

№01
(466)

ТВ-программа с 11 по 17 января 2021 года

ТЕЛЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЕЧЕР –
СТРОЙНОЕ УТРО**

стр. 25

**КАК НАС
ИЗМЕНИЛИ
СОЦСЕТИ**

стр. 4

**СВЕТЛАНА
СТЕПАНКОВСКАЯ**

**ВЕРИТЬ В СЕБЯ
И НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ НИКОГДА!**

стр. 6

**ГОТОВИМ ЯСТВА
ИЗ ЧЁРСТВОЙ
БУЛКИ**

стр. 7

**С ЧЕГО
НАЧИНАЕТСЯ
БОДРОСТЬ?**

стр. 9

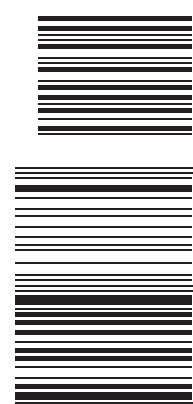
**ХВОЙНИКИ:
ПОРА ДЕЛАТЬ
ВЫБОР**

стр. 8

12+

Фото из личного архива Светланы Степанковской; фотограф: Мария Лунцих

ISSN 2226-6380

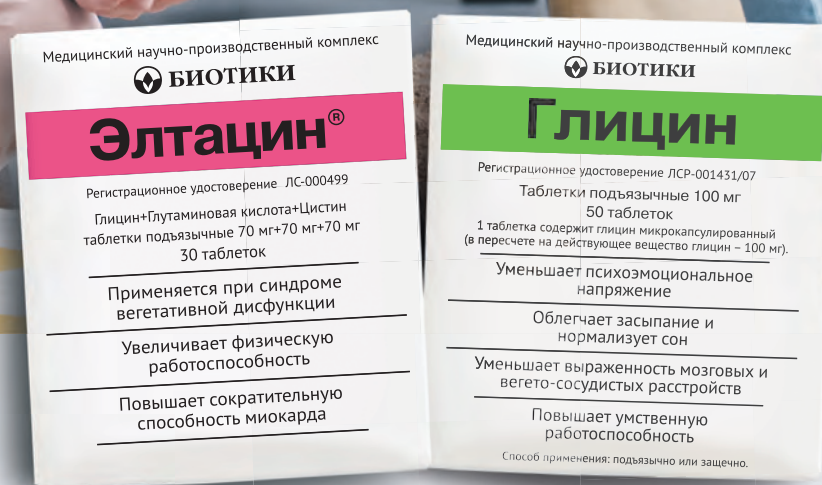


9 772226 638770 2 1 0 0 1

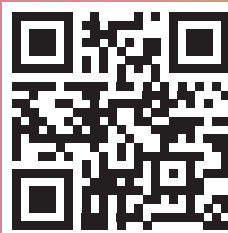
Всё тяжелее сохранять спокойствие?

Когда проблемы и заботы наваливаются, как снежный ком, трудно радоваться празднику. Успокоиться и восстановить силы могут помочь Глицин и Элтацин.

Тот самый **Глицин** от компании «Биотики» способствует успокоению, а **Элтацин** может помочь справиться со слабостью, паническими атаками, головокружением, апатией и другими симптомами вегето-сосудистой дистонии.



БИОТИКИ
системный подход



Отсканируйте этот код, чтобы бесплатно скачать наш сборник полезных рецептов. 18+

Регистрационное удостоверение ЛСР-001431/07 Регистрационное удостоверение ЛС-000499 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

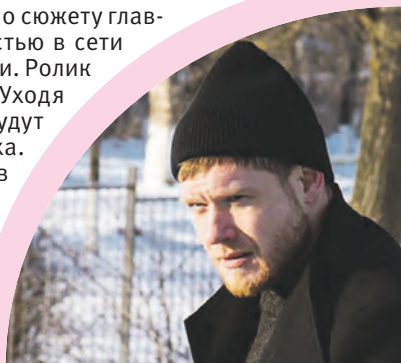
Виктор Хориняк стал «непослушником»

В Ивановской области идут съёмки новой комедии – «Непослушник». По сюжету главный герой картины – известный блогер Дима – в погоне за популярностью в сети устраивает жесткие розыгрыши, один из которых проходит в стенах церкви. Ролик провоцирует возмущение в среде верующих, и на блогера заводят дело. Уходя от преследования полиции, Дима укрывается в месте, где его точно не будут искать: в маленьком провинциальном монастыре, выдавая себя за монаха.

Главную роль в этой истории исполняет Виктор Хориняк, кроме него в фильме снимаются Юрий Кузнецов, Максим Лагашкин, Таисия Вилкова, Аглая Тарасова и другие. Режиссер «Непослушника» – Владимир Котт.

Основная часть съемок фильма проходит в селе Васильевское Шуйского района – оно славится ансамблем старинных церквей Троицы, Николая Чудотворца и Грузинской иконы Божией Матери.

Фото кинокомпании «Megogo Studios»



Поклонники Паламарчука «оживили» его героя

Скоро на канале НТВ покажут пятый сезон о приключениях майора полиции Павла Семёнова «Невский. Охота на Архитектора». Архитектор – это киллер, который мстит убийцам не по закону, называя это возмездием. В новых сериях коллеги и товарищ Семёнова (в этой роли вновь Антон Васильев) – полковник Андрей Михайлов (Андрей Гульнёв) – начнет подозревать, что Павел и есть Архитектор...

Стало точно известно, что в проект вернется Дмитрий Паламарчук, героя которого (Алексей Фомин, лучший друг Павла) убили в третьем сезоне. Вскоре после этого поклонники сериала подняли в соцсетях большой шум, умоляя вернуть Фому.

Как «выкрутились» сценаристы и «оживили» героя – пока неизвестно. Но удалось выяснить, что в новых сериях будет много внимания уделено личным взаимоотношениям Семёна и Фомы. Покажут и детские годы друзей, когда они только-только познакомились.



Валерий Леонтьев держит себя в форме

Валерий Леонтьев готовится к гастрольному туру, который запланирован уже на март этого года. Выступления артиста состоятся, конечно, при условии благоприятной эпидемиологической обстановки. Во время отдыха на самоизоляции Валерий Яковлевич занялся новыми образами для будущих концертов, подбором костюмов и постановкой номеров.

Большое внимание артист уделил и собственной внешности. Как нам удалось узнать, у Валерия Леонтьева дома есть спортивные тренажеры, которые позволяют ему заниматься различными физическими упражнениями. Кроме того, певец следит за питанием. У Леонтьева есть один важный принцип: он не ест после 19.00. Все это помогает ему поддерживать хорошую форму.

Фото Вадима Тараканова

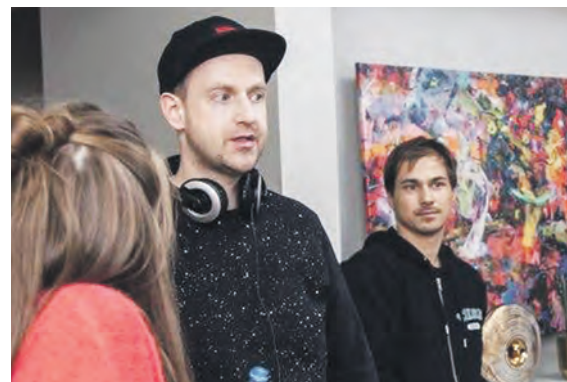


Никита Тарасов сменил профессию

Никита Тарасов пробует себя в качестве сценариста и режиссёра. Его дебютом стала короткометражная картина «Спасибо, коучер!». Это комедия о том, какие странные сюрпризы может преподнести стремление к личностному росту. В основу сюжета легла история домохозяйки Софи. Она пытается манипулировать мужем и берет консультации у тренера личностного роста – коучера.

– Это кино, в котором для меня важно было сказать зрителю: «Твое счастье – в твоих руках!», – говорит нам теперь уже режиссер Никита Тарасов. – Как только мы пасуем перед решением собственных проблем – мы лишаем себя возможности стать лучше. Переложить ответственность за свои поступки на плечи даже самого известного коуча невозможно. Когда вам обещают счастье взамен оплаты «марафона желаний» – помните, что у того, кто поведет вас в светлое будущее, тоже есть кто-то, кто указывает путь. Душу лечит не «коучер», а юмор!

Фото пресс-службы фильма



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

Опер ходит на кастинги

В наступившем году телеканал НТВ покажет 20-серийный остросюжетный детектив «Фемида видит». Это история о молодом оперативнике главного управления на Петровке – Анне Шумиловой (ее играет Анна Котова-Дерябина). В жизни Шумиловой случились события, которые ее ожесточили, она бывает груба и резка – но, тем не менее, отлично справляется с работой. Из коллег почти никто не знает, что за маской «сурового опера» скрывается хрупкая и романтическая натура. Все дело в том, что Анна с детства мечтает стать актрисой. В свои выходные она тайно ходит на кастинги, но пока что с ролями не везет, и зовут ее в кино только как пиротехника или каскадера. Партнера Анны сыграет Александр Давыдов, известный по сериалу «Родительское право». Режиссером сериала стал Илья Куликов, снявший любимый телезрителями сериал «Полицейский с Рублевки».

Фото PR НТВ



СТОМАТОЛОГИЯ «ЭТА-СТОМ»

Олимпийский проспект, д. 22

В честь открытия новой клиники весь январь действуют скидки:

40%

на лечение!

15%

на протезирование!

50%

на профессиональную гигиену зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали)!

Открытие новой клиники 8 января 2021 г.

- ☑ Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения — **БЕСПЛАТНО**
- ☑ Компьютерная томография зубов 3D, панорамный и прицельный снимки зубов — **БЕСПЛАТНО** (при условии прохождения лечения и протезирования в нашей клинике)

Телефон:
8 (495) 181-01-01

Работаем без выходных!

ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года

Акция до 31.01.2021 г. Скидки действуют при оплате наличными. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив

«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком,
г. Москва, Студенческий пер., д. 3

8 (495) 297-02-42
www.invkap.ru

С Новым годом и Рождеством Христовым!

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ С НАМИ МОЖНО ЖИТЬ НА ПРОЦЕНТЫ

- 15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ
- 18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД
- 20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

от 15% до 20%
годовых в рублях

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО. ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Срок размещения сбережений от 6 мес. до 2 лет. Суммы от 50 тыс. руб. до 5 млн. и выше со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «Взаимопомощь». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 1197746628309

РЕКЛАМА

СЕКРЕТ УСПЕХА

7 лайфхаков для экономии времени

Каникулы приближаются к завершению, и скоро нас ждёт привычная суeta на работе. Чтобы справиться с ней легко и непринуждённо, всё успевать и минимизировать стресс, примите к сведению наши советы.



1. Научитесь разделять важное и срочное. Составляйте список дел и безжалостно расставляйте приоритеты: то, что важное, не всегда актуально, и наоборот.

2. Проверьте электронную почту только в определенное время, например, три раза в день. Вы сэкономите немало времени, если приучите себя не открывать почту поминутно.

3. Пользуйтесь правилом двух минут. Нужно отправить имейл? Отправляйте сразу. Если оставите это на потом, это займет больше времени. Короткие дела делайте сразу, долгие – вносите в планер.

4. Не будьте постоянно онлайн. Соцсети и гаджеты сильно отвлекают, заставляя реагировать даже на неважные сообщения. Отключите звук смартфона или будьте офлайн. Ничего не случится, если вы перезвоните позже. Зато вы сможете сосредоточиться и быстро выполнить запланированное.

5. Используйте таймер. Например, вы хотите выполнить задачу за пять минут. Установите таймер. Если не уложитесь в запланированное время, будете знать, сколько на самом деле процесс занимает, и сможете планировать точнее в будущем.

6. Избегайте многозадачности. Фокусируясь на одной задаче, вы быстрее закончите дела.

7. Перепоручайте всё что можно. Освойте тонкое искусство делегирования, и вы будете все успевать.

Как соцсети изменили нас?

Женщина создана для того, чтобы делать мужчину счастливым. Где бы этот несчастный ни прятался!



Влияние социальных сетей на все аспекты нашей жизни огромно, даже если мы до конца не осознаём масштабы явления.

Предлагаем вместе понаблюдать, как соцсети изменили наши личные отношения?

Усилили чувство одиночества

Круг общения становится шире, но это не избавляет от чувства одиночества, особенно если нет постоянного партнера. Соцсети заставляют нас сравнивать себя с другими пользователями, и нам кажется, что они живут интереснее, счастливее.

ВМЕСТО ВЫВОДА. Активный пользователь соцсетей тратит время на просмотр ленты, а не на то, чтобы сделать лучше свою реальную жизнь. Вовремя понять и признать, что вы подвержены интернет-зависимости, и вернуться к реальной жизни, чтобы не пропустить в ней интересное!

Увеличили риск измен

До активного развития соцсетей изменой считалось физическое нарушение верности партнеру. Сейчас мнения разделились, и большинство виртуальную неверность тоже считают изменой, потому что мы переносим ее не менее болезненно, чем реальную. К виртуальной измене относятся знаки внимания, которые партнер проявляет к другим в сети: лайки, комментарии, предложения дружбы и т.п.

ВМЕСТО ВЫВОДА. Виртуальная активность партнера часто становится причиной конфликта со второй половинкой и даже может повлечь за собой разрыв, если у влюбленных разный взгляд на виртуальную измену.

Упростили поддержание связи

Даже если ваша половинка отправилась в путешествие или работает вахтовым методом «за тридевять земель», легко сохранять контакт: можно всегда быть на связи, созваниваться в режиме видеоконференции, чтобы пообщаться.

ВМЕСТО ВЫВОДА. Важно помнить, что интернет-общение и живое общение не равноценны. Общение без прикосновений, без химии запахов не должно полностью вытеснить реальный контакт.

Усилили тяжесть расставания

Сегодня нельзя просто перестать видеться с бывшим, чтобы забыть его, потому что всегда можно заглянуть на его страничку в соцсетях и узнать, чем он занимается, какие фото выкладывает, какие статусы устанавливает. Удержаться от такой виртуальной слежки очень трудно. Из-за этого расставание переносится тяжелее, сложнее оставить неудачные отношения позади.

ВМЕСТО ВЫВОДА. Как бы ни было сложно, запретите себе виртуальную слежку за бывшим возлюбленным, чтобы не сыпать соль на рану.

Расширили социальные контакты

Соцсети позволяют общаться с самыми разными людьми по всему миру.

ВМЕСТО ВЫВОДА. Парадокс заключается в том, что, свободно общаясь с большим количеством людей в сети, бывает трудно начать общаться в реальности. Поэтому, даже имея многообразные виртуальные связи по всему миру, мы не чувствуем себя удовлетворенными в плане личных отношений.

Перечислим пять вещей, которые соцсети значительно изменили в нашей жизни.

ПАМЯТЬ. Память становится пространственной, зрительной. Например, нужно вспомнить дату некоей битвы. Вы вспомните не ее, а место, где о ней читали, например, страничку в «Википедии».

ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ. Информация сегодня воспринимается как поток. Так, если вы храните документы в папке на ноутбуке, у вас есть представление о пути к этой папке, а если вы кому-то отсылали документ, вы пользуетесь поиском в почте.

ПРОФЕССИИ. Сейчас многие профессии напрямую связаны с работой в сети, и специалисты предсказывают еще больше изменений.

ШОПИНГ. Все большее количество людей выбирает интернет-магазины.

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ. Появился новый способ обрести славу и признание – стать блогером. Если раньше писали журналисты и писатели, сейчас пишет буквально каждый. Сочинительство стало увлечением миллионов. Блогом считаются регулярные публикации одного человека вне зависимости от длины текста и стиля изложения. Такое повальное желание писать – уникальное явление в культуре человечества, и предсказать, чем это обернется, пока невозможно.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Мы уже не те

НА ЗАМЕТКУ

Слышишь – сани мчатся...

«Просто, как всё гениальное» – это точно про сани. Согласно известной поговорке «Готовь сани летом, а телегу зимой», пользовались ими наши предки преимущественно, когда лежал снег. Но изначально этот вид транспорта был популярен и летом, даже когда уже было изобретено колесо. А что вы знаете об этом виде повозок? Проверим!

1. Самые древние найденные сани были созданы во II тысячелетии до нашей эры. Их использовали в хозяйстве, для передвижения между населенными пунктами и просто для весёлых прогулок. Самый быстрый транспорт на Руси – сани, запряжённые тройкой лошадей. Помните, в стихотворении Льва Александровича Мейя в «Песне про боярина Евпатия Коловрата» есть такие слова: «К городу Рязани / Катят трое сани, / Сани развальные, /

Дуги расписные...»? А как назывались крестьянские сани для поездок в лес по дрова?

- а) Волокуши.
б) Дровни.
в) Салазки.

2. Самое массовое катание на санях устраивалось на Масленицу. Художник Борис Кустодиев создал целую серию полотен, посвящённых масленичным гуляниям, где запечатлены

тройки и единичные лошади, впряжённые в сани. А присутствуют ли сани на картине Василия Сурикова «Взятие снежного городка»?

- а) Да, есть тройка с бубенцами.
б) Нет, на санях крепости не берут.
в) Там несколько видов саней.

3. «Не в свои сани не садись» – русская поговорка, означающая «не берись не за своё дело» («не

бери чужого», «не занимай чужого места»), была использована Александром Пушкиным в этой сказке. В какой именно?

- а) В «Сказке о рыбаке и рыбке».
б) В «Сказке о попе и о работнике его Балде».
в) В «Сказке о царе Салтане».



ОТВЕТЫ

1-б. Дровни. У Александра Пушкина в сказке «Сказка о рыбаке и рыбке» упоминается «большая дровня». В «Сказке о царе Салтане» упоминается «большая дровня». В «Сказке о попе и о работнике его Балде» упоминается «большая дровня». В «Сказке о рыбаке и рыбке» упоминается «большая дровня».

Самый первый сезон сериала «Ищейка» производства кинокомпании Star Media зрители Первого канала увидели чуть больше четырех лет назад.

С того момента популярность этой детективной истории только растет. Зрители с интересом наблюдают за тем, как подполковник полиции Александра Кушнир, которую из Москвы перевели в небольшой город на берегу Чёрного моря, расследует сложные преступления и параллельно решает вопросы личной жизни. В героях этого сериала в исполнении Анны Баншиковой, Александра Макогона, Дмитрия Миллера, Владимира Николенко, Эдуарда Чекмазова, Дениса Бургазлиева и других, просто невозможно не влюбиться. В Геленджике проходят съемки шестого сезона (пятый уже снят и ждет своего выхода). Нам удалось узнать подробности работы над новыми сериями, пообщаться с участниками процесса и немного приоткрыть завесу тайны будущего сезона.

Неожиданные ходы

В шестом сезоне главной героине Александры вновь придется принимать очень непростые решения. В жизни полковника Кушнир все хорошо. Она талантливо расследует самые сложные дела вместе со своей профессиональной командой, а семейная жизнь радует гармонией и планированием второго ребенка. Однако неожиданная проблема с мужем рушит все надежды, снова от-

«ИЩЕЙКА»

ГОТОВИТ НОВЫЕ РАССЛЕДОВАНИЯ

Снимается шестой сезон популярного сериала.

Кстати

Главная героиня

Главную героиню Александру Кушнир, как всегда, играет Анна Баншикова. – В новых сезонах мне было особенно интересно проживать жизнь моей героини, – говорит нам актриса. – Те испытания, которые преподносит ей судьба как женщине, поднимаются на новый уровень сложности. Взаимоотношения Александры Ивановны Кушнир с мужчинами превращаются в настоящий квест. И несмотря на невероятные способности моей героини как «ищейки», ее феноменальный интеллект и удивительную способность к анализу, жизнь подкидывает ей такие трудности, которые даже Александру Ивановну ставят в тупик. Но по итогу она всегда умело справляется с любым вызовом судьбы! И здесь, признаюсь, я во многом учусь у нее.

Анна Баншикова в первый съемочный день шестого сезона сериала «Ищейка».



Дмитрий Миллер на съемках шестого сезона.



с преступлениями берутся реальные дела, но для фильма они все же претерпевают изменения.

– В нашем мире происходит множество всевозможных преступлений и их расследований, – продолжает Андрей Головков. – Конечно, мы стараемся все это скомпилировать, и в результате получается некая «сборная» история, составленная из материалов нескольких дел, некий концентрат всего самого интересного. А процесс расследования построен на гениальности главной героини, у которой есть «чуйка» и нюх, интуиция. Она обращает внимание на нюансы, которые пропустили рядовые сотрудники полиции и уголовного розыска. За счет этого в итоге и приходят к разгадке того или иного преступления. Важно, что во всех сезонах у нас нет сумасшедших маньяков: все преступники вменяемы и в какой-то мере человечны. Каждая концовка серии – это как некая исповедь, чистосердечное признание сотруднику полиции, объяснение, почему этот человек так поступил...

Новые расследования

Несмотря на то что большое внимание будет уделено личной жизни героини – преступления, которые ей по долгу службы надо распутывать, конечно же, не останутся «в стороне». Как нам удалось узнать, за основу сюжетов

тельными пейзажами и прекрасным мягким климатом, удобным для съемок. А съемочная группа приобрела там множество друзей.

– Горожане рады, что уже шестой сезон нашего сериала мы снимаем в Геленджике, – рассказывает режиссер Андрей Головков. – Все прекрасно знают здесь и съемочную группу, и главную героиню, охотно идут с нами на контакт и помогают в плане выбора места съемок. Мы привлекаем к работе также и местных актеров. Самая большая сложность для нас (можно над ней смеяться, а можно и горевать) – когда погода путает нам все карты. Буквально недавно на съемках была история. Один из персонажей по сценарию решил покончить с жизнью, прыгнув с крыши. А в день, назначенный для съемок, был страшный ветер, из-за этого работу пришлось остановить: даже каскадерам было опасно вставать на край крыши. Хорошо, что ветер быстро утих, и мы смогли возобновить съемки...

В ближайшее время съемки будут проходить и в Москве. В павильонах кинокомпании отстроят декорации, где пройдет работа над интерьерными сценами в отделе полиции.

– Уверен, что шестой сезон полюбит телевизор не меньше предыдущих, – добавляет Андрей Головков. – Ведь мы снимаем фильм о людях и про людей: о радости и горе, о чувствах, которые не чужды никому человеку...

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Гостеприимный Геленджик

Как мы уже сказали, работа над новыми сериями проекта по традиции проходит в солнечном Геленджике. С первого сезона Краснодарский край привлек творческую группу «Ищейки» своими удиви-

крывает, казалось бы, уже навсегда закрытые двери и ставит Александру перед непростым выбором. Но именно благодаря этим трудностям она определяет, что же по-настоящему ценно и дорого в ее жизни. Александра принимает важное для себя решение и с головой уходит в работу – ведь там она всегда знает, что делать!

– Наш основной сюжет не изменился: есть главная героиня, кото-

рую окутывают всевозможные тайны, интриги, личные проблемы и проблемы на работе, – рассказывает нам режиссер сериала Андрей Головков. – Главный сюжет длится с самого первого сезона, но в новых сериях мы всегда что-то добавляем. Если это опасность – то она должна быть еще серьезнее, если это отношение в «любимом треугольнике» – то они становятся еще сложнее...



Анна Баншикова и Александр Макогон.



Сюжеты в новом сезоне будут яркими.



Подготовка к работе.

Актриса Светлана Степанковская хорошо известна зрителям по ролям в сериалах «Дефчонки», «Молодёжка», «Ангелика», «Знахарь», «Жёлтый глаз тигра», «Ищейка-2» и многим другим. А кинодебют актрисы состоялся в 2011 году в нашумевшем фильме «Бабло».

Мы встретились со Светланой и поговорили о том, как начинается ее утро, можно ли по меню определить характер человека, и о том, может ли правильная еда быть очень вкусной.

И несколько кусочков манго

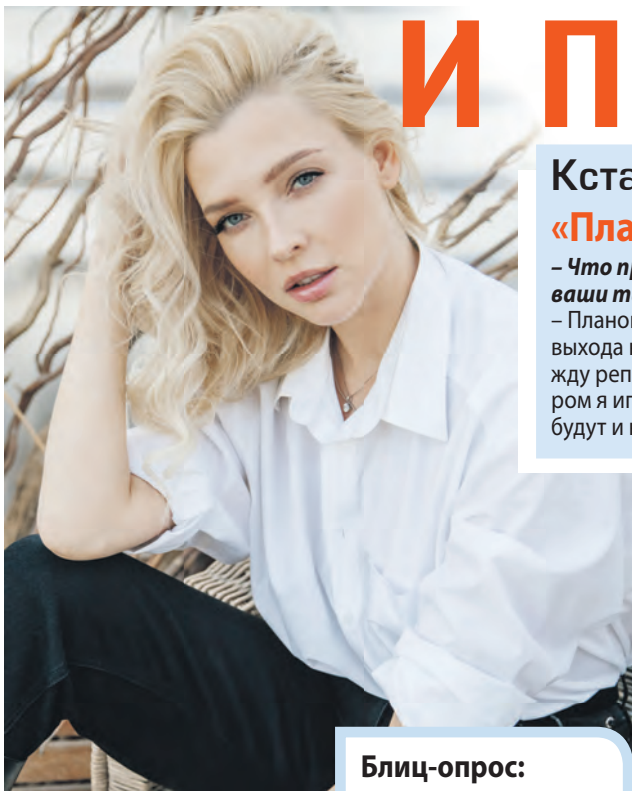
– *С какого завтрака начинается день у актрисы Степанковской?*

– Завтрак – один из моих любимых приемов пищи, где я позволяю себе те углеводы, которыми можно немного навредить фигуре. Но так как я сижу на определенной диете по группе крови, то мой завтрак состоит в основном из орехов, семечек, овощей и зелени (шпинат, авокадо, руккола или сельдерей), заправленных маслом. Люблю за завтраком съесть несколько кусочков сушеного или свежего манго. Люблю ягоды. И конечно, самый яркий аккорд – чашечка ароматного кофе и кусочек вкуснейшего шоколада. Кстати, в выходные дни, если я просыпаюсь позже 11 часов, то мое утро начинается с литра воды с лимоном и пробежки на беговой дорожке. А только после этого, спустя полтора часа, начинается мой завтрак.

– *А давайте пофантазируем: представьте завтрак тургеневской барышни в XIX веке. Чем, на ваш взгляд, она лакомялась по утрам?*

Светлана СТЕПАНКОВСКАЯ:

Еда должна быть и вкусной, и полезной



Кстати

«Планов много!»

– *Что приготовила актриса Степанковская на будущее? Каковы ваши творческие планы?*

– Планов очень много! С нетерпением жду съемок в новых проектах и выхода на экраны уже отснятых фильмов с моим участием. И, конечно, жду репетиций нового спектакля режиссера Ольги Гарибовой, в котором я играю... А еще я планирую запустить новый ip-альбом, в котором будут и новые песни.

– Думаю, это были всевозможные ягоды и, конечно же, чай с зефиром или пастилой.

Еда и характер

– *Существует мнение, что, мол, по ежедневному (обычному) недельному меню человека можно определить его характер. Согласны с этим?*

– Не уверена, что по меню можно определить характер, но какие-то черты человека – возможно. Например, если он регулярно питается в одно время, это может говорить о его

Блиц-опрос:

Синица или журавль?

Журавль.

Театр или книга?

Театр.

Байдарка или яхта?

Яхта.

Джинсы или платье?

Джинсы.

Чай или кофе?

Кофе.

пунктуальности и консервативности. Если он беспорядочен в еде, то и в жизни в его голове и поступках хаос. Но есть и некоторые исключения. По предпочтениям в еде, думаю, сложно определить характер человека,

хотя некоторые говорят, что если человек не ест мяса, то он злой (*смеется*). Поверьте, это не так, я живой пример вам в доказательство.

Правильное питание как образ жизни

– *Наших читателей всегда интересуют секреты красоты. Какие женские хитрости есть у вас?*

– Я считаю, что красоту нужно беречь с молодости. Обязательно ухаживать за кожей, волосами и следить за здоровьем, что даст тебе возможность дольше выглядеть красиво, свежо и молодо. И обязательно следить за своим питанием.

– *Кстати, что для вас означает выражение «правильное питание», или, как сейчас говорят, «здоровое питание»?*

– Правильное питание уже для меня как образ жизни, но, конечно, иногда бывают такие дни, когда хочется съесть кусочек пиццы, гамбургер вегетарианский. Невозможно во всем себе отказывать. Но я стараюсь не есть жирного, сильно жаренного, не ем мясо и ограничиваю себя в мучном. Стараюсь следить за равным количеством белков, жиров и углеводов. Это не так сложно. Со временем привыкаешь.

– *Многие люди считают, что правильная, полезная еда – еда, как правило, невкусная. Согласны с этим?*

– Нет, не согласна. Еда должна быть и вкусной, и полезной. Например, я очень люблю запекать рыбу в фольге с брокколи. Это не только вкусно, но и полезно для организма, ведь рыба содержит жиры, которые необходимы женщинам для молодой и красивой кожи. Любая полезная еда может быть

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»

– **Сейчас нужно держаться рядом, помогать друг другу и заботиться о близких. Важно понять и принять, для чего дано нам это время, и искать только положительное. Верить в себя и не расстраиваться никогда!**

вкусной, главное правильно ее приготовить, подбирать специи и сделать свое питание сбалансированным.

«Люблю готовить что-то лёгкое»

– *Светлана, а вы любите готовить?*

– Я люблю готовить что-то легкое и не требующее много сил и времени. Я стараюсь сделать это быстро и вкусно. Так как я не употребляю мясо, то в моем рационе всегда либо рыба, либо морепродукты. И обязательно овощи.

– *Что для вас вкус детства? Были ли у вас какие-то семейные традиции?*

– Летом, когда поспевала первая клубника и созрела вишня, мы собирали урожай и мама готовила невероятно вкусные вареники с вишней, клубникой. Это было безумно вкусно, и для меня это одно из самых ярких воспоминаний детства. Правда, сейчас я себя ограничиваю в таких радостях.

– *Какие продукты у вас всегда в холодильнике?*

– Козий сыр, авокадо, сельдерей, бутылка воды, оливки, артишоки, тунец, замороженные морепродукты и рыба, шпинат, огурцы, помидоры и зелень.
Светлана ИВАНОВА

Всюду воробьи

Воробьинообразные – самый многочисленный отряд пернатых на нашей планете. Он насчитывает почти пять с половиной тысяч видов. И хотя словом «воробей» мы обычно называем маленьких серо-коричневых птичек, живущих повсеместно, на самом деле их разнообразие очень трудно представить. Потому что и жаворонки, и короли, и скворцы, и синицы, и трясогузки, и даже вороны – все это тоже воробьинообразные! У них сходное строение клюва (без восковицы) и лапок: три пальца направлены вперед и один назад, чтобы держаться за ветки деревьев.



Лыжная эволюция

Можете представить: человек использовал лыжи для передвижения по снегу ещё в каменном веке! Об этом нам могут рассказать наскальные рисунки. А самым древним сохранившимся лыжам более двух тысяч лет. Правда, с течением времени их облик значительно менялся. К примеру, в Средние века лыжи в паре отличались друг от друга. Одна предназначалась для отталкивания от поверхности и была гораздо короче второй, а другая использовалась для езды. Их даже изготавливали из разных материалов. Ездовую обшивали шурами для лучшего скольжения, а опорную просто вытаскивали из дерева.



Всё дело в колбе

Как и многие важные для человечества изобретения, необычное стекло увидело свет благодаря случайности. Французский химик Эдуард Бенедиктус в начале XX века проводил опыты и нечаянно уронил колбу, в которой до этого находилась нитроцеллюлоза. Вместо того, чтобы разлететься на мельчайшие кусочки, колба лишь покрылась сетью трещин благодаря пленочке из находившегося там вещества. Ученый догадался, в чем дело, и несколько лет посвятил изучению и разработке необычного стекла. Появившиеся тогда автолюбители стали первыми клиентами Бенедиктуса, когда он запатентовал свое изобретение и начал выпуск необычных стекол.

Новый взгляд на зодиак

Знаете ли вы, что названия зодиакальных созвездий придуманы не просто так, а с определённым смыслом? Например, когда вступает в свои права знак Рака, продолжительность дня уменьшается, солнце как бы пятится назад – то есть ведет себя по-рачьему. Дева раньше изображалась с колоском в руках и соответствовала времени сбора урожая. Во второй половине осени солнце становилось тусклым, и древние люди думали, что его ужалил огромный скорпион. Отсюда и название соответствующего знака. А прогнать Скорпиона мог только Стрелец, который следует за ним, и так далее.



Знаете ли вы, что во многих кухнях мира есть блюда из чёрствого хлеба? Знаете ли вы, что такие блюда нередко подают в лучших ресторанах? Именно из чёрствого хлеба готовят многие национальные блюда – от сытных супов до восхитительных десертов.

Поэтому не спешите выбрасывать зачерствевшие батоны и багеты. Лучше попробуйте приготовить что-нибудь из того, что мы предлагаем сегодня.

Изысканные блюда из чёрствой булки



Хлебный суп



Французская кухня.

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г копченой свиной грудинки, 1 черствый багет, 250 мл молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 229 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Грудинку обжарить в кастрюле с толстым дном, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, варить на слабом огне под крышкой 40-45 минут.

2 Багет нарезать ломтиками, подрумянить в духовке до золотистого цвета.

3 Извлечь грудинку из бульона, отложить. Положить в бульон ломтики багета, влить кипящее молоко, накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 10-15 минут.

4 Переложить содержимое кастрюли в блендер, добавить горчицу и бальзамический уксус, посолить, поперчить, хорошо взбить. Подавать с гренками; отдельно подать грудинку с горчицей.



Пудинг с яблоками



Английская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 ломтиков черствой белой булки (без корки), 3 яблока, 1 лимон, 1 апельсин, горсть изюма, 80 г коричневого сахара, 150 г сливочного масла.

Калорийность (на 100 г): 148 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Масло растопить.

2 С лимона и апельсина снять цедру, из апельсина и половины лимона выжать сок, оба сока смешать.

3 Яблоки очистить, вырезать жесткую сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

4 Форму для запекания смазать маслом.

5 Смазать маслом несколько ломтиков булки, выложить дно и стенки формы.

6 Выложить слой яблок, посыпать цедрой, изюмом и сахаром, сбрызнуть цитрусовым соком, сверху положить ломтики булки, смазанные маслом; повторить слои до верха формы, последним слоем выложить ломтики булки, смазать их маслом и посыпать сахаром.

7 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 45-50 минут.



Паппа аль помодоро (тосканский томатный суп)



Итальянская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г томатов в собственном соку, 300 г черствой белой булки, пучок базилика, 1 зубчик чеснока, 1 красная луковичка, оливковое масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 145 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Хлеб подсушить в духовке, натереть чесноком.

2 Базилик мелко нарубить (только листья), оставив несколько листочков для украшения.

3 Томаты мелко нарезать или протереть.

4 Лук мелко нарезать, припустить на оливковом масле до прозрачности в кастрюле с толстым дном.

5 Хлеб выложить в кастрюлю (на лук), посыпать рубленым базиликом, залить томатами, добавить 1 стакан горячей воды или овощного бульона, посолить, варить на слабом

огне до тех пор, пока суп не станет однородным (~30-40 минут).

6 При подаче поперчить, украсить оливковым маслом и листиками базилика.



Торта ди пане (хлебный торт)



Швейцарская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г черствой белой булки, 500 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. какао-порошка, 1 лимон, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сахара, пакетик ванильного сахара, 100 г изюма, 1 ст. л. кедровых орехов, щепотка мускатного ореха.

Калорийность (на 100 г): 305 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Булку нарезать, залить горячим молоком, оставить до разбухания.

2 С лимона снять цедру на мелкой терке, из половины лимона выжать сок.

3 В разбухшую булку добавить остальные ингредиенты (кроме кедровых орехов), перемешать.

4 Форму для запекания выстелить пекарской бумагой, выложить полученную массу, разровнять, посыпать кедровыми орехами, слегка вдавить их в поверхность.

5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.



Светлана ИВАНОВА

НЕ ЖДИТЕ ОЧЕРЕДИ НА ОПЕРАЦИЮ, ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ КАТАРАКТЫ УЖЕ СЕГОДНЯ

Возрастная катаракта вносит свои коррективы в жизнь каждого пожилого человека. Она начинает свое развитие с помутнения изображения, снижения яркости и четкости предметов, постепенно ухудшая зрение вплоть до слепоты. При этом привычный образ жизни людей обрастает рядом ограничений, которые не позволяют с былой легкостью выполнять даже повседневные дела, например, смотреть телевизор, водить автомобиль или четко видеть лица родных. В то же время приходится забыть не только о простых потребностях, но и о любимых занятиях. Так, рыбаки больше не могут закрепить на крючке наживку, рукодельницы – связать свитер или вышить картину, а путешественники – рассмотреть маршрут на карте.

Возрастная катаракта появляется из-за естественных процессов старения организма, при которых в глазу мутнеет и уплотняется хрусталик. Данное заболевание настигает практически каждого человека на планете, но бояться этого не стоит. Современная офтальмология давно нашла эффективный способ устранения катаракты – замену помутневшего хрусталика на искусственную линзу. А обследование и профессионализм офтальмохирургов позволяют проводить эту процедуру максимально быстро, качественно и комфортно.

В сети офтальмологических клиник 3Z ваш путь к хорошему зрению займет всего 1 день*. За это время вы проходите диагностику зрения, подбираете искусственный хрусталик, проводите предоперационную подготовку и саму хирургическую процедуру. При этом всего через пару часов после операции вы возвращаетесь домой, а хорошее зрение восстанавливается в большинстве случаев уже на следующий день. Отметим, что утром вам необходимо приехать в клинику для осмотра. Как видите, процесс хирургического лечения катаракты в 3Z

простой и понятный, а главное, удобный. Ведь мы постарались оградить вас от всех лишних забот и волнений. Для этого каждому пациенту при хирургическом лечении катаракты предоставляем*:
• персонального менеджера, который консультирует и сопровождает на всех этапах лечения;
• круглосуточное онлайн-общение по всем вопросам хирургии катаракты;
• пакет бесплатных предоперационных анализов и обследований;
• бесплатное такси в клинику на операции и до дома после операции;

• бесплатное ежегодное диагностическое обследование в течение 3-х лет после хирургического лечения.

Также в условиях сложившейся эпидемиологической ситуации мы тщательно продумали и организовали максимально безопасное для вашего здоровья взаимодействие с клиникой. Так, в офтальмологических центрах 3Z действуют следующие

меры профилактики Covid-19: при входе в клинику просим надеть защитную маску, измеряем температуру тела и проводим обработку рук дезинфицирующими средствами; перед приемом заполняем вместе с пациентом эпиданкету о его самочувствии в последние 14 дней; просим предоставить справку об отсутствии коронавируса перед операцией; проводим дезинфекцию (в том числе обеззараживание воздуха и кварцевание) всех кабинетов и коридоров специальными растворами и т. п.

Не ждите, сделайте первый шаг к хорошему зрению уже сегодня, а мы вам в этом поможем – дарим скидку 10% на диагностику зрения для пенсионеров. Записаться на прием можно по телефону 8 800 222 31 83.

Трансфер на диагностику

- консультация 24/7
- персональный менеджер
- полное предоперационное обследование

3Z Прогрессивная офтальмология м.ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, 3
8 800 222 31 83

Предложение по трансферу на диагностику зрения действует с 30.11.2020 г. по 31.01.2021 г.

РЕКЛАМА

*При проведении хирургического лечения катаракты на одном глазу. **Консультация хирурга проводится в свободное от приема пациентов время в рамках законодательства РФ. Трансферы осуществляет ООО «Яндекс.Такси» в пределах лимита стоимости 1 500 рублей (750 рублей на одну поездку), предоставляется пациенту на операцию и обратно. Бесплатная диагностика предоставляется 1 раз в год в течение 3-х лет. Предложение действует при проведении хирургического лечения катаракты в клинике 3Z по адресу: г. Москва, м. ВДНХ, ул. Бориса Галушкина, д. 3. 000 «Три-З», лицензия № № ЛО-77-01-020715 от 12.11.2020 г. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Хвойные растения вызывают у дачников особое восхищение и любовь. Это растения «с характером», они приковывают взгляд, создают немного сказочное настроение.

Если вы планируете расширить список живущих на вашем участке растений за счет хвойников, прислушайтесь к нашим рекомендациям.

Культурные или дикие?

Ели, сосны, лиственницы, можжевельники, пихты, которые растут в лесу, не очень удобны для выращивания на садовых участках из-за большой высоты. Для выращивания на участке лучше остановить свой выбор на специально выведенных хвойных растениях (не более 3-4 м во взрослом состоянии), чтобы по истечении десяти лет не возникла мысль взяться за лопату и вырубить хвойную красавицу, которая густо разрослась и достигла невероятных размеров, тем самым закрыв собой солнышко, так необходимое другим растениям, растущим вблизи.

НАША СПРАВКА

Хвойных растений насчитывается более 600 видов. Делятся они на семь семейств: сосновые, араукариевые, головчатотиссовые, кипарисовые, подокарповые, сциадопитисовые и тисовые. Разные породы (сосны, ели, лиственницы, кипарисы, кедры, пихты, тисы, можжевельники) отличаются друг от друга высотой (от 50 см до 100 м), формой кроны (пирамидальной, колонновидной, плакучей, стелющейся), строением, цветом иголок, цветом коры ствола, строением и расположением шишек на побегах, семенами и др.

Идеи для использования

Хвойными растениями можно украсить рокарий на дачном участке, а если подобрать сорт компактного размера, отличным решением может стать забор из хвойников, высаженных на небольшом расстоянии друг от друга. Ими можно замаскировать не слишком привлекательные места (компостные кучи, хозяйственные постройки, туалет), а стелющиеся хвойные будут хорошо смотреться в качестве газона или оформления альпийских горок. Если же посадить одиноко стоящую хвойную красавицу, то через несколько лет ее можно будет сделать акцентом всего участка, нарядив новогодними игрушками и устроив вокруг веселый хоровод. Особенно эффектно будет смотреться дерево с плакучей формой кроны.

ХВОЙНЫЙ ВЫБОР

НА ЗАМЕТКУ

Когда сажать?

Хвойники удивительны еще и тем, что сажать их при определенных условиях можно практически круглый год. Если вы надумаете посадить что-то колючее весной, сделать это можно в первые же оттепели. Повторных заморозков бояться не стоит. Более того, чем теплее становится, тем хуже хвойники будут приживаться.

Во время летней посадки возможно только использование растений с закрытой корневой системой, выращенных в горшках. Осенняя посадка осуществляется либо в самом начале сентября, либо в ноябре, когда растение подготовилось к зиме.

Ну а крупные экземпляры хвойников принято сажать именно зимой, в заранее подготовленные ямы. Как ни странно, только в таких условиях они способны прижиться.

Очень не хватает чуда гениальной инженерии – ёлки, которая бы сама уходила через две недели после того, как была установлена и наряжена.



Красавицы сосны

Сосны светолюбивы и могут расти в почвах с разным составом. Самые декоративные из них: сосны Веймутова (может быть как кустарником, так и деревцем шаровидной, пирамидальной, плакучей или стелющейся формы), горная, карликовая, румелийская, черная.

Декоративные ели

Общая информация

Каждый сорт ели хорош по-своему. Высота у деревьев в зависимости от сорта разная: от 50 см до более чем 20 м. Окраска хвои также разная: зеленая, голубая, даже желтая! Чаще ели ветро- и засухоустойчивые, теневыносливые и неплохо зимуют. А почву предпочитают влажную (но не сырую), богатую перегноем. Лучший состав для елей: торф, песок, дерновая земля. Подкармливать их можно один раз в год в начале сезона комплексным удобрением для хвойных.

Варианты сортов

Ели обыкновенная, сербская и канадская

очень декоративны. Хорошо подойдут как для одиночной посадки, так и для украшения парадных дорожек. Среди высоких сортов для выбора можно рассмотреть ель колючую Blue Mountain и Fat Albert (до 10-15 м) с голубой хвоей и ель Glauca конической формы (до 20 м). Ель обыкновенная Inversa и ель Pendula имеют плакучую форму, а в высоту достигают 6-8 м.



Привередливые туи

Для прохладного европейского климата подходит туя западная с ее многочисленными сортами. Она представляет собой дерево с узкопирамидальной кроной, постепенно редющей с возрастом. Эта туя теневынослива, зимостойка, почву предпочитает плодородную, влажную, суглинистую. Яркое весеннее солнце и ветер она не любит, поэтому для посадки

лучше выбирать место, защищенное от яркого света и ветров. Туя хорошо переносит стрижку, которую предпочтительно проводить весной или в конце лета. Стричь следует замёрзшие, пожелтевшие или засохшие ветки. Основательно стричь тую стоит не ранее чем через 2-3 года после посадки. Из растений выходящих отличные зеленые изгороди, фигурки различных животных, геометрические фигуры (шары, пирамиды, спирали).



Задумчивые пихты

Пихта – крупное дерево, которое отличается от ели формой хвои. У пихты она плоская, мягкая, густая. У ели хвоя жесткая, трехгранная, а хвоинки заострены на концах и окружают ось побега. Хвоинки пихты не заострены, концы либо закруглены, либо зазубрены. У пихты прямостоячие шишки, которые появляются в верхней части кроны, а у ели шишки свисают вниз и могут быть и в середине кроны. Первые 10-15 лет пихта растет медленно, затем ее рост ускоряется, и за год она может набрать до 40 см. Для посадки в саду лучше выбирать низкорослые виды.

Аккуратные можжевельники

Можжевельники – зеленые хвойные кустарники или небольшие деревца. Они светолюбивы, в тени становятся менее декоративными. На увлажненной почве чувствуют себя комфортнее, но в целом не сильно требовательны к почве и влаге. Можжевельники почти все растут медленно. Особо неприхотливы: можжевельник обыкновенный (сорта Hibernika, Repanda), казацкий (сорта Tamariscifolia и Variegata), виргинский и сибирский.

Их высаживают как поодиночке, так и в группе, они прекрасно смотрятся среди камней в альпинариях. Почвенную смесь для можжевельников составляют из торфа, песка и дерновой земли. Весной под растение желательно внести нитроаммофоску (30-40 г/кв. м).

Ближе к зиме можжевельники обвязывают шпагатом или следят за тем, чтобы снег сверху всегда был убран (для предупреждения обламывания веток). Эти растения хорошо переносят обрезку, а большинство являются еще и морозостойкими.

Валерия ПАШЕЧКИНА

КАК ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Наши старые знакомые: бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова решили поболтать о насущном. Тема для разговора была чрезвычайно актуальной: как заставить себя встать с постели и зарядиться энергией на весь день.

Машенька

Верочка,
домохозяйка

Анна
Адамовна,
учительница

Галина
Сергеевна,
бизнесвумен

3



– Ой, девочки, у меня каждую зиму одна проблема: с трудом с кровати встаю, так бы и лежала все время под теплым одеялком. И весь день чувствую себя разбитой, еле ноги волочу. Может, есть у вас какие-нибудь секреты для бодрости?



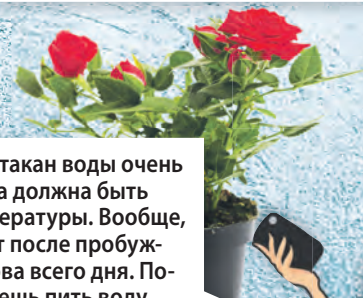
– Ну какие пробежки, если человек с трудом встал? Тут другой подход нужен, более бережный. И начинать лучше не с пробежек, а с полноценного сна. Если ты постоянно не высыпаешься, бодрости не жди – твой организм просто не успевает как следует отдохнуть. И в первую очередь ему необходим здоровый, крепкий сон, минимум восемь часов.



4



– А еще я читала, что очень полезно сразу после пробуждения выпить стакан воды. Ведь организм за ночь теряет определенное количество жидкости, и ее необходимо как можно быстрее восполнить.



– Да, выпивать стакан воды очень полезно. Но вода должна быть комнатной температуры. Вообще, первые 15 минут после пробуждения – это основа всего дня. Поэтому, когда будешь пить воду, думай о том хорошем, что у тебя есть, о своих успехах и достижениях. Мотивируй себя на позитив, вызывай положительные эмоции.

1

– Да простые же секреты: встала, сделала зарядку, приняла контрастный душ – и все, ты бодр и весела. Можно вместо зарядки на пробежку выйти – очень бодрит по морозцу побегать!



– У нас по утрам занимается зарядкой только мобильник.



– Да, девочки, полноценный сон – это самое важное! Поэтому ложиться нужно пораньше, чтобы к утру успеть выспаться. Ставь будильник не на 7 утра, а на 10 вечера – чтобы вовремя ложиться спать. Чтобы не засиживаться у телевизора или за книгой – ложись спать по будильнику.



2

6

– Кстати, утренние пробежки на первых порах можно заменить вечерними прогулками. Ну вот сколько времени ты проводишь на свежем воздухе? Часто наш мозг элементарно страдает от недостатка кислорода, отсюда и постоянная усталость.



– А еще завтрак должен быть хорошим: содержать белки и длинные углеводы, чтобы долго оставаться сытой. Самые лучшие варианты – какая-нибудь каша, обязательно с маслом, или яйца. Завтракать нужно плотно, тогда и бодрость будет целый день.



– Спасибо, девочки, я все поняла. Полноценный сон, стакан воды, зарядка, контрастный душ и сытный завтрак – вот что мне нужно. И на работу буду ходить пешком, а вечером – обязательно прогулки.



7

– А еще очень хорошо медитация помогает. Сядь удобно, расслабься, отрешись от утренней суеты, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуй, как наполняешься энергией. 5-7 минут – и ты как огурчик!

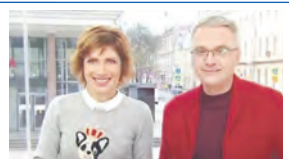


– И все-таки хотя бы небольшой комплекс гимнастических упражнений только на пользу пойдет. Возможно, ты не сразу привыкнешь, и пару-тройку дней будешь делать зарядку через «не могу». Но когда втянешься, начнешь получать удовольствие. Это невероятно бодрит!

5



1 ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ». (16+)
Прогуливаясь с Ниной после представления по набережной, Ершов снова замечает слежку. Выясняется, что шпионит Ксения, приехавшая в Дивноморск следом за Ершовым.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Премьера. «Япония. Обратная сторона кинона». (18+)
00.25 На самом деле. (16+)
01.20 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.45 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
08.30 «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



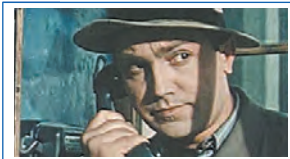
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
Героя телевизионных передач, ясновидящего и мага в одном лице, обнаруживают повешенным в собственном гараже. Как могло случиться, что человек, предсказывающий всем будущее, не смог увидеть собственную смерть?
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Хромов и Куликов пытаются спасти Нину. Коллеги Брагина по скорой помощи решают не фиксировать попытку суицида. Во всём, что случилось с Ниной, Аскеров обвиняет Павлову. Марина и Шейнман проводят операцию по удалению опухоли головного мозга у Шанцевой.
00.40 «РАЯ ЗНАЕТ». (12+)
02.25 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ДУШИ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.25 10.05 13.15 14.05
«ГАИШНИКИ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «История военной разведки». (12+)
19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
20.25 «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.40 «ПОБЕГ». (16+)
01.50 «НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ». (6+)
03.10 «ПОП». (16+)

ТВУ ТВЦ



08.20 «ТАИНА ДВУХ ОКЕАНОВ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 Петровка, 38. (16+)
08.20 «ТАИНА ДВУХ ОКЕАНОВ». (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «УБИЙСТВО НА ТРОИХ». (12+)
Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина, Катя, Жанна и Ирина - неუნывающие подружки бальзаковского возраста. Секретов между ними давно нет, они привыкли все верить друг другу и помогать в любой беде.
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «На экран - через постель». (16+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 Актерские судьбы. (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 «Ну и ню! Эротика по-советски». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.30 «Гамбургский счёт». (12+)
06.30 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
06.40 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 «Гора самоцветов». (0+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00
18.00 19.00 20.00 22.00
Новости
10.10 22.05 «ДЕТИ АРБАТА». (12+)
12.10 13.20 20.05 01.00
«ОТражение»
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)

НТВ



22.50 Секрет на миллион. Самые громкие секреты. (16+)

- 04.40 «ПАСЕЧНИК». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ПАУТИНА». (16+)
Из окна собственного дома выпадает директор крупного банка Ковалев. Предсмертное сообщение в соцсети, оставленное Ковалевым, не оставляет сомнений в самоубийстве.
10.00 Сегодня
10.25 «ПАУТИНА». (16+)
13.00 Сегодня
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.55 «ПЁС». (16+)
Сразу несколько семей города получают странные посылки от одного и того же адресата. В посылках отрезанные части человеческого тела. Макс и Пёс берутся за расследование, которое в конце концов приведет их в подвал дома с запертым внутри раненым зверем.
16.00 Сегодня
16.25 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
22.50 Секрет на миллион. Самые громкие секреты. (16+)
23.50 «Живая легенда. Раймонд Паулс». (12+)
00.45 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
01.20 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40
«Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс»
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
15.15 «Торги Москвы». (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 Познавательный фильм. (12+)
19.02 «Москва сегодня»
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



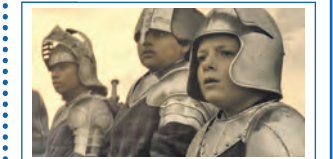
08.25 «ЗА СПИЧКАМИ»

- 06.30 07.00 10.00 15.00 19.30
23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.30 18.35 00.00 «Таинственные города Майя»
08.25 «ЗА СПИЧКАМИ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.50 ХХ век
12.15 «Репортажи из будущего»
13.00 22.10 «ДЖОНАТАН СТРЕНДЖ И МИСТЕР НОРРЕЛЛ»
Англия начала XIX века, время, когда о магии знали все, но пользовались ей крайне редко. Мистер Норрелл, маг из Йоркшира, приезжает в Лондон, чтобы своим даром помочь стране в войне с Францией. Однако в министерстве его талант никого не интересует.
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Наука Шерлока Холмса»
15.50 «КАСТУСЯ И ВИТАЛИЙ»
17.30 01.55 Дирижеры мира. Зубин Мета и Израильский филармонический оркестр
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Модная старость. Возраст в голове»
21.25 «Сати. Нескучная классика...»
23.10 «Дом архитектора»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
09.00 «Вкусно 360». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Инга Оболдина, Григорий Зельцер, Кирилл Плетнёв. Лариса Левина - инспектор полиции и прекрасный работник, а также мать двоих сыновей.
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
17.35 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
00.35 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



11.45 «РОЖДЁННЫЙ СТАТЬ КОРОЛЁМ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.10 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
07.15 «Босс-молокос. Снова в деле». (6+)
07.45 «КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ». (16+)
09.55 «Смолфут». (12+)
11.45 «РОЖДЁННЫЙ СТАТЬ КОРОЛЁМ». (6+)
14.10 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ: ПРЕСТУПЛЕНИЯ ГРИНДВАЛЬДА». (12+)
16.55 «РОДКОМ». (12+)
19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
19.45 «МУМИЯ». (16+)
Китай - Япония - США, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Том Круз, Рассел Кроу. Принцесса Аманет была наследницей своего отца, фараона Менепхтора, до тех пор, пока его вторая жена не родила сына.
21.50 «СТУКАЧ». (12+)
00.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.05 «СЕЛФИ». (16+)
03.05 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
04.15 Сезоны любви. (16+)
05.05 «6 кадров». (16+)
05.25 «Чуня». (0+)
05.35 «Хитрая ворона». (0+)
05.40 «Сказка про лень». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.20 03.50 05.20 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
07.05 09.35 00.20 03.00 04.35
«Тайны кино». (12+)
07.50 16.20 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
09.05 Это было смешно
10.25 20.00 «К ЧЁРНОМУ МОРЮ». (12+)
11.40 21.20 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (12+)
СССР, 1968 г. Комедия. В ролях: Сергей Юрский, Леонид Куравлёв, Зиновий Гердт.
15.00 «ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ». (12+)
17.40 Звёзды советского экрана
18.10 01.30 «БОЛЬШОЕ АЛИБИ». (12+)
01.05 «Тайны забытых побед». (12+)

REN	THT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)</p> <p>05.00 «Снегурочка». (16+)</p> <p>06.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)</p> <p>22.15 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>00.30 «ПАДЕНИЕ ОРДЕНА». (18+)</p>	<p>02.25 «Comedy Woman». (16+)</p> <p>07.00 «THT. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>20.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ГУСАР». (16+)</p> <p>Молодой учёный Митя Журавлёв одержим изобретением машины времени и всё своё время посвящает работе. Его жена Катя не так себе представляла их супружескую жизнь...</p> <p>22.00 «Где логика?» (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (16+)</p> <p>00.00 «ХБ». (16+)</p> <p>01.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.30 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.25 «Comedy Woman». (16+)</p> <p>03.20 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>04.15 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+)</p> <p>05.05 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.00 «THT. Best». (16+)</p>	<p>23.00 «БЕОВУЛЬФ». (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 Не ври мне. (12+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «СОБИРАТЕЛЬ КОСТЕЙ». (16+)</p> <p>Офицер Амелия Сакс благодаря своему мужеству попадает в группу детектива Линкольна Райма. Несколько лет назад Линкольн участвовал в поимке маньяка...</p> <p>20.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)</p> <p>23.00 «БЕОВУЛЬФ». (12+)</p> <p>01.30 «Знахарки». (16+)</p> <p>02.15 Сверхъестественный отбор. (16+)</p> <p>03.00 Исповедь экстрасенса. (16+)</p> <p>03.45 «Городские легенды». (16+)</p> <p>05.15 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.10 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)</p> <p>10.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>15.15 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-5. ЗАДАНИЕ В МАЙАМИ». (16+)</p> <p>США, 1988 г. Комедия. В ролях: Бубба Смит, Дэвид Граф, Майкл Уинслоу.</p> <p>17.10 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-6. ОСАЖДЁННЫЙ ГОРОД». (16+)</p> <p>19.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-7. МИССИЯ В МОСКВЕ». (16+)</p> <p>20.30 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>00.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>03.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>16.10, 17.25 «ЛЕВША». (16+)</p> <p>06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.20, 17.20, 18.50, 21.55 Новости</p> <p>06.05, 12.05, 15.25, 22.05, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.00 «Дакар-2021». (0+)</p> <p>09.30 Профессиональный бокс. Дж. (16+)</p> <p>10.30 «Тот самый бой. Денис Лебедев». (12+)</p> <p>11.00 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)</p> <p>12.45 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>13.50 Профессиональный бокс. Лига Ставок Кубок Матч! Боец. Итоги. (16+)</p> <p>16.10, 17.25 «ЛЕВША». (16+)</p> <p>18.55 Все на хоккей!</p> <p>19.25 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Локомотив» (Ярославль). КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Селтик» - «Хиберниан». Пр.тр.</p> <p>01.30 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>02.30 «Светлана Ромашина. На волне мечты». (12+)</p>	<p>11.15 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.00 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.15 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.30 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.35 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)</p> <p>19.00 «МИРАЖ». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Рябова, Дмитрий Пчела.</p> <p>23.30 «ПОДКИДЫШИ». (16+)</p> <p>01.30 «Порча». (16+)</p> <p>02.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.20 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.50 Домашняя кухня. (16+)</p> <p>06.15 «6 кадров». (16+)</p>	

ЗАБОТА О САХАРЕ В КРОВИ



Проблемы сахара в крови могут привести к тому, что красные кровяные тельца станут жесткими, что в свою очередь, как правило, сказывается на кровообращении. Это также может приводить к отложению жиров в сосудах. Было отмечено, что чаще всего страдают крошечные и хрупкие кровеносные сосуды, питающие почки, глаза и ступни. Однако с течением времени это может затронуть и более крупные кровеносные системы, питающие жизненно важные органы сердечно-сосудистой системы.

«Бальзам «ДИАНАП» – природный напиток на основе 8 натуральных высококачественных экстрактов и 3 активных компонентов.

В составе «Бальзама «ДИАНАП» только активные природные компоненты – и их много, за счет чего достигается мощное синергическое действие.

«Бальзам «ДИАНАП» – высококачественный продукт, компоненты которого призваны поддерживать

ваш организм, заботясь о состоянии сахара в крови, что позитивно сказывается на состоянии сосудов и обмена веществ, тем самым воздействуя на снижение массы тела.

Хотите узнать полный состав «Бальзама «ДИАНАП» и как этот напиток может улучшить ваше качество жизни?

Принимайте «Бальзам «ДИАНАП» и почувствуйте разницу в качестве жизни.

ВНЕСТИ ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАБОТИТСЯ О КАЧЕСТВЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

По вопросам приобретения «Бальзам ДИАНАП» звоните по телефонам:

8-800-777-87-14
(звонок по России бесплатный)

8 (495) 989-60-45
телефон в Москве

ООО «Макробиолайн», ОГРН 1177746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2

Реклама

НАЙДЕНА «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ» СУСТАВОВ

ТОЛЬКО до 31 января -30%



Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах, труднее мириться с дилеммой: количество перепробованных средств растёт, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!

БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:

- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- чистке, омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

Наука находится в постоянном поиске формул с высокой биодоступностью именно для суставов. И вот, достигнут беспрецедентный результат! Создан современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** для поддержания опорно-двигательного аппарата. Его инновационная формула способна прицельно достигать суставных тканей.

БИАРТЕКС (BIARTEX) – полиактивный комплекс, состоящий из 2 частей: плотной капсулы и жидкого активатора. Попадая в тонкий кишечник, активатор и капсула вступают в реакцию, образуя непревзойденный по своей пробивной мощи раствор. Ему требуется лишь 20 минут, чтобы попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи!

8 (800) 600-57-56
Звонок по России бесплатный



КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ ОТ ИЗНОСА!

Все компоненты **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – 100% натуральные! В составе капсул – биомасса пантов марала, концентрат моллюсков, ДНК лососевых и др. ценные составные. Формула активатора включает натуральное масло амаранта, концентраты падука, далачо и пр. биопротекторы. В соединении с ферментами тонкого кишечника они образуют биогенную формулу с мощной доказанной эффективностью!

8 (495) 136-59-66
г. Москва

В состав комплекса не входят синтетические компоненты неорганического происхождения. Способ применения: по рекомендации специалиста, возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ



09.50 Жить здорово! (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ». (16+)
Ершов просит Гамлета о помощи - ему нужна машина, чтобы незаметно вывезти Гуся. Гамлет соглашается. Евгению Фёдоровичу звонит некто и требует отвлечь Ершова, хотя бы на пару часов.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Премьера. «Япония. Обратная сторона кино». (18+)
00.25 На самом деле. (16+)
01.20 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.45 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
08.30 09.25 «ПОСЛЕДНИЙ ШАНС». (16+)
09.00 «Известия»
10.55 «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «КУБА. ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
Старая обида, преданная любовь и месть. Они могут убить и через много лет, когда ты стал, казалось бы, недостижимым для любых врагов. Просто наступает день, когда твой лоб оказывается в прицеле снайперской винтовки того, кто не прощает обид.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)
Брагин на вызове - подросток застрел в лифте. Дело осложняется тем, что у мальчика клаустрофобия и большое сердце. Аварийка в пути, а возле лифта мечутся мать мальчика и соседка. Брагин решает не дожидаться лифтеров.
00.40 «РАЯ ЗНАЕТ». (12+)
02.25 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ДУШИ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.25 10.05 13.15 14.05 «ГАИШНИКИ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «История военной разведки». (12+)
19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «ПРЕФИРАНС ПО ПЯТИЦАМ». (12+)
01.20 «КАДЕТЫ». (12+)
04.55 «Не дожидетесь!» (12+)

ТВЦ



08.40 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (0+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (0+)
10.40 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!» (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.15 «МАРАФОН ДЛЯ ТРЕХ ГРАЦИЙ». (12+)
22.00 События
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 «Евгений Мартынов. Смертельная слава». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Прощание». (16+)
01.35 «Евгений Мартынов. Смертельная слава». (16+)
02.15 «Большие деньги советского кино». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 «Людмила Чурсина. Принимайте меня такой!» (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

06.00 «Активная среда». (12+)
06.30 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
06.40 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 «Гора самоцветов». (0+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00
18.00 19.00 20.00 22.00
Новости
10.10 22.05 «ДЕТИ АРБАТА». (12+)
12.10 13.20 20.05 01.00
«ОТРАжение»
19.20 23.50 «ПравДа?» (12+)
00.30 «Вспомнить всё». (12+)

НТВ



19.00 Сегодня

04.40 «ПАСЕЧНИК». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ПАУТИНА». (16+)
Убит Егор Горяев, хозяин отеля. Судмедэксперт сообщает, что его смерть наступила от интоксикации. На место происшествия приезжает вдова Горяева Юлия. Она утверждает, что видела мужа в последний раз утром, однако сыщики устанавливают, что Юлия была в отеле днем.
10.00 Сегодня
10.25 «ПАУТИНА». (16+)
13.00 Сегодня
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.55 «ПЁС». (16+)
В номере отеля во время игры в покер застрелен некий Клюев. Рядом с ним преступник оставил карту с надписью «умри». С помощью информатора Макс выходит на участника игры Красницкого, но, приехав к нему домой, находит его убитым собственным псом.
16.00 Сегодня
16.25 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
22.50 Секрет на миллион. Самые громкие секреты. (16+)
23.40 Концерт Алексея Чумакова с симфоническим оркестром. (12+)
02.20 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

МОСКВА 24 МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40
«Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня»
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.40 «КАНИКУЛЫ КРОША»

06.30 07.00 10.00 15.00 19.30
23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.30 18.35 00.00 «Таинственные города Майя»
08.25 «Первые в мире»
08.40 16.30 «КАНИКУЛЫ КРОША»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.50 ХХ век
12.35 «Репортажи из будущего»
13.15 22.10 «ДЖОНАТАН СТРЕНДЖ И МИСТЕР НОРРЕЛЛ»
Джонатана Стренджа направляют в Португалию, где войска лорда Веллингтона сражаются с французами. Однако Веллингтон не сразу воспринимает всерьез молодого волшебника.
14.20 «Знак вечности»
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Наука Шерлока Холмса»
15.50 «Сати. Нескучная классика...»
17.45 Дирижеры мира. Валерий Гергиев и Фестивальный оркестр Верьбе
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.25 «Белая студия»
23.10 «Дом архитектора»
02.15 «Георгий Семенов. Знак вечности»
03.00 Перерывы в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.05 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
Россия, 2013 г. Драма. В ролях: Евгений Цыганов, Александр Яценко. Студия «Мосфильм», 1961 г. Виктор Хрусталев - талантливый оператор.
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.00 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС





20.00 «МУМИЯ». (0+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.05 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
12.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
15.55 «РОДКОМ». (12+)
19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
20.00 «МУМИЯ». (0+)
США, 1999 г. Фантастический боевик. В ролях: Брендан Фрейзер, Рейчел Вейсц. На бескрайних просторах египетской пустыни компания сорвиголов рыщет в поисках несметных сокровищ фараона...
22.30 «ЗАБИРАЯ ЖИЗНИ». (16+)
00.30 Русские не смеются. (16+)
01.30 «ДОМ». (18+)
02.55 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
04.05 Сезоны любви. (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)
05.15 «Сказка сказывается». (0+)
05.35 «Ох и Ах». (0+)
05.40 «Ох и Ах идут в поход». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.05 09.50 23.55 03.15 04.45
«Тайны кино». (12+)
06.50 04.00 05.30 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
07.35 Звёзды советского экрана
08.05 16.05 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
09.25 Это было смешно
10.40 20.00 «БЕЗ СТРАХА И УПРЁКА». (6+)
12.15 21.30 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
СССР, 1979 г. Комедия. В ролях: Олег Янковский, Инна Чурикова, Елена Коренева.
14.55 «ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ». (12+)
17.35 01.10 «ДЕВУШКА В ТУМАНЕ». (12+)
00.45 «Тайны забытых побед». (12+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ГЕРАКЛ». (16+)	 21.00 «ГУСАР». (16+)	 23.00 «300 СПАРТАНЦЕВ». (16+)	 16.10 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	 06.05 Все на Матч!	 08.45 Тест на отцовство. (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.20, 18.50, 21.55 Новости	06.30 «6 кадров». (16+)	
06.00 «Документальный проект». (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.10 «БРАТАНЫ». (16+)	06.05, 12.05, 15.25, 18.55, 22.05, 00.45 Все на Матч!	06.35 По делам несовершеннолетних. (16+)	
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	10.00 «ОЛЬГА». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	09.00 «Дакар-2021». (0+)	07.35 Давай разведёмся! (16+)	
08.30 «Новости». (16+)	12.00 «САШАТАНЯ». (16+)	13.35 Не ври мне. (12+)	10.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.30 Профессиональный бокс. (16+)	08.45 Тест на отцовство. (16+)	
09.00 «Секретенные списки». (16+)	16.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	14.40 Мистические истории. (16+)	12.00 Улётное видео. (16+)	11.00 «Тот самый бой. Александр Поветкин». (12+)	10.55 «Реальная мистика». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	20.00 «САШАТАНЯ». (16+)	15.45 Гадалка. (16+)	14.00 «ПЕРЕПОЛОХ В КИТАЙСКОМ КВАРТАЛЕ». (0+)	11.30 Футбол. Кубок Англии. Обзор. (0+)	12.00 «Понять. Простить». (16+)	
12.00 «Информационная программа 112». (16+)	21.00 «ГУСАР». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	16.10 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)	12.45 Смешанные единоборства. (16+)	13.05 «Порча». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	Григорий Савельевич продолжает знакомиться с 21-м веком. Зная вспыльчивый характер гусара, а также его пристрастие к вредным привычкам, Журавлёвы стараются держать его дома и никому не показывать.	18.30 «СОБИРАТЕЛЬ КОСТЕЙ». (16+)	18.30 «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (16+)	13.50 Футбол. Чемпионат Германии. Обзор тура. (0+)	13.35 «Знахарка». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	22.00 «Импровизация». (16+)	Около пяти лет назад пропала 16-летняя школьница Люси Артур. Тогда дело вел Селлитто но, к сожалению, девушку так и не нашли.	США - Япония, 1994 г. Боевик. В ролях: Жан-Клод Ван Дамм, Рауль Хулиа, Вэнь Минна, Дэмиан Чапа, Кайли Миноуг. Генерал Бисон захватывает высокопоставленных заложников и требует за их жизни выкуп.	14.20 «МатчБол»	14.10 «ПОДЕЛИСЬ СЧАСТЬЕМ СВОИМ». (16+)	
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	20.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)	20.30 +100500. (16+)	14.50 Футбол. Чемпионат Франции. Обзор тура. (0+)	19.00 «ЖИВАЯ ВОДА». (16+)	
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	00.00 «ХБ». (16+)	23.00 «300 СПАРТАНЦЕВ». (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	16.25 Хоккей. КХЛ. Пр.тр.	23.05 «ПОДКИДЫШИ». (16+)	
20.00 «ГЕРАКЛ». (16+)	01.00 «Импровизация». (16+)	01.30 «Знахарки». (16+)	00.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	19.40 Баскетбол. Евролига. Пр.тр.	01.15 «Порча». (16+)	
21.55 «Водить по-русски». (16+)	02.00 «Comedy Woman». (16+)	02.15 «Сверхъестественный отбор». (16+)	01.00 «БРАТАНЫ». (16+)	22.40 Футбол. «Байер» - «Айнтрахт». Пр.тр.	01.45 «Знахарка». (16+)	
00.30 «ПАДЕНИЕ ОРДЕНА». (18+)	03.45 «Открытый микрофон». (16+)	03.00 Исповедь экстрасенса. (16+)	03.00 Улётное видео. (16+)	01.25 Футбол. «Атлетико» - «Севилья». (0+)	02.15 «Понять. Простить». (16+)	
	05.30 «ТНТ. Best». (16+)	03.45 «Городские легенды». (16+)			03.05 «Реальная мистика». (16+)	
		05.15 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)			03.55 Тест на отцовство. (16+)	
		05.45 «Мультфильмы». (0+)			05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)	
					06.25 «6 кадров». (16+)	



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

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

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные** и **номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
4. Приготовьте **паспорт и мед. полис покойного**, а также **удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по номеру **8 (495) 300-3-300** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL RU

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV 1000, DOM КИНО, and SONY CHANNEL. Lists programs like 'Эквилибрум', 'Лара Крофт: Колыбель жизни', 'Золото «Ленфильма»».

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'Притворись моим мужем', 'Герой супермаркета».

Table with columns for СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Остров (субтитры)', 'Маша и Медведь».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПЯТНИЦА, Ю, and ПОБЕДА. Lists programs like 'Мультфильмы', 'Орел и решка', 'Папа попал».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Даты, вошедшие в историю».

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and TLC. Lists programs like 'Календарь дачника', 'Охота и рыбалка в...».

СПОРТ

- | | |
|---|---|
| МАТЧ! СТРАНА | EUROSPORT 1 |
| 07.50, 10.00, 13.00, 15.55
Новости
07.55 Неделя в КХЛ. (12+)
08.50, 02.55 «Тает лёд» с
Алексеем Агудиным. (12+)
09.15 Мисс тройной прыжок.
(12+)
09.30, 00.35 Драмы
большого спорта. (12+)
10.05, 01.05 Волейбол. (0+)
11.50 Регби. Стальная
закалка. (12+)
12.05 Посттравматический
синдром. (12+)
13.05 Ярушин Хоккей Шоу.
(12+)
13.30 Одержимые. (12+)
14.00, 21.25 Гандбол. Лига
чемпионов. Женщины. (0+)
15.25 Страна. Live. (12+)
16.00 Волейбол. Обзор. (0+)
16.30, 03.20 Мини-футбол
в России. (0+)
16.40 Парусный спорт.
Яхтсмен года. (12+)
17.10 Художественная гим-
настика. Кубок России. (0+)
18.50 Лёгкая атлетика. «Рож-
дественские старты». (0+)
21.00 МатчБол. (12+)
22.50 Баскетбол. Евролига.
Мужчины. (0+) | 01.35 Ралли-рейд. Дакар.
(12+)
02.05, 19.30 Прыжки на лы-
жах с трамплина. Кубок
мира. Титизее-Нойштадт.
HS 142. (12+)
03.30, 04.00 Горные лыжи.
Кубок мира. Адельбоден.
Мужчины. Слалом-гигант.
2-я попытка. (12+)
04.30 Горные лыжи. Кубок
мира. Адельбоден. Муж-
чины. Слалом. 2-я попыт-
ка. (12+)
05.00, 05.45 Горные лыжи.
Кубок мира. Санкт-Антон.
Женщины. (12+)
06.30, 15.00, 20.45 Снукер.
«Мастерс». 1-й раунд. (6+)
08.30, 09.00 Олимпийские
игры. «Вопреки всему»
(субтитры). (6+)
09.30 Олимпийские игры.
Foul Play (субтитры). (6+)
10.00 Теннис. WTA 500. Абу-
Даби. 1/4 финала. (6+)
11.00, 13.00 Теннис. WTA
500. Абу-Даби. 1/2 финала.
Прямая трансляция. (6+)
15.45, 21.45 Снукер. «Ма-
стерс». 1-й раунд. Прямая
трансляция. (6+) |

МУЗЫКА

- | | |
|---|---|
| МУЗ-ТВ | |
| 05.00 Сделано в 90-х. (16+)
06.00, 11.35, 16.25
10 самых горячих клипов
дня. (16+)
06.40, 08.35, 15.00, 18.30
PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звёздах всё!
07.00 Русские хиты - чемпио-
ны вторника. (16+)
09.00 У-Дачный чарт. (16+)
10.05 10 самых. (16+)
10.35 Check-IN на МУЗ-ТВ.
(16+) | 12.20 Лайкер. (16+)
14.00 Золотая дюжина. (16+)
15.25 Битва фанклубов.
(16+)
17.10 #НАМУЗТВ. (16+)
19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
20.00 Маленький гигант
большого смеха. Михаил
Галустьян. (16+)
20.35 Золотой
Граммофон-2019. (16+)
23.35 10 sexу. (18+)
00.35 Наше. (16+)
02.00 Неспиннер. (16+)
04.00 Караокинг. (16+) |

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | | | |
|--|--|---|
| МУЛЬТ | КАНАЛ DISNEY | КАРУСЕЛЬ |
| 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 11.25, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей».
(0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Монсики». (0+)
09.25, 17.00 Друзья на все времена. (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)
15.00 «Сказочный патруль». (0+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная
семейка». (0+)
18.00 «Тима и Тома». (0+)
18.25 «Малышарики». (0+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.25 «Маша и Медведь», «Машины
песенки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Ник-изобретатель». (0+)
22.30 «Смешарики. Новые
приключения». (0+) | 05.40 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь».
(6+)
07.50, 11.00 «Пёс Пэт». (6+)
08.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.20, 15.30 «Кунг-фу Панда: Лапки
судьбы». (6+)
12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
13.00 «Финес и Ферб». (6+)
14.00 «С приветом по планетам». (12+)
14.30 «Гравити Фолз». (12+)
16.00 «Звёздная принцесса и силы зла».
(12+)
17.05 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Фея: Потерянное сокровище». (0+)
21.10 «Отець Трансильванія». (12+)
22.10 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ
ПЛЭЙС». (6+)
23.35 «Смешарики. ЧАРЛИ!» (6+)
01.00 «СОБАКА ТОЧКА КОМ». (6+) | 05.00 Ранние птицы. «Котики, впе-
ред!»», «Новые приключения пчёлки
Майи», «Домики». (0+)
06.55 «Жужжалка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Жужжалка». (0+)
07.40 «Маша и Медведь». (0+)
08.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
09.30 «Деревяшки». (0+)
09.35 «Союзмультфильм» представляет:
«Про девочку Машу». (0+)
10.10 «Фиксики». (0+)
10.45 «Лапы, морды и хвосты.
О собаках». (0+)
11.05 «Бурёнка Даша». (0+)
11.10 «Барбоскины». (0+)
12.15 «Тобот Атлон». (6+)
12.40 «Бен 10». (12+)
13.10 «Ниндзяго». (6+)
13.30 «Лекс и Плу. Космические
таксисты». (0+)
13.55 «Аркадий Паровозов спешит
на помощь!» (0+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Семья Грефликов». (0+)
14.30 «Простоквашино». (0+)
15.40 «Танцоры». (0+)
15.55 «Курьёз не всерьёз!» (0+)
16.00 «Царевны». (0+)
17.00 «Кинди Кидс. Твои весёлые
подружки!» (0+)
17.05 «Буба». (6+)
18.40 «Малыши и Медведь». (0+)
18.50 «Рев и заводная команда». (0+)
19.15 «Пластелинки». (0+)
19.20 «Оранжевая корова». (0+)
20.15 «Май Литтл Пони: Пони Лайф».
(0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Лео и Тиг. Волшебные песни!» (0+)
20.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Бакуган: Вооружённый альянс».
(6+)
22.55 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
23.15 «Гормити». (6+)
Эта история начинается, когда леген-
да становится реальностью...
23.45 «Элвин и Бурндуки». (6+)
01.05 «Инспектор Гаджет». (6+)
02.10 «Всё о Розии». (0+)
04.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+) |
| УНИКУМ | О! | |
| 07.00, 08.30 «Домики». (0+)
07.15, 08.45 «Октонавты». (0+)
07.30, 09.29, 22.40 Мультфильмы. (0+)
08.59, 22.50 Мультфильмы. (6+)
10.00, 11.10, 19.03 «СЕМЬ ГНОМОВ
И Я». (6+)
10.26, 11.34, 19.30 Взрослая детская
кухня. (6+)
12.17, 13.34, 15.51, 17.10 «Белка
и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
12.30, 16.07, 18.00, 21.32
Советы Сладкоежкиной. (6+)
12.45, 16.22, 18.16, 21.47
Я сегодня нарисую. (6+)
12.59, 16.38, 18.30, 22.03
Проще простого! (6+)
13.15, 16.54, 18.46, 22.19
Мастерская «Умелые ручки». (6+)
13.48, 17.17, 20.41 «Необыкновенные
приключения Карика и Вали». (0+)
14.07, 17.32, 21.00 «Смешарики». (0+)
14.37 «Рождественские сказки». (6+)
20.15 «Белка и Стрелка. Тайны космоса».
(0+) | 05.00 «Пингвинёнок Пороро». (0+)
07.00 «Пластелинки». (0+)
07.05 «Тима и Тома». (0+)
08.25 «Чик-зарядка». (0+)
08.30 О! Музыка! (0+)
09.00 «Катури». (0+)
09.55 «Студия Каляки-Малаяки». (0+)
10.00 «Зебра в клеточку». (0+)
10.40 «Спроси у ТриО!» (0+)
10.45, 23.20 «Три кота». (0+)
12.30 «Доктор Малышкина». (0+)
12.35 «Новаторы». (6+)
14.45 «Чик-зарядка». (0+)
14.50 «Смешарики». (0+)
16.55 «Лабораториум. Маленькие
исследователи». (6+)
17.00 «Фиксики». (0+)
18.45 «Если бы я был...» (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)
19.20 «Поезд динозавров». (0+)
20.15 «Алиса знает, что делать!» (6+)
22.05 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
22.15 «Как устроен город». (0+)
22.20 «Катури». (0+) | |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|---|--|
| СПАС | |
| 05.00, 00.00 День Патриар-
ха. (0+)
05.10, 04.15 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30
Монастырская кухня. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ.
(0+)
11.00 Цикл: День Ангела.
(0+)
11.30, 20.20 Прямая линия.
Ответ священника (субти-
тры). (0+)
12.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТО-
МА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ
ФИННА». 1 серия. (0+)
СССР, 1981 г.
15.00, 00.15 Реакция. (12+)
15.40 Надеющиеся на Я,
да не погибнем. (12+) | 16.55 Рождество Христово.
Цикл: Праздники. (12+)
17.30 «ЖИВИ!». (12+)
17.50 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА».
1 серия. (12+)
СССР, 1975 г.
19.30, 00.45 «Новый день».
Новости на СПАСЕ. (0+)
21.20 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА».
(0+)
22.50 Самосвяты. Докумен-
тальный фильм Аркадия
Мамонтова. (12+)
01.30 Украина, которую мы
любим. (12+)
02.00 Я хочу ребенка. (12+)
03.00 Не верю! Разговор
с атеистом. (16+)
03.50 Пилигрим. (6+)
04.45 Тайны сказок.
С Анной Ковальчук. (0+) |

Православный календарь

12 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Свт. Макария, митр. Московского.



Мц. Анисии.
Сщмч. Зоти-
ка пресвитера,
сиропитателя.
Ап. от 70 Тимона.
Мч. Филе-
терия Никоми-
дийского. Прп.
Феодоры Кеса-
рийской. Прп.
Феодоры Кон-
стантинополь-
ской. Мц. Ма-
рии.

Поста нет.

« Не попустим бессмертной душе
пристрастием погребать себя в
земле, в которой и тело наше не должно
навсегда оставаться».
Св. Филарет, митр. Московский

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

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

Реклама

Когда я говорю, что у
меня всё лежит на сво-
их местах, это значит,
что если мне понадо-
бится ручка, я отодвину
холодильник и возьму свою
ручку.

– Дорогая, вот и Новый год наступил.
Что тебе подарить, моя любимая?
– Ой, это так трогательно. Я даже и не
знаю, о чём попросить.
– Хорошо, даю тебе ещё год на раз-
мышление.

Первое правило кота: го-
лодным можешь ты не
быть, но попросить
еды обязан.

Реклама

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

ДОМАШНИЙ ПОВАР

БЛЮДА ИЗ КРУП (РИС, ГРЕЧКА, МАКАРОНЫ)

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

В ПРОДАЖЕ С 11 ЯНВАРЯ!

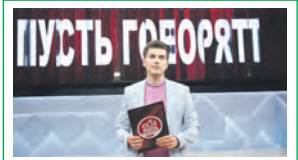
В ЭТОМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- идеи по приготовлению небанальных гарниров;
- рецепты ежедневных и праздничных блюд на основе риса, макарон и гречки;
- рекомендации по выбору и хранению круп;
- интересные факты из истории кулинарии;
- советы по приготовлению вкусных блюд для малышей-малоежек.
- ПО ТРАДИЦИИ каждый рецепт сопровождается информацией по времени приготовления, количеству порций и калорийности на 100 г.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях
и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама

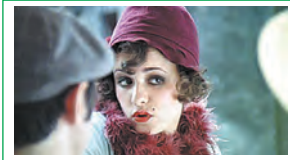
ПЕРВЫЙ



РОССИЯ 1



ТВЦ



НТВ



РОССИЯ К

Россия К Культура



СТС



05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ». (16+)
Гамлет даёт Ершову наводку о возможном местонахождении Тони: мальчик может находиться у милиционера Климовича, работающего под начальством Федощенко.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Премьера. «Япония. Обратная сторона кинона». (18+)
00.25 На самом деле. (16+)
01.20 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.45 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия»
05.35 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
13.40 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
В центре города ограблен ювелирный магазин. Парень и девушка вошли в магазин под видом покупателей и, воспользовавшись тем, что охранник отлучился, заставили продавщицу отдать самые дорогие украшения.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)
Никонов допрашивает Костю, но тот измотан, равнодушен, безучастен и готов на всё, чтобы освободиться. Вечером Хромов заходит к Кириллу в палату и находит там испуганную Сашу. Марина показывает Брагину снимки пациента.
00.40 «РАЯ ЗНАЕТ». (12+)
02.25 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ДУШИ». (12+)

ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
08.15 «Оружие Победы». (6+)
08.30 10.05 13.20 14.05 «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «История военной разведки». (12+)
19.40 «Последний день». (12+)
20.25 «Секретные материалы». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (0+)
01.30 «НОВЫЙ ГОД В НОЯБРЕ». (0+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.50 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
10.35 «Сергей Никоненко. О, счастливичик!» (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.15 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (12+)
Россия, 2015 г. Детектив. В ролях: Алла Юганова, Юлия Такшина.
22.00 События
22.35 Линия защиты. (16+)
23.05 «90-е. Залётные «звезды». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Людмила Гурченко. Брачный марафон». (16+)
01.35 «90-е. Залётные «звезды». (16+)
02.15 «Последняя передача. Трагедия звёзд голубого экрана». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 «Сергей Никоненко. О, счастливичик!» (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР

06.00 «Вспомнить всё». (12+)
06.30 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
06.40 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 «Гора самоцветов». (0+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
10.10 22.05 «ДЕТИ АРБАТА». (12+)
12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»
19.20 03.00 «Прав!Да?» (12+)
23.50 «Новогодняя программа ОТР». (12+)

05.20 «ПАСЕЧНИК». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ПАУТИНА». (16+)
Туманов и Греков находят в мусорном контейнере за гаражами труп женщины. Выясняется, что год назад в этом же месте был обнаружен труп Тельшевой, застреленной из того же пистолета, что и неизвестная. Тогда дело попало в категорию «висяков».
10.00 Сегодня
10.25 «ПАУТИНА». (16+)
13.00 Сегодня
13.20 Чрезвычайное происшествие
13.55 «ПЁС». (16+)
В городе появился герой, который «чистит» город от убийц и бандитов. Макс ведет дело о разборках между группировками. Под разными предлогами Леонидов не приезжает ни на одно из мест преступлений, но каждый раз Макс находит улики, говорящие о его причастности к случившемуся. Сможет ли Макс распознать настоящего Чистильщика или тот всё время находится рядом?
16.00 Сегодня
16.25 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
22.50 Новогодний квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.25 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40 «Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня»
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

06.30 07.00 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.30 18.30 «Тайнственные города Майя»
08.25 Легенды мирового кино
08.55 16.30 «КАНИКУЛЫ КРОША»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 ХХ век
12.10 Цвет времени
12.20 «Русский бал»
13.15 22.10 «ДЖОНАТАН СТРЕНДЖ И МИСТЕР НОРРЕЛЛ»
14.20 «Острова»
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Наука Шерлока Холмса»
15.50 «Белая студия»
17.35 Дирижеры мира. Сэр Джон Элиот Гардинер, Хор Монтеверди и Английские барочные солисты
19.45 Главная роль
20.05 «ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 Абсолютный слух
21.25 Власть факта
23.10 «Дом архитектора»
00.00 Новогодний концерт Венского филармонического оркестра-2021. Дирижер Риккардо Мути
02.30 «Роман в камне»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
Россия, 2012 г. Детектив. В ролях: Инга Оболдина, Григорий Зельцер, Кирилл Плетнёв, Лянка Грыу, Михаил Чубаев.
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.00 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 «НАПЯГИ ИЗВИЛИНЫ». (16+)
12.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
16.55 «РОДКОМ». (12+)
19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
20.00 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
США, 2001 г. Фантастический боевик. В ролях: Брендан Фрейзер, Рейчел Вейсц. Десять лет спустя после событий предыдущего фильма верховный жрец Имхотеп снова возвращается к жизни при помощи загадочной красавицы по имени Мила.
22.35 «ЁЛКИ». (12+)
00.20 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
03.05 «ТАЙНА ЧЕТЫРЁХ ПРИНЦЕСС». (0+)
04.30 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
05.15 «Подарок для самого слабого». (0+)
05.25 «Охотничье ружьё». (0+)
05.35 «Муравьишка-хвастунишка». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.20 09.50 23.45 02.40 04.10 05.45 «Тайны кино». (12+)
07.05 03.25 05.00 «Раскрывай тайны звёзд». (12+)
07.55 15.55 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
09.20 Это было смешно
10.35 20.00 «ЗЕЛЁНЫЙ ОГОНЁК». (12+)
11.55 21.20 «31 ИЮНЯ». (12+)
СССР, 1978 г. Мюзикл. В ролях: Николай Ерёмченко мл., Наталья Трубнокова, Владимир Зельдин.
14.35 «МИРАЖ». (12+)
17.25 Звёзды советского экрана
17.55 00.55 «МОНА ЛИЗА». (12+)
00.30 «Тайны забытых побед». (12+)

REN



20.00 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 04.35 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!»
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)
22.15 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ПАДЕНИЕ ОРДЕНА». (18+)

TNT



10.00 «ОЛЬГА». (16+)

07.00 «TNT. Gold». (16+)
08.00 «САШАТАНЯ». (16+)
10.00 «ОЛЬГА». (16+)
12.00 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «ГУСАР». (16+)
Гусар пообвыкся в нашем времени, полюбил многие достижения цивилизации, в том числе телевизор, который он смотрит в свободное от лихих дел время.
22.00 «Двое на миллион». (16+)
23.00 «Stand up». (16+)
00.00 «ХБ». (16+)
01.00 «Импровизация». (16+)
02.00 «Comedy Woman». (16+)
02.55 «Comedy Баттл». (16+)
03.45 «Открытый микрофон». (16+)
04.40 «Открытый микрофон». (16+)
05.30 «TNT. Best». (16+)

ТВ-3



23.00 «ПОЛЕТ ФЕНИКСА». (12+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
13.35 Не ври мне. (12+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
18.30 «СОБИРАТЕЛЬ КОСТЕЙ». (16+)
Собирателем костей возвращается в Нью Йорк и начинает свою игру. Первый труп находят в библиотеке. У жертвы в руках книга Райма.
20.30 «МЕНТАЛИСТ». (12+)
23.00 «ПОЛЕТ ФЕНИКСА». (12+)
01.30 «Знахарки». (16+)
02.15 Сверхъестественный отбор. (16+)
03.00 Исповедь экстрасенса. (16+)
03.45 «Городские легенды». (16+)
05.15 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

че!



18.30 «ПОБЕГ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА». (0+)

06.00 Улётное видео. (16+)
06.10 «БРАТАНЫ». (16+)
08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)
10.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
12.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
16.30 «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (16+)
18.30 «ПОБЕГ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА». (0+)
США, 1996 г. Боевик. В ролях: Курт Рассел, Стейси Кич, Стив Бушеми. 2013 год. Лос-Анджелес после землетрясения становится островом, окруженным со всех сторон водой, и туда ссылаются неугодные правительству личности.
20.30 +100500. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
00.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)
03.00 Улётное видео. (16+)

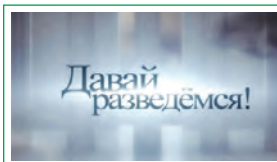
МАТЧ!



06.00 Новости

06.00, 08.55, 12.00, 13.45, 15.20, 18.20, 21.55
Новости
06.05, 12.05, 15.25, 18.25, 22.05, 00.55 Все на Матч!
09.00 «Дакар-2021». (0+)
09.30 Профес. бокс. (16+)
11.00 «Тот самый бой. Р. Проводников». (12+)
11.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (0+)
12.45, 13.15 Смешанные единоборства. (16+)
13.50 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор. (0+)
14.20 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)
16.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.
19.40 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Пр.тр.
22.55 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Барселона». Пр.тр.
01.10 Футбол. «Сантос» (Бразилия) - «Бока Хуниорс». Пр.тр.

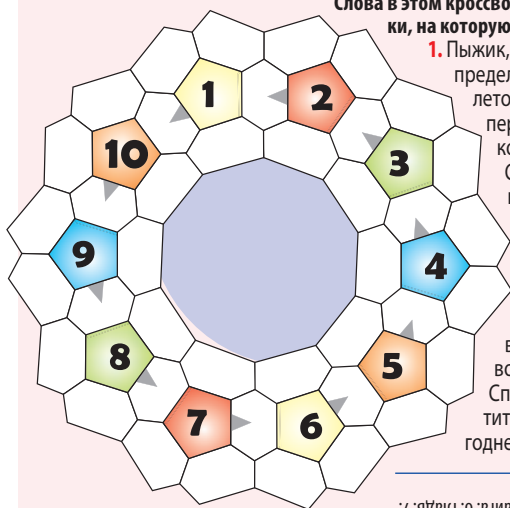
ДОМАШНИЙ



08.00 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.00 Давай разведёмся! (16+)
09.05 Тест на отцовство. (16+)
11.15 «Реальная мистика». (16+)
12.25 «Понять. Простить». (16+)
13.30 «Порча». (16+)
14.00 «Знахарка». (16+)
14.35 «МИРАЖ». (16+)
19.00 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+)
Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Олеся Фаттахова, Антон Батырев.
23.15 «ПОДКИДЫШИ». (16+)
01.20 «Порча». (16+)
01.50 «Знахарка». (16+)
02.20 «Понять. Простить». (16+)
03.10 «Реальная мистика». (16+)
04.05 Тест на отцовство. (16+)
05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



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

1. Пыжик, который «на Фонтанке водку пил». 2. Обожаемый предел совершенства. 3. Примерка очень дорогих «браслетов», цена которым - свобода. 4. Принято считать, что передвигается он на саях, запряженных оленями, которых зовут Стремительный, Танцор, Гарцующий, Сварливый, Комета, Купидон, Гром и Молния. 5. «Я сегодня там, где метет пурга, Я сегодня там, где шумит ... Я сегодня там, где друзья близки, Нет причины для тоски». 6. «Затянулась бурой тиной ... старинного пруда. Ах, была, как Буратино, я когда-то молода» (песня Тортилы). 7. «Не ветер бушует над бором, не с гор побежали ручьи, Мороз-воевода ... обходит владенья свои». Чем именно обходит Мороз в стихотворении Некрасова? 8. Злобный сорняк из злаков. 9. Специалист по правоповедению. 10. Простейший осветительный прибор, прекрасно гармонирующий с новогодней елкой.

Ответы на кроссворд: 1. Чижик. 2. Идеал. 3. Примерка. 4. Санта. 5. Тайга. 6. Гладь. 7. Двор. 8. Овсег. 9. Юрист. 10. Свеча.



Реклама

БЕСПЛАТНЫЙ ВОПРОС ЮРИСТУ
8 (499) 322-05-19

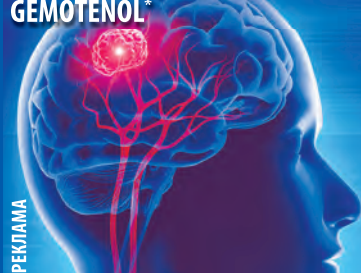
Согласно Федеральному закону РФ от 11 сентября 2011 года №324 ФЗ «О бесплатной юридической консультации в Российской Федерации»

ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ
УДИВИТЕЛЬНАЯ ФОРМУЛА ГЕМОТЕНОЛ С ДВОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ!

Тема здоровья – сейчас главная тема для всего населения земли. Малоактивный образ жизни, неправильное питание и постоянный стресс многократно повышают риск развития различных проблем с сосудами головного мозга.

Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс ГЕМОТЕНОЛ*



*Гемотенол оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ.

Главный секрет его в том, что он помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу.

То, что это средство особое – не пустые слова. Это не таблетка, не микстура, а специально разработанный комплекс.

По сути, он состоит из двух элементов – растительная капсула с действующими веществами и особая бустерная среда, в которой эта капсула хранится.

Бустерная среда является активатором, то есть механизмом, который запускает действие главных элементов капсулы.

После приема под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке стенки капсулы растворяются, и её содержимое, смешиваясь с масляной



средой, оказывает максимально возможное положительное влияние на организм.

Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами поразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ
можно по телефонам:

8 (800) 600-57-56; 8 (495) 136-59-66

ЗВОНКИ ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
05.00 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
07.00 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)

TV 1000 РУССКОЕ КИНО
05.30 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО
06.00 Золотая коллекция киностудии Горького. «НОВЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ КОТА В САПОГАХ». (6+)

SONY CHANNEL
06.00 Голливуд за кадром. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.00 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.25 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
05.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
01.25 «СЕРЫЕ ВОЛКИ». (16+)

СУПЕР СУПЕР
05.00, 05.20, 05.45 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+)

ФЕНИКС+КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)

СТС LOVE
06.00 Ералаш. (0+)

TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «КАЙН». (16+)

УСАДЬБА
10.25 ЗаСаДа. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.30, 22.35 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Адская кошка. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 Мультфильмы. (0+)

ПЯТНИЦА
05.00 Орел и решка. Перезагрузка. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)

ПОБЕДА
05.30 «Путь к Победе». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)

VIASAT HISTORY
06.05 Даты, вошедшие в историю. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)

ПЕРВЫЙ



22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ». (16+)
Свидетель похищения Тони на набережной опознает Климовича. Дядя Пётр приходит к Ершову на «серьезный разговор». Они напиваются. Ершов признается, что любит Нину, но вместе сейчас им быть опасно.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Премьера. «Япония. Обратная сторона кимоно». (18+)
00.25 На самом деле. (16+)
01.20 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.45 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 «Известия»
05.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)
13.40 «ЛЕГАВЫЙ». (16+)
15.35 «ЛЕГАВЫЙ-2». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.25 «Известия»
03.35 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «МОРОЗОВА». (12+)
На железнодорожной стрелке обнаружен труп женщины. Убийство это или несчастный случай? Изучение записей с камеры видеонаблюдения и опрос свидетелей наводит на мысль, что следствие имеет дело с хладнокровным убийством.
17.00 Вести
17.15 «Андрей Малахов. Прямой эфир». (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
В благодарность за спасение Игорь Янин достаёт для Марины билет в Большой театр. Брагин считает, что Марине пора обнародовать своё интересное положение. Ольга сообщает Куликову, что задержится в Америке по семейным делам.
00.40 «РАЯ ЗНАЕТ». (12+)
02.25 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ДУШИ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
08.15 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.55 10.05 13.25 14.05 «ГАИШНИКИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «История военной разведки». (12+)
19.40 «Легенды кино». (6+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.25 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.40 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (0+)
01.25 «КРУГ». (0+)
02.55 «ДЖОКЕРЪ». (12+)
04.50 «Операция «Вайс». (12+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (0+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (0+)
10.40 «Владислав Дворжецкий. Роковое везение». (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (16+)
17.50 События
18.10 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Чёрная метка для звезды». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Актёрские драмы. Последние роли». (12+)
01.35 «Горькие ягоды» советской эстрады. (12+)
02.15 «Любовные истории. Сердцу не прикажешь». (12+)
02.55 Петровка, 38. (16+)
03.10 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
04.40 «Владислав Дворжецкий. Роковое везение». (12+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Потомки». (12+)
06.30 17.05 02.45 «Пять причин поехать в...» (12+)
06.40 17.20 18.05 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
08.15 15.15 «Календарь». (12+)
09.00 16.05 «Врачи». (12+)
09.25 16.35 «Среда обитания». (12+)
09.45 «Гора самоцветов». (0+)
10.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 19.00 20.00 22.00 Новости
10.10 22.05 «ДЕТИ АРБАТА». (12+)
12.10 13.20 20.05 01.00 «ОТражение»
19.20 23.50 03.00 «ПравДа?» (12+)
00.30 «Фигура речи». (12+)

НТВ НТВ



13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие

- 04.40 «ПАСЕЧНИК». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «ПАУТИНА». (16+)
Туманов и Греков расследуют необычную автомобильную аварию: водитель одной машины найден мертвым, второй автомобиль, числящийся в угоне, оказался пустым.
10.00 Сегодня
10.25 «ПАУТИНА». (16+)
13.00 Сегодня
13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие
13.55 «ПЁС». (16+)
15.00 «НОВОГОДНИЙ ПЁС». (16+)
Украина, 2018. В ролях: Никита Панфилов, Андрей Саминин. Приключения Макса и Пса продолжают! Что больше всего ждут люди в канун Нового года? Конечно же, Деда Мороза! Но не всегда он приходит для того, чтобы дарить подарки.
16.00 Сегодня
16.25 «НОВОГОДНИЙ ПЁС». (16+)
17.20 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
22.35 Секрет на миллион. Самые громкие секреты. (16+)
23.40 «30 лет в открытом космосе». Юбилейный концерт Ольги Кормухиной. (12+)
01.25 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.50 13.50 15.50 17.40 «Доктор 24». (12+)
12.50 14.45 17.45 «Историс». (12+)
14.50 17.30 «The City». (12+)
14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
16.35 01.30 «ГОСТ». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня»
19.30 22.25 03.35 «Спорная территория». (12+)
20.30 00.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 02.45 «Московский патруль». (16+)
21.30 23.15 «Специальный репортаж». (12+)
00.10 «Ночная смена». (16+)

РОССИЯ К Культура



08.45 «КАНИКУЛЫ КРОША»

- 06.30 07.00 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.30 18.35 «Петра. Секреты древних строителей»
08.20 Легенды мирового кино
08.45 16.30 «КАНИКУЛЫ КРОША»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.55 XX век
13.15 22.10 «ДЖОНАТАН СТРЕНДЖ И МИСТЕР НОРРЕЛЛ»
После битвы при Ватерлоо Стрендж оставляет волшебство и целиком посвящает себя написанию книги по практической магии.
14.20 Больше, чем любовь
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Наука Шерлока Холмса»
15.50 «2 Верник 2»
17.45 Дирижеры мира. Пааво Ярви и Берлинский филармонический оркестр
18.25 Цвет времени
19.45 Главная роль
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Гараж». Вытащите эту бумажку, счастливый Вы наш»
21.25 Энигма
23.10 «Дом архитектора»
00.00 «Таинственные города Майя»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
06.30 «Мультфильмы». (6+)
07.30 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
Россия, 2013 г. Драма. В ролях: Евгений Цыганов, Александр Яценко, Аня Чиповская, Виктория Исакова.
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.30 «Самое вкусное». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
15.30 «Чудо-Люда». (12+)
16.00 «Всё просто!» (12+)
16.30 «Самое яркое». (16+)
18.00 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «Взрослые люди». (16+)
22.30 «ОТТЕПЕЛЬ». (16+)
00.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Спирит. Дух свободы». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
07.35 «Босс-молокосос. Снова в деле». (6+)
08.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
09.00 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
10.00 «ХАННА». (16+)
12.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
16.55 «РОДКОМ». (12+)
19.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
20.00 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)
Германия - США, 2008 г. Фантастический боевик. В ролях: Брендан Фрейзер, Джет Ли. Заколдованный волшебницей безжалостный китайский император-дракон должен провести вечность в забвении.
22.05 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (12+)
23.55 Русские не смеются. (16+)
00.55 «НОЧНЫЕ ИГРЫ». (18+)
02.40 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
05.05 «6 кадров». (16+)
05.25 «По собственному желанию». (0+)
05.35 «О том, как гном покинул дом и...» (0+)
05.40 «Это что за птица?» (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.35 03.35 05.05 «Раскрываем тайны звёзд». (12+)
07.20 09.50 00.00 02.50 04.20 05.50 «Тайны кино». (12+)
08.05 16.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (12+)
СССР, 1973 г. Драма. В ролях: Пётр Вельяминов, Ада Роговцева, Вадим Спиридонов.
09.20 Это было смешно
10.40 20.00 «ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!». (6+)
12.15 21.35 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (6+)
14.55 «МИРАЖ». (12+)
17.35 Звёзды советского экрана
18.05 01.15 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (12+)
00.45 «Тайны забытых побед». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+)</p>	 <p>22.00 «Студия «Союз». (16+)</p>	 <p>23.00 «ВИКИНГИ». (16+)</p>	 <p>18.40 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)</p>	 <p>11.30 «Большой хоккей». (12+)</p>	 <p>06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	
<p>05.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «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 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+)</p> <p>22.35 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ПАДЕНИЕ ОРДЕНА». (18+)</p>	<p>07.00 «ТНТ. Gold». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>10.00 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>20.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ГУСАР». (16+)</p> <p>Григорий Савельевич помирает со скуки. Все его попытки развлечься угрожают жизни и здоровью всех людей в радиусе пятидесяти метров, именно такая убойная дальность его пистолета.</p> <p>22.00 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>23.00 «Концерт «Большой Stand-up Павла Воли». (16+)</p> <p>00.00 «ХБ». (16+)</p> <p>01.00 «Импровизация». (16+)</p> <p>02.00 «Comedy Woman». (16+)</p> <p>02.50 «ТНТ-Club». (16+)</p> <p>02.55 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>03.45 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.30 «ТНТ. Best». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.50 Гадалка. (16+)</p> <p>13.35 Не ври мне. (12+)</p> <p>14.40 Мистические истории. (16+)</p> <p>15.45 Гадалка. (16+)</p> <p>17.25 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «СОБИРАТЕЛЬ КОСТЕЙ». (16+)</p> <p>Даниэла узнает правду и должна поплатиться за это. Но она не верит, что Питер сможет совершить такое злодеяние. Тем временем, Линкольн и Амелия начинают расследовать дело пропавшего 30 лет назад Барри Родко.</p> <p>22.10 «МЕНТАЛИСТ». (12+)</p> <p>Команда КБР расследует убийство выдающегося математика, работавшего над устройством по взлому секретных кодов.</p> <p>23.00 «ВИКИНГИ». (16+)</p> <p>03.15 «Властители». (16+)</p> <p>05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)</p>	<p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)</p> <p>10.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ». (12+)</p> <p>16.30 «ПОБЕГ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА». (0+)</p> <p>18.40 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)</p> <p>США - Чехия - Великобритания, 2005 г. Фэнтези. В ролях: Мэтт Дэймон, Хит Леджер, Лина Хиди. Давным-давно жили-были два брата-авантюриста Уилл и Якоб Гримм. Они путешествовали по деревушкам, собирая фольклор и «прогоняя нечисть» за деньги...</p> <p>21.00 +100500. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>00.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)</p> <p>01.00 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>03.00 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 08.55, 12.00, 14.50, 18.20, 22.30 Новости</p> <p>06.05, 12.05, 15.50, 18.25, 22.35, 01.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 «Дакар-2021». (0+)</p> <p>09.30 Профессиональный бокс. (16+)</p> <p>11.00 Дзюдо. Мировой тур. «Мастерс». (0+)</p> <p>11.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>12.50, 14.55 Лыжный спорт. Марафонская серия Ski Classics. Пр.тр.</p> <p>16.10 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.</p> <p>18.55 Хоккей. «Локомотив» (Ярославль) - ЦСКА. КХЛ. Пр.тр.</p> <p>21.25 Гандбол. Россия - Белоруссия. Чемпионат мира. Пр.тр.. (0+)</p> <p>22.55 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Атлетик». Пр.тр.</p> <p>01.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)</p> <p>03.25 Футбол.) Пр.тр.</p>	<p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.20 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.35 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>13.45 «Порча». (16+)</p> <p>14.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>14.50 «ЖИВАЯ ВОДА». (16+)</p> <p>19.00 «ЛАБИРИНТ». (16+)</p> <p>Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Александра Булычёва, Тарас Кузьмин.</p> <p>23.10 «ПОДКИДЫШИ». (16+)</p> <p>01.15 «Порча». (16+)</p> <p>01.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.05 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>	

Почему я читаю газету «ДАЧА»?



Газету «ДАЧА» не только читаю, но и храню каждый номер, она очень насыщена информацией. В ней ценно то, что публикуют статьи, отвечают на вопросы профессионалы высочайшего уровня, и есть опыт садоводов-любителей. Сейчас растения часто болеют, климат меняется, мы ищем советы, чем помочь садам – находим в «ДАЧЕ». Для меня очень ценными стали фотографии больных растений и описание симптомов, чем лечить. Можно посмотреть, сверить с тем, что случилось у тебя на грядке, и принять меры.

Ольга КАЗАНЦЕВА,
г. Ульяновск

Газету «ДАЧА» читаю уже три года. Однажды купил и заинтересовался. Она удобна, страницы шиты и не разлетаются, как у других изданий. Но не это главное. Важно то, что практически любая информация преподносится четко, доступным языком. Чувствуется, что она не высосана из пальца. В довольно приличном объеме представлены юридические консультации – даются русским языком, без канцелярских шаблонов.

Артем Сергеевич ЛЮБИМОВ,
г. Коломна

Газета «ДАЧА pressa.ru»
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

РЕГЕНЕРАЦИЯ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ СУСТАВОВ



Хрящевая ткань – одна из разновидностей соединительной ткани, которая выполняет в организме опорные функции. Непременным атрибутом хряща, за исключением суставного, является надхрящница, обеспечивающая его питание и рост. Структура хряща позволяет ему испытывать обратимую деформацию и в то же время сохранять способность к обмену веществ и размножению. Главные его компоненты – хрящевые клетки (хондроциты) и внеклеточный матрикс, состоящий из волокон и основного вещества. Причем, большую часть массы хряща составляет именно межклеточное вещество.

Особенностью хряща по сравнению с другими видами тканей в организме является то, что в нем мало клеток и они окружены большим количеством межклеточного пространства – матрикса. Хрящ так плохо восстанавливается после повреждений именно потому, что в нем мало клеток, способных размножаться, и основная часть восстановления идет за счет внеклеточного матрикса. Причиной низкой метаболической активности хряща в малом количестве клеток (1-10%) в единице объема ткани. В пересчете на чистую клеточную массу уровень метаболизма хондроцитов ничуть не меньше, чем у других клеток организма. Особенно низким метаболизмом отличаются суставные хрящи и пульпозные ядра межпозвоночных дисков. Именно эти структуры отличаются самым малым количеством хондроцитов (1% от общей массы хряща) и именно они хуже всех других восстанавливаются. Коллаген хрящей обновляется всего лишь на 50% за 10! лет. Однако это не значит, что дальнейшее его восстановление невозможно. Оно возможно при грамотном воздействии, призванном вызвать размножение хондроцитов. Воздействуя на матрикс посредством интенсивного питания, можно изменить состояние хондроцитов. **МолекАРТ-РА** содержит в себе пять экстрактов и шесть активных компонентов, направленных на питание хрящей и способствующих устранению дискомфорта в области суставов. Жидкая форма **МолекАРТ-РА** улучшает усвояемость всех 11-ти компонентов, и в наибольшем количестве питательные вещества могут достигать точки-мишени. **МолекАРТ-РА** при курсовом, ежедневном применении может способствовать наполнению матрикса питательными компонентами и, возможно, ускорить процесс восстановления суставов.

ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СРЕДСТВЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

звонок по России бесплатный: г. Москва
8 (800) 333-47-79 **8 (495) 989-60-45**

ООО «Макробиолайн», ОГРН 1177746679434. 109548, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 1 корп. 2. Реклама. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

СПОРТ	
МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 13.20, 15.40, 23.35 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	01.35, 10.30 Ралли-рейд. Дакар. (12+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.35 Новости	02.05, 05.45, 09.30, 15.30 Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Мужчины. Спринт. (6+)
07.55 Вид сверху. (12+)	03.30, 04.15 Горные лыжи. Кубок мира. Флахау. Женщины. Слалом. (12+)
08.25, 19.35 Открытый показ. (12+)	05.00, 08.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Титусез-Нойштадт. HS 142. (12+)
08.55, 15.15, 20.05, 22.25 Страна. Live. (12+)	06.30, 11.00 Снукер. «Мастерс». 1-й раунд. (6+)
09.30 Парусный спорт. Яхтсмен года. (12+)	12.30, 13.00, 13.30 Лыжные гонки. «Тур де Ски». Вальди-Фьемме. (6+)
10.05, 01.55 Гандбол. (0+)	14.00, 14.45 Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. (6+)
11.30 Двое в кубе. (12+)	16.20 Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
11.50, 03.20 Волейбол. Обзор. (0+)	17.45, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
12.20, 01.25 МатчБол. (12+)	19.30 Биатлон. Кубок мира. Оберхоф. Женщины. Спринт. (6+)
12.50 Мини-футбол в России. (0+)	20.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. (6+)
13.05 Чемпионская ночь ЦСКА. (12+)	
17.25 Гандбол. Чемпионат мира. Мужчины. Прямая трансляция из Египта	
19.15 Гандбольный синдром. (12+)	
20.25 Баскетбол. Евролига. Мужчины. Прямая трансляция	
22.45 Мисс тройной прыжок. (12+)	
23.05 Большой хоккей. (12+)	

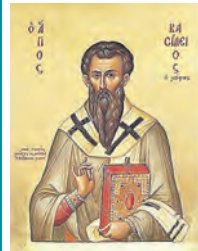
МУЗЫКА	
МУЗ-ТВ	
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	12.55 Золотая лихорадка. (16+)
06.00, 11.35, 16.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)	14.00 У-Дачный чарт. (16+)
06.40, 08.35, 15.00, 18.30 PRO-новости. (16+)	15.25 Битва фанклубов. (16+)
07.00, 02.00 Караокинг. (16+)	17.10 Лайкер. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	19.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
10.05 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)	20.00 Московский выпускной-2020 в Парке Горького. (16+)
10.30 Ждите ответа. (16+)	22.55 Прогноз по году. (16+)
12.20 Маленький гигант большого смеха. Михаил Галустян. (16+)	23.55 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
	01.00 Наше. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ	
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	06.05 «Русалочка» (субтитры). (6+)
11.25, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	06.25 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	06.50 «Чудеса на виражах». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	07.25 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	07.50 «Пёс Пэт». (6+)
14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.00 Доброе утро с Микки. (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	11.00 «Жужики». (6+)
15.00 «Джинглики». (0+)	11.20, 15.30 «Кунг-фу Панда: Лапки судьбы». (6+)
15.15 «Тобот Атлон». (0+)	12.00 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
15.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	13.00 «Финес и Ферб». (6+)
17.00 Друзья на все времена. «Мышкины истории», «Мороз Иванович», «Откуда берутся снежинки?» (0+)	14.00 «С приветом по планетам». (12+)
18.00 «Тима и Тома». (0+)	14.30 «Гравити Фолз». (12+)
18.25 «Малышарики». (0+)	16.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
18.55 «Кошечки-собачки. Кнопочка». (0+)	17.05 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
19.00 «Сказочный патруль». (0+)	17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	18.00 «Феи». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	19.30 «Феи: Тайна зимнего леса». (0+)
21.25 «Ник-изобретатель». (0+)	21.10 «Отель Трансильвания». (12+)
22.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	22.10 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
23.00 «Планета Ай». (0+)	23.35 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ	
СПАС	
05.00, 00.05 День Патриарха. (0+)	16.35 Храм. Дорога к сердцу. (12+)
05.10, 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	17.30 Довмонт. (12+)
06.00, 06.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	Историко-документальный фильм, рассказывающий о жизни великого псковского князя.
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)	17.55 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА». 3 серия. (12+)
11.00 Украина, которую мы любим. (12+)	19.30, 00.45 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
11.30, 20.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)	21.20 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА». 4 серия. (12+)
12.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». 3 серия. (0+)	23.05 Чудотворец. (12+)
15.00, 00.15 Реакция. (12+)	01.30 В поисках Бога. (12+)
15.40, 01.55 Великое чудо Серафима Саровского. (12+)	02.40 Прямая линия жизни. (0+)
	03.30 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (12+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

14 января
Седмица 32-я по Пятидесятнице. Глас 6.
Обрезание Господне.
Свт. Василия Великого,
архиеп. Кесария Каппадокийской.



Свт. Афанасия Полтавского, чудотворца. Мч. Василия Анкирского. Св. Емилии, матери свт. Василия Великого. Прмч. Иеремии. Сщмчч. Платона, еп. Ревельского, и с ним Михаила и Николая пресвитеров. Сщмчч. Александра, архиеп. Самарского, и с ним Иоанна, Александра, Иоанна пресвитеров.

Поэта нет.

«Бодры, брат! Ты смертен и не долговечен: не желай же за малое время услаждения потерять жизнь вечную». Св. Варсонофий Великий

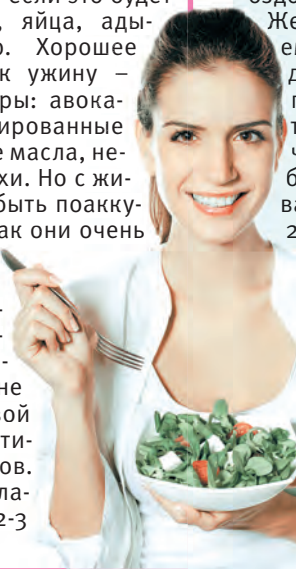
ПОХУДЕЙКА

Утро вечера мудренее. Знакомая пословица? На самом деле она очень и очень правильная.

Ведь насколько стройными мы проснемся, в небольшой степени зависит от правильного вечера. Чтобы он стал таковым, нужно придерживаться нескольких правил.

Ужин

В идеале 2/3 тарелки должны занимать овощи (свежие, тушеные), за исключением картофеля. 1/3 тарелки должна приходиться на белок. Отлично, если это будет рыба, птица, яйца, адыгейский сыр. Хорошее дополнение к ужину – полезные жиры: авокадо, нерафинированные растительные масла, жареные орехи. Но с жирами нужно быть осторожнее, так как они очень калорийные. Их не должно быть много. Например, несколько орешков, не более столовой ложки растительных жиров. Ужинать желательно за 2-3 часа до сна.



Правильный вечер – стройное утро

Водные процедуры

Ванна с пеной, ароматическими травами, травяными отварами или соляная ванна поможет расслабиться, привести нервную систему в порядок, оздоровит организм в целом. Желательно перед принятием ванны ополоснуться под душем, особенно если используются ароматические травы или соли. В этом случае эффект от ванны будет больше. Принимать такие ванны нужно не более 15-20 минут. Процедуру можно совместить с нанесением маски на лицо. Но если у вас есть противопоказания (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с кожей, некоторые нервные болезни и др.),



Прочитай, что нельзя есть за 2 часа до сна. Так и не смог лечь спать.



лучше принять обычный душ и добавить ароматическую ванну для души или скраб. Вода в любом случае окажет умиротворяющее воздействие и снимет нервное напряжение.

Проветривание

Проветривание комнаты перед сном обновит воздух, насытит его кислородом (больше кислорода поступит в организм, активизируются процессы похудения), лишних запахов и пыли будет меньше. Кроме того, понизится температура в жарком помещении (идеальной температурой для сна считается +18-20 градусов). Длительность проветривания – около 30 минут.

ДЕТАЛИ

Книжка лучше телефона

Ученые пришли к выводу, что всего лишь 10 минут чтения помогают телу расслабиться, снять мышечное напряжение, замедлить сердечный ритм. Оно способно повысить качество сна и делает более легким переход из реальности в сон. Замечали, как берете книжку в руки и чуть ли не сразу начинаете клонить в сон? В отличие от телефонов, с которыми время летит незаметно, но спать не хочется.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Важнее всего – качество сна

Советами с читателями «Телека» делится заведующая отделением сомнологии ФГБУ «Клинический санаторий «Барвиха» Ирина Витальевна Легейда.

– Влияет ли время отхода ко сну на стройность?

– В первой половине ночи, когда преобладает дельта-сон, происходит выработка важных для организма гормонов: соматотропного гормона и тестостерона. Соматотропный гормон у детей отвечает за рост, а у взрослых – за переработку жира. Во сколько бы человек ни лег, если сон здоровый, то первые четыре часа сна будет синтезироваться соматотропин, достигнет своего пика, поступит в кровь и будет работать над превращением жира в энергию. Если сон беспокойный, прерывистый, то количество соматотропина снижено, человек набирает вес и похудеть ему будет очень сложно, пока сон не восстановится. Этот процесс происходит у всех людей, независимо от того, во сколько они легли спать. Таким образом, можно говорить, что непосредственно сон, его глубина и эффективность будут влиять на стройность, а время отбоя – нет. По последним научным данным утверждение, что сон до полуночи полезнее, чем сон после полуночи, – это миф.

Татьяна МИХАЛЁВА

20.00 «АЛИТА: БОЕВОЙ АНГЕЛ». (16+)	01.00 «Такое кино!» (16+)	19.30 «САХАРА». (12+)	16.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)	10.45 Все на футбол! Афиша. (12+)	06.30 «6 кадров». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)
05.00 «Документальный проект». (16+)	07.00 «ТНТ. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00, 08.55, 12.00, 14.50, 18.20, 21.30 Новости	06.30 «6 кадров». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.30 «Слепая». (16+)	06.10 «БРАТАНЫ». (16+)	12.05, 13.35, 14.55, 18.25, 21.40, 00.45 Все на Матч!	06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)	06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	10.00 «ОЛЬГА». (16+)	11.15 Новый день. (12+)	08.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	09.00 «Дакар-2021». (0+)	08.15 Давай разведёмся! (16+)	08.15 Давай разведёмся! (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	12.00 «САШАТАНЯ». (16+)	11.50 Гадалка. (16+)	10.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	09.30 Профессиональный бокс. (16+)	09.20 Тест на отцовство. (16+)	09.20 Тест на отцовство. (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)	16.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	13.35 Не ври мне. (12+)	12.00 Улётное видео. (16+)	10.45 Все на футбол! Афиша. (12+)	11.30 «Реальная мистика». (16+)	11.30 «Реальная мистика». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	20.00 «Однажды в России». (16+)	14.40 Вернувшиеся. (16+)	14.00 «БРАТЬЯ ГРИММ». (12+)	11.15 «Спартак, который мы потеряли». (12+)	12.35 «Понять. Простить». (16+)	12.35 «Понять. Простить». (16+)
14.00 03.40 «Невероятно интересные истории». (16+)	Россия - богатейшая страна, в которой много нефти, газа и проблем. Увы, но шоу ТНТ «Однажды в России» не решает ни одной из них. Оно над ними смеется.	15.45 Гадалка. (16+)	16.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (12+)	12.45, 14.00, 15.30 Бобслей и скелетон. Кубок мира. Пр.тр.	13.40 «Порча». (16+)	13.40 «Порча». (16+)
15.00 Засекреченные списки. (16+)	21.00 «Комеди Клаб». (16+)	17.25 «Слепая». (16+)	18.30 «ДОСПЕХИ БОГА-2. ОПЕРАЦИЯ «ЯСТРЕБ». (12+)	16.20 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	14.10 «Знахарка». (16+)	14.10 «Знахарка». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)	22.00 «Открытый микрофон». (16+)	19.30 «САХАРА». (12+)	20.30 +100500. (16+)	19.10 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Зенит-Казань». Чемпионат России «Суперлига Париматч». Пр.тр.	14.45 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+)	14.45 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	23.00 «Импровизация. Команды». (16+)	США, Великобритания, Германия, Испания, 2005 г. Боевик. В ролях: Мэттью МакКонахи, Пенелопа Крус. Для всех уже не тайна, как сложно живётся обитателям некоторых районов Африки.	23.00 Опасные связи. (18+)	01.30, 02.30 Баскетбол. Евролига. (0+)	19.00 «ЧУЖОЙ ГРЕХ». (16+)	19.00 «ЧУЖОЙ ГРЕХ». (16+)
20.00 «АЛИТА: БОЕВОЙ АНГЕЛ». (16+)	00.00 «ХБ». (16+)	«Малавита». (16+)	00.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	03.25 «Боевая профессия». (16+)	22.55 «ТРОЕ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)	22.55 «ТРОЕ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
22.30 «СКАЙЛАЙН». (16+)	01.00 «Такое кино!» (16+)	«Стой! Или моя мама будет стрелять». (12+)	01.00 «БРАТАНЫ». (16+)		01.15 «Порча». (16+)	01.15 «Порча». (16+)
00.15 «СКАЙЛАЙН-2». (16+)	01.30 «Импровизация». (16+)	«Знахарки». (16+)	03.00 Улётное видео. (16+)		01.45 «Знахарка». (16+)	01.45 «Знахарка». (16+)
02.10 «КОРОЛЕВА ПРОКЛЯТЫХ». (16+)	02.25 «Comedy Woman». (16+)	Сверхъестественный отбор. (16+)			02.15 «Понять. Простить». (16+)	02.15 «Понять. Простить». (16+)
	03.20 «Comedy Баттл». (16+)	Исповедь экстрасенса. (16+)			03.05 Тест на отцовство. (16+)	03.05 Тест на отцовство. (16+)
	04.15 «Открытый микрофон». (16+)	«Городские легенды». (16+)			04.45 По делам несовершеннолетних. (16+)	04.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
	06.00 «ТНТ. Best». (16+)	«Мультфильмы». (0+)			05.35 Давай разведёмся! (16+)	05.35 Давай разведёмся! (16+)
					06.25 «6 кадров». (16+)	06.25 «6 кадров». (16+)

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

СУДОКУ

Ответы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV 1000, TV 1000 РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, and SONY CHANNEL. Lists programs like 'Ромео и Джульетта', 'Тайна печати дракона', 'Золотая коллекция киностудии Горького'.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'Строго на запад', 'Человек, который слишком мало знал', 'Человек, который слишком мало знал'.

Table with columns for СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, СТС LOVE, and TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Остров', 'Маша и Медведь', 'Молодёжка', 'Выжить после'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПЯТНИЦА, Ю, and ПОБЕДА. Lists programs like 'Мультфильмы', 'Орел и решка', 'Папа попал', 'Путь к Победе'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, and NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Час истины', 'Даты, вошедшие в историю', 'Инстинкт выживания'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!, ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC, and TLC. Lists programs like 'Да здравствует мыло душистое!', 'Энциклопедия рыбки', 'Адская кошка'.

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

ПЕРВЫЙ



01.10 «ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТОЧКА». (18+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 Умницы и умники. (12+)
 09.45 Слово пастыря. (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 «Анна Самохина. «Запомните меня молодой и красивой». (12+)
 11.15 Видели видео? (6+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Видели видео? (6+)
 14.00 Угадай мелодию. (12+)
 15.05 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
 16.45 «Честное слово». К 85-летию Раймонда Паулса. (12+)
 17.30 «Миллион алых роз». К 85-летию Раймонда Паулса. (12+)
 18.25 К 85-летию Раймонда Паулса. Юбилейный вечер. (12+)
 21.00 Время
 21.20 Премьера. «Сегодня вечером». (16+)
 23.00 ПРЕМЬЕРА: «СПАСТИ ИЛИ ПОГИБНУТЬ». (16+)
 01.10 «ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТОЧКА». (18+)
 02.45 Модный приговор. (6+)
 03.35 Давай поженимся! (16+)
 04.15 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
 09.00 Светская хроника. (16+)
 10.00 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
 Россия, 2014 г. Детектив. В ролях: Александр Савталин, Оксана Базилевич, Дмитрий Паламарчук. Команда молодых оперативников убойного отдела ГУВД - капитаны Филиппов, Лернер, Ильинский и старший лейтенант Стрельникова расследуют самые громкие преступления. Они молоды и амбициозны, и они сами выбрали такую работу
 13.25 «СЛЕД». (16+)
 00.00 «Известия. Главное»
 00.55 «СВОИ-3». (16+)
 03.40 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)

- 05.00 «Утро России. Суббота»
 08.00 Вести. Местное время
 08.20 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
 11.15 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)
 12.20 «Доктор Мясников». (12+)
 13.20 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (12+)
 Молодая художница из небольшого городка Маша Трофимова мечтает уехать в Москву и поступить в Суриковское училище. Но это противоречит планам её матери Антонины, которая планирует для дочери брак по расчёту.
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести в субботу
 21.00 «КОГДА МЕНЯ НЕ СТАНЕТ». (12+)
 Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Антонина Дивина, Алексей Анищенко. Миллионерша Алла Поприщина жила в полной уверенности, что все вокруг её любят и уважают: родные, друзья и сотрудники её фирмы, которые живут за её счет.
 01.05 «ТЕРРОР ЛЮБОВЬЮ». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «ДАЙ ЛАПУ, ДРУГ!» (0+)
 07.15 08.10 «ПОПУТНОГО ВЕТРА», «СИНЯЯ ПТИЦА». (12+)
 08.00 13.00 18.00 Новости
 09.00 «Легенды цирка». (6+)
 09.30 «Николай Носков». (6+)
 10.15 «Загадки века». (12+)
 11.05 «Улика из прошлого». (16+)
 11.55 «Не факт!» (6+)
 12.30 Круиз-контроль. (6+)
 13.15 «СССР. Знак качества». (12+)
 14.05 «Морской бой». (6+)
 15.05 18.25 «СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ». (6+)
 18.10 «Задело»
 19.55 «ПУТЬ ДОМОЙ». (16+)
 21.55 «ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ». (12+)
 00.00 «АНАКОП». (12+)

ТВЦ



13.00 «ДЕТИ ВЕТРА». (12+)

- 05.40 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (0+)
 07.30 Православная энциклопедия. (6+)
 08.00 «Короли эпизода». (12+)
 08.50 «КЕМ МЫ НЕ СТАНЕМ». (12+)
 10.55 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК». (12+)
 11.30 События
 11.45 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК». (0+)
 13.00 «ДЕТИ ВЕТРА». (12+)
 14.30 События
 14.45 «ДЕТИ ВЕТРА». (12+)
 17.15 «ЗАЛОЖНИЦА». (12+)
 Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Марина Конишкина, Юрий Батурин. Совсем не таких сурпризов ожидала Инга от трехлетней годовщины их совместной жизни с Максом... После утренней ссоры все пошло наперекосяк, на работе выяснилось, что ей ищут замену.
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкивым
 22.15 «Право знать!» (16+)
 23.45 События
 00.00 «Приговор. Шагро Молодой». (16+)
 00.50 «Дикие деньги». (16+)
 01.35 Специальный репортаж. (16+)
 02.00 Линия защиты. (16+)
 02.30 Хроники московского быта. (12+)
 05.10 Петровка, 38. (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 16.05 «Большая страна». (12+)
 07.05 «Хит-микс RU.TV». (12+)
 08.00 14.45 15.05 «Календарь». (12+)
 09.00 01.20 «За дело!» (12+)
 09.40 17.00 «Тайна смерти Тутанхамона». (12+)
 10.30 18.30 «Домашние животные». (12+)
 11.00 13.05 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ». (12+)
 13.00 15.00 19.00 Новости
 13.30 23.55 «Фестиваль». (6+)
 15.40 «Среда обитания». (12+)
 18.00 «Гамбургский счёт». (12+)
 19.05 «ОТражение». (12+)
 20.00 «АС ИЗ АСОВ». (12+)
 21.40 «Культурный обмен». (12+)
 22.20 «THE BEATLES: НА ПОМОЩЬ!» (12+)

НТВ



11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым. (12+)

- 05.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)
 06.15 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАЗДОЛБАЙ». (16+)
 08.00 Сегодня
 08.20 Готовим с Алексеем Зминым. (0+)
 08.45 «Большое путешествие Деда Мороза». (0+)
 Документальный фильм покажет уникальные кадры пятого, юбилейного «Путешествия Деда Мороза с НТВ», которое в этом году проходило в онлайн-формате и охватило 36 городов нашей страны – от Владивостока до Калининграда, от Мурманска до Симферополя.
 09.25 Едим дома. (0+)
 10.00 Сегодня
 10.20 Главная дорога. (16+)
 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым. (12+)
 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
 13.05 Секрет на миллион. (16+)
 15.00 Своя игра. (0+)
 16.00 Сегодня
 16.20 Следствие вели... (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
 20.00 «ПЁС». (16+)
 Пустой зал уютного ресторана превращается в место преступления его директора. Официантка слышала звон цепи и два голоса.
 22.30 «БЕГИ!» (16+)
 02.20 «СЕМИН». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 06.30 10.30 18.25 20.30 21.30 00.35 03.10 «Специальный репортаж». (12+)
 07.10 11.10 02.10 «ГОСТ»
 08.15 12.15 17.15 19.15 23.15 01.45 «Сеть». (12+)
 08.25 «Климат». (12+)
 09.30 22.25 «Москва Раевского». (12+)
 12.30 17.25 «Без виз». (12+)
 13.15 «Топ-5». (12+)
 13.25 23.25 «The City». (12+)
 14.30 19.25 01.15 «Фанимани». (12+)
 14.55 18.55 20.55 22.55 «Что пишут москвичи?» (12+)
 15.15 04.10 «Спорная территория». (12+)
 16.15 «Историс». (16+)
 16.35 03.35 «Москва с акцентом». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



15.10 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»

- 06.30 «Библейский сюжет»
 07.05 «Мультфильмы»
 07.55 «ДОЖДЬ В ЧУЖОМ ГОРОДЕ»
 10.10 «Неизвестная»
 10.40 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ»
 12.10 «Земля людей»
 12.40 01.10 «Серенгети»
 13.40 Виктор Захарченко и Государственный академический Кубанский казачий хор
 14.55 «Первые в мире»
 15.10 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
 СССР, 1980 г. Сатирическая комедия. В ролях: Вячеслав Невинный, Александр Калягин, Ксения Минина. В недавно заселенном московском доме, в двух одинаковых квартирах, две очень непохожие семьи празднуют Старый Новый год. Несмотря на то, что отмечают праздник Полуорловы и Собейкины по-разному, утро 14 января они встречают одинаково.
 17.25 «Русские в океане. Адмирал Лазарев»
 18.15 «Гараж». Вытащите эту бумажку, счастливый Вы наш»
 18.55 «Сыграй, маэстро, жизнь свою...»
 19.40 «ТЕАТР»
 22.00 «Агора»
 23.00 «ВЫБОР ОРУЖИЯ»
 02.10 «Искатели»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
 06.30 «Взрослые люди». (16+)
 07.00 «Мультфильмы». (6+)
 08.00 «Будни»
 09.00 «Вкусно 360». (12+)
 11.00 «Самое яркое». (16+)
 12.00 «Новости 360»
 12.30 «Чудо-Люда». (12+)
 13.00 «Всё просто!» (12+)
 14.00 «ВЫЗОВ». (16+)
 20.00 «Новости 360»
 20.30 «ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ». (6+)
 СССР, 1982 г. Драма. В ролях: Олег Янковский, Олег Табаков. Накануне своего со-рокалетия герой фильма пытается подвести итоги прожитых лет.
 22.05 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...» (12+)
 23.35 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.15 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
 07.00 «Три кота». (0+)
 07.30 «Том и Джерри». (0+)
 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 11.20 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)
 13.20 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (12+)
 15.05 «СКАЛА». (16+)
 18.00 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
 21.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
 США - Италия, 2009 г. Приключенческий триллер. В ролях: Том Хэнкс, Юэн МакГрегор. В далёкие времена существовал древний орден иллюминатов. Этот орден отрицал учения традиционной церкви и продвигал собственную доктрину.
 23.45 «ИНФЕРНО». (16+)
 02.05 «КВАРТИРКА ДЖО». (12+)
 03.20 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
 04.55 «6 кадров». (16+)
 05.15 «Верное средство». (0+)
 05.20 «Верлиока». (0+)
 05.30 «Наш друг Пишичитай». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)
 07.40 «Тайны кино». (12+)
 12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
 08.35 «Вера. Надежда. Любовь». (6+)
 09.00 «ХОЗЯЙКА ГОСТИНИЦЫ». (12+)
 10.35 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОЙ». (6+)
 13.00 «БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ». (12+)
 16.45 «ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
 20.10 «МЕЛОДИЯ НА ДВА ГОЛОСА». (12+)
 22.45 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЁТЯ!» (12+)
 00.35 «СТРЕЛЫ РОБИН ГУДА». (6+)
 01.55 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (12+)

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
17.20 «ПОСЛЕЗАВТРА». (16+)	09.30 «Битва дизайнеров». (16+)	19.00 «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ». (12+)	00.00 «РАССВЕТ МЕРТВЕЦОВ». (18+)	03.50 «Джек Джонсон. Взлёт и падение». (16+)	07.30 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (0+)
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 «TNT Music». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «Предсказания: 2021». (16+)
07.00 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (16+)	07.30 «TNT. Gold». (16+)	09.00 Рисуем сказки. (0+)	09.30 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)	07.00, 08.50, 13.30, 15.30, 18.35, 21.45 Новости	07.30 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (0+)
09.15 «Минтранс». (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.15 «Мультфильмы». (0+)	Украина, 1997 г. Приключенческий фильм.	07.05, 13.35, 15.35, 18.40, 21.55, 00.45 Все на Матч!	09.10 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)
10.15 «Самая полезная программа». (16+)	09.30 «Битва дизайнеров». (16+)	10.15 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ТРОПА». (16+)	В ролях: Сергей Жигунов, Владимир Шевельков, Алёна Хмельницкая, Пирит Мянгол.	08.55 «Спортландия». (0+)	11.10 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ МУЖ». (16+)
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	10.00 «Битва экстрасенсов». (16+)	12.00 «ПОЛЕТ ФЕНИКСА». (12+)	Герои фильма - благородные разбойники, миллионеры, одержимые кладоискатели, коварные злодеи, продажные полицейские и прекрасные дамы - становятся участниками заманчивого сюжета, полного интриг, драк, погонь...	09.15 «Неудачники». (0+)	Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Алексей Яровенко, Елена Шилова, Ксения Мишина, Дмитрий Тубольцев, Ирина Мак.
13.15 «СОВБЕЗ». (16+)	11.30 «Наша Russia. Дайджест». (16+)	14.15 «САХАРА». (12+)	15.00 «Анекдоты-2. Лучшее». (16+)	09.25 «Дакар-2021». (0+)	Нина любит своего начальника Глеба, однако тот уже сделал предложение руки и сердца другой.
14.15 Документальный спецпроект. (16+)	20.20 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)	16.45 «МАЛАВИТА». (16+)	18.00 Улётное видео. (16+)	09.55 Лыжный спорт. Маррафонская серия Ski Classics. Пр.тр.	19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)
15.20 Засекреченные списки. (16+)	22.00 «Секрет». (16+)	19.00 «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ». (12+)	20.30 +100500. (16+)	13.55 Гандбол. Лига чемпионов. Пр.тр.	22.55 «ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН». (16+)
17.20 «ПОСЛЕЗАВТРА». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	21.00 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)	00.00 «РАССВЕТ МЕРТВЕЦОВ». (18+)	16.25 Биатлон. Кубок мира. Пр.тр.	00.55 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ МУЖ». (16+)
США, 2004 г. Фантастический боевик. В ролях: Деннис Куэйд, Джейк Джилленхол, Эмми Россам, Дэш Майок.	00.00 «ВЕРНОСТЬ». (18+)	23.15 «ДОА: ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ». (16+)	01.30 «Рассвет мертвецов». (18+)	19.15 Смешанные единоборства. Пр.тр.	04.10 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (0+)
19.45 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (16+)	01.45 «TNT Music». (16+)	01.00 Исповедь экстрасенса. (16+)	США, 2004 г. Фильм ужасов. В ролях: Сара Полли, Винг Рэймс, Джейк Уэбер, Мехи Файфер, Тай Беррелл.	22.40 Футбол. «Сампдория» - «Удинезе». Пр.тр.	05.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
22.15 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)	02.15 «Импровизация». (16+)	01.45 «Городские легенды». (16+)	02.00 «Улётное видео». (16+)	01.30 Лыжный спорт. Кубок мира. (0+)	06.20 «6 кадров». (16+)
00.10 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)	03.05 «Comedy Woman». (16+)	03.15 «Тайные знаки». (16+)		02.00 Гандбол. Россия - Словения. Чемпионат мира. (0+)	
01.55 «ТЕЛЕФОННАЯ БУДКА». (16+)	03.55 «Comedy Баттл». (16+)	05.30 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)		03.50 «Джек Джонсон. Взлёт и падение». (16+)	
03.10 «Тайны Чапман». (16+)	04.45 «Открытый микрофон». (16+)				
	05.35 «TNT. Best». (16+)				



Найди 10 отличий
Радуетесь снегу и каникулам!

Новогодние каникулы – отличное время для зимних забав и прогулок. Можно стать на лыжню и прокатиться по парку или лесу. А можно просто погулять по любимому скверу.



ОТВЕТЫ:
1. Минус
2. Минус
3. Минус
4. Минус
5. Минус
6. Минус
7. Минус
8. Минус
9. Минус
10. Минус

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

www.dento-lux.ru

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Нам 15 лет

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор
Пер. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
СКИДКА*

25%
на лечение

11%
на протезирование

10%
на имплантацию

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения**бесплатно**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США) от 500 р.
- Металлокерамическая коронка (ед.) 3500 **2 900 р.**
- Съемный протез (отеч.) 8-500 **7 500 р.**
- Безметалловая коронка, **ВИНИР** 16-000 **7 900 р.**
- Установка импланта 24-000 **18 000 р.**
- Панорамный рентген 470 **400 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D 2500 **1500 р.**
- Отбеливание Zoom 4 (ZOOM - White Speed) 21-000 **17 850 р.**

*Акция действительна до 31.01.21. 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!

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. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27
 ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
18.45 «Я - ЧЕТВЕРТЫЙ». (12+)	00.00 «ВИКТОР ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)	19.00 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)	00.00 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)	09.10 «НЕСЛОМЛЕННЫЙ». (12+)	04.05 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 «TNT. Gold». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Экстрасенсы-детективы. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)	
09.50 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮ». (12+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.30 Новый день. (12+)	09.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	07.00, 09.05, 12.00, 13.35, 15.50, 17.50, 21.55 Новости	06.35 Пять ужинов. (16+)	
12.20 «БИТВА ТИТАНОВ». (16+)	09.00 «Новое утро». (16+)	10.00 «Мультфильмы». (0+)	11.15 «СТОЙ! ИЛИ МОЯ МАМА БУДЕТ СТРЕЛЯТЬ». (12+)	07.05, 12.05, 13.40, 15.55, 22.05, 01.00 Все на Матч!	06.50 «ТРОЕ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)	
14.20 «ГНЕВ ТИТАНОВ». (16+)	09.30 «Перезагрузка». (16+)	11.15 «ДОА: ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ». (16+)	13.00 «ДОА: ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ». (16+)	07.05, 12.05, 13.40, 15.55, 22.05, 01.00 Все на Матч!	09.05 «ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН». (16+)	
16.15 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (16+)	10.00 «САШАТАНЯ». (16+)	14.45 «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ». (12+)	14.45 «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ». (12+)	09.10 «НЕСЛОМЛЕННЫЙ». (12+)	11.15 «ЛАБИРИНТ». (16+)	
18.45 «Я - ЧЕТВЕРТЫЙ». (12+)	19.00 «Однажды в России». (16+)	16.45 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)	16.45 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)	12.35 Профессиональный бокс. (16+)	15.15 «ЧУЖОЙ ГРЕХ». (16+)	
20.55 «ГЕОШТОРМ». (16+)	22.00 «Stand up». (16+)	19.00 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)	19.00 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)	14.10, 16.40 Биатлон. Кубок мира. Масс-старт. Пр.тр.	19.00 «ЛЮБОВЬ ПРОТИВ СУДЬБЫ». (16+)	
23.00 Добров в эфире. (16+)	23.00 «Talk». (16+)	21.00 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)	21.00 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)	15.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым	22.55 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (16+)	
00.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	00.00 «ВИКТОР ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)	23.30 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ТРОПА». (16+)	23.30 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ТРОПА». (16+)	17.55 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). КХЛ. Пр.тр.	00.55 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ МУЖ». (16+)	
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	02.10 «Импровизация». (16+)	01.15 Исповедь экстрасенса. (16+)	01.15 Исповедь экстрасенса. (16+)	20.25 Конькобежный спорт. Чемпионат Европы. (0+)	04.05 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)	
04.25 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	03.05 «TNT Music». (16+)	02.00 «Городские легенды». (16+)	02.00 «Городские легенды». (16+)	22.55 Футбол. Суперкубок Испании. Пр.тр.	05.40 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)	
	03.30 «Comedy Woman». (16+)	03.30 «Тайные знаки». (16+)	03.30 «Тайные знаки». (16+)	01.30 Лыжный спорт. Кубок мира. (0+)		
	04.20 «Comedy Баттл». (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)	02.00 Профилактика на канале с 02.00		
	05.10 «Открытый микрофон». (16+)					
	06.00 «TNT. Best». (16+)					

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.

Вера на все пуговицы застегнула жакет и, подойдя к зеркалу в коридоре, начала прикладывать к шее то один, то другой шейный платок.

– На свидание собираешься? – с улыбкой поинтересовался Максим у жены, пробегая из комнаты в кухню, где на плите скворчала яичница с сосисками на завтрак.

– Да, – кивнула Вера, и Макс остановился на полдороге, изумленно приподняв одну бровь.

– Еду на встречу с изобретателем. У него там разработки какие-то важные из лаборатории пропали.

– Молодой изобретатель-то? – Максим не спешил спасать грозящую сгореть яичницу.

– Да, – Вера снова с готовностью кивнула и приложила к воротничку жакета оранжевый шарфик, – шестьдесят четыре года.

Свидание с учёным



– А, ну... – Макс рванул на кухню и там, напевая, весело застучал тарелками и чашками, до Веры донесся бодрящий аромат кофе.

Женщина улыбнулась, примостила на плечо вишащего на вешалке пальто

оранжевый шарфик и поспешила к завтраку.

Мужчина был импозантен, строен и суетлив. Он встретил Веру у входа в здание, пожал ей руку, обхватив обеими своими ладонями, поторопился при-

нять пальто, как только Вера расстегнула пуговицы.

– Я не хотел отправлять за вами помощника, – поспешил сообщить он. – Дело уж очень щекотливое. В тонкости я не посвящал даже нанимателя. Пройдемте же в мой кабинет, и я все подробно вам обрисую. Это ужас, конечно, форменное безобразие. Пять лет сложнейших разработок коту под хвост.

Вера с интересом оглядела лабораторию. Она была поистине огромна. Куча всевозможных механизмов, пробирок, мониторов и бог знает чего еще.

– Впечатляет, правда? – с гордостью спросил ученый.

– Да, – Вера согласно кивнула. – Очень.

– Ну пойдете же в мой кабинет, тут уже рядом.

– Так что же у вас тут стряслось?

– Видите ли, – чуть замаялся мужчина, подбирая слова, – пять лет назад мне предложили заключить контракт. Очень неплохой контракт, с до-

вольно привлекательным материальным фондом. Мне была поставлена задача разработать новое вещество с совершенно уникальными свойствами. И мне, знаете, это удалось. Буквально на днях я сумел сообщить нанимателям, что готов представить им свои разработки. И вот пожалуйста, все мои архивы в рабочей машине пусты. Слепое пятно, ничего нет.

Следователь задумчиво посмотрела на ученого в дорогих брендовых туфлях и часах за баснословную сумму. Вера знала это, потому что совсем недавно присматривала подарок к Новому году для Максима.

– Анадчемвыработали? – осторожно поинтересовалась Вера.

Над криптонитом, – тихо, почти шепотом, заговорщически произнес ученый. – Уникальное, уникальное вещество.

– А, ну ясно, – кивнула Вера. – Тогда я знаю, кто украл ваши наработки.

– Кто же? – с интересом прищурился ученый.

– А не было никаких разработок, вероятно, – улыбнулась Вера. – Пять лет пыли в глаза, хорошие гонорары, вливания, часы вон дорогие. А пришло время – оп, и нет ничего, все украли!

– Анадчемвыработали? – осторожно поинтересовалась Вера.

Над криптонитом, – тихо, почти шепотом, заговорщически произнес ученый. – Уникальное, уникальное вещество.

– А, ну ясно, – кивнула Вера. – Тогда я знаю, кто украл ваши наработки.

– Кто же? – с интересом прищурился ученый.

– А не было никаких разработок, вероятно, – улыбнулась Вера. – Пять лет пыли в глаза, хорошие гонорары, вливания, часы вон дорогие. А пришло время – оп, и нет ничего, все украли!

Любовь АНИНА



Почему Вера решила, что ученый лишь пускал своим нанимателям пыль в глаза?

Ответ читайте в след. номере «Телека».

Ответ на загадку в № 53: Номер дома, на который, скорее всего, воры «положили глаз», – 34. Это Вера вычислила довольно просто – складывая номера двух предыдущих ограбленных домов. Этакий своеобразный почерк банды – арифметическая прогрессия. А названия улиц банда выбирает в алфавитном порядке. Вере и Быкову нужно теперь понять, сколько в городе улиц, названия которых начинаются на букву «З», на какой из них есть дом с номером 34 и что в этом доме привлекательного может быть для воров.

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. 05.00 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 07.15 «УЦЕЛЕВШАЯ». (16+) 09.00 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+) ...

ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. 00.15 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+) 02.05 «МЛАДЕНЕЦ НА \$30 000 000». (12+) ...

СУПЕР, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. 05.00, 05.20, 05.40 «ОСТРОВ» (субтитры). (16+) 06.05 «Машины сказки». (16+) ...

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. 06.00, 10.10, 14.10, 18.05, 22.00, 02.10 Преданья старины глубокой. (12+) ...

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. 05.00 Мультфильмы. (0+) 06.20 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ». (12+) ...

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. 00.00 Час истины. (12+) 01.15 Из истории Крыма. (12+) ...

ANIMAL PLANET, DISCOVERY, DISCOVERY CHANNEL, TLC. 06.00 Адская кошка. (12+) 06.45 На дне бездны. (12+) ...

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

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ АРКИ
АНТРЕСОЛИ
ШКАФЫ

- ДЕРЕВЯННЫЕ
- СТАЛЬНЫЕ
- МЕЖКОМНАТНЫЕ
- ВХОДНЫЕ

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

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

3-я дверь в подарок!

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА

ЗАПОИ

(495) 728-79-66

Лиц. № ЛО-77-01-018861 WWW.DOCTOR-KASHIN.RU
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАРКОЛОГ

24 Ч НА ДОМ

Психотерапия

ГИППОКРАТ www.hippocrat.info

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8 (495) 734-99-37

НАРКОЛОГИЯ

ПСИХОТЕРАПИЯ

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА и МО **БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ АНОНИМНО**

24 часа

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!
Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

- **8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80** Появились клопы, тараканы? Уничтожим с гарантией. Препараты импортные. Цены умеренные и при встрече не повышаются. Работаем добросовестно и без выходных с 2016 года. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. ООО «Санитары столицы» ИНН 7723493463. Остерегайтесь мошенников. Тел.: 8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80

КУПЛЮ

- **8 (985) 938-08-26** Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD, различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26
- **8 (903) 125-40-10** Куплю РАДИОДЕТАЛИ новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъёмы, терморелы, реохорды. Значки времён СССР. Тел.: 8 (903) 125-40-10

- **8 (495) 241-19-52** Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 241-19-52. Своевременную оплату гарантируем.
- **8 (985) 979-56-09** Куплю грампластинки, аудиотехнику, ламповый радиоприёмник, патефон, магнитолы из «Берёзки». Акустику, колонки, усилитель. Проигрыватель винила. Старинные фотоаппараты. Винтажную технику. Тел.: 8 (985) 979-56-09

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

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

РА «Информ Экспресс» 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Коруна» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	РА «МангоАдв» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	Stroki.info (РА «Магазин рекламы») 8 (495) 669-31-55, 8 (495) 778-12-38, м. «Шоссе Энтузиастов»
РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер — бесплатно	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97 м. «Арбатская», круглосуточно
РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Консул Медиа» 8 (495) 778-82-10, 8-905-756-13-43 м. «Петровско-Разумовская»	ООО «АРТ ФБР медиа» 8 (495) 787-34-65 / 66 / 69, м. «Дмитровская»	РА «Солидарность-Публишер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО

ЗНАКОМСТВА

- **8 (926) 138-24-00** Абсолютно надёжно!!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! Достойный выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел.: 8 (926) 138-24-00

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

- **8 (495) 972-99-25** Безболезненное усыпление. Мосветслужба. Вывоз. Тел.: 8 (495) 972-99-25

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

ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»
ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

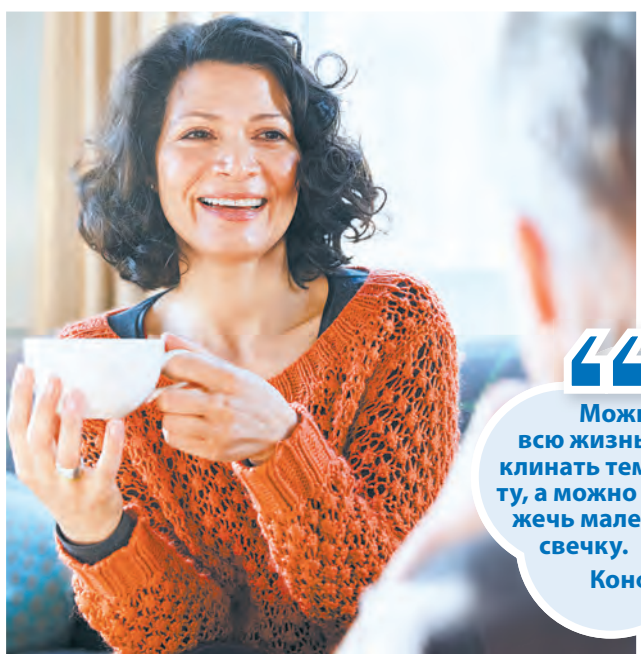
Валентина Петровна грузно опустилась на табуретку. Я поставила на плиту чайник, вынула из шкафа чашки.

О чем хочет поговорить со мной свекровь, я догадывалась и страшилась этого разговора.

Встреча в кафе

— Я никому ничего не рассказала, — я первая не выдержала.
И было чем тяготиться. Вчера подруга Катя пригласила меня в кафе, чтобы отметить выход долгожданной книги. Подруга подвизалась на госслужбе, но всегда мечтала написать и издать книгу. В кафе, где Катя заказала столик, мы ввалились, смеясь и стряхивая с шапок снег.
— Вон наш столик, у окна, с видом на город, — обрадовалась подруга.
— Нам бы еще официанта, чтобы он вазу для букета принес, — заозиралась я, переживая за сохранность подаренных подружке хризантем, и... наткнулась взглядом на парочку в дальнем углу кафе. Мужчина импозантного вида нежно гладил руку моей свекрови, а та рдела и хихикала, словно юная студентка.
Свекровь тоже увидела меня. В глазах ее отразился страх, который быстро сменился вызовом. Она

«Об одном ТОЛЬКО жалею...»



Можно всю жизнь проклинать темноту, а можно зажечь маленькую свечку.
Конфуций

вздернула подбородок и отвернулась. А вскоре пара и вовсе ретировалась из кафе.
И вот сегодня свекровь на моей кухне.
Правда должна была выплыть
— Ты, наверное, осуждаешь меня, — сказала она наконец.

Конечно, я осуждала. Все три дня, что прошли с той злополучной встречи, я думала о том, что видела в кафе, и вела внутренний диалог со свекровью, с каждым разом находя новые цветистые эпитеты, чтобы выказать свое отношение к ее поступку.
— Да-да, осуждаешь, — утвердительно качнула головой она, — и я не вправе винить тебя за это. Но... —

свекровь помолчала, — дай мне выговориться, а потом уже можешь судить-рядить. В конце концов, когда-то правда должна была выплыть.
Глупая, молодая
— Мы с Алексеем прожили вместе тридцать лет, ты знаешь, — свекровь продолжила. — И никто никогда даже мысли не допустил, что у нас в браке может быть что-то неладно.
— Понимаю, — кивнула я.
— Знаешь, о том, что Алексей от меня погуливает, я узнала, когда родился твой Гриша, — свекровь улыбнулась. — Ко мне тогда, не успела я из роддома выписаться, его пассия заявила. Чего, мол, моего мужика около себя держишь? Ребенок, мол, любви не помеха. Уводить совсем якобы она его не собирается, так что можно и поделить с бабским счастьем.
— Ох, — выдохнула я.
— Вот и ох-то, — кисло улыбнулась Валентина Петровна. — А я глупая,

молодая, в слезы, в истерику. Молоко пропало, волосы полезли... Лёшка на колени бухнулся — прости, мол, дурака, бес попутал. Ну и я простила. А потом случайно его в обнимку с очередной фишкой в парке увидела. Снова скандал, снова прости. Так вот и прожили пять лет. А потом мне все равно стало. Отец он хороший. Решила, что женского счастья не стоит ждать.
Как бы решиться...
Свекровь поведала мне и о том, как год назад в ее жизни появился Юрий. Галантный, обходительный джентльмен. Как долго отказывала она себе в счастье вновь почувствовать себя любимой.
— И сдалась я, Зой. Хочешь, можешь меня возненавидеть, но Юрий для меня как глоток свежего воздуха, — свекровь робко улыбнулась. — И не страш-

но мне уже. Ну узнает Лёшка, ну и пусть. Даже лучше, что так получилось. Юрий меня давно к себе зовет переехать. Может, та наша встреча в кафе была мне пинком. Я уже и вещи собрала, решиться только никак не могу.

«Дети меня простят»

И свекровь действительно ушла. Вот в тот же вечер вызвала такси и укатила.
— Да как она могла? — возмущался мой муж. — У отца подагра, сердце. Трудно стало, и побежала туда, где легче?
Я не рассказала мужу все то, что поведала мне вчера свекровь. Он всю жизнь боготворил отца, эту веру в него не стала разрушать свекровь, не стану и я. Тем более что сам Алексей Витальевич отпустил жену без истерик.
— Жалко его, — позвонила мне утром свекровь. — Не бросайте его, не чужой ведь, пропадет. Я об одном только жалею, что так долго позволяла себе быть несчастной, не видеть этой жизни. Вот в чем моя вина.
Свекра было жаль, но Валентину Петровну я больше не винила. Заслужила она счастье, выстрадала, дождалась.
ЗОЯ

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

