пётр I издал указ об обязательности знания служащими государственных учреждений Российской империи законов и уставов.
 В 1905 году началась Первая Русская революция.

23 ЯНВАРЯ
 В 1881 году в Большом театре в Москве состоялась премьера оперы Петра Ильича Чайковского «Евгений Онегин».
24 ЯНВАРЯ
 В 1935 году в продаже появилось первое баночное пиво.
25 ЯНВАРЯ
 С 1755 года отмечается День рождения Московского государственного университета (МГУ).
 В 1918 году была принята Декларация прав трудящегося и эксплуатируемого народа.
26 ЯНВАРЯ
 В 1525 году вышел первый печатный вариант карты Руси.
 В 1905 году в Южной Африке добыт самый крупный в мире алмаз весом 3106 карат (621,2 г).

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ
20 ЯНВАРЯ. Иоанн, Пахомий.
21 ЯНВАРЯ. Антоний, Василий, Виктор, Георгий, Димитрий, Илия.
22 ЯНВАРЯ. Павел, Филипп.
23 ЯНВАРЯ. Анатолий, Григорий, Макарий, Феофан.
24 ЯНВАРЯ. Владимир, Михаил, Николай, Феофор.
25 ЯНВАРЯ. Петр, Савва, Татиана.
26 ЯНВАРЯ. Елеазар, Пётр.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ
20 ЯНВАРЯ ■ День делопроизводственной службы МВД РФ ■ Всемирный день любителей сыра
21 ЯНВАРЯ ■ День инженерных войск России ■ Международный день объятий
22 ЯНВАРЯ ■ День войск авиации ПВО РФ
23 ЯНВАРЯ ■ День ручного письма (День почерка) ■ Всемирный день пирога ■ День свекрови
24 ЯНВАРЯ ■ День госслужащего в России ■ Международный день образования
25 ЯНВАРЯ ■ День студента (Татьянин день) ■ День штурмана ВМФ РФ ■ День Генерального штаба ВС РФ
26 ЯНВАРЯ ■ Международный день таможенника ■ День супругов

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Федосеево тепло – на весну уже пошло

20 января считалось днем Ивана-Бражника. В этот день внимательно следили за погодой: ясное небо сулило засушливое лето, южный ветер предвещал лето суровое.
21 января, день Емеляны зимнего, в народе говорили: «Мели, Емеля, твоя неделя!» – связано это было с частыми вечерними пересказами былиц и сказок.
22 января, в Филиппов день, подмечали: если на Филиппа ясно – значит, летом будет урожай.
 По погоде **23 января**, в день Григория-летоуказателя, строили прогнозы на лето. Если в этот день метель, холод – жди засушливое лето. А оттепель и снег предвещали лето дождливое.

Про **24 января**, Федосеев день, в народе говорили так: «Федосеево тепло – на весну уже пошло». Считалось, что оттепель в этот день обещала раннюю дружную весну. Многие приметы в Татьянин день, **25 января**, говорили о ранней весне. Среди этих примет – ясное звездное небо. На Ермилов день, **26 января**, было принято наблюдать за поведением кошки: скребет когтями пол – к метели, стену – к ненастью, по половицам катается – быть оттепели, лапку лижет – жди скорых ясных дней.

– Ты мясо как готовишь?
 – По настроению.
 – ???
 – Чем хуже настроение, тем нежнее отбивные.

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



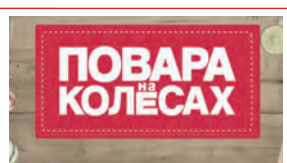
Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»
 Генеральный директор Вавилов А.Л.
 Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4., e-mail: telek@kardos.ru
 Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
 Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
 Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
 Бильд-редактор ТЮТЧЕВА 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, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
 Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.
 Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
 Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.
 Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

03 (676). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 14.01.2025 г., фактическое: 01.00 час. 14.01.2025 г. Дата производства: 14.01.2025 г. Дата выхода в свет 15.01.2025 г. Тираж 703 400.
 Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 148.
 Выходит во всех областях ЦФО.
 Общий тираж 816 560. Сайт газеты telek.kardos.media
 Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Розничная цена свободная.
 Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
 Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

ПЕРВЫЙ



11.05 «Повара на колесах». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.00 «ЛАДОГА». КО ДНЮ ПОЛНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ ЛЕНИНГРАДА ОТ ФАШИСТСКОЙ БЛОКАДЫ.
Россия, 2013. Военный фильм. В ролях: К. Раппопорт, Ал. Серебряков. Блокадный Ленинград. Зима 1941-го. Советская контрразведка узнает, что немцы готовят диверсию на «Дороге жизни».
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)
21.00 «Время»
23.00 ПРЕМЬЕРА: «КЕНТАВР». (18+)
00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ-3».** (16+)
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)
Россия 2024 г. Детектив. В ролях: Сергей Горобченко, Людмила Волкова, Никита Чеканов, Матвей Жизневский.
Ограблена секретная лаборатория. Охранник убит. Второго охранника находят дома с язвами на лице. Целью грабежа были наркотики, но вместе с ними воры прихватили ампулы со смертоносным вирусом.
19.05 «ТАЙФУН». (16+)
23.05 «ПЕРЕХВАТ». (16+)
00.50 «КЛАССИК». (16+)
02.40 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)

РОССИЯ 1



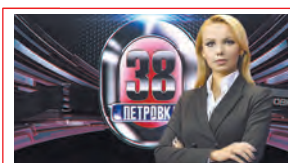
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым

- 05.10 «ПРЯНИКИ ИЗ КАРТОШКИ».** (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.45 «Донбасс. Зеркало для героев». (12+)
Журналист Андрей Медведев и писатель Святослав Рыбас - о великих и неизвестных характерах Донца, Макеевки, Луганска. Как выковывался донбасский характер? Проект расскажет о пассионариях Донбасса. О тех смелых и дерзких людях, которые заселяли земли Новороссии.
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои.
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «ПРЯНИКИ ИЗ КАРТОШКИ». (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

- 06.30 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!».** (12+)
07.35 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Тайны военной разведки». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
14.00 «Улика из прошлого». (16+)
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Специальный репортаж». (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.40 «КОРТИК». (12+)

ТВЦ



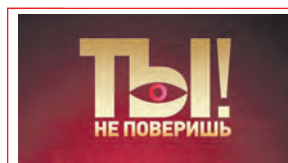
01.25 «Петровка, 38». (16+)

- 06.10 «ТИХИЕ ВОДЫ».** (12+)
07.45 «ТИХИЕ ВОДЫ-2». (12+)
09.35 «ПАРИЖАНКА». (12+)
11.30 События
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.30 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Ночь Вампира». (16+)
15.50 «Настоящий детектив. Клуб киллеров». (16+)
16.40 «90-е. Кто правит жиром?» (16+)
17.25 «ВСЁ СНАЧАЛА». (16+)
Россия, 2013 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Кирилл Кяро, Наталия Антонова. Павел Стахов сидит в колонии и однажды узнаёт, что смертельно болен. У него остается только одно желание - увидеть любимую дочь Катю. Павел замысливает побег, и ему помогает бывший коллега по бизнесу и друг детства Геннадий, которому он за это пообещал все акции.
21.30 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (12+)
00.15 События
00.30 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (12+)
01.25 «Петровка, 38». (16+)
01.35 «МИНУС ОДИН». (16+)
04.35 «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга». (16+)
05.25 Московская неделя. (12+)

ОТР

- 06.00 «ТЕРЕЗА РАКЭН».** (16+)
07.50 «От прав к возможностям». (12+)
08.05 «14.05 «Большая страна»
09.00 «Служу России». (12+)
09.30 «Календарь». (6+)
10.30 «Всё по-взрослому»
11.25 «На приеме у главного врача». (12+)
11.25 «Моя история». (16+)
12.05 «15.00 19.00 Новости»
12.10 «Кино на все времена»
13.40 «Конструкторы будущего». (12+)
15.05 Спецрепортаж. (12+)
15.20 «Закулисье». (12+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.00 03.10 «ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
18.25 «Друзья человечества». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.55 «МНЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ». (16+)
22.40 «ДЕНЬГИ». (12+)

НТВ



20.20 «Ты не поверишь!» (16+)

- 04.45 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ».** (16+)
06.30 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.25 «Звезды сошлись». (16+)
23.00 «Трибьют Валерии». (6+)
На НТВ - телевизионная версия большого концерта, посвященного 55-летию народной артистки России Валерии! Её песни мы знаем наизусть и каждый раз подпеваем, когда слышим «маленькие часики смеются тик-так».
01.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
04.10 «Таинственная Россия». (16+)

МОСКВА24

- 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00
11.00 12.00 13.00 14.00
15.00 15.10 16.00 17.00
18.00 19.00 20.00 21.00
21.20 22.00 23.00 00.00
01.00 Новости. (16+)
06.15 17.30 22.30 02.30 Сделано в Москве. (12+)
06.45 16.45 Техно. (12+)
07.35 10.35 16.20 «20 минут». (12+)
08.30 13.30 Познавательный фильм. (12+)
09.35 12.35 19.35 03.35 Деньги 24. Итоги. (12+)
11.35 00.35 Сити. Едим. (12+)
14.25 23.25 Доктор 24. Темы недели. (12+)
14.50 23.50 Тачки. (12+)
15.15 21.25 Москва сегодня. (16+)
15.45 На завод! (12+)
18.30 01.30 Откройте, Давид. (12+)
20.35 04.35 Время новых. (12+)

РОССИЯ К



16.55 «Пешком...»

- 06.30 «Непослушный котёнок». «Сестрица Аленушка и братец Иванушка». «Храбрый портняжка»
07.35 «Первые в мире»
07.55 «ПРОСТИ НАС, САД...»
10.15 Тайны старого чердака
10.40 «Человек в шляпе. Анатолий Ромашин»
11.20 «ДЛИННЫЙ ДЕНЬ»
12.45 Дом ученых
13.15 Неизвестные маршруты России
14.00 «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.15 «БЕЛЫЙ КЛЫК»
16.55 «Пешком...»
17.25 «Романтика романа»
18.20 «Толстые и тонкие. О феномене советских литературных журналов»
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковым
20.25 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН»
22.50 Гала-концерт победителей и лауреатов Международного конкурса вокалистов и концертмейстеров Хиблы Герзмава
00.50 «БЕЛАЯ МАФИЯ»
02.30 «Мена». «Кот, который умел петь»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 01.30 «Будни». (16+)
06.00 «Город с историей». (12+)
06.30 «Музей на диване». (12+)
07.00 «Атмосферная история»
07.30 10.30 «Вкусно, как в кино». (12+)
08.00 «Кругосветка по Подмосковию». (12+)
08.25 «Гостеприимство». (12+)
09.10 «Внимание, еда!» (12+)
09.40 «Вкусно 360». (12+)
11.00 «За МКАДром». (12+)
11.30 «Семейный маршрут»
12.00 14.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)
12.30 «Сделано в России». (12+)
14.15 «Невероятная наука»
16.40 «Степная сага: русские в Монголии». (16+)
17.30 «Проверка боем». (16+)
17.50 «ЧП 360». (16+)
19.00 «Неравнодушные». (16+)
19.30 «Жеребцова и точка»
20.30 «Свет и тени». (16+)
22.50 «Шестое чувство». (12+)

СТС



06.00 Ералаш. (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.05 «Зов джунглей». (6+)
08.50 «Альфа и Омега: Клыкостая братва». (0+)
10.25 «Коты Эрмитажа». (6+)
12.05 Впервые на СТС.
«Гномы в доме». (6+)
13.45 «Зверогонщики». (6+)
Только лучшие зверогонщики мира могут участвовать в уникальной гонке «Шёлковый путь». Лори Жи - милый пушистый зверёк, которому не везёт на гонках, но ему необходимо выиграть, чтобы спасти свой дом.
15.40 «Крутые яйца-2». (6+)
17.25 Впервые на СТС.
«Крутые яйца: Миссия «Пингвин». (12+)
19.15 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ВОССТАНИЕ». (16+)
21.00 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)
США, 2013 г. Фантастический боевик. В ролях: Эйс Баттерфилд, Харрисон Форд, Бен Кингсли. 2135 год. Человечество, пережившее два вторжения инопланетной расы «жукеров», готовится к очередному нашествию. Для поиска пилотов и военачальников, способных принести Земле победу, создаётся военная школа.
23.10 «2067. ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (18+)
01.30 «ВО ИМЯ КОРОЛЯ-2». (16+)
03.05 «ЦИРК». (16+)
04.15 «6 кадров». (16+)
04.35 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.20 07.50 12.50 16.15 22.35 «Мой район». (12+)
07.25 «Звёзды советского экрана». (12+)
08.00 «ПОДАРОК ЧЁРНОГО КОЛДУНА». (0+)
09.05 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (12+)
10.40 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (12+)
12.20 Звёзды советского экрана. (12+)
13.00 «НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ». (16+)
16.25 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (12+)
17.55 «РИНГ». (12+)
19.30 «ОТЦЫ И ДЕДЫ». (12+)
20.55 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ». (12+)
22.45 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ». (12+)
00.10 «ПОЕЗД ИДЁТ НА ВОСТОК». (12+)

REN	TNT	3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?». (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Купи-продай». (16+)</p> <p>13.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>14.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>15.00 «БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПАССАЖИР». (16+)</p> <p>16.45 «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)</p> <p>18.40 «ИГРА ГАННИБАЛА». (16+)</p> <p>Канада, 2018 г. Триллер. В ролях: Генри Кавилл, Александра Даддарио.</p> <p>20.35 «МИЗАНТРОП». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)</p>	<p>09.15 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>06.15 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.15 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>18.30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>Шоу стало очередным продолжением хорошо известного зрителям реалити-проекта. В этом сезоне создатели шоу также столкнут между собой самых ярких и запоминающихся участников прошлых лет. Им в очередной раз предстоит делиться на команды, выполнять задания и зарабатывать призовые 10 млн рублей.</p> <p>21.00 «Титаны». (16+)</p> <p>23.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>01.50 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.15 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p>	<p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 «Вкусно с Анфисой Чеховой». (16+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.00 «Леди Баг и Супер-Кот из Альтернативной Вселенной: Приключения в Париже». (6+)</p> <p>12.15 «СОЗДАТЕЛЬ ИГР». (16+)</p> <p>14.30 «БЛОНДЫ». (16+)</p> <p>В опасности популярный актер Дубов. Неизвестные сожгли автомобиль артиста и засыпали его угрозами...</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «БЛОНДЫ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоги с Малькевичем». (16+)</p> <p>00.00 «АТЛАНТИДА». (18+)</p> <p>01.45 «ОХОТНИК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)</p> <p>03.30 «ЯМАКАСИ». (16+)</p> <p>05.00 «Мистические истории». (16+)</p>	<p>10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>Популярное шоу расширяет географию проекта. Теперь команда Юрия Сидоренко будет утилизировать и тюнинговать авто по всей Сибири. Участник программы сможет продать свой старый автомобиль по выгодной цене и заработать еще, ответив на вопросы викторины. В конце программы он должен решить: потратив свой выигрыш на ремонт или забрать деньги и уничтожить автомобиль.</p> <p>10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>19.30 Решала. (16+)</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.</p> <p>01.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.10 Утилизатор. (16+)</p>	<p>19.05 Все на Матч!</p> <p>06.00 Бокс. Bare Knuckle FC. Пр.тр.</p> <p>08.00, 16.00, 19.00, 03.55 Новости</p> <p>08.05, 16.05, 19.05, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.20 Лыжная страна</p> <p>09.50, 12.25 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. 10/15 км. Пр.тр.</p> <p>11.15, 14.20 Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>15.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>16.50 Футбол. «Удинезе» - «Рома». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>19.50 Футбол. «Лечче» - «Интер». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>22.50 Футбол. «Барселона» - «Валенсия». Чемпионат Испании. Пр.тр.</p> <p>01.55 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>02.25 Гандбол. Чемпионат России. (6+)</p> <p>04.00 Волейбол. (6+)</p>	<p>19.00 «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ». (16+)</p> <p>06.00 «Предсказания: 2025». (16+)</p> <p>06.50 «КОШКИН ДОМ». (16+)</p> <p>11.00 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Евгения Лоза, Александр Никитин, Павел Гончаров, Ярослав Бойко. Жизнь домохозяйки Виктории Невской - как ожившая рождественская картинка. У неё есть приёмная дочка Маша, сын Ник и заботливый, любящий муж Борис. Но всё меняется в один день, когда муж не приходит домой.</p> <p>15.00 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ-2». (16+)</p> <p>19.00 «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ». (16+)</p> <p>22.55 «ДЕТИ ВЕТРА». (16+)</p> <p>02.30 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА». (16+)</p> <p>05.35 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.40 «Предсказания: 2025». (16+)</p>

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

После надоевших оттепелей вдруг пошел снег. Он был густым, пушистым и приятно скрипел под ногами. Вдоль тротуаров и дорог готово все за пару дней выросли белые сугробы.

— Ну наконец-то настоящая зима! — воскликнул Петрович, глядя в окно. — Укроет все снежком, пропадет слякоть — как хорошо!

— Хорошо-то хорошо, — сказала в ответ стоявшая рядом жена, — да ничего хорошего. Если снег сегодня не прекратится, придется тебе в субботу или в воскресенье на дачу ехать.

— Это зачем еще? — удивился Петрович.

— Затем, что теплицу нужно будет от снега чистить. Помнишь, в прошлом году у соседей теплица не выдержала напавшего снега и рухнула? Пришлось им спешно новую ставить. У тебя есть желание возиться с новой теплицей?

Зимние загадки

Конечно, такого желания у Петровича не было — весной он любил ходить за первыми грибами, и перспектива обменять прогулку в лесу на установку новой теплицы его отнюдь не обрадовала.

— Да не вопрос, съезжу, конечно, — Петрович был готов ехать прямо сейчас. — Все почищу, все в порядок приведу.

— Вот и хорошо, — удовлетворенно кивнула жена. Снег так и не прекратился, сугробы за следующие дни выросли едва не

вдвое, и в субботу Петрович отправился на дачу.

Теплица, как и предсказывала жена, была щедро засыпана снегом сверху донизу и выглядела как один огромный сугроб. С Петровича сошло семь потов, пока он сбрасывал с крыши теплицы снег и расчищал прилегающую территорию.

Умаявшись от непривычной физической работы, Петрович решил попить чаю прежде, чем спускаться в подвал за соленьями и компотами, привезти

которые наказала жена. Когда чайник уже вовсю кипел, в дверь вдруг постучали. Нежданным гостем оказался тот самый сосед, теплица которого в прошлом году сломалась под гнетом снега.

— Ба! Какие люди! — воскликнул Петрович. — Ну заходи, выпей со мной чаю.

Чай был как никогда кстати. А уж каким вкусным оказалось печенье, пачку которого забыли когда-то в кухонном шкафу!

За чаем разговорились о том о сем, обсудили перспективы снега на теплицах и, конечно, виды на урожай. Вдруг сосед как-то хитренько улыбнулся и сказал:

— Мне тут внучка загадку загадала. Я, признаюсь честно, сразу до правильного ответа не додумался. А вот ты, сыщик, сможешь?

— Ну давай свою загадку, — улыбнулся в ответ Петрович.

— Хорошо, вот тебе загадка: на дереве сидело двадцать воробьев, одного поймала кошка — сколько воробьев осталось на дереве?

Ну ты даешь! — расхохотался Петрович. — Это ж загадка для детского сада! Ни одного воробья не осталось — все улетели, как только кошку увидели.

— Потому ты и сыщик, — кивнул одобрительно сосед. — А меня б в сыщики не взяли, — и тоже рассмеялся.

— А давай я тебе теперь загадку загадаю? — предложил Петрович. — Она, правда, посложнее, но воробей там тоже фигурирует.

— Ну думай, думай, — улыбнулся Петрович. — А мне пора в подвал, за соленьями.

Виктория АНДРЕЕВА

Разгадайте загадку Петровича — почему не разрушился мост?

Ответ читайте в следующем номере.



Ответ на загадку в № 2: мужчина в костюме и юноша, не сговариваясь, указали на верзилу в клетчатой рубашке. Тот, в свою очередь, указал на юношу, а потом и вовсе заявил, что ничего не видел. Если верзила ничего не видел, зачем же он указал на юношу? Чтобы отвести подозрения от себя, потому что это именно он ударил потерявшего его.



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.05 «Лиса и волк». Мультфильм. (0+)
06.15 «Новогоднее путешествие». Мультфильм. (0+)

TV1000 VIJU TV1000
05.40 «ЛЕВ». (16+)
07.40 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». Мультсериал. (6+)
06.55 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
06.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.40 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.40 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)
02.45 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.45 «МИЛЛИАРД». (16+)
08.30 «ПОЕЗДКА К МАТЕРИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.20 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)

РОДНОЕ КИНО
00.05 «ЗАЛОЖНИЦА». (16+)
01.45 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН
07.55 «ВСЕ К ЛУЧШЕМУ-2». (12+)

CINEMA
06.30 «КОЛОМБИАНА». (16+)
08.15 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)

red .RED
06.00 «Лови волну!» Мультфильм. (12+)

Петро ПЕТРО
06.20, 17.05 «ПОДСОЛНУХИ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 09.00, 15.05 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TB21
07.00 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (6+)
06.20 «РОДНЯ». (16+)

ПОБЕДА
05.30 «СОЛДАТИК». (12+)
06.50 «ЛЁТЧИК». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. Фри-тюр. (16+)

Ю
05.25, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Боги Египта. (16+)
00.55, 17.30 Народный фронт Победы. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.00 Утопия инженерии. (16+)
06.40 Церковь усупения Богородицы. (12+)

ИСТОРИЯ
06.00 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)

ИСТОРИЯ
06.00 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)

Усадьба
06.50, 21.00 Дачная кухня. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 10.05, 14.10, 17.50, 22.00 О главном. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)

СПОРТ

- МАТЧІ СТРАНА**
- 06.00** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Мужчины. (0+)
- 06.55** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Женщины. (0+)
- 07.50, 10.00, 12.50, 15.55** Новости
- 07.55** Волейбол. Чемпионат России. Рәгі Суперлига. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Динамо» (Москва). (6+)
- 09.45** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 10.05, 01.50** Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 10.30, 03.10** Бокс. Кубок России. Финалы. Трансляция из Самары. (16+)
- 12.35** «Наука дзюдо». Специальный репортаж. (12+)
- 12.55** Волейбол. Чемпионат России. Рәгі Суперлига. Мужчины. «Кузбасс» (Кемерово) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция
- 14.55, 02.40** «Что за спорт?» (12+)
- 15.25** «Здоровый образ». (12+)
- 16.00, 05.15** «Лица страны. Алла Шишкина». (12+)
- 16.15** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Мужчины. (0+)
- 17.30** Биатлон. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Женщины. (0+)
- 18.30** Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 19.10, 23.30** Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 19.40** Лыжная страна. (12+)
- 20.10** Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Женщины 10 км. Трансляция из Ижевска. (0+)
- 21.35** Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Мужчины 15 км. Трансляция из Ижевска. (0+)
- 00.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Уралмаш» (Екатеринбург) - ЦСКА. (6+)
- 02.15** «Век нашего спорта». (12+)
- 05.30** «География спорта. Ханты-Мансийск». (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Караокинг. (16+)
- 07.00** PR0-новости. Лучшее. (16+)
- 07.30** У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30** Teen чарт. (16+)
- 08.55** Плейлист | Зима. (16+)
- 09.30** МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.30** Лига свежих клипов. (16+)
- 11.00** Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00** Хит-Сториз. Натали - «О, боже, какой мужчина!» (16+)
- 12.30** Плейлист | Зима. (16+)
- 14.00** Dance chart. (16+)
- 15.00** 10 самых! (16+)
- 15.30** Хиты по-русски. (16+)
- Самые любимые русские хиты в одном плейлисте.
- 16.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00** За гусли - да. Короли русского фолка. (16+)
- 18.00** Лихие хиты. (16+)
- 19.00** Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 21.05** Муз'итив. (16+)
- 22.30** Наше. (16+)
- 23.20** Золотая лихорадка. (16+)
- 01.20** Муз'итив. (16+)
- 03.00** Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00** «Маша и Медведь». «Машины песенки». (0+)
- 10.55** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- На круглогодичном курорте повышенной комфортности отдыхают все известные Заяц и Волк. Первый с радостью бы довольствовался разными активностями, если бы не козни второго.
- 12.00, 20.00, 00.00** «Маша и Медведь». (0+)
- «Маша и Медведь» - мультсериал о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле. Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для неё одной.
- 16.00** «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 02.00** «Маша и Медведь». «Машины страшилки». (0+)

- 05.00** «Малышарики. Умные песенки». (0+)
- 05.05** «Поля, Тим и Лёва». (0+)
- Приключения девочки Поли и ее друзей.
- 06.10** «Лунтик». (0+)
- Приключения Лунтика - маленького пришельца с далекой Луны.
- 07.00** «Детский сад для зверят». (6+)
- 07.30** «Три котика». (0+)
- 10.00** «Еда как в сказке». (0+)
- 10.20** «Три богатыря. Ход конём». (6+)
- 11.35** «Клуб «Вопросики». (0+)
- 11.45** «Ум и Хрум». (0+)
- 14.20** «Играем вместе». (0+)
- 14.25** «Бодо Борода. Путешествия». (0+)
- 17.00** «Три богатыря и Пуп земля». (6+)
- Путешествие богатырей в прошлое.
- 18.20** «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
- 18.25** «Три котика». (0+)
- 21.30** «Смешарики». (0+)
- 01.00** «Турбозавры». (0+)
- 03.00** «Оранжевая корова». (0+)

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00** Ранние птицы. «Лунтик», «Грузовичок Лёва». (0+)
- 07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35** «Лапозавры». (0+)
- Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи! Они живут на далёком острове в далёком море, скрытом от людских глаз. Весёлая семейка из 7 динозавров - Папатука, Мамамми, их детей Пупу и Пипу, Старолапа, Бабули и дяди Рока - не скучает ни дня. Их жизнь наполнена приключениями! Волшебный вулкан в центре острова приводит их в самые разнообразные места - в деревню муравьев, на остров крокодилов или даже внутрь тела Бабули.
- 10.00** «Еда как в сказке». (0+)
- 10.25** «Семь королевств». (0+)
- В Семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы! У каждого из них есть особый друг-питомец - фантастический дракончик. Эти волшебные создания всегда готовы помочь своим хозяевам, а также доставить их в место назначения. На них можно ездить верхом, лететь по воздуху и даже перемещаться под водой! Все волшебники владеют тремя уникальными способностями, а справиться с магическими миссиями им помогает наставница - мудрая фея Звёздочка.
- 12.00** «Студия красоты». (0+)
- 12.15** «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- Отважные спасатели белочка Муся, ёж Чук и волк Станислав спешат на помощь!
- 14.00** «У меня лапки». (0+)
- 14.30** «Ералаш». (6+)
- 16.00** «Это супер!» (0+)
- Эта программа - обо всем самом интересном и весёлом!
- 16.25** «Царевны». (0+)
- 18.35** «Косички-собачки». (0+)
- 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20** «Команда Флоры». (0+)
- 22.35** «Дикие скрипачи». (6+)
- 23.00** «Ералаш». (6+)
- 00.55** «Алиса и Льюис». (0+)
- 02.55** «Малышарики». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 14.00, 22.00** «Котёнок Шмяк». (0+)
- 11.05, 19.05, 03.05** «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
- Добрые, веселые и жизненные истории о приключениях малышки-непоседы по имени Забезу. Несмотря на весьма необычную внешность, она ничем не отличается от других любопытных детей: обожает гулять, играть с друзьями, петь душевные песенки, исследовать удивительный мир вокруг, мечтать и фантазировать.
- 13.30, 21.30, 05.30** «Чуч-Мауч». (0+)
- Девочка Маруся и волшебный кот Мяуч живут в городской многоэтажке, рядом с которой соседствует небольшой частный домик - магазин диких товаров Эммы Карповны. Маруся загадывает Мяучу желание, и у них начинаются волшебные приключения.

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.00** «Бодо Борода. Путешествия». (6+, 0+)
- 06.40** «Бодо Борода. Букварь». (0+)
- 09.00** «Диносити». (0+)
- 10.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 11.00** «Простоквашино». (0+)
- 14.00** «Три котика». (0+)
- 18.00** «Приключения Пети и Волка». (6+, 12+)
- 19.30** «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 22.30** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 23.30** «Царевны». (0+)
- 01.00** «Умка на елке» (с сурдопереводом). (0+)
- Мультфильм расскажет о важности искренней дружбы и теплых семейных взаимоотношений.
- 01.05** «Чебурашка. Секрет праздника» (с сурдопереводом). (0+)
- 01.10** «Простоквашино» (с сурдопереводом). (0+)
- 02.45** «Три котика». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00** Евангелие вслух. (0+)
- 05.50** В поисках Бога. (12+)
- 06.20** Профессор Осипов. (0+)
- 06.55** Святые России. (6+)
- 08.00** Херсонес. Родина нашей Родины. (12+)
- 09.00** Простые чудеса. (12+)
- 10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45** Паломница. Оптина пустынь. 1 серия. (12+)
- 14.00** Афанасий и Феодосий Череповецкие. Подвиги русского севера. (0+)
- 14.50** Русский мир. (12+)
- 16.00** «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
- СССР, 1964 г.
- 18.00** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30** Щипков. (12+)
- 19.40** «САДИТЬ РЯДОМ, МИШКА!» (6+)
- СССР, 1977 г.
- 21.20** День Ангела: Святая Нина. (0+)
- 21.55** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.55** День Патриарха. (0+)
- 23.05, 04.00** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.15** Спас-стрим. (16+)
- 01.35** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.00** Щипков. (12+)
- 03.10** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

26 января
Неделя 31-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Попразднство Богоявления.
Мчч. Ермила и Стратоника.



Прп. Иринарха, затворника Ростовского.
Прп. Елеазара Анзерского. Мч. Петра Анийского. Прп. Иакова, еп. Низибийского. Прп. Максима Кавсокалива.

Поста нет.

« Если ты будешь благодарен, то ни зверь, ни человек не только не причинят тебе никакого вреда, но еще принесут весьма великую пользу. »
Свт. Иоанн Златоуст

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное»



Услышав же Иисус, что Иоанн отдан под стражу, удалился в Галилею и, оставив Назарет, пришел и поселился в Капернауме приморском, в пределах Завулоновых и Неффалимовых, да сбудется реченное через пророка Исаию, который говорит: земля Завулонова и земля Неффалимова, на пути приморском, за Иорданом, Галилея языческая, народ, сидящий во тьме, увидел свет великий, и сидящим в стране и тени смертной воссиял свет.

С того времени Иисус начал проповедовать и говорить: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное. (Мф. 4:12-17)

Начало покаяния – осуждение грехов. Осуди и ты свои грехи; этого достаточно для Господа к твоему оправданию, потому что осудивший свои грехи не так скоро решится опять впаст в них. Святитель Иоанн Златоуст (36, 395).

Из «Настольной книги священнослужителя», издание Московской Патриархии

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 26 января, в воскресенье.

Это чтение начинается с того, что Иисус Христос, услышав, что пророк Иоанн Предтеча взят под стражу, уходит из Иудеи в Галилею и поселяется в Капернауме. Иоанн обличал местного правителя Ирода Антипу в безнравственности, за что и был заключен в темницу. Из Писания мы знаем, что в итоге это заключение закончится для Предтечи казнь. В таком случае уход Спасителя на север, в другую область, внешне выглядит фактически как уход от проблемы. Вместо того, чтобы потребовать от Ирода Антипы освободить Иоанна Крестителя или обратиться к римскому прокуратору Понтию Пилату за помощью, Христос просто уходит от этих проблем.

Увидев происходящее в такой перспективе, многие из нас возмущались бы этим, как привыкли возмущаться всякой несправедливостью. Но с чего мы решили, что в мире должна восторжествовать справедливость? Может быть, в нем естественно право сильного, которым пользовался Ирод? С библейской точки зрения, ответ очевиден. Корень несправедливости, как и любого другого непра-

вильного поведения человека, – в грехе, в испорченности и слабости нашей воли. Борьбьсь с явными социальными проблемами, конечно, нужно – и сам Иоанн Предтеча призвал людей к жизни по закону, но все же в первую очередь бороться надо было с причинами болезни, а не только с ее проявлениями. Силой можно принудить человека к нужному тебе поведению, но сделать его по-настоящему справедливым и даже праведным можно только изнутри, вместе с ним. Внешне кажется, что Христос уходит от трудной задачи – переубедить Ирода, но на самом деле он берет на себя задачу еще более трудную.

О смысле поступок Спасителя, важно понять, что Он не только от кого-то уходит, важно увидеть, к кому Он идет. Христос идет в те галилейские города, которые находились недалеко от языческих земель, там, где духовное состояние людей было особенно сложным. Неслучайно в пророчестве Исаии говорится о людях, сидящих во тьме и тени смертной. Обратить их на истинный путь очень сложно, но Мессия начинает именно с них. Их Он призывает к покаянию и изме-



Комментирует священник Стефан Домусчи

нению жизни. Можно сказать, что Он не стал требовать справедливости здесь и сейчас, но действовал так, чтобы справедливость в итоге восторжествовала.

Решая свои земные проблемы, люди обычно бывают недовольны и говорят о вине других. Однако с христианской точки зрения важно помнить две вещи. Во-первых, атмосфера в обществе зависит от каждого из нас, от нашей личной доброты, справедливости и порядочности. И, во-вторых, цель праведной жизни, к которой мы призваны, не в том, чтобы идеально устроиться в этом мире, но в том, чтобы стяжать свет Царства Небесного в себе и явить его тем, кто живет вокруг нас.

ВЕРА
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

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО **ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, АЛ, ДЕРЕВО Ремонт окон, балконов, жалюзи



- ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%
- УТЕПЛЕНИЕ **8 (495) 740-76-09**
- КРЫШИ **8 (495) 941-96-29**
- ШКАФЫ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ НА ДОМУ

- Стиральных машин
- Холодильников
- от 400 р.
- Гарантия
- Скидка до 50%**
- Выезд бесплатно**
- 8-495-109-33-56**
- 8-977-000-93-81**

РЕМОНТ

- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ
- Пенсионерам **50% СКИДКА** **БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД**
- 8 (495) 106-25-69**

■ **8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48** Р Е М О Н Т Х О Л О Д И Л Ь Н И К О В от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

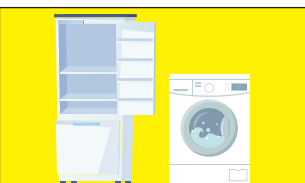
■ **8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28** РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82** Квартиру/комнату СНИМУ у добросовестных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную 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, Эля.

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



РЕМОНТ

ХОЛОДИЛЬНИКОВ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

- 8 (495) 177-45-76**
- 8 (901) 519-52-48**
- Вызов бесплатно
- Пенсионерам скидки

■ **8 (499) 394-06-57** Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качество, пенсионерам скидка 30%! Тел.: 8 (499) 394-06-57

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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

СООБЩЕНИЯ

■ Утерянный паспорт гражданина Афганистана на имя Ахмад Вахид Малик Чан 24.06.1985 г. р. считать недействительным.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

главскупка КУПИМ ДОРОГО



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

8(903) 666-33-55

ДОРОГО КУПИМ



- ИКОНЫ. ФАРФОР.
- СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).
- СЕРЕБРО, ЗОЛОТО
- ПОРТСИГАРЫ. ПОДСТАКАННИКИ.
- Часы. Картины. Архивы. Знаки.
- ЛЮБУЮ СТАРИНУ.

8 (903) 964-67-77

МосГорСкупка ДОРОГО КУПИМ

Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Монеты, значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Старинную мебель. Бижутерию. Любой антиквариат и многое другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу. 8 (925) 403-68-83



КУПЛЮ ДОРОГО

Значки, монеты, банкноты, статуэтки, столовое серебро, архивы. Янтарь. Подстаканники, портсигары, нагрудные знаки, А ТАКЖЕ ЛЮБУЮ СТАРИНУ. Выезд.

Тел.: 8 (929) 913-81-09, Алексей

КОМИССИОНТОРГ



ВЫКУПИТ ДОРОГО

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), ВАЗЫ, ЧУГУН, БРОНЗУ, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, ВСЁ из Китая, КОСТЬ, Часы, Монеты, Портсигары, Хрусталь и др. предметы старины

8 (916) 359-05-00 8 (968) 907-44-82

ИКОНЫ, СЕРЕБРО

■ **8 (967) 273-29-40** Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будд, часы, сервизы, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

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

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

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор, посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ. **Телефон: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР**

■ **8 (916) 774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

МУЗЕЙ КНИГИ



Дорого купим книги и журналы до 1945 г. За редкие издания платим до 1 млн руб. Фото, открытки, вкладыши, плакаты, каталоги, статуэтки, фарфор, серебро, ордена, угольные самовары и др. Сказки, детские книги и игрушки до 1965 г. Справедливая оценка. Выезд! Оплата сразу.

8 (900) 546-00-81

КУПЛЮ ДОРОГО



ВЫЕЗД

Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор. сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 6 000 руб./г, СЕРЕБРО до 300 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.

8 (905) 796-72-32

8 (495) 643-72-12 Книжки куплю, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

■ **8 (495) 508-53-59** Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

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

■ **8 (915) 401-64-88** Куплю ёлочные игрушки, коллекции календариков, открыток, пластинок, хрусталь, старые духи, плюшевых медведей, винтажную бижутерию, старые книги, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, советские учебники, буквари, музыкальные инструменты. Тел.: 8 (915) 401-64-88

■ **8 (925) 514-36-14** Сервизы, МАДОННА, вазы, статуэтки. Хрусталь. ЧАЙ. ПАРЫ. Пив. кружки. Гжель. Мельхиор. Подстаканники. Портсигары. Серебро. Касли. ОТКРЫТКИ, фант, вкладыши. Актеры. КАРТИНЫ. ИКОНЫ. Подсвечники, керосиновые, настольн. лампы. ПРИМУСЫ. Значки. Монеты, юб. рубли. Бусы, бижутерию, БРОШИ. Янтарь. КАССЕТЫ. МАГНИТОФОНЫ, муз. центры, плееры, приемники, пластинки, CD, ПАТЕФОНЫ. Склад. ножи. Модели машин, жел. дор. ПИКО. МУЗ. ИНСТР. НОТЫ. ЧАСЫ. Моб. телефоны. Фотоаппараты, объективы. БИНОКЛИ. ТРУБЫ. ПЕЧАТ., ШВ. МАШИНЫ. Пер. ручки. Готовальни. Жест. банки. Шкатулки. Ёлоч. игрушки. Кукол. ДЕТ. КНИГИ. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ **8 (495) 128-50-09** Книжки. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ

ВРЕЗКА ЗАМЕНА РЕМОНТ УСТАНОВКА УКРЕПЛЕНИЕ ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51
круглосуточно

Ключ-Сервис
ЗАМКИ
замена, ремонт
8(495)997-91-37
Обивка дверей

■ **8 (495) 978-03-44** РЕМОНТ КОМНАТЫ ИЛИ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО И ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЕВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

■ **8 (977) 354-98-39** Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпатлевка, поклейка обоев, укладка ламината, натяжные потолки. Ответственно и в срок. Пенсионерам скидки. 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 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85** КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат). НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших, проверенных производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Телефоны.: 8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85

■ **8 (985) 723-87-03** Укладка ламината, паркетной доски, линолеума. Монтаж плинтусов. Замена дверных замков, петель. Сборка-разборка мебели, навес карнизов, шкафов, полок, телевизоров, люстр, светильников. Замена выключателей, розеток, смесителей, кранов и многое другое. Возможна доставка материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП Как уговорить лечиться?

ЗАПОИ

ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМУ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ
Круглосуточно.
Приезд врача от 30 мин.
ПОМОЩЬ НАРКО- И АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Болезнь не приговор!
8 (495) 776-3003
www.n-help.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ООО «НаркоХелп» Лиц. № ЛО-77-01-002153

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр Правовой Защиты



Помощь пострадавшим от телефонных мошенников:

- спишем оформленный обманым путем кредит
- възыщем денежные средства переведенные на карту мошенникам
- оспорим залог на квартиру

✓ **Наследственные и жилищные споры любой сложности**

8 (499) 938-96-11

■ **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.: вернем или рассудим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!
8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

СКИДКИ до 30%

ВЕТЕРНАМ НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

Более 1000 моделей от простых до элитных любых размеров
ДВЕРНЫЕ ЗВОНКИ, ВИДЕОГЛАЗКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СИГНАЛИЗАЦИЯ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ 7:00 – 23:00 ЕЖЕДНЕВНО

8 (495) 208-03-88

• РАССРОЧКА: 0%
• ДОСТАВКА: 0 Р
• ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА: 0 Р

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы от 3 месяцев;
- Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Вакансия подходит **ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИО!

Телефоны для связи:
8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48



Заводские двери «АМПИР»

- Входные
- Металлические
- Деревянные
- Замки
- Ручки
- Сервисное обслуживание
- Шкафы купе
- Шкафы
- Антресоли любых размеров

Замена, врезка замков
Обивка дверей
Замена панелей

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ Замер, доставка бесплатно
Установка

Тел.: **8-499-408-40-71**



ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

ВЕТКЛИНИКА
ВЫЕЗД ВЕТРАЧА 24 Ч.
Лечебный (срочный). СТРИЖКА.
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.

Тел.: **8 (916) 797-29-40,**
8 (495) 728-45-03



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, фотоотчёт.
- 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



ЗНАКОМСТВА

■ **8 (985) 985-60-25** АБСОЛЮТНО НАДЕЖНО!
Устали от одиночества? Профессиональная сваха. Знакомства для Москвы и Подмосковья. До 90 лет. Звоните! Тел.: 8 (985) 985-60-25

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-60-06**
УНИЧТОЖИМ ВСЕХ НАСЕКОМЫХ. Цены низкие. РЕЗУЛЬТАТ 100%. Методы «Холодный туман», «Горячий туман» и мелкокапельное опрыскивание. Эффективные препараты со слабым запахом. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ. Договор. Гарантия. Без выходных. Работаем с 2016 года. Барьер в подарок. ООО «Санитары столицы». Тел.: 8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-60-06

АВТО

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

МЕБЕЛЬ

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

■ **8 (968) 089-44-57** Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

■ **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. Телефоны: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ **8 (925) 340-50-15** Ремонт и перетяжка диванов, матрасов, кресел, стульев. На дому. Тел.: 8 (925) 340-50-15

■ **8 (495) 567-64-40, 8 (915) 088-87-86**
Личный Доктор для Вашего Питомца™. Ветврач широкого профиля и смежных специальностей. Выезд на дом Москва, область. Ультразвуковая чистка зубов. Кардиология. Родовспоможение. Реанимация. Неврология. Офтальмология. Исследования. ЭКГ. УЗИ. Анализы. Вакцинации. Тел.: 8 (495) 567-64-40, 8 (915) 088-87-86 вц

■ **8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37**
Безболезненное усыпление. Ветриуал. Выезд 24 часа (срочный). Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

КУПЛЮ

■ **8 (905) 517-59-27** Календарики, фотографии, разное об автоэкспорте, внешторге и ВДНХ, значки, открытки, фантики от жевательных резинок и конфет куплю. Тел.: 8 (905) 517-59-27

КРУПНАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Работу в крупнейшей компании России;
- Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- Ежедневный аванс;
- Надбавку за стаж работы от 3 месяцев работы;
- Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Бесплатное проживание в общежитии, заселение в день обращения.

ЖДЕМ ВАС. Приходите к нам с понедельника по пятницу с 10.00 до 18.00 ч
М. «Марьяна роща», ул. Полковая, д. 3, стр. 2, подъезд 1
Телефон для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

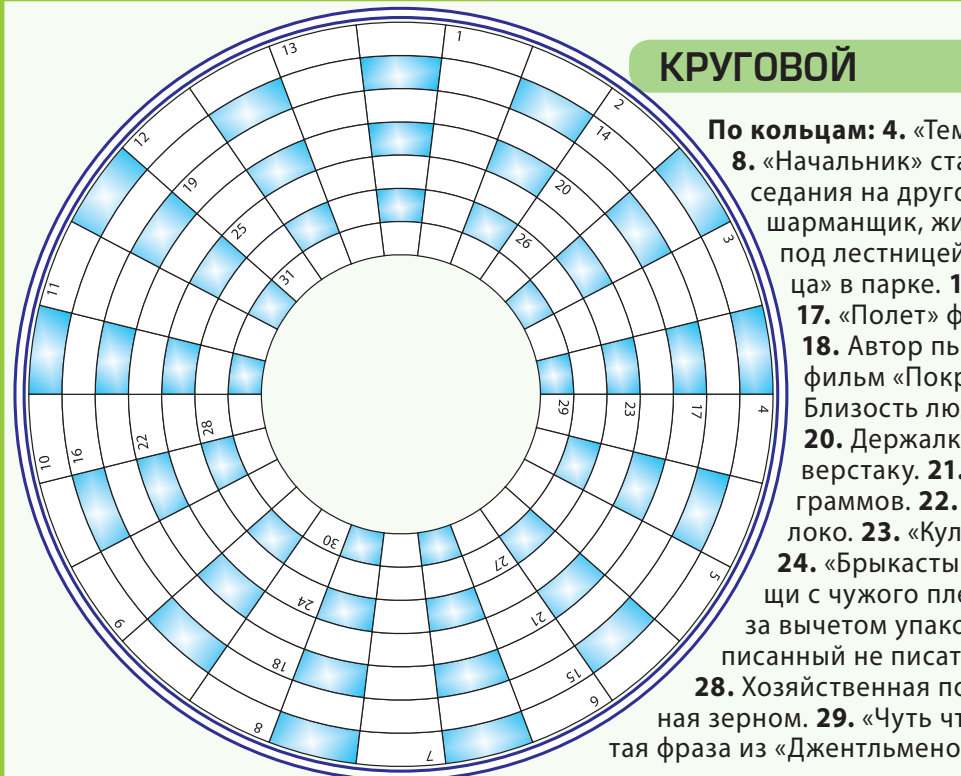


■ **8 (916) 611-38-52** Гардеробщики в образовательные и медицинские учреждения. Смена 1300 руб. Берём всех! Тел.: 8 (916) 611-38-52

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

КРУГОВОЙ

По кольцам: 4. «Темные аллеи» (автор). 8. «Начальник» стаи. 12. «Сдвиг» заседания на другой день. 14. Старый шарманщик, живущий в каморке под лестницей. 15. «Зеленая улица» в парке. 16. Бремя, тяжесть. 17. «Полет» фигурки по кругу. 18. Автор пьесы, по которой снят фильм «Покровские ворота». 19. Близость людей из одного клана. 20. Держалка, прицепленная к верстаку. 21. Вес в тысячу килограммов. 22. Лишенное жира молоко. 23. «Кулинарная» прибыль. 24. «Брыкастый» характер. 25. Вещи с чужого плеча. 26. Вес покупки за вычетом упаковки. 27. Рассказ, написанный не писателем, а журналистом. 28. Хозяйственная постройка, наполненная зерном. 29. «Чуть что, сразу...!» (крылатая фраза из «Джентльменов удачи»). 30. Бикини



как объект на географической карте. 31. На окраине этого испанского города расположена жемчужина мавританского зодчества - Альгамбра.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Ежедневная тренировка сеттеров и легавых. 2. «... не помнит, где били, а помнит, где ела» (русская поговорка). 3. «... - страшная сила» - крылатая фраза из кинофильма «Весна». 4. Желтый на ноге Остапа Бендера. 5. 900 граммов вместо кило. 6. Боевое расположение духа команды перед матчем. 7. Чертежная доска, а также дощечка или папка, на которой закрепляют лист бумаги и компас при глазомерной съемке. 8. «Упаковка» хвороста. 9. Звезда французского кино Анни ... 10. Знахарь, лечащий лошадей. 11. Кучи снега. 12. Третье лицо на предприятии после директора и главного инженера в советские времена. 13. Мушка на щеке.

Ответы. По кольцам: 4. Бунин. 8. Вожак. 12. Перенос. 14. Карло. 15. Аляев. 16. Обуза. 17. Тодес. 18. Зорин. 19. Радство. 20. Тиска. 21. Тонна. 22. Обрата. 23. Навар. 24. Нордов. 25. Обонко. 26. Нетто. 27. Очерк. 28. Амбар. 29. Коски. 30. Атом. 31. Граната. **От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Натаска. 2. Ско-3. Красота. 4. Ботинки. 5. Неодвес. 6. Настрой. 7. Планшет. 8. Вязанка. 9. Жирадо. 10. Коновал. 11. Сурпы. 12. Парторг. 13. Родника.

Скоро опять наступят святочные дни.

На Руси издавна они славились зимними гуляниями да забавами. Для меня всегда это время было каким-то особенным, загадочным, что ли. А еще очень светлым, добрым и очень интересным. И я хотела бы вам сегодня поведать пару удивительных историй, которые я слышала из уст моих подруг Светланы и Евгении. Итак, рассказ первый.

Без валенка, но с суженым

Крещение в нашей семье – праздник особенный, много лет назад этот день необыкновенным образом соединил моих прабабушку и прадедушку. И теперь легенда о потерянном в проруби валенке и найденном там же женихе передается в нашей семье из поколения в поколение.

Анна была старшей из детей и главной помощницей по хозяйству. Семья прабабушки жила в деревне, в те времена в доме удобств не было никаких, воду набирали из единственного на всю округу колодца, женщины ходили на реку стирать и полоскать белье. Эта обязанность полностью лежала на хрупких девчонках-подростках. Кстати, стирка на реке издавна считалась не только процессом отчищения одежды, но и ритуальным обрядом, способным оберегать от болезней и невзгод.



Высшее счастье жизни – это уверенность в том, что вас любят; любят ради вас самих, вернее сказать, любят вопреки вам».

Виктор Гюго

Нашей Аннушке только-только исполнилось шестнадцать, когда случилась эта история. Шла святочная неделя, девушка с подругами задумала погадать на суженого. Среди множества вариантов выбрали самый известный: во дворе дома надо было снять с левой ноги валенок, бросить его через левое плечо и сказать: «Валенок свой бросаю, судьбу призываю, куда валенок носком упадет, оттуда суженый мой и придет!» Прабабушкин приземлился в направлении реки.

Поутру Анна загрузила в сани белье и отправилась на реку в проруби. У мосточка, который всегда там сооружался зимой, никого не было. Девушка разгрузила сани с бельем и принялась за дело. Она уже почти закончила полоскать вещи, но в самый последний момент поскользнулась на ледяном краю проруби. Падающая сани ногой. Корыто съехало и осталось качаться на воде. Аня изо всех сил старалась до него дотянуться – никак. Тогда она сняла валенок и попыталась им достать до коры-

та. Ей почти уже это удалось, но тут край жестяной посуды коснулся воды, черпнул ее и стал тонуть. Чуть раньше ушел под воду валенок.

– Помогите! – что есть силы от отчаяния закричала девушка.

Внезапно кто-то стал оттащить ее за ноги от края проруби.

– Лежи спокойно, не дергайся.

Анна узнала голос Сеньки. Дом их семьи был крайним, стоял у самого леса.

– Слава Богу, успел! – парень был очень взволнован. – Я дрова из лесу вез, слышу крик твой...

Семён усадил зареванную, в одном валенке девушку в свои сани, рядом примостил покрытое льдом от мороза белье в корыте и повез домой.

С того дня Сеня стал ухаживать за Аней, приглянувшись ему девушке. То у реки ее караулит, то пряником угостит. А по весне свататься пришел.

«Назови своё имя»

В нашем студенческом общежитии гадания на Святки были обычным делом. Конечно, не все в это не верили, даже посмеивались над святочными традициями, но прикоснуться к чему-то таинственному и загадочному хотелось многим. Решилась и я.

Была я барышней романтичной, воспитанной

на классической русской литературе, знала наизусть письмо Татьяны к Онегину и много размышляла над ее творением. И вот больше ради смеха решила почувствовать себя Татьяной и погадать на будущего супруга – выйти на улицу и спросить имя у первого встречного. Именно так и будут звать мужа.

Желающих заглянуть в будущее было трое: Алёнка, Зоя и я.

– Мой будет первым, – подсуетилась быстро Алёнка.
– Тогда мой – второй, – выпалила Зоя.
Я только вздохнула.

Понятно, кому достанется третий.

Вышли мы на улицу и стали ждать. Холодно, мороз крепчает, а вокруг никого. Мы прыгаем, чтоб согреться, и прислушиваемся к каждому шороху. Вдруг заметили дядьку в большой меховой шапке. Алёнка бросилась к нему:

– Как вас зовут?

– Василий, а что?

Она засмеялась и побежала греться в общежитие. Мы с Зоей остались вдвоем. Минут через двадцать появился мужичок в очках. Зоя дождалась, пока он поравняется с нами, и спросила:

– Товарищ, назовите ваше имя?

– Борис Фёдорович, – ответил удивленный мужчина. – А в чем, собственно, дело?

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Зоя тоже не стала вдаваться в подробности и быстро испарилась. Я осталась одна. К счастью, следующий прохожий появился довольно скоро. Молодой парень почти бежал по замерзшему перелуку, но в противоположную сторону от меня. Я кинулась за ним. Когда поняла, что не догону, закричала:

– Эй, подожди!
Он остановился.
– Как тебя зовут?
– Женя.

– И меня тоже, – разочарованно протянула я. – Жалко, что у нас одинаковые имена.

– Почему?
Отвечать я не стала и побежала назад.

Прошло время. По распределению уехала работать в другой город. Под Новый год отправилась на вечеринку, которую устраивал профсоюз. Когда начались танцы, ко мне подошел симпатичный молодой человек. На следующий танец он снова пригласил меня.

– Как вас зовут? – первая поинтересовалась я.

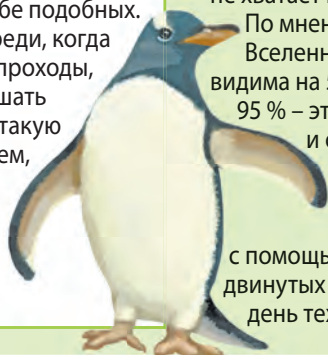
Он засмеялся и говорит: – А ведь вы, Женя, меня об этом уже спрашивали, в морозную ночь пять лет назад, правда, в другом городе. Вас невозможно было не запомнить. Ночью на пустой улице за мной бежит девушка и спрашивает имя.

Мы поженились с Евгением через год. Кстати, замуж вышли и мои институтские подруги: Алёна встретила своего Василия в такси – он подсел в машину по дороге. А вот у Зои «осечка», она вышла замуж за отличного парня с нашего курса – Александра. Не знаю, как девчонки мои живут сейчас, но я со своим Женей – счастлива.

ЕВГЕНИЯ

Почему пингины вежливые?

Есть мнение, что пингины – самые воспитанные птицы. По нашим меркам, они ведут себя крайне вежливо, когда оказываются в обществе себе подобных. Например, ждут своей очереди, когда нужно пройти через узкие проходы, чтобы не толкаться и не мешать другим. Ученые объясняют такую природную «вежливость» тем, что для пингинов умение взаимодействовать в большой группе – основа выживания в суровых климатических условиях.



Тёмная Вселенная

Человек изучил всего 5 % Вселенной. И причина во все не в том, что на большее не хватает возможностей.

По мнению ряда ученых, Вселенная в принципе видима на 5 %, а оставшиеся 95 % – это темная материя и особая темная энергия, не поддающиеся исследованию даже с помощью самых продвинутых на сегодняшний день технологий. Пока.

Монитор замедляет

Выявлен интересный факт, связанный с использованием компьютеров. Оказывается, люди не только реже моргают за компьютером, но и читают с дисплея с замедленной скоростью. По оценкам исследователей, обычно люди читают с экрана на 10 % медленнее, чем с бумажного листа. В обычных условиях люди моргают до 20 раз в минуту, а при использовании монитора – примерно 7 раз в минуту. Интересно, через сколько поколений человечество адаптируется к новым условиям?



Платина на выброс

Один из самых востребованных металлов в области науки и техники – платина. А когда-то платину считали «поддельным серебром» и по этой причине уничтожали. Крупинки неизвестного металла, сопровождающего золото, обнаружили испанские конкистадоры. Мошенники стали чеканить монеты из сплава, не разделяя металлы, в итоге в золотых монетах содержалось до 32 % платины. В 1735 году в Колумбии монетные дворы при большом скоплении народа выбрасывали платину в море, чтобы предотвратить изготовление фальшивых монет.

Светлана СИДОРЧУК

**Читай,
худей
и молодежь!**



Мы запускаем для вас
**2 новых интересных
и очень полезных
журнала**



В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ



В ПРОДАЖЕ С 24 ЯНВАРЯ

В торговых сетях
**АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,**
а также в киосках прессы

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОН: ШУМ В УШАХ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ!

Шум в ушах часто воспринимается как досадная неприятность, которая не заслуживает внимания. На самом деле, он может быть первым сигналом серьёзных нарушений в организме.

Организм человека – сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал. К таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии болезни, относится постоянный шум в ушах, или тиннитус.

Шум может быть разным – тихим или громким, постоянным или появляющимся время от времени. Часто он сопровождается головокружением, тошнотой, утомляемостью, нарушениями сна. Всё это значительно снижает качество жизни и может указывать на серьёзные проблемы: нарушения кровообращения или даже опухоли.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при появлении этого симптома так важна ранняя диагностика и – вовремя начатое лечение.

Откуда берётся шум?

Наш мозг – это управляющий центр организма. Он регулирует все процессы, обрабатывает информацию и даёт команды органам. Если в работе мозга или кровообращения происходит сбой, это может проявиться в виде шума в голове.

Причины появления шума могут быть разнообразными. Но прежде всего надо помнить о том, что шум может быть связан с началом заболевания, особенно с нарушениями в работе сердца и сосудов:

Гипертония и высокое давление. При нарушении регуляции давления стенки сосудов подвергаются большому напряжению, что может вызывать пульсирующий шум.

Атеросклероз. С возрастом сосуды утрачивают эластичность, и кровоток становится турбулентным, что тоже приводит к звону в ушах.

Нарушения кровообращения. Снижение притока крови к внутреннему уху или головному мозгу приводит к нарушению передачи сигналов, что может сопровождаться тиннитусом.

Сердечные заболевания. Патологии, влияющие на сердечный ритм или работу сосудов, могут стать причиной пульсирующих шумов.

Тиннитус также может сопровождать анемию, гипотиреоз, диабет или травмы головы. Но в любом случае его появление – сигнал для обследования, особенно если шум пульсирует в такт с сердечными сокращениями.

Внимательное отношение к состоянию сосудов и своевременное лечение помогают не только уменьшить шум, но и снизить риск развития более серьёзных заболеваний.

Само не пройдёт!

Шум в ушах – это проблема, с которой можно справиться, если вовремя принять меры и действовать последовательно. Важно не откладывать визит к врачу, чтобы

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ»

Комплекс «Здоровье сосудов» – это не просто еще одно лекарство. Это абсолютно безопасный и натуральный продукт, созданный из природных компонентов. Все ингредиенты комплекса – магний, калий, селен, альгинат натрия – имеют природное происхождение и обеспечивают поддержание здоровья на клеточном уровне.

УНИКАЛЬНЫЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ:

Собственный производственный комплекс, построенный в соответствии с требованиями государственных и международных стандартов, научная база под руководством доктора технических наук, профессора Подкорытовой Антонины Владимировны.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ, ДОКАЗАНО НАУКОЙ

Что делает сосудистый комплекс?

Сочетание магния, калия и селена в составе комплекса: поддерживает сердце, улучшая работу сердечной мышцы; нормализует кровообращение, предотвращая тромбообразование; помогает замедлить возрастные изменения и укрепляет иммунитет. В основе комплекса – альгинат натрия. Этот компонент помогает мозгу восстановить правильное управление процессами в организме. Результат – снижение шума, улучшение самочувствия и общее укрепление здоровья.

Какой эффект вы получите?

При регулярном приёме сосудистого комплекса: улучшается кровообращение, а клетки начинают активно обновляться; токсины и шлаки быстрее выводятся из организма; Повышается уровень энергии и улучшается настроение. Ваш организм начинает работать слаженно, как часы.

А главное – вы чувствуете себя моложе, бодрее и готовыми к новым свершениям!

КУРС ПО ЦЕНЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

выяснить точную причину тиннитуса и исключить более серьёзные заболевания. Но помимо этого, эффективное решение требует комплексного подхода.

Одним из ключевых факторов в лечении является улучшение кровообращения.

Нарушения в работе сосудов – одна из главных причин возникновения тиннитуса. Поэтому, избавившись от шума в ушах, вы не только вернёте себе комфорт, но и значительно снизите риски развития многих заболеваний.

Использование средств, поддерживающих здоровье сосудов и нормализующих кровообращение, станет важным шагом на пути к восстановлению.

Как победить шум ушах?

Ответ очевиден: нужно нормализовать процессы обмена веществ, которые влияют на работу кровообращения. Самое главное – улучшить циркуляцию крови и поддержать сосуды. Устранение чрезмерной густоты кро-

ви, ускорение восстановления тканей при повреждениях – все это важно для устранения шума в ушах и улучшения состояния в целом.

Ключевую роль в этих процессах играют природные компоненты, такие как магний, калий и селен.

Эти элементы – главные в курсе «Здоровье сосудов», который является абсолютно необходимым при комплексном подходе к лечению и профилактике заболеваний сердца и сосудов. Включив его в свой ежедневный рацион, вы не только нормализуете состояние сосудов, но и снизите риск инфаркта и инсульта.

Регулярный приём магния снижает риск развития инфаркта в два раза, а калий на 40% снижает риск инсульта.

НОВОГОДНЯЯ СКИДКА*
с 15.01.25 по 15.02.25

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ В НОВОМ ГОДУ!

ПРИ ПОКУПКЕ КОМПЛЕКСА «ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ»

ПОДАРОК

набор косметики для здоровья волос и бальзам «здоровые сосуды»

Как это работает?

Магний – важнейший элемент для нормализации работы сердца. Он улучшает кровообращение, снижает артериальное давление и помогает уменьшить шум в ушах, связанный с нарушением циркуляции крови.

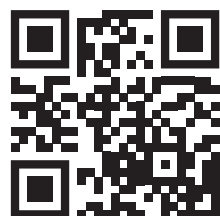
Калий – способствует нормализации водно-солевого баланса в организме и предотвращает развитие аритмий и гипертонии. Его действие направлено на укрепление сосудистых стенок, что способствует улучшению кровотока и уменьшению шума в ушах.

Селен – мощный антиоксидант, который помогает укрепить сосуды и улучшить микроциркуляцию. Он помогает нормализовать обменные процессы в миокарде, предотвращая преждевременное старение серд-

ечной мышцы, препятствует развитию атеросклероза.

Омега-3 жирные кислоты улучшают кровообращение, предотвращают образование тромбов, снижают уровень воспалений в сосудистых стенках, что способствует нормализации циркуляции крови и уменьшению шума в ушах.

Комплекс способствует улучшению обмена веществ в клетках благодаря нормализации капиллярного кровотока. Это ускоряет выведение токсинов, укрепляет иммунитет, возвращает силы и бодрость, а также помогает повысить настроение. За счет улучшения работы внутренних органов и систем, организм начинает сопротивляться возрастным изменениям, улучшая общую молодость и активность.



www.vita-li.ru

* Сроки проведения акции с 15.01 по 15.02.2025 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (499) 661-72-23.

ЦЕНТР ПЕРЕДОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ «ВИТА-ЛИ»
8 (499) 661-72-23
8 (925) 985-92-25
Режим работы: с 9:00 до 17:00
Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1
Бесплатные звонок, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка

ИП Петрова Е.С. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная д.16, корп.1, ИНН 771532709964, ОГРНИП 323774600475864 от 31.07.23. РЕКЛАМА.