

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№03  
(376)**

**ТВ-программа с 23 по 29 января 2023 года**

# ТЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**

**КАНАЛОВ  
ТВ**

**КАК ДВУМ  
ПОКОЛЕНИЯМ  
УЖИТЬСЯ  
В ОДНОМ ДОМЕ**

**стр. 4**

**МОДНЫЙ  
СЛОВАРИК  
НА БУКВУ Ф**

**стр. 7**

**ТИМОФЕЙ  
БАЖЖЕНОВ**

**ЖИЗНЬ СКОРОТЕЧНА  
И ПРЕКРАСНА**

**стр. 6**

**СЫТНО  
ПООБЕДАЕМ  
ПОСЛЕ ЗИМНЕЙ  
ПРОГУЛКИ**

**стр. 30**

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**

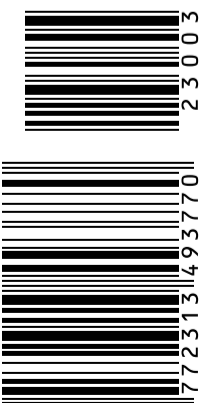
**стр. 25**

**НАШ  
ДЕТЕКТИВ-  
ЗАГАДКА**

**стр. 24**

Фото предоставлено телеканалом РЕН ТВ

ISSN 2313-4933



12+



# ДЕФИЦИТ ОМЕГИ-3 – ЧТО ЭТО И КАК ИЗБЕЖАТЬ?

За последнее столетие наш обычный рацион кардинально изменился. Сегодня мы едим много обработанной пищи или полуфабрикатов, потребляем больше мяса и молочных продуктов, чем свежеприготовленной рыбы. А ведь ранее основной пищей наших предков была именно рыба. К чему это сейчас привело? К тому, что наш организм постепенно истощил запасы полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые, в основном, получают из жирных сортов рыбы, а ведь именно эти кислоты отвечают за правильную работу сердца, нервной системы и «здоровое старение» мозга.

## История изучения омеги-3

В 1923 г. американские ученые Берр и Эванс разделили крыс на две группы: одну кормили пищей с включением жирных кислот, другую – без. В итоге животные, лишенные жирных кислот, чаще болели и были физически слабее, чем собратья, которые питались полноценно.

Так родилась идея, что жирные кислоты не вырабатываются организмом самостоятельно и являются незаменимыми.

Первые подтверждения влияния омеги-3 на сердечно-сосудистую систему были сделаны в 1970-х гг. датским эпидемиологом Дайбергом. Оказалось, для гренландских эскимосов инфаркты и случаи сахарного диабета – большая редкость.

Вывод поразил: ежедневно эскимосы употребляли большое количество жирной морской рыбы, богатой омеги-3, и этот факт имел ключевое значение. В их языке было более 100 слов, описывающих снег, но не было слова, обозначающего сердечный приступ!

А Нобелевскую премию за омегу-3 получили уже шведские ученые в 1982 г. Они объяснили связь между дефицитом жирных кислот и его симптомами.

## Здоровый жир – такой существует?

Итак, давайте разберемся, из чего состоит омега-3 и чем она так полезна?

Две основные кислоты в составе омеги-3 – докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК). Именно эти кислоты оказывают благоприятное воздействие на организм. Иногда положительный эффект достигается за счет одной из них, а иногда – благодаря их сочетанию.

Например, ДГК способствует нормальной деятельности головного мозга и органов зрения. С другой стороны, сочетание обеих кислот обеспечивает поддержание работы сердца.

Вы знали, что головной мозг на 60 % состоит из жира, а сетчатка глаза – это орган с максимальной концентрацией омеги-3?

## А как же омега-6?

Омега-3 и омега-6 – это разные кислоты. В отличие от омеги-3, омега-6 присутствует во многих продуктах, например, в растительном масле, мясе птицы, орехах, яйцах. В итоге мы употребляем намного больше омеги-6, чем омеги-3. Полученный дисбаланс может нега-

тивно сказываться на воспалительных процессах, которые способны провоцировать омега-6, доминируя над омеги-3, а также болезнях сердца, т.к. омега-6 может сгущать кровь.

И как же получать достаточно омеги-3, если вы, например, не любите рыбу или не имеете возможности часто ее готовить?

Действенным способом восполнения дефицита омеги-3 являются добавки в форме капсул, которые могут помочь при невозможности включить в ежедневный рацион достаточное количество жирной морской рыбы.

Исследования показали, что чем свежее кислоты омеги-3, тем лучше они усваиваются. Именно поэтому OmegaMARE Forte+ производят из рыбы, выловленной у побережья Норвегии! Время между выловом и доставкой рыбы на предприятие составляет не более 7-ми часов. Кроме того, поставка проходит жесткий контроль, вплоть до того, что мы знаем, конкретно в какое время и с какой лодки привезена рыба для OmegaMARE Forte+.

## Высокие стандарты норвежского производства

OmegaMARE Forte+ производится на одном из ведущих предприятий Европы, расположенном в Норвегии, всего в часе езды к югу от Осло. Компания Pharmatech оснастила высокотехнологичную площадку, занимающую почти 20 000 кв. м.

Производственный процесс осуществляется в соответствии с требованиями стандарта GMP и регулярно проходит контроль со стороны органов здравоохранения Норвегии.

Собственная ультрасовременная лаборатория производителя отбирает образцы с линии для обеспечения 100%-ной гарантии качества. Многие дополнительные меры, введенные на производстве, намного строже стандартов Европейского Союза. Pharmatech имеет сертификаты HACCP и FDA, которые уже включают в себя стандарт GMP.

## Ежедневная привычка!

Помните, что только вошедший в привычку ежедневный прием капсул обеспечит Вашему организму достаточное количество омеги-3 для получения положительного эффекта. Поэтому начните уже сегодня и продолжите завтра. Достаточно двух капсул в день!



Омега-3 из Норвегии экологически чистая и свежая

OmegaMARE Forte+ с витамином D

★ Сегодня у вас есть уникальная возможность **БЕСПЛАТНО** попробовать высококачественную омегу-3 норвежского производства, вы оплачиваете только доставку в ваше почтовое отделение!

★ Вы не ослышались: мы **ДАРИМ** целый курс на 1 месяц OmegaMARE Forte+\* первым 100.000 позвонивших.

## 6 ПРИЧИН НАЧАТЬ ПРИЕМ ОМЕГИ-3

OmegaMARE Forte+ ПОДДЕРЖИВАЕТ:

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 | стабильность нервной системы                   | 4 | эластичность мышц, связок и суставов               |
| 2 | оптимальную работу сердечно-сосудистой системы | 5 | когнитивные функции, в том числе внимание и память |
| 3 | остроту зрения                                 | 6 | тонус и сияние кожи                                |

## ПОЧЕМУ БЕСПЛАТНО?

Ответ прост: уже почти 2 миллиона счастливых клиентов в Европе узнали о полезных свойствах и преимуществах омеги-3, и с тех пор употребляют ее ежедневно. Теперь пришло время и для России попробовать этот продукт и узнать о его исключительной пользе!



\* OmegaMARE Forte+.  
\*\* Оплата доставки в любой регион России происходит наложенным платежом при получении товара в отделении почты.

## КАК СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ?

Просто позвоните по бесплатному телефону: **8 800 350 35 63** и назовите код специального предложения: **12705803**

Продавец: ООО «Народная касса» – официальный поставщик продукции Nordic Natural Pharma на территории Российской Федерации. Адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. ОГРН 1167746612230. Страна производства: Норвегия. Состав: концентрированный рыбий жир, концентрат жира атлантической трески, желатин говяжий (оболочка капсулы), эмульгатор глицерин E422 (оболочка капсулы), вода дистиллированная (оболочка капсулы), витамин D3 (холекальциферол). СРП № RU.77.99.88.003.E.001100.03.19 от 27.03.2019. В соответствии с подп. 1 п. 4 ст. 9 и ст. 15 ФЗ РФ «О персональных данных» № 152-ФЗ, я предоставляю свои персональные данные, указанные мною при заказе, и даю согласие на их обработку в маркетинговых целях, связанных с дистанционной торговлей, включая хранение, использование, распространение, уточнение, трансграничную передачу ООО «Народная касса» и его партнерам. Данное согласие действительно в течение 5 лет. По истечении указанного срока согласие считается продленным на каждые последующие 5 лет при отсутствии моего заявления о его отзыве: 8 (800) 600-31-09, info@omegamare.com. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения по телефону: 8 (800) 350-35-63. Срок проведения акции: с 18.01.2023 по 18.04.2023 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## «Безсоновъ» начал борьбу с преступностью

На телеканале НТВ – премьера исторического детектива «Безсоновъ». Действие сериала разворачивается в начале XX века в столице Российской империи Петербурге. Главную роль в картине – сыщика-гения Николая Безсонова – исполнил актер театра и кино Денис Нурулин. Молодой человек из знатного дворянского рода Безсоновых – Николай – волею случая и по велению сердца становится обычным чиновником сысской полиции. Служивцы принимают его холодно, и лишь опытный чиновник Пётр Романович Щукин (Алексей Гришин) видит в молодом человеке будущую звезду сыска.

– Мой герой – молодой князь, который закон-

чил два факультета – юридический и химический, – рассказывает Денис Нурулин. – Он очень умный человек, с гениальной памятью, с честным и справедливым отношением к людям, которые считают его не таким, как все. И он действительно не такой, как все. Он мыслит по-другому – на два-три шага вперед. Он добивается справедливости и помогает людям! Другой бы человек закрыл глаза на все и ушел, но не Безсонов.

Зрителей ожидают не только захватывающие сюжетные повороты, но и пейзажи, полные красок. Чтобы заставить зрителей окунуться в атмосферу того времени, локациями для съемок были выбраны самые красивые исторические места Москвы и Московской области. Также создателями картины был отстроен огромный павильон, где проходили интерьерные съемки.

Фото PR НТВ



## Валентина Рубцова вернулась к роли

На телеканале ТНТ – премьера нового сезона популярного сериала «САШАТА-НЯ». Зрителям покажут 20 серий, в которых герои в исполнении Валентины Рубцовой и Андрея Гайдуляна будут разбираться с новыми проблемами.

– Каждый раз, возвращаясь к роли Татьяны, я чувствую прилив творческих сил и киноазарт, – рассказывает исполнительница главной роли Валентина Рубцова. – Всегда интересно: что же еще такого придумают сценаристы, куда заведет сюжет и что ждет семью Сергеевых в этот раз? По-прежнему все вопросы и конфликты решаются сквозь призму юмора – по-другому в этой семье не принято! Татьяна с каждым сезоном становится мудрее – и понимает, что иногда нужно просто промолчать и... сделать по-своему!

Фото телеканала ТНТ



## Фёдор Бондарчук взялся за новое кино

Кинокомпания «Art Pictures Vision» анонсировала подготовку к съемкам драмы «Челюскин. Первые». Исполнительным продюсером сериала станет Фёдор Бондарчук.

В центре сюжета «Челюскин. Первые» – история спасательной операции в Арктике, которая произошла в 30-х годах прошлого века. Прохождение Северного морского пути на пассажирском судне было амбициозной целью и имело огромное значение для СССР. Многие считали эту затею бесперспективной. Молодые полярники во главе с Отто Шмидтом верили в то, что на пароходе «Челюскин» им удастся выполнить задачу. Но спустя несколько месяцев судно попало в ледовый плен, было раздавлено льдами и пошло ко дну. И в суровых условиях арктической зимы челюскинцам приходилось каждую минуту бороться за жизнь.

Сложнейший съемочный процесс с большим объемом компьютерной графики пройдет не только в павильоне и специальных площадках с использованием новейших технологий, но и на натуральных объектах – в северных регионах России. Параллельно ведутся работы по созданию копий самолетов, участвовавших в операции по спасению челюскинцев, идет подготовка к строительству декораций элементов парохода и осуществляется непростая работа по пошиву костюмов.

Фото Вадима Тараканова



## «Уроки любви» покажет Домашний

На канале Домашний завершились съемки мелодрамы «Уроки любви» (производство: «Кинокомпания АРС»). Главные роли исполнили Екатерина Копанова и Владимир Фекленко.

У Кати проблемы: муж недоволен ее внешним видом, считает, что она себя запустила. По совету подруги женщина прошла марафон желаний, занялась танцами и сделала приворот на мужа у гадалки. Но все тщетно – он бросил ее и ушел к другой. Пытаясь выкарабкаться из череды неудач и устроить свою личную жизнь, Катя решает на кардинальные перемены...

– Женщины часто не замечают истинное счастье рядом с собой, – рассказывает Екатерина Копанова. – Они идут за неким образом, к которому давно привыкли, им не хочется что-то менять. Наша история о том, что в жизни нужно выбирать правильного человека. Не стоит держаться за мужчину, который хочет уйти, ведь когда отпускаешь то, что тебе мешает в жизни, появляется то, что действительно необходимо.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



## Телеканал «Россия» исполнил мечту учителя

В эфире телеканала «Россия» состоялся финал федерального проекта «Классная тема!». Победителем педагогического соревнования и обладателем заветного приза – собственного авторского шоу на одном из федеральных каналов – стал учитель физики из Нальчика, кандидат физических наук Аслан Кашежев. Всего в шоу приняли участие семь финалистов, которые представили в эфире телеканала свои оригинальные уроки.

Телеканал «Россия» уже официально приступил к разработке цикла авторских передач Аслана Кашежева.

– Попасть в телевизор было моей мечтой с самого раннего детства! – признается Аслан Кашежев. – Моим воспитанием занимались не только мои родители, но и все родственники: я ходил в музыкальную школу и спортивную секцию, а по вечерам родители иногда брали меня в музыкальный театр...

## Оксана Акиньшина расскажет о суррогатном материнстве

На Первом канале – премьера сериала «Контейнер». Это история о суррогатном материнстве. Оксане Акиньшиной досталась роль суррогатной мамы, а Маруся Фомина и Филипп Янковский сыграли родителей-казачиков. В одной из главных ролей снялся Дмитрий Чеботарев.

– Я бы сказала, что это история – про изнанку бизнеса суррогатного материнства, – рассказывает Маруся Фомина. – Мне было мало что известно про этот мир, пока я не начала работу над проектом и не стала узнавать, как это все происходит. Я узнала, что это сильный удар по здоровью, что женщины очень рискуют, есть определенные случаи отказа от ребенка, и так далее. Так что это очень сложная тема...

Кроме того, в сериале снимались Маша Лобанова, Артём Быстров, Нино Кантария, Елизавета Шакира и другие артисты.

Фото онлайн-кинотеатра START



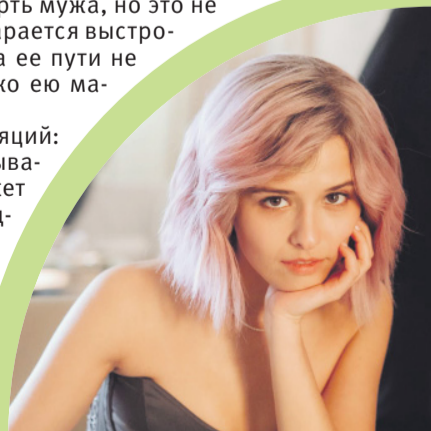
## Любовь Аксёнова раскрыла личную тайну

В Москве идёт работа над сериалом «Жить жизнь». У главной героини Анны (в исполнении Любови Аксёновой) – успешная карьера, хорошие друзья. В прошлом в судьбе женщины была трагическая смерть мужа, но это не сломало ее – она переосмыслила многое и старается выстроить свою жизнь заново. До тех пор, пока на ее пути не встречается мужчина, который может ловко ею манипулировать...

– В сериале раскрывается тема манипуляций: как их распознать и преодолеть, – рассказывает Любовь Аксёнова. – Надеюсь, он поможет избежать ловушки чьего-то эгоизма и подскажет, как выстраивать здоровые отношения...

Кроме Любови Аксёновой, в сериале снимаются Роман Васильев, Дарья Мороз, Юрий Чурсин, Александра Ребенок и другие артисты.

Фото онлайн-кинотеатра START





СЕКРЕТ УСПЕХА

Прокачать память? Легко!

Основной причиной ухудшения памяти с возрастом является истощение части клеток, между которыми проводятся импульсы. Это происходит из-за того, что человек не спешит выбираться из зоны комфорта. Предлагаем вам несколько упражнений, способных значительно улучшить ресурсы вашей памяти.



Меняем маршрут

Если вы привыкли гулять или ходить на работу по одному и тому же маршруту, то попытайтесь его изменить хотя бы немного (или выйти на 1-2 остановки раньше). Даже это будет способствовать лучшему образованию нейронных связей.

Нейроаэробика

Добавьте в свой образ жизни занятия, которые для вас были новыми и могут восприниматься как вызов самому себе. При этом попытайтесь задействовать как можно больше органов чувств. Например, займитесь чтением литературы в новом для себя жанре, приготовьте экзотическое блюдо или решайте задачи по физике за девятый класс.

Разная периодичность

Чтобы запомнить нужную информацию, не зубрите ее, повторяя много раз подряд. Лучше вспоминайте ее сначала раз в 30-60 минут, постепенно увеличивая промежуток времени между повторениями. Так информация запомнится на более длительный период.

Возьмите в руки телефон

Хотите выучить флаги разных стран – пожалуйста, решить логическую задачу – нет ничего проще! С помощью приложений можно даже освоить иностранный язык!

Нет места для мелочей

Важно помнить, что правильное питание, а также режим работы и отдыха – вовсе не мелочи. От них также будет складываться прогресс в целом.

Взрослый сын или дочь заводят свою семью и приводят вторую половинку в квартиру родителей.

И два поколения начинают жить под одной крышей. От обоих требуется немалый такт и масса терпения, чтобы совместное проживание было ровным и комфортным. Какие опасности могут подстерегать такую семью и как их избежать – попробуем разобраться.

# Одна квартира – разные поколения



– Мама, помнишь ту китайскую вазу из фарфора, – спрашивает дочь, – которая передаётся по наследству из поколения в поколение? – Конечно, помню. А что? – Да ничего. Просто моё поколение прервало эту традицию.

Главные минусы

Помимо очевидных – две хозяйки на одной кухне, разные подходы к ведению хозяйства, разные ритмы жизни – есть еще два серьезных минуса с психологической точки зрения.

**Взрослые «малыши».** Сколько бы лет ни было младшему поколению, оно психологически останется незрелым. Потому что живет на территории, которая принадлежит старшим, и подчиняется их законам. Нельзя сделать ремонт, который хочется, нельзя прийти домой во сколько хочется, и так далее. Все приходится согласовывать, за все отчитываться, как в детстве.

**«Запоздавшие» родители.** В идеале родители должны вырастить детей, пережить этап их сепарации и передать в их руки ответственность за их жизнь и судьбу. Если дети остались жить с родителями, ответственность по-прежнему лежит на старших. И для них это так же психологически опасно. Старшее поколение не молодеет, подобная нагрузка становится непосильной. Обязательно наступит момент смены лидера, когда взрослые дети становятся более влиятельными. Это может сопровождаться серьезным конфликтом.

Как сохранить мир

Можно ли жить под одной крышей с родителями в мире и спокойствии? Да, конечно! Для некоторых семей это даже может быть обязательным условием для счастья. Что нужно сделать?

Полный порядок

Договорившись, кто за что отвечает в доме, все члены семьи должны неукоснительно выполнять свои обязанности. Тот, кто моет посуду, не должен оставлять залежи грязных тарелок в раковине. А тот, кто ходит за продуктами, обязан делать это вовремя. Тут как на конвейере: один оставил посуду, второй не сходил в магазин – и у третьего нет возможности приготовить ужин. Вся семья голодная...

Финансовые потоки

Если не удастся договориться о вкладе каждой семьи в общий бюджет, лучше бюджеты вообще разделить. А вместе с ними и полки в холодильнике.

Ограниченная открытость

Жаловаться родителям на свою вторую половинку – последнее дело. В конце концов, это не они выбрали сыну/дочери жену или мужа. Точно так же не стоит обсуждать друг с

другом проблемы, возникающие в каждой паре. Есть вещи, которые должны обсуждаться только двоими.

Больше внимания плюсам

Когда дети постоянно общаются с любящими бабушкой и дедушкой, это приносит массу пользы и тем, и другим. К тому же не надо каждый месяц думать, как распределить семейный бюджет, чтобы хватило на взнос по ипотеке или арендную плату.

Больше времени вне дома

При первой возможности нужно уезжать куда-нибудь на выходные или хотя бы уходить на вечер – в гости, просто прогуляться. Это особенно важно, если между представителями поколений возникают регулярные разногласия.

На заметку  
Начинаем с себя

В любом конфликте две стороны, поэтому и разбираться в нем нужно всем вместе. Психологи советуют договориться, как семья будет действовать в таких случаях. К примеру:

- В случае конфликта все вечером собираются за столом и высказывают свои точки зрения.
- Кто-то один назначается спикером, который следит за тем, чтобы все имели возможность высказаться.
- Каждая точка зрения должна сопровождаться предложением по выходу из конфликта.
- Все участники конфликта обязательно называют не только чужую вину, но и признают свою.
- Важно помнить, что цель всех участников обсуждения – прийти к общему решению. Если кто-то не умеет этого делать или не готов признавать чужую правоту, лучше разъехаться.

Когда лучше разъехаться

Бывают случаи, когда даже любящим людям все-таки лучше жить отдельно. Причин для этого может быть несколько: гиперопека со стороны родителей, неумение соблюдать личные границы других членов семьи, постоянное вмешательство в дела друг друга.

Разъехаться стоит также тогда, когда родители изначально не одобряют выбор своего ребенка. Даже если со временем они поменяют свое мнение, пусть делают это на расстоянии.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Шляпный налёт

В начале XVIII века легендой среди пиратов был Бенджамин Хорниголд. Слава о нем ходила самая дурная. Поэтому однажды, когда он и его головорезы захватили торговое судно, команда последнего мысленно попрощалась с жизнью. Однако пираты потребовали у моряков их шляпы и удалились, не тронув ни товар, ни экипаж. Впоследствии выяснилось, что накануне джентльмены удачи устроили на своем корабле знатную пирушку и зачем-то по-выкидывали свои шляпы в море. А что же это за пираты без шляп? Вот и пришлось совершить шляпный налет.



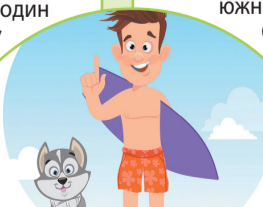
Кофе с угольком

Один из владельцев сети кофеен в Индонезии больше полувека назад придумал подавать в своих заведениях кофе, в котором утоплен раскалённый уголёк. Он вспоминал, что впервые это случилось, но выяснил, что напиток помогает успокоить большой желудок. Маркетинговый ход полностью оправдал себя, хотя не все посетители отваживаются попробовать такой «раскалённый» кофе, да и лечебный эффект от него не доказан.



Реже не бывает

Какая профессия самая редкая? Пожалуй, однозначно не ответишь. Но есть несколько профессий, владением которыми могут похвастаться всего пара-тройка человек в мире. Например, смотритель тропического острова. Такому специалисту необходимо в одиночку проживать на острове, уметь нырять и плавать, а также вести интересный блог о своей жизни. Или еще один вариант – инструктор по серфингу для собак. Или совсем редкая – слушатель пармезана. Этот человек на слух способен определить, созрела ли головка сыра.



Сильнее гарпии птицы нет

Все мы сталкиваемся со словом «гарпия», когда изучаем в школе древнегреческую мифологию. Там этим словом называют полуженщин-полуптицу, которые сторожат вход в подземное царство. А между тем, гарпии существуют на самом деле. Это хищные птицы, которых насчитывается несколько видов. Самые сильные – южноамериканские гарпии. Самки этих птиц достигают 9 кг, а размах их крыльев – 2 метра. Они способны унести крупную обезьяну и даже козулю.

Светлана СИДОРЧУК



# КАК СПОКОЙНО УСНУТЬ ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ

## КАК ОТ НЕЁ ИЗБАВИТЬСЯ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

Третью ночь жена не могла уснуть. Выматывающие боли от бедра до пятки доводили до нервного срыва. А состояние после трёх бессонных ночей это вообще что-то с чем-то... Таблетки не помогали. Да и сколько можно их пить?! Так ведь и отравиться недолго!

Дома все стали дёргаными и нервными. Всем было очень, очень её жаль, а помочь мы никак не могли. И ладно бы это был единичный случай, но такие приступы боли у неё случались регулярно. Всё изменил случай.

Я на работе поделился с товарищем нашей проблемой. А он заявил, что это не такая уж и проблема, если знать как с ней бороться. Спрашиваю: «А как?» «Всё просто, — отвечает. — Вот возьми этот аппарат — он поможет. Я ведь не зря его всегда ношу с собой».

### КАК ПРИШЛО СПАСЕНИЕ

Всё изменилось как по волшебству, когда я принёс домой этот медицинский аппарат. Он был размером с сотовый телефон. Но совершил «великое дело»! Он вернул жене радость жизни. Спокойный сон. Она как бы помолодела и расцвела! В семье наступила тишь и благодать! Даже не верится, что всё это смог сделать домашний аппарат, а не долгое лечение в клинике!

Но это так! Вы представляете, после трёх дней мучений жене хватило 15 минут для снятия боли! Она сама не верила, что это так просто и быстро. Но четверть часа с аппаратом у бедренного сустава — и всё стало чудесно! Она наконец-то спокойно заснула. И спала до утра.

Теперь этот аппарат — её лучший друг и всегда под рукой. Ведь он компактный, работает от батареек и его можно носить в сумочке или просто в кармане, и на работе, и на прогулке. Только представьте, как это удобно! Этот аппарат просто не даёт боли шансов испортить Вашу жизнь. Мало того, он не только спасает от боли без побочных действий. Он ещё и оказывает лечебное действие! Вы хотите узнать, что же это за фантастический аппарат?

### ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ И ТАБЛЕТОК? ЭТО «МУВЕР»!

Это инновационный медицинский супераппарат «Мувер»! Наши замечательные медики создали его специально для борьбы с болью. Аппарат работает на основе феноменальной ЧЭНС-терапии. Что это за ЧЭНС-терапия такая? Это лечение чрезкожной электростимуляцией. То есть специальными импульсами через кожу от встроенных в аппарат электродов.

Что это за импульсы и как они действуют? «Мувер» выдаёт электроимпульсы, подобные сигналам мозга. Но усиленные! Эти импульсы действуют на подкожные нервные окончания и блокируют передачу болевых импульсов. А через рефлекторные нервные каналы биологически активных зон (БАЗ) идёт воздействие на мозг. Мозг выдаёт ответные сигналы на включение систем гормонального обезболивания и самовосстановления болевых тканей. И это действует очень эффективно! Не зря «Мувер» снимает боли любого происхождения!

### «МУВЕР» ЭТО МОЖЕТ!

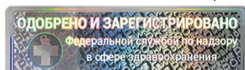
Вы только посмотрите на официальные показания к применению «Мувер»:

- Острые и хронические боли, связанные с патологией внутренних органов;
- Острые и хронические боли, связанные с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

Вот, например, у Вас часто болит голова. Просто жить от боли нет. Но нельзя же каждый час пить обезболивающие. Да и часто таблетки просто не помогают. Особенно при мигренях. А вот «Мувер» вполне возможно поможет Вам даже при мигрени!

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

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



Кто с мигренью сталкивался, очень даже это оценит!

И «Мувер» не только обезболивает. Снимаются спазмы мышц и сосудов. Улучшается состояние центральной нервной системы. Нервы успокоились. Нет панических атак. Мысли не путаются. Значит и память отличная! Вы спокойны и уверены в себе. Боли нет, и Вы наконец-то прекрасно высыпаетесь! А что это значит? Это значит бодрость и отличное настроение весь день!

И болезни от Вас отступят. Или будут слабее. Почему? Так ведь хороший сон усиливает иммунитет и нормализует гормональный баланс. Жизнь налаживается! Ну и конечно, «Мувер» выручит Вас при острой и хронической боли: при ушибах, повреждениях, коликах ЖКТ и других внутренних болях.

А для практически всех нас — людей зрелого возраста — «Мувер» просто спасение! Почему спасение? Он незаменим при болях в суставах и позвоночнике!! А значит, с ним Вы получите значительное облегчение при артрозах и артритах, остеохондрозе.\*\* \*\*\* Это просто другая жизнь начнётся! Просто счастье какое-то! И всё сказанное не фантазии, а реальность! Эффективность действия ЧЭНС подтверждена клинически!

### ПРОВЕРЕНО МЕДИКАМИ!

Метод терапии электростимуляцией разрешён и зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения № ФС-2005/004 от 4 марта 2005 г.

Клинические исследования проведены в пяти авторитетных специализированных клиниках России, Москвы и Минска. И Вы только посмотрите на результаты!

### КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО!

Вот некоторые результаты клинических испытаний ЧЭНС-терапии:

**Позвоночник:** Уже после первой процедуры интенсивность боли уменьшалась. К концу лечения ремиссия в 91,9–95,8 % случаев.

**Суставы:** Значительное улучшение достигнуто в 71,9–86,9 % случаев.

**ЖКТ:** Значительное улучшение у 72,1–89,4 % пациентов.

**Мочеполовая система:** Значительное улучшение получено в 70,3–82,2 % случаев.

Особенно высокая эффективность при лечении пиелонефрита — 78,8 %.

**Простатит:** Эффективно купируются боли. Снижается частота мочеиспускания. Улучшается эрекция. УЗИ предстательной железы показало, что её размеры уменьшились после лечения у 80 % больных, а в контрольной группе без ЭНС — только у 57 %. Медики рекомендовали ЭНС как перспективный метод безлекарственного лечения и реабилитации больных.

### АКЦИЯ!\*\* При покупке аппарата «МУВЕР»

вы получите МАГНИТНУЮ ПОВЯЗКУ НА ГОЛОВУ, стоимостью 2000 рублей, В ПОДАРОК!

- ✓ Улучшает мозговое кровообращение;
- ✓ усиливает приток кислорода к клеткам мозга;
- ✓ способствует очищению сосудов;
- ✓ устраняет головную боль;
- ✓ повышает устойчивость организма к магнитным бурям.



«Мувер» — это прекрасное дополнение к комплексной терапии. А для снятия болей он просто великолепен!

### «МУВЕР» ПРОТИВ БОЛИ. КАК ОН РАБОТАЕТ?

Как Вы думаете, чем ещё особенно хорош «Мувер»? Он часто снимает боль с первого раза! И быстрее, чем таблетками!

Сами посудите, ведь таблетки должны раствориться в ЖКТ и всосаться в кровь. Затем с кровью попасть в нужное место и начать работать. Ну а заодно эта «химия» разъедает желудок и разносится ко всем органам. И плохо на них действует. Уж печень и почки точно будут не в восторге! А особенно опасны для организма как раз побочные действия анальгетиков. Вы можете заполучить от них зависимость, астму, аллергию или судороги. Передозировка может стать даже причиной летального исхода.

В отличие от таблеток, электроимпульсы мгновенно по нервам передаются в гипоталамус мозга. Что при этом происходит? Происходит выброс в кровь эндорфинов — безвредных обезболивающих, вырабатываемых самим организмом. Вспомните, что происходит, когда Вы, например, поцарапаете руку? Сначала очень больно, но быстро проходит — это сработали эндорфины.

А ещё у «Мувера» есть второй механизм обезболивания. Какой? Это подавление импульсации болевых зон. Каким образом? Они блокируют болевой центр мозга. Вот если Вы уколете палец и нажмёте на мочку уха, то боль в пальце ослабнет. Ушибли ногу — потрите место ушиба, и боль станет меньше. Знакомо? Это Вы заблокировали центр боли в мозге, подавая другие нервные сигналы. «Мувер» действует так же, но намного сильнее. И очень важно для Вас, что импульсные токи «Мувера» подобраны учёными-медиками так, что подходят всем! А значит, пользоваться аппаратом просто — никакой калибровки и настройки! Всё для Вашего удобства!

### ПОТОРОПИТЕСЬ\*\*

При покупке аппарата «МУВЕР» вы получите скидку 1000 рублей по промокоду **НЕТ БОЛИ**



Сделано в России

ЛУЧШИЙ ГОСГОТОВАРОБ

Более 10 лет на рынке

### КОМПАКТНЫЙ, АВТОМАТИЧЕСКИЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ!

Вот такой он — «Мувер»! Воплощение новейших достижений медицины в области обезболивания и лечения без медикаментов. Современный, сверхкомпактный (величиной с сотовый телефон)! Полная автоматизация! Потрясающе! Всего три кнопки. Включите аппарат, выберите режим — «Боль» или «Сильная боль». Прижмите к больному месту и отрегулируйте комфортную силу действия. Всё! Процесс пошёл. Выключение автоматическое — не надо засекать время. Передозировки нет — можно провести сеанс несколько раз подряд! И никаких побочных действий!

С «Мувер» Вы можете всегда держать боль под контролем! Вот поэтому уже на второй день после применения «Мувера» мы его заказали.

### «МУВЕР» — ВАШ НАВСЕГДА

И теперь жена с ним не расстанется. Она просто «влюбилась» в этот «Мувер»! Почти перестала пить обезболивающие. И «Мувер» всегда с нами — дома, на даче, в поездке. Он и для Вас будет страховкой от боли в любой момент и в любом месте. Лёгкий, компактный, современный, эффективный. Да! Попробовав его действие однажды, Вы не расстанетесь с ним никогда! «Мувер» — это Ваш настоящий «персональный специалист» по снятию боли! Доступный по цене и эффективный. Несколько минут — и боли нет! Да ещё и лечение пошло! Это же просто мечта!

### «МУВЕР» — ВАША СТРАХОВКА ОТ БОЛИ

У Вас что-то заболело? Не вопрос! Просто достаньте Ваш «Мувер» и приложите к больному месту! И это совершенно безопасный способ справиться с болью. Никаких побочных действий и отравления организма! Никаких проблем для печени и почек! Никакой передозировки! Никаких проблем с ЖКТ и кровью! Меньше отравления лекарствами — дольше жизнь! Меньше боли — целее нервные клетки — дольше и приятнее жизнь! Меньше боли — спокойнее сон — активнее жизнь и эффективнее лечение!

Такой аппарат должен быть у каждого! И получить его сейчас стало проще, чем Вы думаете. Стоит позвонить — и спаситель от боли «Мувер» у Вас. И он даст Вам возможность продлить на долгие годы здоровую жизнь без боли! Годы активной жизни, а не существования! Не сдавайтесь боли! Действуйте! Заказывайте «Мувер»! Ваше здоровье в Ваших руках!

**ПОТОРОПИТЕСЬ!** Последняя партия товара по низкой цене! Успейте приобрести аппарат!\*\*

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ «МУВЕР»**  
по телефону горячей линии:  
**8 (800) 333-28-68**

433507, г. Димитровград, а/я 476  
В письме укажите номер телефона

**WWW.PRODEX.RU**

Также вы можете сделать заказ на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru)

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. \*\*Акция действует с 18.01.2023г. по 18.02.2023г. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Автор и ведущий многих телепрограмм Тимофей Баженов («Дикий мир», «Сказки Баженова», «Рейтинг Баженова», «Рекорды моей планеты», «Путь Баженова: Напролом») ежедневно в будние дни на телеканале РЕН ТВ в 11 утра вместе со зрителями пытается разобраться в том, «Как устроен мир».

**З**адача не из легких, но ведущий справляется с ней достойно, путешествуя по миру и разбираясь в тонкостях бытия...

## Телевидение – дело коллективное

– Тимофей, ваши пути-дороги приводят вас туда, куда не ступала нога человека. Как готовитесь к командировкам, что делаете для того, чтобы обезопасить себя максимально? Вы не похожи на человека, который идёт напролом.

– Телевидение – дело коллективное, и в подготовке наших путешествий принимает участие много людей. Ведущий телепрограммы – это всего лишь лицо большой команды, которая работает на результат.

Вы говорите, что я не похож на человека, который идет напролом, но это не так. Одна из самых известных, сделавших меня популярным передач называлась как раз «Путь Баженова: Напролом». И суть заключалась в том, что я как шел напролом, так и продолжаю идти.

## Самое красивое место на земле

– Вы много где бывали и что повидали. Есть уже пресыщение или глаз всё равно радуется?

## Тимофей БАЖЕНОВ:

# // Жизнь скоротечна и прекрасна



## Наука выживания

– Вас называют специалистом по выживанию в диких условиях. Где приобретались необходимые навыки?

– Люди формируются под воздействием огромного количества факторов. Так получилось, что с ранних лет я ходил со взрослыми на охоту и делал то, что мне поручали. Потихоньку запоминал, как отличать следы животных, как выглядят те или иные рас-

– Так сложилось, что на свете немного людей, которые могут похвастаться, что были во всех странах земного шара. Я один из них. В моих нескольких загранпаспортах есть 220 штампов, а стран на свете, как вы знаете, 222. Какими-то странами я очень пресытился и зарекся туда ездить. В частности, страны европейские. Но моя карьера пу-

тешественника началась именно с них, и когда мне было лет 20-25, они меня сильно впечатляли. Но потом я узнал, что мир огромен и прекрасен и, пожалуй, самое неинтересное, что есть в нем, это Европа.

– Думаю, ваш ответ удивит многих её поклонников...

– Но это действительно так. Зато я очень люблю ту часть Америки, которую

тени, где что искать, с кем договариваться в лесу, как там ориентироваться. И к тому времени, как пришел срок оказаться в рядах вооруженных сил, я довольно много знал про разные способы жизни в первобытных условиях. В армии отцы-командиры быстро выяснили эти мои способности и отправили на обучение в соответствующее подразделение, где я эти знания усовершенствовал. Так что науку выживания начал познавать с детства и до сих пор этим занимаюсь.

люди не знают, – так называемую ржавую Америку, которую кроме меня и моей группы вряд ли кто видел. Мне также очень нравятся некоторые европейские страны, лежащие за Полярным кругом. Нравятся не из-за европейских ценностей, а в честь тех природных объектов, которые там есть. Но, пожалуй, настоящими жемчужинами, от которых я не устаю, являются стра-

ны Юго-Восточной Азии, Африканский континент, те места, в которые обычно не ездят туристы. Однако самой красивой и интересной страной является Россия. Могу это доказать.

## «Стараюсь говорить правду»

– Как-то признались, что вы человек добрый, но справедливый. Как считаете, всегда ли нужно говорить правду, она ведь может обидеть...

– Доброта и справедливость – две добродетели, которыми в той или иной мере стремятся обладать все люди. Но вы правильно заметили, что они часто исключают друг друга. Тем не менее, я стараюсь говорить только правду. Но в случаях сложных прибегаю к опыту Иисуса Христа, который в таких случаях переходил на язык притч. Но чтобы высказываться языком интеллигентным, человек должен повышать свои знания. Я считаю себя в этом деле мастером.

– Вы известны и своим твёрдым характером. Как считаете, характер вырабатывается с годами или даётся с рождения?

– Думаю, что характер – это определенный набор признаков, и, будучи человеком ученым, считаю, что большая часть этих признаков наследуется и записывается в геноме каждого из нас.

## Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю ничего не бояться и верить в хорошее. Больше читать и смотреть телевизор. Не все подряд, а в основном телеканал РЕН ТВ, и не только программу «Как устроен мир», которая выходит ежедневно в будние дни, а все программы, что стоят в сетке этого канала.

## Хотел стать врачом

– Вы человек закалённый, выживающий в разных суровых условиях. Смею предположить, что и редко болеющий. Таблетки принимаете, если что?

– Болею действительно редко, Бог миловал. Но таблетки уважаю, принимаю и знаю, какие из них от чего помогают. У меня большая домашняя аптека, ведь изначально я хотел быть врачом, но по некоторому стечению обстоятельств стал биологом.

– А если говорить о физической форме, как себя поддерживаете? Выглядите довольно брутально...

– У меня настолько интенсивная жизнь, что никогда не нуждался в ежедневных физических упражнениях типа зарядки. Но я регулярно купаюсь зимой в проруби, летом в реке. Думаю, что купание в холодной воде и баня – это прекрасные способы поддержания человека в форме.

Наталья АНОХИНА

## НА ЗАМЕТКУ

## Коллекция часов

– Вам интересно существовать не только в дикой природе, но и среди антикварных вещей. Откуда эта любовь?

– Так получилось, что моя жизнь проходила среди старинных вещей, я был среди них воспитан. И мои представления о красоте сформированы именно таким развитием жизни. Считаю, что мастера старой

школы гораздо больше старались, тщательней подходили к выбору материалов для своих изделий, и они объективно по вложенным в них усилиям прекраснее современных изделий из ДСП.

– Вы ещё собрали целую коллекцию часов...

– Да, только настенных часов у меня штук 100 и 10-12 напольных, и все они идут!

Важный нюанс: я связываю свою жизнь только с теми часами, которые до встречи со мной не работали. Я люблю их ремонтировать, но не всегда идеально справляюсь с этой задачей, поэтому все часы идут вразнобой. Когда кто-то впервые оказывается в нашей квартире, удивляется: «Как вы здесь живете?!», поскольку перезвон в квартире постоянный. Но я считаю, что это красиво и не нарушает тишину.





Из всех букв русского алфавита Ф, пожалуй, самая необычная.

**П**о крайней мере, модные термины на «ф» всегда звучат непривычно и очень загадочно. Предлагаем вам в этом убедиться.

### ФАТА

Женское легкое покрывало на голову из тюля, кисеи, шелка, кружева и т. п., свадебный головной убор невесты. В старину на Руси фатой служил большой нарядный шелковый плат, покрывающий не только голову, но и значительную часть тела. Такая старинная фата изготавливалась в разной технике, по которой и называлась: золотоцветная, канаватная, кружевная и др.

### ФЕСКА

Головной убор в форме простого колпака из красного фетра, популярный в ближневосточных странах. Мужские фески украшают черной или синей кисточкой, женские – золотым шитьем и жемчугом.

### ФЕСТОНЫ

Зубчатая кайма для обработки горловины, низа платья, юбки, края воротника или манжет.

### ФРАК

Мужская верхняя одежда особого кроя: коротко обрезанная спереди с узкими длинными фалдами сзади, с выполненными из атласа или черного шелка небольшими лацканами и узкими длинными рукавами. Борты фрака не застегиваются, карманы отсутствуют. В настоящее время фрак используется, в основном, как сценическая одежда классических музыкантов: дирижеров, пианистов, вокалистов.



# Феска уражка ланель

### ФЕТР

Материал, который получается в результате валяния пуха: заячьего, кроличьего, козьего и т.д. Фетр бывает гладким и ворсовым; ворсовой – коротковорсовым (ворс от 0,5 до 1,5 мм), длинноворсовым (от 3 до 12 мм), «под замшу» (ворс менее 0,5 мм) и велюр (густой ворс 1,5-2,5 мм). Фетр используется для изготовления шляп, беретов, обуви, некоторых технических изделий.

### ФИЖМЫ

Юбка на каркасе из китового уса (от нем. Fischbein – китовый ус), которая вошла в моду в самом начале XVIII века. Сначала горизонтальные пластины китового уса (или ивовые прутья) вшивались прямо в платье. Позже фижмы стали надевать отдельно – поверх нижней юбки, но под платье. Нередко фижмы крепили на шарнирах, и дамы могли сжать их, чтобы пройти в дверь или сесть в карету.

### ФЛАНЕЛЬ

Мягкая хлопчатобумажная или шерстяная ткань с небольшим ворсом. Х/б фланель имеет двусторонний ворс, может быть как набивной, так и гладкокрашеной. Такая фланель используется, как правило, для детской одежды, домашних халатов и рубашек, белья. Шерстяная фланель используется для пошива костюмов и пальто.

### ФЛИС

Мягкий ворсовый материал из синтетических волокон (в т.ч. полиэстера) – очень легкий, но при этом прочный, отлично сохраняющий тепло и впитывающий влагу, исключительно приятный к телу. Флис хорошо тянется, но при этом не растягивается, очень износостоек. Идеально подходит для изготовления зимней спортивной одежды.

– Вы холосты или женаты? – спрашивает заказчица портной.  
– Женат.  
– Тогда запишем: «Потайной карман в подкладке пиджака»...



### ФРЕНЧ

Куртка военного образца с застежкой на пуговицах, четырьмя накладными карманами на груди и полах и хлястиком сзади. Название эта куртка получила от имени британского фельдмаршала Джона Френча, чей военный китель послужил образцом в период Первой мировой войны. Френчи носил командный состав Красной армии с 1924 по 1943 год.

### ФУРАЖКА

Головной убор с жестким козырьком и околышем. Часто является частью форменной одежды представителей лей как военных, так и гражданских служб.

Светлана ИВАНОВА

# Нет сил терпеть недержание? ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!



«Очень нужен Ваш совет! Чихнуть, покашлять невозможно – сразу подтекают. Смеяться не могу, да и как смеяться, если тут же все выливается. От запаха не знаю, куда себя деть, страшно и стыдно даже просто выйти из дома... Ни одно средство не спасает! Скажите, может есть какие-то способы уменьшить недержание?»  
Татьяна, 68 лет

**СОВЕТ ЭКСПЕРТА:** Страх оказаться в неловкой ситуации, подавленность и одиночество – лишь часть того, с чем каждый день приходится мириться женщине. А бездействие при недержании может стать причиной пролежней, инфекций и болезненных воспалений по всей мочеполовой системе. Не доводите до опасных осложнений! Взять под контроль женское недержание можно в любом возрасте, если устранить главную причину – слабость мышц тазового дна. И тогда мочеиспускание восстановится.



**КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?** Есть разные способы: специальные упражнения, физиотерапия, операции. Но что если Вы не

в силах регулярно выполнять сложную гимнастику, посещать физиотерапевта или решиться на операцию? К счастью, для женщин с недержанием появилась **простая и комфортная альтернатива – европейское средство «СТОПинор».** Этот натуральный продукт, не имеющий аналогов, поможет подтянуть и укрепить мышцы тазового дна **в домашних условиях БЕЗ лишних усилий.** «СТОПинор» содержит запатентованный комплекс «Дропсордрай» из натуральных растительных экстрактов со строго определенными пропорциями генистеина и энтеродиола. Такая комбинация увеличивает выработку собственного особого коллагена, который подтягивает ослабленные мышцы. Благодаря чему уменьшается слабость мочевыводящих путей, а мышцы тазового дна приходят в норму. Только так можно **увеличить интервалы между позывами, избежать постоянных подтеканий, недержания и частых ночных походов в уборную.**

«СТОПинор» – это долгоданный и простой способ вернуть спокойствие и комфорт в жизнь любой женщины!



**ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ и узнайте, где купить «СТОПинор»:  
8 (800) 100-55-60**

Код на скидку и подарок **«КОНТРОЛЬ»**

\*При покупке 3-х упаковок. Необходима консультация специалиста. БАД. 000 «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, СГР № RU.77.99.11.003.R.003356.09.22 от 23.09.2022 г. Акция действует с 01.01.2023 по 01.08.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

Реклама

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Павел Прилучный – один из самых востребованных актёров в российском кинематографе: у него множество ролей в кино и сериалах и целая армия поклонников.

**Н**едавно на экранах кинотеатров вышел фильм «Слон», где его герой Сергей спешит к сыну в столичную клинику: ребенка ждет опасная операция. Главное – успеть привезти внушительную сумму, ведь счет идет на минуты... В кадре зритель видит только одного актёра – Павла Прилучного. Он созванивается с кем-то по телефону, решает вопросы и неожиданно возникающие проблемы... Мы поговорили с Павлом не только об этом фильме, но и о других ролях в кино, и не могли не спросить о «Мажоре», новый сезон которого недавно вышел на Первом канале.

## Необычная роль

– Павел, на экраны кинотеатров недавно вышел фильм «Слон», где вы играете главную роль. Насколько я знаю, после прочтения сценария вы практически сразу согласились на съёмки. Что зацепило вас в этом проекте?

– Действительно, я сразу согласился на эти съёмки. Первый шаг к похожей истории я сделал в спектакле «Косметика врага», где основной сюжет разворачивается между двумя персонажами. И вот теперь – «Слон». Для меня это было захватывающим экспериментом: попробовать себя, можно сказать, в монофильме. 95 процентов экранного времени зритель должен будет смотреть на моего

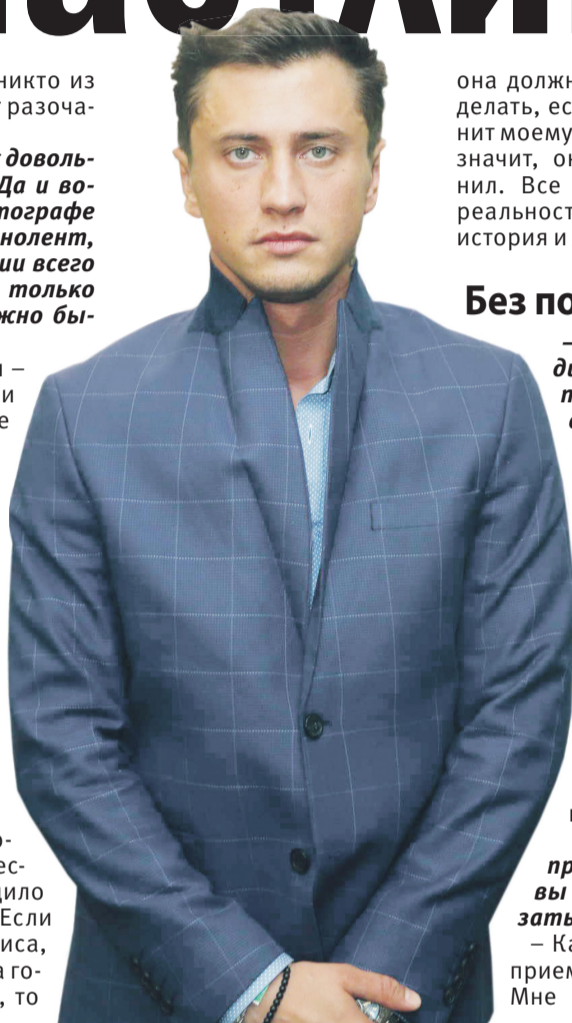
## Павел ПРИЛУЧНЫЙ:

# // Надо быть счастливым!

героя. Надеюсь, никто из зрителей не будет разочарован...

– *Фильм для вас довольно нетипичный. Да и вообще, в кинематографе не так много кинолент, где на протяжении всего времени в кадре только один актёр. Сложно было на съёмках?*

– Я был не один – со мной играли замечательные партнеры, они присутствовали каждый день на площадке, звонили моему герою, оставаясь при этом за кадром. И если слышалась интонационно хоть малейшая неправда, то режиссер Гарик Петросян оставался на площадке, звонили моему герою, оставаясь при этом за кадром. И если слышалась интонационно хоть малейшая неправда, то режиссер Гарик Петросян оставался на площадке, звонили моему герою, оставаясь при этом за кадром. И если слышалась интонационно хоть малейшая неправда, то режиссер Гарик Петросян оставался на площадке, звонили моему герою, оставаясь при этом за кадром.



она должна именно это и делать, если человек звонит моему герою на бегу – значит, он бежал и звонил. Все происходило в реальности, поэтому эта история и держит зрителя.

## Без пошлости

– *Сложно выходить из образа и перестраиваться на других героев? У вас ведь так много проектов, некоторые снимаются параллельно...*

– Переключаться между героями – это часть моей профессии, своего рода отдых и даже удовольствие...

– *От каких проектов в кино вы можете отказаться?*

– Категорически не приемлю пошлость. Мне недавно пред-

ложили съёмки в одной комедии, и там были настолько низкопробные шуточки!.. Творческая группа посчитала, что это нормально, – но не для меня. У меня есть какие-то определенные ориентиры...

Тем более комедию как жанр я очень люблю. Я не против того, чтобы была «обнаженка» – если это оправдано сюжетом, сценарием и имеет смысл. Но когда это происходит просто так, то у меня вопросы: зачем? Для чего? Кино или сериал должны чему-то учить, а не разлагать – для меня это так...

## Через призму счастья

– *Вы недавно отметили 35-летие. Как прошёл праздник?*

с задачей. Но это было очень смешно: на затылке у меня были волосы, а на макушке – такое «озеро надежды». Когда видел себя в зеркале, смеялся над этим... А вообще, в последнем сезоне было столько препятствий, столько событий, достаточных для того, чтобы его не снимать... Но все равно он вышел, нашел своего зрителя и собрал свои лавры. Я очень этому рад, потому что «Мажора» не победить! (Смеется.)



**«Для меня это было захватывающим экспериментом: попробовать себя, можно сказать, в монофильме. 95 процентов экранного времени зритель должен будет смотреть на моего героя.»**

– Отмечал вдвоем с женой. Очень жаль, что не удалось провести время вместе с детьми. Накануне был спектакль «Авантюристы поневоле» в Санкт-

Петербурге, и меня поздравляли прямо на сцене. А за несколько дней до этого родился у Раисы Ивановны Рязановой – ей исполнилось 78 лет. И она в этом возрасте бегает, как 18-летняя, летает по разным городам! У нее 24 спектакля в месяц, а еще съёмки! Для меня этот человек заслуживает огромного уважения. Пожалуйста, обязательно про это напишите! Еще раз хочу поздравить ее с днем рождения и пожелать долгих лет жизни!

– *У вас есть какие-то жизненные принципы, которым вы стараетесь следовать?*

– Их много, и если говорить про все, то наша беседа затянется надолго...  
– *Ну хотя бы ещё один принцип назовите...*

– Надо быть счастливым! И на все смотреть через призму счастья – иначе можно сойти с ума...

**Валерия ХВАЩЕВСКАЯ**

## ПОДРОБНОСТИ

### «Мажора» не победить!

– *Не могу не спросить про «Мажора» – проект, который на протяжении нескольких лет был и остаётся одним из самых рейтинговых, с огромным количеством поклонников. Для вас сериал «Мажор» – это...*

– Для меня «Мажор» – это часть жизни моей, такая веха. А последний

сезон вообще сложно мне дался. Я только закончил сниматься в сериале «В клетке», и волосы не успели отрасти, поэтому у меня вырезали на макушке круг, оставив это место совершенно лысым, а на него наклеивали волосы...

– *То есть там даже не ваши волосы?!*

– Да! И никто из зрителей, которые уже посмотрели сериал, этого не заметил – значит, гримеры справились

## Остыли реки, и земля остыла

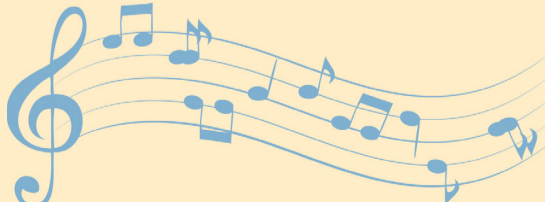
Эти слова из песни «Три белых коня» композитора Евгения Крылатова на слова поэта Леонида Дербенёва из советского телефильма «Чародеи» (1982 г.) стали темой нашей викторины. Давайте вспомним исполнителей и фильмы, песни из которых посвящены зиме и стали хитами своего времени.

**1** Композитор Александр Зацепин и поэт Леонид Дербенёв написали песню о медведях, которые трутся о земную ось, и песня ушла в народ. «Песенка о медведях», также известная как «Где-то на белом свете», впервые прозвучала в фильме Леонида Гайдая. В какой «летней» комедии режиссёра прозвучала песня об обитателях Арктики?

- а) «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика». б) «12 стульев». в) «Бриллиантовая рука».

**2** В 1961 году в фильме «Карьера Димы Горина» прозвучала душевная песенка «А снег идёт». Интересно, что фильм сняли тогда ещё студенты режиссёрского факультета ВГИКа Лев Мирский и Фрунзе Довлатян. Приглашённый ими композитор Андрей Эшпай написал жизнерадостную, оптимистичную мелодию и показал её поэту Евгению Евтушенко. Поэт впечатлился и сразу сочинил стихи. А кто стал первым исполнителем хита?

- а) Валентина Толкунова. б) Нани Брегвадзе. в) Майя Кристаллинская.



**3** Работа над песней, которую в кадре исполнила героиня Наталья Селезнёвой в комедии «Иван Васильевич меняет профессию» (1973 г.), велась долго. Композитор Александр Зацепин и поэт Леонид Дербенёв написали жизнерадостную песню, которая передала настроение картины. Поиск исполнительницы завершился на Нине Бродской. Причём условием было доверить ей выбор манеры исполнения. Какая песня из советского кинофильма стала одной из самых узнаваемых?

- а) «Синий иней». б) «Звенит январская вьюга». в) «Кабы не было зимы».

## ОТВЕТЫ

**1-а.** «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика». **2-б.** Майя Кристаллинская. **3-б.** «Звенит январская вьюга».



Влетев на кухню, я плеснула себе из чайника воды, сделала несколько глотков и сморщилась.

**Т**ерпеть не могу воду. Кипяченую тем более. Но пожар, разгоревшийся внутри меня в пылу ссоры с мужем, требовалось погасить. Нажав на кнопку включения на все том же электрочайнике, я начала мерить шагами маленькую кухню – два шага в одну сторону – два в другую.

### Провалилось оно пропадом

Подогреваемая изнутри злостью на мужа, я то и дело цеплялась взглядом за огрехи ремонта. Вот ламинат скололся в нескольких местах. На белом полотне неэстетичными вкраплениями чернели щербинки. А ведь я говорила, что нужно класть кафель или хотя бы ламинат классом выше. Но муж, как всегда, решил сэкономить... мною же накопленное. А вон столешница вспучилась в месте стыка двух частей. А ведь когда покупали гарнитур, я говорила, что нужно усилить стык алюминиевой заглушкой. Но ведь это повышало конечную стоимость, а значит, не для нас. Или вон, с потолка свисает лампочка Ильича вместо заприщеченного мною в магазине абажура. А все почему? Потому что каркас под потолочные панели сделан так, что только эта вот лампочка встанет единственно возможным вариантом – не к чему крепить абажур. И висит она там, несчастная, уже десятый год, ведь переделывать потолок дорого.

Закипел чайник, щелкнул выключателем, сообщая, что готов поделиться заветным кипятком. Я заварила себе кофе, протиснулась на табуретку

# Всё будет как всегда – хорошо

“Любовь никогда ничего не требует, она всегда дает. Любовь страдает, но не обижается и никогда не мстит.”  
Махатма Ганди



между стеной и столом, спиной прижалась к теплой трубе стояка, сутулилась, стараясь забыть в воображаемую норку, стать незаметной, спрятаться от навалившихся проблем. Провалилось оно пропадом, это вечное безденежье!

### Вечно злая и уставшая

– А по-моему, твой муж совсем офонарел, – подруга возмущенно кинула в свой стакан с лимонадом пять кубиков льда, затем немного подумала и кинула еще пять. – Трех детей настрогал, а дальше сама-сама. Так, что ли?

Мы сидели за барной стойкой в Ларискиной квартире и дегустировали безалкогольный мохито уже второй час кряду.

– Ну почему все сама? – по привычке я ринулась

защищать мужа, хоть и довольно вяло. – Он тоже зарабатывает. Просто меньше.

– Ага, ну да, – усмехнулась подруга. – И по дому делает меньше, и детьми с неохотой занимается, и дачу продал, потому что там «пахать» надо, а он не пахарь.

Я вздохнула, поболтала пластиковой соломинкой у себя в бокале, а затем, подперев руками подбородок, задумалась. Лариска-то права, по сути. Я сама уже миллион раз принимала решение развестись, но в последний момент передумывала. Все-таки детям нужен отец, а, вопреки словам подруги, отец Вовка неплохой. И девчонки наши к нему тянутся. Он добрый, мягкий. И с уроками возится, если просят помочь, и в настольные игры с ними играет.

Швейную машинку недавно младшей купил, когда та надумала шить игрушки.

А что я? Я – «помой, приготовь, постирай», и все это при вечной замотанности ненормированного рабочего дня. Хватаюсь за все новые проекты, чтобы хоть как-то концы с концами свести. Вечно злая, уставшая, неухоженная. Меня дети сторонятся, им со мной не весело. Вот играть с папой в купленную мной новенькую настолку весело, а общаться...

Я заплакала, жалея себя. Потом разозлилась на это непотребство, размазала по щекам слезы вместе с дешевой тушью, отхлебнула из запотевшего бокала. Зубы свело. Давно пора было записаться к стоматологу, но деньги потребовались детям на психолога, да еще новогодние праздники здорово продырявили бюджет. Я снова заплакала.

Я заплакала, жалея себя. Потом разозлилась на это непотребство, размазала по щекам слезы вместе с дешевой тушью, отхлебнула из запотевшего бокала. Зубы свело. Давно пора было записаться к стоматологу, но деньги потребовались детям на психолога, да еще новогодние праздники здорово продырявили бюджет. Я снова заплакала.

### Как ниточка за иголкой

– Как увольняешься? – муж посмотрел на меня, как на умалишенную. – Подожди. Ты, наверное, хочешь сказать, что решила просто отказаться от одного из проектов, да? Понимаю, устала.

Он говорил так вкрадчиво, что аж зубы сводило.

– Нет, Вов, я увольняюсь совсем. Окончательно и бесповоротно, – я с удовольствием увидела, как вытягивается мужнино лицо.

– А как же... – начал он.

– Теперь ты приносишь мамонта, а я навожу в пещере порядок и уют, – ласково улыбнулась я. – Мужчина в семье должен быть главным, правда же? А я уж за иголкой как ниточка потянусь, – елей так и лился из моих уст.

И в подтверждение своих слов я продемонстрировала мужу яблочный пирог, достав его, как кролика из шляпы, из пискнувшей таймером духовки.

Вовка икнул, уставился на пирог непонимающим взглядом:

– Но ты и раньше наводила уют и пироги, того... – запинаясь, произнес он.

– А теперь буду делать это еще и с улыбкой, ведь мне не надо бежать на работу. Я, Вов, вообще поняла, что для работы не создана. Буду писать стихи, шить плюшевых медведей, вязать скатерти и плести бусы из вишневых косточек. Будет здорово, вот увидишь.

### Тепло в сердце ещё спит

Через полгода муж подал на развод и на раздел имущества. Детей вот только делить почему-то не захотел. Это богатство все и без остатка доставалось мне.

– Мам, а как же мы теперь? – старшая дочь посмотрела на меня со смесью страха и неверия во взгляде.

– Как всегда, – улыбнулась я и поцеловала чадо в висок. – Все будет хорошо.

После развода я смогла наконец с головой окунуться в свой небольшой бизнес. Полгода училась, планировала, узнавала, советовалась, консультировалась и готовила по-чужу.

– Ты крутая, я бы так не смогла, – Лариса расхаживала по шоуруму, подолгу задерживаясь у полок с демонстрационными образцами товара. – Еще и в кредиты влезла. Отчаянная. А вдруг не пойдет?

– Пойдет, – уверенно кивнула я. – Все риски просчитаны, застрахованы, рынок промониторен. Ну, и у меня отличные помощники. Шанса провалиться ни единого.

– А вот о помощниках хотелось бы поподробнее, – лукаво посмотрела на меня подруга.

Я улыбнулась, но не ответила. Ларка давно меня знает и правильно уловила настроение. Но я пока не готова была делиться сокровенным. Тепло в сердце еще спит, свернувшись в комочек маленьким котенком. Я пока осторожно касаюсь его мыслями, боюсь спугнуть напором, боюсь обжечься, раздув пламя. Мне нужно присмотреться, обдумать, привыкнуть. Вечером у меня первое свидание – нужно подготовиться.

ВАЛЕРИЯ

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



## Судоку

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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



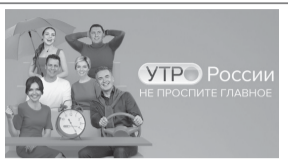
**ПЕРВЫЙ**



21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». (16+)
- 22.40 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (18+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- Брагин едет в реабилитационный центр. Несмотря на улучшение состояния, он пока не готов возвращаться в «Склиф». Сын сообщает Куликову, что остаётся в Москве и будет жить с девушкой...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «КАМЕНСКАЯ»
- 03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

**НТВ**



20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)

- 04.50 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)
- На военных складах, где хранятся новые винтовки для русской армии, происходит мощный взрыв...
- 22.10 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 00.40 «ЧУМА». (16+)
- 03.05 «БОМБИЛА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

**СТС**



12.15 «ПРАВИЛА СЪЁМА. МЕТОД ХИТЧА». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 09.05 «Принцесса и дракон». (6+)
- 10.35 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 12.15 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- 14.45 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 20.00 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)
- Бойцы элитного секретного отряда «Джи-Ай Джо», базирующегося в Египте, получают задание ликвидировать преступную группировку «Кобра», возглавляемую оружейным бароном Дестро.
- 22.20 «G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)
- 00.35 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.35 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ**



22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 17.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «СТРИМ». (16+)
- Поплавская приходит к Директору и требует назначить на вечер родительское собрание. Миша устраивается на рынок грузчиком. Встречает там Елену. Оказывается, они знакомы с детства и были друг для друга первой любовью...
- 22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 23.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+)
- 00.55 «Импровизация». (16+)
- 03.25 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.55 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**REN**



20.00 «Я, РОБОТ». (12+)

- 05.00 18.00 03.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 12. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 04.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «Я, РОБОТ». (12+)
- 22.10 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 08.00 На ножах. (16+)
- 11.10 Черный список. (16+)
- 13.10 Битва шефов. (16+)
- 00.10 «300 СПАРТАНЦЕВ». (16+)
- Триста отважных спартацев преграждают путь многотысячной армии персидского царя Ксеркса.
- 02.00 Пятница News. (16+)
- 02.30 «ДРЕВНИЕ». (18+)
- 04.30 Пятница News. (16+)
- 04.55 «Простоквашино». (12+)

**ЧЕ!**

- 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 06.20 Идеальный ужин. (16+)
- Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.
- 08.00 Утилизатор. (16+)
- 08.30 Утилизатор. (12+)
- 10.00 «+100500». (16+)
- 11.30 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Охотники. (16+)
- 16.00 Решала. (16+)
- 19.00 Охотники. (16+)
- 21.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.35 Улётное видео. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
- 11.25 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 11.40 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)
- 15.10 23.15 «КОМИССАР-ША». (12+)
- 16.45 «Бабочка». (12+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (12+)
- 22.30 «Очень личное». (12+)
- 01.10 ОТражение. Главное. (12+)

**Ю**

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.55 «Барышня - Крестьянка». (16+)
- В реали-эксперименте «Барышня-Крестьянка» принимают участие две девушки из разных слоев общества. Героиням предстоит познакомиться с семьей и друзьями друг друга, а также в полной мере ощутить на себе разность их социального статуса и образа жизни.
- 10.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 12.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.00 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 01.55 «Измены». (18+)

**МИР**

- 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости (12+)
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 10.20 Всемирные игры разума. (12+)
- 10.50, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
- 12.20, 18.50, 19.25, 20.10 «Игра в кино». (12+)
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мирное соглашение. (16+)
- 20.50 Слабое звено. (12+)
- 22.40 «КУЛИНАР-2». (16+)
- 00.25 Наше кино. (12+)
- 00.50 «ТАХИР И ЗУХРА». (0+)

**ПОБЕДА**

- 05.30 «Путь к Победе» (16+)
- 06.20 «СОЛДАТИК». (12+)
- 07.40 «ПАЛАЧ». (16+)
- 16.50 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- Секретной группе разведывательного управления РККА поручают только самые сложные задания. Уничтожение отряда фашистских провокаторов, переброска секретных документов, поимка вражеских диверсантов и многие другие подвиги группы будут храниться в военных архивах под грифом «совершенно секретно»...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
- 02.50 «ЖЕНА СТАЛИНА». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.30, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Турбозавры». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
- 09.50 «Моррики Доррики». (0+)
- 10.00, 17.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 14.00 «Фиксики. Новенькие. Самолёт». (0+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (0+)
- 15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Хозячок Фрош. Друзья в поисках клада», «Чучело-мяучело». (0+)
- 17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
- 18.00 «ДиноСити». (0+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 22.00 «Фиксики». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 23.00 «Планета Ай». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Четверо в кубе». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Долина Муми-троллей». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Петроникс». (0+)
- 08.00 «Простоквашино». (0+)
- 12.35 «Турбозавры». (0+)
- 13.20 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Три кота». (0+)
- Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
- 16.30 «Дракошья». (0+)
- 16.35 «Оранжевая корова». (0+)
- 18.25 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 18.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Турбозавры». (0+)
- 22.40 «Волк и семеро козлят». (0+)
- 22.50 «Стрекоза и муравей». (0+)
- 23.00 «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях». (0+)
- 23.30 «Жёлтики». (0+)
- 23.40 «Четверо в кубе». (0+)
- 01.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
- 02.15 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.25 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
- 03.55 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 01.30, 05.50 Монастырские стены. (6+)
- 01.55 Историограф. (12+)
- 02.40 Бунты в России. (12+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15 Историада. (12+)
- 04.10 Книжные аллеи. (12+)
- 04.40 Историограф. (12+)
- 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.45 История одной фотографии. (6+)
- 08.00, 08.45, 09.30, 10.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 11.05 Карл Булла - Первый. (12+)
- 11.45 «АДОРМИДЕРА». (16+)
- 13.15 «КУТУЗОВ». (6+)
- 15.00 Биография предательства. (12+)
- 16.00 История образования в России. (12+)
- 16.10 Историограф. (12+)
- 16.50 История одной фотографии. (6+)
- 17.05 Мемориалы России. (12+)
- 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 17.50 Музейный феникс. (12+)
- 18.20 Трамвай идет на фронт. (12+)
- 19.05 Обыкновенная история. (6+)
- 19.15 Освободители. (12+)
- 20.00 Первая мировая (12+)
- 20.50 Обыкновенная история. (6+)
- 21.00 В рядах сопротивления. Дворцы и замки. (12+)
- 22.05, 23.00 Великие живописцы. (12+)

**VIASAT HISTORY**

- 06.10, 06.55 Война во Вьетнаме. (12+)
- 07.50, 08.35 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
- 09.00, 10.30 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 11.25, 12.20 Тайны иероглифов. (12+)
- 13.15 Запретная история. (12+)
- 14.05 Запретная история: Секреты Библии Дьявола. (16+)
- 14.55, 15.55 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)
- 16.50, 17.50 Затерянный мир Анкор-Вата. (12+)
- 18.45 Затерянные города троянцев: Руины. (12+)
- 19.40 Затерянные города троянцев: Война. (12+)
- 20.30 Запретная история: Поиски гробницы Марии Магдалины. (16+)
- 21.20 Запретная история: Тайна древнейшего в мире храма. (16+)
- 22.10 Война во Вьетнаме: Распад и восстановление. (12+)
- 23.05 Бомбардировка Дарвина. (6+)
- 00.10, 01.05 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)
- 01.55, 02.45 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 03.40 Запретная история. (12+)
- 04.25 Запретная история. (16+)
- 05.10 Последние часы Помпеев: новые загадки (12+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 11.55, 18.20, 23.35 О самом главном. Как не переплачивать за таблетки? (12+)
- 06.55 На приёме у психолога. Ипохондрия. (12+)
- 07.20 Психология. (12+)
- 07.50, 13.50, 01.00 Шифры нашего тела. Незвестные органы. (12+)
- 08.40 О самом главном. Профилактика онкологических заболеваний. (12+)
- 09.35 Тайны мозга. (12+)
- 10.20 Медицинский квест. Запоры. (12+)
- 11.10 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
- 12.55, 13.25 10 решений доктора Карташёвой. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Как сохранить здоровый слух. (12+)
- 15.10, 04.10 На приёме у косметолога. (12+)
- 15.40 О самом главном. (12+)
- 16.35 На приёме у доктора Куцева. (12+)
- 17.05 Это лечится. Щитовидная железа. (12+)
- 17.35 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
- 19.15, 01.45, 05.05 Теледоктор. (12+)
- 20.15, 22.45, 02.40, 03.25 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+)
- 21.00 О самом главном. (12+)
- 21.55 Правила жизни. (12+)
- 00.30 Скажите, доктор! (12+)
- 04.40 Метод исследования. (12+)



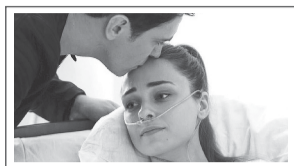
РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



22.20 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»

07.30 08.25 10.00 15.00 19.30  
23.40 Новости культуры  
07.35 18.40 «Древние цивилизации»  
08.30 16.35 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.00 ХХ век  
12.15 01.00 Цвет времени  
12.30 Линия жизни  
13.30 «Замуж за монстра»  
14.15 01.50 «Насмешливое счастье Валентины Ковель»  
15.05 Новости. АРТ  
15.20 «Агора»  
16.20 «Забывшее ремесло»  
18.05 01.15 Юрий Башмет и Владимир Спиваков  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Больше, чем любовь  
21.35 «Сати. Нескучная классика...»  
22.20 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»

ТВЦ



08.35 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.00 «Большое кино». (12+)  
08.35 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)  
10.45 «Петровка, 38». (16+)  
10.55 «Городское собрание». (12+)  
11.30 14.30 События  
11.50 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.15 «СВОИ». (16+)  
16.55 Прощание. (16+)  
17.50 События  
18.15 «Петровка, 38». (16+)  
18.25 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ». (12+)  
22.00 События  
22.40 Спецрепортаж. (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Тайная комната Жаклин Кеннеди». (16+)  
01.25 «Ласточки КГБ». (16+)  
02.05 «Февральская революция: Заговор или неизбежность?» (12+)

ТВ-3



23.00 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

06.00 Гадания ТВ3. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Гадания ТВ3. (16+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
17.20 «Слепая». (16+)  
19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)  
23.00 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)  
После того, как мир пережил глобальную войну, правители мировых держав стали более деспотичны. Они ввели суровые законы, согласно одному из которых общество в городе Чикаго разделилось на пять фракций, каждая из которых представляет определенное качество: «Искренность», «Отречение», «Бесстрашие», «Дружелюбие» и «Эрудация».  
01.45 ДИВЕРГЕНТ: ИНСУРГЕНТ». (16+)  
03.30 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

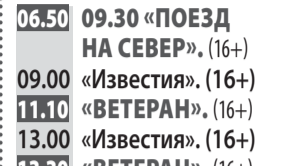
ДОМАШНИЙ



04.10 «НАПАРНИЦЫ». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)  
06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08.40 Давай разведёмся! (16+)  
09.40 Тест на отцовство. (16+)  
11.55 «Понять. Простить». (16+)  
13.10 «Порча». (16+)  
13.40 «Знахарка». (16+)  
14.15 «Верну любимого». (16+)  
14.50 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)  
19.00 «ПЕРЕВОД НЕ ТРЕБУЕТСЯ». (16+)  
22.50 «Порча». (16+)  
23.25 «Знахарка». (16+)  
00.00 «Верну любимого». (16+)  
00.30 «Понять. Простить». (16+)  
01.30 Тест на отцовство. (16+)  
03.15 Давай разведёмся! (16+)  
04.05 «6 кадров». (16+)  
04.10 «НАПАРНИЦЫ». (16+)

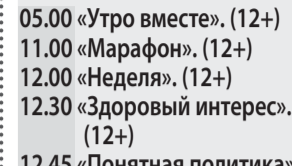
5-Й КАНАЛ



00.30 «СЛЕД». (16+)

06.50 09.30 «ПОЕЗД НА СЕВЕР». (16+)  
09.00 «Известия». (16+)  
11.10 «ВETERАН». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «ВETERАН». (16+)  
15.35 «ПУСТЫНЯ». (16+)  
17.30 «Известия». (16+)  
18.00 «ПУСТЫНЯ». (16+)  
20.25 00.30 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
03.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
★ ЗВЕЗДА  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 «ВОЛГА-ВОЛГА». (6+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
13.40 15.05 «МАРШ-БРОСОК: ОХОТА НА «ОХОТНИКА». (16+)  
18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
22.55 «Между тем». (12+)  
23.20 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)  
01.00 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «Марафон». (12+)  
12.00 «Неделя». (12+)  
12.30 «Здоровый интерес». (12+)  
12.45 «Понятная политика». (12+)  
13.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Бурган» - «Звезда». (12+)  
15.30 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)  
16.30 «25-Й ЧАС». (16+)  
17.30 03.45 «Собрание сочинений». (12+)  
17.45 «Актуальное интервью». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
18.30 «Депутатский журнал». (12+)  
18.45 22.30 «Полицейский вестник». (12+)  
19.00 21.00 02.30 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.40 «Вечер вместе». (12+)  
19.30 21.30 03.00 «Губернские новости». (12+)  
20.00 01.00 04.00 «Такие разные». (12+)  
22.00 00.45 03.30 «В тени чемпионов». (12+)  
22.15 «#open vrn». (12+)  
22.45 «СКРЮЧЕННЫЙ ДОМИШКО». (16+)  
02.00 «Просто жизнь». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 Профессиональный бокс. (16+)  
07.00 10.00 12.55 14.20 15.50 Новости  
07.05 19.15 21.30 00.45 Все на Матч!  
10.05 13.00 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 Смешанные единоборства. (16+)  
11.30 «Есть тема!»  
13.20 География спорта. (12+)  
13.50 Матч! Парад. (16+)  
14.25 Спортивный дайджест. (0+)  
15.55 «Громко»  
16.55 Хоккей. «Металлург» (Магнитогорск) - «Барыс» (Астана). Фонбет Чемпионат КХЛ  
19.55 Гандбол. ЦСКА - «Астраханочка» (Астрахань). Чемпионат России. ОЛИМПЕТ Суперлига. Женщины. Прямая трансляция  
22.40 Футбол. «Интер» - «Эмполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
01.35 Конный спорт. Скачки. Трансляция из ОАЭ. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

06.00 10.05 17.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)  
07.50 10.00 13.00 16.00 Новости  
07.55 «Сердца чемпионов». (6+)  
08.20 Жизнь после спорта. (12+)  
08.45 Лучшая игра с мячом. (0+)  
09.35 21.35 Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
12.00 14.55 02.35 03.30 Биатлон. Кубок Содружества. Спринт. (0+)  
13.05 00.15 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)  
16.05 20.25 02.20 Спецрепортаж. (12+)  
16.25 22.05 Неделя КХЛ (12+)  
19.10 Спортивный дайджест. (0+)  
20.45 «Громко». (12+)  
23.00 «Есть тема!» (16+)  
02.05 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+)  
04.40 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 09.00 00.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
07.35 Teen чарт. (16+)  
08.00 «10 самых!» (16+)  
08.30 15.00 Про-новости (16+)  
10.00 «Необъяснимое». (16+)  
11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)  
12.00 Прогноз по году. (16+)  
13.00 Моя волна. (16+)  
14.00 Русский чарт. (16+)

15.35 Лига клипов. (16+)  
16.00 Top 15 Like FM. (16+)  
17.00 Ждите ответа. (16+)  
18.00 22.40 Про-новости. (16+)  
18.20 23.00 Плейлист. Зима. (16+)  
19.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
20.00 Приехали! (16+)  
20.30 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)  
01.30 Наше. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.30 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)  
06.30 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)  
07.50 «Буба». Мультсериал. (6+)  
09.00 «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)  
09.25 «ПАСАЖИРЫ». (16+)  
11.30 «ГАРРИ И ХЕНДЕРСОНЫ». (12+)  
13.25 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)  
15.20 «2+1». (16+)  
17.20, 18.10 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
19.00 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)  
21.00 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)  
23.35 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (12+)  
01.50 «КЛИК: С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ». (12+)  
03.30 «2+1». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.35 «Фиксики», «Пин-код», «Три кота». Мультсериалы. (6+)  
08.10 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)  
09.50 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
11.50 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)  
13.35 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)  
15.15 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)  
17.10, 18.05 «ВОЛФ МЕССИНГ: ВИДЕВИШИ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)  
19.00 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)  
20.35 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)  
22.15 «БУЛКИ». (16+)  
00.05 «ТЕКСТ». (18+)  
02.15 «НАХИМОВИЦЫ». (12+)  
03.40 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.20 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)  
02.50 «СЛИШКОМ КРУТА ДЛЯ ТЕБЯ». (16+)  
04.45 «27 СВАДЕБ». (16+)  
06.50 «ЕЛКИ НОВЫЕ». (6+)  
08.25 «МОШЕННИКИ». (16+)  
10.15 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
11.50 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)  
13.40 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)  
15.50 «ПЛАН Б». (16+)  
17.50 «ТАКСИ». (16+)  
19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)  
Боевик, комедия  
21.20 «КРАСОТКИ». (16+)  
Романтическая комедия, Франция, США, 1998 г.  
23.05 «ВЫШИБАЛА». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.10 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)  
08.25 Мультфильмы. (0+)  
09.35 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)  
11.25 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)  
12.50 «КОМПОЗИТОР ГЛИНКА». (12+)  
14.50 «ВОЛГА-ВОЛГА». (12+)  
16.45 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)  
18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)  
20.05 «ВИЙ». (12+)  
21.30 «АФОНЯ». (16+)  
23.10 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (12+)  
00.35 «АССА». (16+)  
03.00 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (12+)  
04.30 «ТЕГЕРАН-43». (12+)

ДОМ КИНО

06.55 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)  
08.20 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)  
09.40 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
11.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)  
12.30 «ЛЁД». (12+)  
14.35 «РОДНЫЕ». (12+)  
16.20 «СВАТЫ». (16+)  
23.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)  
Продолжение детектива, в котором провинциальный опер, брутальный и неопытный Александр Балабин продолжает распутывать безнадёжные на взгляд его коллег преступления.  
02.35 «ДУХЛЕСС-2». (16+)  
04.20 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)  
14.00, 22.00 «ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)  
06.00 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (16+)  
Детективная мелодрама, Украина, 2005 г. В ролях: Андрей Казаков, Наталья Доля

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)  
16.00, 16.50, 17.40, 18.40, 19.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)  
20.20, 21.10, 22.00, 23.00 «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)  
23.50 Суббота News 2023. (16+)  
00.00 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
01.00 КРАШ. (18+)  
01.40 «МОЯ ВЕНЕРА». (16+)  
1 сезон. Сериал. Южная Корея, 2015 г.  
02.50 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)  
04.10 «Смешарики». Мультсериал. (0+)  
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
Сериал. Драмеда, Россия Андрей просит Катю подготовить отчет для грядущего собрания. Женсовет заставит Татьяну на месте преступления.  
11.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)  
16.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
22.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
00.45 Даешь молодежь! (16+)  
02.00 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.20 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
04.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)  
05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

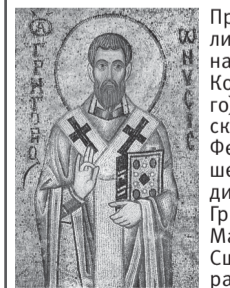
СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)  
06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.30 Завет. (6+)  
11.35 Святныи России. (6+)  
12.40 Простые чудеса. (12+)  
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 День Ангела. Святитель Феофан Затворник. (0+)  
15.35 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)  
СССР, 1961 г. В ролях: Нина Дробышева, Евгений Урбанский

17.55 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (0+)  
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
22.00 Лики Богородицы. Донская икона Божией Матери. (0+)  
22.35 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
23.05 Прямая линия жизни. (16+)  
00.05 День Патриарха. (0+)  
00.20 Апокалипсис. Глава 15. (18+)  
00.50 Завет. (6+)  
01.45 Земля жизни. Фильм 7. (0+)  
02.40 Щипков. (12+)  
03.10 Встреча. (12+)  
04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

Православный календарь

23 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Попразднство Богоявления.  
Свт. Григория, еп. Нисского.



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

Поста нет.

« Не должно называть истинно свободными знатных и богатых, когда они злы и невоздержны, потому что они суть рабы чувственных страстей». Прп. Антоний Великий



ПЕРВЫЙ



21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». (16+)
- 22.40 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (18+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (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 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время (16+)
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- У Павловой день рождения. Алеников решает сделать ей сюрприз и просит Костю помочь с организацией праздника. Сотрудники «Склифа», а также Брагин и Марина, собираются, чтобы поздравить свою заведующую...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «КАМЕНСКАЯ»
- 03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

НТВ



20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)

- 04.50 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)
- В Петербурге появляется шайка известного мошенника, работающего под псевдонимом Карамболь.
- «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- «Сегодня»
- 22.10 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.55 «ЧУМА». (16+)
- 03.10 «БОМБИЛА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

СТС



22.10 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 07.55 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 10.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 11.30 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-2». (12+)
- 14.05 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 20.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
- Великий киммерийский воин Конан отправляется в дальнее странствие, чтобы совершить отмщение за кровь своего рода. Но поиски, которые начинаются как личная вендетта, вскоре оборачиваются эпической схваткой со сверхъестественными силами.
- 22.10 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)
- 02.45 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

СТС



09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «Модные игры». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 17.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «СТРИМ». (16+)
- Жору подстерегает Маркел. Снова требует, чтобы Жора подстроил увольнение Физички. Юля зовет Жору на сегодняшнюю школьную дискотеку. Елена встречается на рынке с Мишей...
- 22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 23.00 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+)
- 01.20 «Импровизация». (16+)
- 02.10 «Импровизация. Дайджест». (16+)
- 02.55 «Импровизация». (16+)
- 03.45 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.15 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



20.00 «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ». (16+)

- 05.00 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ». (16+)
- 22.35 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «КАРАТЕЛЬ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 07.20 На ножах. (16+)
- 10.30 Черный список. (16+)
- 13.10 Кондитер. (16+)
- 14.50 Битва шефов. (16+)
- 19.00 Кондитер. (16+)
- 20.40 Король десертов. (16+)
- 22.20 Битва шефов. (16+)
- 00.30 «300 СПАРТАНЦЕВ: РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ». (16+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.40 «ДРЕВНИЕ». (16+)
- 04.00 Пятница News. (16+)
- 04.30 Зов крови. (16+)
- 04.50 «Простоквашино». (12+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
- 06.20 Идеальный ужин. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (16+)
- 08.30 Утилизатор. (12+)
- 10.00 «+100500». (16+)
- 11.30 Улётное видео. (16+)
- 14.00 19.00 Охотники. (16+)
- 16.00 21.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.35 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
- 11.30 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (12+)
- 15.10 23.20 «КОМИССАР-ША». (12+)
- 16.05 00.10 «Голливудская история». (12+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 21.00 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
- 22.35 «За дело! Поговорим». (12+)
- 01.10 ОТражение. Главное. (12+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.40 «Барышня - Крестьянка». (16+)
- 10.55 20.00 «КЛОН». (16+)
- Прямиком из Рио-де-Жанейро, где жизнь похожа на бразильский карнавал, Жади приходится отправиться на ближний восток, где каждый шаг должен соответствовать строгим правилам.
- 12.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.55 «Измены». (18+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10, 20.50 Слабое звено. (12+)
- 11.05 Всемирные игры разума. (12+)
- 11.35, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
- 12.20, 18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 22.40 «КУЛИНАР-2». (16+)
- Сериал. Боевик, Россия
- 00.25 «ОДНОЛЮБЬ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к Победе» (16+)
- 06.00 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 07.00 «АПОСТОЛ». (16+)
- 16.50 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)
- Наступление фашистов на Советский Союз разворачивается согласно плану «Барбаросса». Вражеские войска быстро продвигаются вглубь страны. Главным героям придется встретиться с врагом лицом к лицу и отбить захваченных в плен ученых и их родных. После этого они столкнутся с заданием - уничтожить важный завод...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)
- 02.30 «БУДУ ПОМНИТЬ» (16+)
- 04.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.30, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Турбозавры». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
- 09.50 «Моррики Доррики». (0+)
- 10.00 «Фиксики. Новенькие. Самолёт». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 15.00 «Лобот. Детективы Галлактики. Тайна Свега». (0+)
- 15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Варежка» (6+), «Марусина карусель» (0+)
- 17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
- 18.00 «ДиноСити». (0+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 23.00 «Планета Ай». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Четверо в кубе». (0+)
- 00.25 «Сказочный патруль». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Машинки Мокса». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Петронико». (0+)
- 08.00 «Черепашки». (0+)
- 10.45 «ТриО!» (0+)
- 11.05 «Кошечки-собачки». (0+)
- 12.35 «Турбозавры». (0+)
- 13.20 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
- Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.
- 16.30 «Дракошия». (0+)
- 16.35 «Команда Флоры». (0+)
- 18.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 18.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Турбозавры». (0+)
- 22.40 «Ивашка из Дворца пионеров». (0+)
- 22.45 «Коля, Оля и Архимед». (0+)
- 23.05 «Серебряное копытце». (0+)
- 23.20 «Капризная принцесса». (0+)
- 23.40 «Четверо в кубе». (0+)
- 01.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
- 02.15 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.25 «За секунду до счастья!» (0+)
- 03.55 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15 Историада. (12+)
- 04.10, 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 04.40, 16.10 Историкограф. (12+)
- 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 05.50 Монастырские стены. (6+)
- 07.40 Архивы истории (12+)
- 08.00 «АДОРМИДЕРА». (16+)
- 09.30 «КУТУЗОВ». (6+)
- 11.10 Казачья республика. (12+)
- 11.50 Музейный феникс. (12+)
- 12.20 Биология предательства. (12+)
- 13.20 Загадки засечной черты. (12+)
- 13.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 14.00 Феодосий Веселого. (12+)
- 14.30 Трамвай идет на фронт. (12+)
- 15.15 Освободители. (12+)
- 16.00 История образования в России. (12+)
- 16.55 История одной фотографии. (6+)
- 17.10 Мемориалы России. (12+)
- 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 17.45 Первая мировая (12+)
- 18.45 Тайны российской дипломатии. (12+)
- 19.15 На пути к Великой Победе. (12+)
- 20.00 Наследие Дашковой. (12+)
- 20.55 Морской узел. (12+)
- 21.20 Карл V. Пути императора. (16+)

VIASAT HISTORY

- 06.00 Война во Вьетнаме. (12+)
- 06.45 Бомбардировка Дарвина: неприятная правда. (6+)
- 07.45 Древние конструкторы. (12+)
- 08.45 Тайны мумий животных. (12+)
- 09.45, 10.40 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
- 11.35, 12.30 Затерянные города троянцев. (12+)
- 13.20, 14.10 Запретная история. (16+)
- 15.00, 15.55 Греческие острова. (12+)
- 16.50, 17.50 Древние конструкторы. (12+)
- 18.45 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)
- 19.45 Первые американцы. (12+)
- 20.35 Запретная история: Черепа майяских пришельцев. (16+)
- 21.25 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)
- 22.20 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельства: Арденнская операция. (16+)
- 23.10 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельства: Монте-Касино. (16+)
- 00.05, 01.00 Греческие острова. (12+)
- 01.50, 02.45 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
- 03.35, 04.20 Запретная история. (16+)
- 05.05 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.10, 18.15, 23.45 О самом главном. Сыр: коровий и козий. (12+)
- 06.50, 07.20 10 решений доктора Карташевой. (12+)
- 07.50, 11.20, 14.00, 01.05 Шифры нашего тела. (12+)
- 08.35 О самом главном. Последствия недолеченных зубов. (12+)
- 09.30 На приеме у доктора Куцева. (12+)
- 10.00 Это лечится. (12+)
- 10.25 На приеме у психолога. Ипохондрия. (12+)
- 10.55 Психология. (12+)
- 13.05 Теледоктор. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Как организовать здоровый сон. (12+)
- 15.15, 02.15 Метод исследования. (12+)
- 15.40 О самом главном. Новообразования в печени. (12+)
- 16.40 Научные сенсации. Бактерии правят миром. Часть 2. (12+)
- 17.25, 21.55 Правила жизни. (12+)
- 19.10, 01.45, 05.10 На приеме у косметолога. (12+)
- 19.35, 05.35 Метод исследования. Аллергия. (12+)
- 20.05, 02.40 Медицинский репортёр. (12+)
- 20.30, 23.15, 03.30, 04.00 Клинический случай (12+)
- 21.00 О самом главном. Нарушение обоняния. Основные причины. (12+)
- 22.45, 03.05 Медицинский репортёр. Чем рискуют официанты на работе. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура

**08.30** «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»

**07.30** 08.25 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры

**07.35** 18.40 «Древние цивилизации»

**08.30** 16.35 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»

**10.15** «Наблюдатель»

**11.10** 00.00 ХХ век

**12.25** «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ»

**13.50** «Истории в фарфоре»

**14.15** 01.50 «Острова»

**15.05** Новости. Книги

**15.20** «Передвижники»

**15.50** «Сати. Нескучная классика...»

**18.05** 01.15 70 лет маэстро. Юрий Башмет и Геннадий Рождественский

**19.45** Главная роль

**20.05** «Правила жизни»

**20.35** «Спокойной ночи, малыши!»

**20.50** Искусственный отбор

**21.30** «Юрий Башмет - 70. Концерт в День Рождения Маэстро». Трансляция из Концертного зала им. П.И. Чайковского

ТВЦ

**08.35** «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)

**06.00** «Настроение»

**08.00** «Доктор И...» (16+)

**08.35** «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)

**10.45** «Лариса Лужина. За все надо платить...» (12+)

**11.30** 14.30 17.50 События

**11.50** «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)

**13.40** «Мой герой». (12+)

**14.50** Город новостей

**15.15** «СВОИ». (16+)

**16.55** Прощание. (16+)

**18.10** «Петровка, 38». (16+)

**18.20** «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-2». (12+)

**22.00** События

**22.35** «Закон и порядок». (16+)

**23.10** «Сергей Захаров. Звездная болезнь». (16+)

**00.00** События. 25-й час

**00.30** «Петровка, 38». (16+)

**00.45** «90-е. Тачка». (16+)

**01.25** Прощание. (16+)

**02.05** «Первая мировая. Неожиданные итоги». (12+)

ТВ-3

**01.00** «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

**06.00** Гадания ТВ3. (16+)

**06.15** «Мультфильмы». (0+)

**09.15** Гадания ТВ3. (16+)

**09.30** «Слепая». (16+)

**11.15** Знаки судьбы. (16+)

**12.20** Мистические истории. (16+)

**13.30** Гадалка. (16+)

**17.20** «Слепая». (16+)

**19.30** «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)

**23.00** «ТЕПЛО НАШИХ ТЕЛ». (12+)

**01.00** «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

К сожалению, смерть Джанин и отмена разделенный населения Чикаго на фракции не привели к долгожданному миру и процветанию. Изгои, возглавляемые Эвелин и захватившие власть, начинают вершить собственное правосудие и делать те же ошибки, что и их предшественники.

**03.00** «ПОСТУПИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

**05.00** «СНЫ». (16+)

**05.45** «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

**06.30** По делам несовершеннолетних. (16+)

**08.40** Давай разведёмся! (16+)

**09.40** Тест на отцовство. (16+)

**11.55** «Понять. Простить». (16+)

**13.10** 22.50 «Порча». (16+)

**13.40** «Знахарка». (16+)

**14.15** «Верну любимого». (16+)

**14.50** «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+)

**19.00** «ТОНКАЯ РАБОТА». (16+)

**23.25** «Знахарка». (16+)

**00.00** «Верну любимого». (16+)

**00.30** «Понять. Простить». (16+)

**01.30** Тест на отцовство. (16+)

**03.15** Давай разведёмся! (16+)

**04.05** «6 кадров». (16+)

**04.20** «НАПАРНИЦЫ». (16+)

**05.10** По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

**05.25** «БЕГИ!» (16+)

**08.45** «БЕЛАЯ НОЧЬ». (16+)

**09.00** 13.00 17.30 «Известия». (16+)

**09.30** «БЕЛАЯ НОЧЬ». (16+)

**13.30** 18.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

**20.00** «СЛЕД». (16+)

**22.20** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)

**23.10** «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)

**00.00** «Известия. Итоговый выпуск». (16+)

**00.30** «СЛЕД». (16+)

**03.15** «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

**07.00** «Сегодня утром». (12+)

**09.15** 01.00 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+)

**11.20** 21.15 «Открытый эфир». (16+)

**13.20** 18.20 «Специальный репортаж». (16+)

**14.05** 15.05 03.55 «ГЛАВНЫЙ КАЛИБР». (16+)

**18.55** «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)

**19.40** «Улика из прошлого». (16+)

**22.55** «Между тем». (12+)

**23.20** «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

**05.00** 07.00 «Утро вместе». (12+)

**11.00** 15.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)

**12.00** «Такие разные». (12+)

**13.00** 16.30 «25-Й ЧАС». (16+)

**14.00** 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)

**14.30** «День вместе». (12+)

**17.30** 04.00 «Открытая наука». (12+)

**18.00** 22.30 «Полицейский вестник». (12+)

**18.15** «Эксперт». (12+)

**18.30** 00.45 03.00 «Заметные люди». (12+)

**19.00** 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)

**19.10** 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)

**20.00** 22.00 01.15 04.30 «От 7 до 17». (12+)

**20.30** 00.15 03.30 «Футбол губернии». (12+)

**22.45** «ЗАТМЕНИЕ». (12+)

Неунывающий авантюрист Алекс попадает в аварию и знакомится с Таней, в которую тут же влюбляется. Это происходит не случайно, как и то, что они оба попадают в студию, где снимают телешоу про экстрасенсов...

**01.45** «В тени чемпионов». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**

**06.00** «Есть тема!» (16+)

**07.00** 10.00 12.55 14.20 18.20 Новости

**07.05** 14.25 20.00 22.30 00.45 Все на Матч!

**10.05** 13.00 Специальный репортаж. (12+)

**10.25** Смешанные единоборства. Strikeforce. Лучшее. (16+)

**11.30** «Есть тема!»

**13.20** Что по спорту? (12+)

**13.50** «Здоровый образ. Хоккей». (12+)

**16.25** География спорта. (12+)

**16.55** Еврофутбол. Обзор. (0+)

**17.50** «Ты в бане!» (12+)

**18.25** Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция

**20.25** Футбол. «Шальке» - «Лейпциг». Чемпионат Германии

**22.40** Футбол. «Лацио» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция

**01.35** Футбол. «Бавария» - «Кельн». Чемпионат Германии. (0+)

**МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ СТРАНА**

**06.00** 18.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

**07.50** 10.00 13.00 15.45 Новости

**07.55** «Громко». (12+)

**08.45** «Лица страны». (12+)

**09.05** Неделя КХЛ. (12+)

**10.05** 21.15 04.40 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

**11.25** «Неизвестный спорт». (6+)

**12.15** 14.55 02.35 03.20 Биатлон. Кубок Содружества. Гонка преследования. (0+)

**13.05** 00.15 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

**15.50** 16.10 20.40 20.55 Спецрепортаж. (12+)

**16.25** Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. Женщины

**18.20** 22.35 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)

**23.00** «Есть тема!» (16+)

**02.05** «Команда легенд» (12+)

**04.10** Жизнь после спорта. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**TV1000** **TV1000**

**05.30** «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)

**06.20** «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)

**07.25** «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)

**08.15** «Буба». Мультсериал. (6+)

**08.55** «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (12+)

**11.15** «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)

**13.15** «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)

**15.40** «МАТИЛЬДА». (6+)

**17.20, 18.10** «СПАСАТЕЛИ МАЛИБЫ». (16+)

**19.00** «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)

**21.20** «ИЗГОЙ». (12+)

**23.55** «ТЕРМИНАЛ». (12+)

**02.05** «СВЯТОША». (6+)

**03.50** «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБ». (12+)

**ТВ1000 РУССКОЕ КИНО** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**

**05.30** «Фиксики», «Пин-код», «Три кота». Мультсериалы. (6+)

**08.15** «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)

**09.50** «БУЛКИ». (16+)

**11.40** «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)

**13.25** «ЛЁТЧИК». (12+)

**15.15** «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

**17.10, 18.05** «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)

**19.00** «ХОТТАБЫЧ». (16+)

**20.40** «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)

**22.25** «СМОТРИ КАК Я». (12+)

**00.00** «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)

**01.50** «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)

**03.25** «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)

**СУББОТА!** **СУББОТА!**

**05.00** «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

**16.00, 16.50, 17.40, 18.30, 19.30** «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)

**20.20, 21.10, 22.10, 23.00** «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)

**23.45** Суббота News 2023. (16+)

**00.00, 01.10** Богиня шопинга. (16+)

**02.10** «МОЯ ВЕНЕРА». (16+)

**03.10** «Хочу и буду!» Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)

**03.55** «Смешарики». Мультсериал. (0+)

**04.30** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

**СПАС** **СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)

**05.10** В поисках Бога. (6+)

**05.40** «В ТЫЛУ ВРАГА». (0+)

СССР, 1941 г.

**06.50** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

**07.30, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)

**10.30** Лики Богородицы. (0+)

**11.05** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

**11.35** В поисках Бога. (6+)

**12.05** Расскажи мне о Боге. (6+)

**12.40** Простые чудеса. (12+)

**13.30, 14.00, 14.30** Монастырская кухня. (0+)

**15.00** Созвездие майских жуков. (0+)

**16.00** Цикл: Дети Донбасса. Память об отцах героях. (16+)

**16.15, 18.00** «СИЛЬНЫЕ ДУХОВ». 1-2 серии. (12+)

**20.00** Вечер на СПАСЕ. (0+)

**22.00** Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Помощница в родах». Икона Божией Матери «Млекопитательница». (0+)

**22.35, 04.05** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

**23.05** Служба спасения семьи. (16+)

**00.05** День Патриарха. (0+)

**00.20** Апокалипсис. (18+)

**01.25** Святые России. (6+)

**02.20** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

**03.10** Встреча. (12+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ** **МУЗ-ТВ**

**05.00** Муз'итив. (16+)

**06.00** 07.00 Каждое утро. (16+)

**06.40** 08.40 15.00 18.00 22.40 Про-новости. (16+)

**09.00** Муз-ТВ чарт. (16+)

**10.00** Top-30. Плейлист недели. (16+)

**12.00** Юмор FM чарт. (16+)

**13.00** Консервы. (16+)

**14.00** # ЯНАМУЗТВ. (16+)

**15.20** В десятку! (16+)

**16.00** Плейлист по кайфу. (16+)

**16.30** 00.00 Хиты по-русски. (16+)

**17.00** Прогноз по году. (16+)

**18.20** 23.00 Плейлист. Зима. (16+)

**19.00** Русский чарт. (16+)

**20.00** «10 самых!» (16+)

**20.30** 01.30 Лайкер. (16+)

**03.00** Золотая лихорадка. (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

**00.40** «БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)

**02.50** «КОНВОИРЫ». (16+)

**04.40** «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)

**06.25** «СПИШОМ КРУТА ДЛЯ ТЕБЯ». (16+)

**08.25** «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (6+)

**10.10** «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)

**11.45** «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)

**13.55** «27 СВАДЕБ». (16+)

**16.00** «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)

**17.50** «ТАКСИ-2». (16+)

**19.30** «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)

**21.35** «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)

**23.20** «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**

**08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00** «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

**10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00** «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг.

**12.00, 20.00, 04.00** «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)

**13.00, 21.00, 05.00** «АННА ГЕРМАН». (16+)

**14.00, 22.00, 06.00** «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (16+)

**15.00, 23.00, 07.00** «ШИРОКА РЕКА». (16+)

Сериал. Мелодрама, Россия, Украина, 2008 г. В ролях: Владимир Жеребцов, Александр Пашутин, Владимир Стержаков, Игорь Савочкин

**06.00** «Три кота». Мультсериал. (0+)

**08.00** «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)

**11.20** «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)

Маше и Даше предстоит заняться уборкой целого этажа школы. Людмила Михайловна подсказывает девушкам, как избежать таких суровых испытаний...

**16.05** «ВОРОНИНЫ». (16+)

**22.00** «МОЛОДЕЖКА». (16+)

**00.45** Даёшь молодёжь! (16+)

**02.00** «РАНЕТКИ». (16+)

**04.20** «Фиксики». Мультсериал. (0+)

**04.55** «Царевны». Мультсериал. (0+)

**05.55** «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**Православный календарь**

**24 января**  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7. Попрасидство Богоявления. Прп. Феодосия Великого, общих житий начальника.

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

**Поста нет.**



« Ни бедность, ни болезнь, ни обида, ни злословие, ни бесчестие, и даже ни смерть, а только грех из всех зол человеческих есть действительно зло. Свт. Иоанн Златоуст



ПЕРВЫЙ



21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ». (16+)
- 22.40 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (18+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- Кривецкий возвращается в Москву, его отец в больнице. Костя и Саша пытаются наладить жизнь с Илюшей, но мальчик заявляет, что хочет жить с бабушкой и дедушкой. На работу к Нине приходит фанат её блога - молодой красавец, и приглашает на свидание...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «КАМЕНСКАЯ»
- 03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

НТВ



20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)

- 04.50 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)
- Пропадает служащий Павел Попов. Его разыскивает жена Глафира. Безсонов решает ей помочь.
- «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- «Сегодня»
- 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 00.55 «ЧУМА». (16+)
- 03.10 «БОМБИЛА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

СТС



08.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 10.00 Уральские пельмени. (16+)
- 10.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 11.40 00.30 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА-3». (16+)
- 14.10 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 20.00 «ПАРКЕР». (16+)
- Паркер известен в криминальных кругах, как беспощадный преступник, однако мало кто знает, что за маской кровавого убийцы и вора скрывается справедливый и обладающий собственным моральным кодексом человек.
- «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (12+)
- 22.20 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (12+)
- 02.35 «6 кадров». (16+)

СТС



21.00 «СТРИМ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 17.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «СТРИМ». (16+)
- Отец Юли запрещает ей общаться с Жорой. Директор собирается исключить из школы Диму. Поплавская уговаривает его не делать это, а взамен обещает спонсорскую поддержку школе от банка...
- 22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 23.00 «ПОСЕЙДОН». (12+)
- 00.45 «Импровизация». (16+)
- 01.45 «Импровизация. Дайджест». (16+)
- 02.30 «Импровизация». (16+)
- 03.20 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.50 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ-2». (16+)

- 05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ-2». (16+)
- 22.20 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ПОДЪЁМ С ГЛУБИНЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 07.40 На ножах. (16+)
- 00.30 «СЛЕЗЫ СОЛНЦА». (16+)
- 02.30 Пятница News. (16+)
- 02.50 «ДРЕВНИЕ». (18+)
- 04.20 Пятница News. (16+)
- 04.40 Зов крови. (16+)
- Юлию удочерили еще в младенчестве. После того, как она об этом узнала, у девушки появилось желание найти свою биологическую мать. Юля отправляется в Тулу, чтобы спросить у мамы лично, почему она приняла решение от нее отказаться.
- Ю**
- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.40 «Барышня - Крестьянка». (16+)
- 10.55 «КЛОН». (16+)
- 12.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- Невестке предстоит под руководством свекрови экономно закупиться в магазине, а затем приготовить и сервировать 3-4 блюда для соперниц из других команд.
- 16.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.55 «Измены». (18+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Идеальный ужин. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе машину на твоих глазах раздавит бульдозер.
- 10.00 «+100500». (16+)
- 11.30 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Охотники. (16+)
- 16.00 Решала. (16+)
- 19.00 Охотники. (16+)
- 21.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.30 Улётное видео. (16+)
- Мир**
- 05.00 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
- 09.30 Рожденные в СССР (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10 «ВЕРТИКАЛЬ». К юбилею В. Высоцкого. (0+)
- 11.30 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (0+)
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 20.50 Слабое звено. (12+)
- 21.45 Назад в будущее (16+)
- 22.40 «КУЛИНАР-2». (16+)
- 01.15 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА». (0+)
- 02.40 «РАЗВОД». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
- 11.25 «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
- 15.10 23.20 «КОМИССАРША». (12+)
- 16.05 00.15 «Очень личное с Виктором Лошаком». (12+)
- 16.45 «Ёжик в тумане». (0+)
- 17.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
- 22.15 «Я не люблю...» (12+)
- 01.10 ОТРАжение. Главное. (12+)
- Победа**
- 05.30 «Путь к Победе» (16+)
- 06.30 «ЗАЩИТА». (16+)
- 10.00 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)
- 17.20 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- Сериал. Драма, Россия, Украина, 2012 г. В ролях: Борис Щербаков, Павел Трубинер
- Фильм рассказывает о формировании команды разведчиков, освещает ее действия на Северном фронте в 1939 году, перед началом белофинской кампании, и об операциях разведчиков непосредственно во время Финской войны.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 02.40 «ПЕРЕГОН». (16+)

ДЕТСКИЕ

- Мульти**
- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.30, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Гурбозавры». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
- 09.50 «Морики Дорик». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.30, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Галлактики. Тайна Свега». (0+)
- 15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Паровозик из Ромашкова», «Чертенко с пушистым хвостом». (0+)
- 17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
- 18.00 «ДиноСити». (0+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 19.20 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Мемуары злодея». (0+)
- 19.30 «Кошечки-собачки. Призвание». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 22.00 «Фиксики. Новенькие. Самолёт». (0+)
- 22.30 «Смешарики». (0+)
- 23.00 «Планета Ай». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- Карусель**
- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Петроник». (0+)
- 08.00 «Йюк». (0+)
- 10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
- 11.10 «Кошечки-собачки». (0+)
- 12.35 «Турбозавры». (0+)
- 13.20 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- Приключения друзей, которые мастерски сражаются в игре под названием Надо.
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 16.30 «Дракошия». (0+)
- 16.35 «Отель у овечек». (0+)
- 18.25 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 18.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Турбозавры». (0+)
- 22.40 «Оранжевое горлышко». (0+)
- 23.00 «Заяц Коска и родничок». (0+)
- 23.10 «Чуня». (0+)
- 23.20 «Ореховый прутик». (0+)
- 23.40 «Четверо в кубе». (0+)
- 01.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
- 02.15 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.25 «За секунду до счастья!» (0+)
- 03.55 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365**
- 365 ДНЕЙ ТВ
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15 Историада. (12+)
- 04.10, 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 04.40, 16.10 Историкограф. (12+)
- 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 05.50 Монастырские стены. (6+)
- 07.40 Архивы истории (12+)
- 08.00 Музейный феникс. (12+)
- 08.25 Биология предательства. (12+)
- 09.25 Загадки засечной черты. (12+)
- 09.50 Феоодсий Веселого. Наука о приключениях и подвиге. (12+)
- 10.20 Трамвай идет на фронт. (12+)
- 11.05, 16.55 История одной фотографии. (6+)
- 11.25, 20.00 Освободители. (12+)
- 12.05 Первая мировая. (12+)
- 13.00 Обыкновенная история. (6+)
- 13.10 В рядах сопротивления. Дворцы и замки. (12+)
- 14.05, 15.00 Великие живописцы. (12+)
- 16.00 История образования в России. (12+)
- 17.10 Мемориалы России. (12+)
- 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 17.45 Наследие Дашковой. (12+)
- 18.40 Морской узел. (12+)
- 19.10 Россия научная. (12+)
- 19.30 Сыны России. (12+)
- 20.40 Правитель Сипана. (12+)
- VIASAT HISTORY**
- 06.00, 06.45 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств. (16+)
- 07.35, 08.30 5000 лет истории Нила. (12+)
- 09.20, 10.20, 11.15 Древние конструкторы. (12+)
- 12.15 Первые американцы. (12+)
- 13.05, 13.55 Запретная история. (16+)
- 14.50 История Матери-Земли: тайны богини Геи. (12+)
- 15.45 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
- 16.50 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+)
- 17.45 Древние конструкторы: Возведение суперзамка. (12+)
- 18.45 Загадки Египта: Создание сверхдержавы. (12+)
- 19.35 Загадки Египта: Смерть и посмертие. (12+)
- 20.30 Запретная история: Поиск копей царя Соломона. (16+)
- 21.20 Место преступления: древность. (16+)
- 22.20 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств: Осада Мальты. (16+)
- 23.15 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств: День «Д». (16+)
- 00.05 История Матери-Земли. (12+)
- 01.05 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
- 02.00, 02.50 Древние конструкторы. (12+)
- ДОКТОР**
- 06.00, 12.05, 18.25, 23.40 О самом главном. Рак шейки матки. (12+)
- 06.50 Теледоктор. (12+)
- 07.50, 14.00, 01.05 Шифры нашего тела. Печень. (12+)
- 08.35 О самом главном. Новообразования в печени. (12+)
- 09.35 Научные сенсации. (12+)
- 10.20, 10.50 10 решений доктора Карташевой. (12+)
- 11.15, 17.35, 21.55 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 13.05 На приёме у косметолога. (12+)
- 13.30 Метод исследования. Аллергия. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Болит сустав. (12+)
- 15.15, 04.20 На приёме у психолога. (12+)
- 15.40 О самом главном. (12+)
- 16.40 Медицинский репортёр. (12+)
- 17.05 Клинический случай. (12+)
- 19.20, 05.15 Медицинский квест. (12+)
- 20.05, 02.35 Большой скачок. Части для человека. (12+)
- 20.30, 03.00 Большой скачок. Как не потерять память. (12+)
- 21.00 О самом главном. Мифы о яйцах. (12+)
- 22.45, 23.15, 03.25, 03.55 Большой скачок. (12+)
- 00.40 Скажите, доктор! (12+)
- 01.50 Медицинский квест. Запоры. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



12.25 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»

06.35 «Пешком...»  
07.00 07.30 10.00 15.00 19.30  
Новости культуры  
07.35 18.40 «Древние цивилизации»  
08.20 «Книги, заглянувшие в будущее»  
08.50 16.35 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.00 ХХ век  
12.25 12.20 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»  
13.50 02.30 «Истории в фарфоре»  
14.15 «Игра в бисер»  
15.05 «Новости. Кино»  
15.20 «Библейский сюжет»  
15.50 «Белая студия»  
17.40 Цвет времени  
17.50 01.15 Юрий Башмет и Владимир Федосеев  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 Абсолютный слух  
21.35 Власть факта  
02.00 «Роман в камне»

ТВЦ



08.40 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ: ПАУТИНА». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.05 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ: ПАУТИНА». (12+)  
10.40 «Татьяна Конюхова. Я не простила предательства». (12+)  
11.30 14.30 17.50 События  
11.50 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.10 «СВОИ». (16+)  
16.55 Прощание. (16+)  
18.10 «Петровка, 38». (16+)  
18.20 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-3». (12+)  
22.00 События  
22.35 «Хватит слухов!» (16+)  
23.10 «90-е». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.40 «Андропов против Щёлокова. Смертельная схватка». (12+)  
01.25 «Знак качества». (16+)  
02.05 «Гангстеры и джентльмены». (12+)

ТВ-3



19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)

06.00 Гадания ТВ3. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Гадания ТВ3. (16+)  
09.30 17.20 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)  
23.00 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)  
Клэр бывшая военная. Долгое время ее домом была армия. Но уже в мирной жизни ей вновь придется вспомнить всё, чему она научилась, когда местные бандиты похитят её сына. По договоренности Клэр приносит выкуп, но преступники нарушают уговор, и тогда Клэр пускается в смертельное преследование, разворачивая страшную охоту на главаря банды по кличке «Отец».  
01.00 «ЛОВЕЦ СНОВ». (16+)  
03.00 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)  
05.15 «СНЫ». (16+)

ДОМАШНИЙ



04.25 «НАПАРНИЦЫ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08.50 Давай разведёмся! (16+)  
09.50 Тест на отцовство. (16+)  
12.05 «Понять. Простить». (16+)  
13.20 «Порча». (16+)  
13.50 «Знахарка». (16+)  
14.25 «Верну любимого». (16+)  
15.00 «ПЕРЕВОД НЕ ТРЕБУЕТСЯ». (16+)  
19.00 «СОКРОВИЩЕ». (16+)  
23.05 «Порча». (16+)  
23.40 «Знахарка». (16+)  
00.15 «Верну любимого». (16+)  
00.50 «Понять. Простить». (16+)  
01.55 Тест на отцовство. (16+)  
03.35 Давай разведёмся! (16+)  
04.25 «НАПАРНИЦЫ». (16+)  
05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.45 13.30 18.00  
«ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
08.20 09.30 «ПОДЛЕЖИТ УНИЧТОЖЕНИЮ». (12+)  
09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
20.00 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 01.25 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
13.20 18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
14.05 15.05 03.55 «ГЛАВНЫЙ КАЛИБР». (16+)  
18.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)  
19.40 «Секретные материалы». (16+)  
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.20 «ГЕНЕРАЛ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)  
12.00 22.15 «Футбол губернии». (12+)  
12.30 18.15 «От 7 до 17». (12+)  
13.00 «25-Й ЧАС». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30  
«Губернские новости». (12+)  
14.30 01.45 «#open vrn». (12+)  
14.45 «Полицейский вестник». (12+)  
16.30 «СТАРШАЯ ДОЧЬ». (12+)  
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «В тени чемпионов». (12+)  
18.45 22.00 «Правовой статус». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 00.45 «Здоровая среда». (12+)  
22.45 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (12+)  
03.00 «Заметные люди». (12+)  
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 «Есть тема!» (16+)  
07.00 10.00 12.55 14.20 Новости  
07.05 14.25 21.45 01.00 Все на Матч!  
10.05 13.00 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 Смешанные единоборства. (16+)  
11.30 «Есть тема!»  
13.20 «Ты в бане!» (12+)  
13.50 «Вид сверху». (12+)  
16.25 Что по спорту? (12+)  
16.55 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Ак Барс» (Казань). Чемпионат КХЛ  
19.15 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Чемпионат КХЛ  
22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/4 финала  
01.45 Баскетбол. «Уралмаш» (Екатеринбург) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Кубок России. Мужчины. (0+)  
03.30 Новости. (0+)  
03.35 Гандбол. «Ростов-Дон» - «Балтийская заря». Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (0+)

**МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ СТРАНА  
06.00 13.05 21.20 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. (0+)  
07.50 10.00 13.00 15.45 Новости  
07.55 Главное - победа! Виртуоз Михайлов. (12+)  
08.20 «Олимпиада-80. Вопреки невозможному». (12+)  
09.15 15.50 16.10 21.00 Спецрепортаж. (12+)  
09.30 04.15 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)  
10.05 04.40 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)  
11.25 География спорта. (12+)  
11.55 «Лица страны». (12+)  
12.10 14.50 02.30 03.20 Биатлон. Кубок Содружества. Масс-старт. (0+)  
16.25 «Вид сверху». (12+)  
16.55 Баскетбол. Кубок России. Мужчины. 1/4 финала  
18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига  
20.30 Что по спорту? (12+)  
00.20 Профессиональный бокс. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**TV1000** TV1000  
05.30 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)  
06.20 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)  
07.25 «Буба». Мультсериал. (6+)  
07.55 «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)  
08.35 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)  
11.00 «ТЕРМИНАЛ». (12+)  
13.10 «ИЗГОЙ». (12+)  
15.45 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-СКРЁБ». (12+)  
17.35, 18.15 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
19.00 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)  
21.00 «ПАРАНОИЯ». (12+)  
23.00 «ФИНАНСОВЫЙ МОНСТР». (18+)  
00.45 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (12+)  
02.15 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)  
03.55 «МАТИЛЬДА». (6+)

**ТВ1000 РУССКОЕ КИНО**  
05.30 «Фиксики», «Пин-код», «Три кота». Мультсериалы. (6+)  
08.25 «ХОТТАБЫЧ». (16+)  
10.05 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)  
11.55 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)  
13.45 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)  
15.30 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)  
17.10, 18.05 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕЙШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)  
19.00 «ГОРЬКО!» (16+)  
20.45 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
22.30 «ЖЕНИХ». (12+)  
00.05 «ХОТТАБЫЧ». (16+)  
01.40 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
03.30 «ЛЕГЕНДЫ ОРЛЁНКА». (6+)

**КИНОКОМЕДИЯ**  
01.15 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
03.15 «ВЫШИБАЛА». (18+)  
04.50 «МОШЕННИКИ». (16+)  
06.40 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)  
08.30 «КОНВОИРЫ». (16+)  
10.25 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)  
12.05 «ПЛАН Б». (16+)  
14.00 «КРАСОТКИ». (16+)  
15.45 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)  
17.50 «ТАКСИ-3». (16+)  
19.30 «Я, СНОВА Я И ИРЭН». (16+)  
21.35 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)  
23.35 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
06.35 Мультфильмы. (0+)  
07.30 «Кошкин дом». (0+)  
08.00 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)  
09.35 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)  
11.25 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)  
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)  
20.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)  
21.25 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)  
22.55 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕТЛУЮ». (12+)  
00.35 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (12+)  
01.50 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)  
03.10 «СНЫ». (16+)  
04.25 «БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС** СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «ЖДИ МЕНЯ». (6+)  
06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.30, 22.00 Лики Богородицы. (0+)  
11.05, 22.35, 04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
11.35 В поисках Бога. (6+)  
12.05, 01.55 Расскажи мне о Боге. (6+)  
12.40 Простые чудеса. (12+)  
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 Санкт-Петербургская духовная академия. Путь к служению. (0+)

**ДОМ КИНО** ДОМ КИНО  
06.50 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)  
08.15 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)  
09.50 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)  
11.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)  
12.30 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)  
14.15 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)  
Актер-неудачник Илья получает от судьбы шанс - топовая радиопрограмма готова принять его в свою команду ведущим. Но Илья и здесь умудряется накосячить...  
16.10 «СВАТЫ». (16+)  
23.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)  
02.35 «УИК-ЭНД». (16+)  
04.10 «ЗАКАЗ». (16+)  
05.30 «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (16+)

**СУББОТА!** СУББОТА!  
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машинки и Серый Волк-2». Мультфильмы. (0+)  
16.00, 16.50, 17.40, 18.30, 19.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)  
20.20, 21.10, 22.00, 22.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)  
23.45 Суббота News 2023. (16+)  
00.00 Богиня шопинга. (16+)  
01.00 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
02.00 «МОЯ ВЕНЕРА». (16+)  
03.00 «Хочу и буду!» Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)  
03.40 «Смешарики». «Малышарики. Умные песенки», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

**СТC LOVE** СТC LOVE  
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)  
11.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)  
16.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
Лёня устраивается на работу в МЧС. Вот только его мечты о героическом спасении людей не сбываются. Он простой инструктор по безопасности, максимум которого - это снять кошку с дерева...  
22.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
00.40 Даешь молодежь! (16+)  
02.00 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.20 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
04.55 «Царевны». (0+)  
05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ** МУЗ-ТВ  
05.00 00.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 07.00 Каждое утро. (16+)  
06.40 08.40 15.00 18.00 22.40 Про-новости. (16+)  
08.15 Топ чарт. (16+)  
09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)  
10.00 «Проклятое наследство. Жизнь после смерти». (16+)

**МУЗ** МУЗ  
11.00 #12.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)  
13.00 Ждите ответа. (16+)  
14.00 Топ 15 Like FM. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Лайкер. (16+)  
18.20 23.00 Плейлист. Зима. (16+)  
20.00 Приехали! (16+)  
20.30 Топ-30. Плейлист недели. (16+)  
01.30 Наше. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

Православный календарь

25 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Попразднство Богоявления.  
Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших.

Свт. Саввы, архиеп. Сербского. Прп. Мартина Билозерского. Мч. Мертия. Мч. Петра Авессаломита. Прп. Евпраксии Тавенской. Икон Божией Матери, именуемых «Акафистная» и «Млекопитаельница».

Постный день.  
Разрешается рыба.

« О трех предметах не спеши рассуждать: о Боге, пока не утвердишься в вере; о чужих грехах, пока не вспомнишь о своих; о грядущем дне, пока не увидишь рассвета. »  
Св. Николай Сербский



ПЕРВЫЙ



00.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (18+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (18+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (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 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время.
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- Брагин возвращается в «Склиф». Куликов налаживает отношения с сыном судьи. К Нине с извинениями приходит мужчина из ресторана и зовёт её на свидание. Павловой звонит сын и сообщает, что она стала бабушкой...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «КАМЕНСКАЯ»
- 03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

НТВ



20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)

- 04.55 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)
- Безсонова и Щукина приглашают по частному делу в банк Ухтомского...
- 22.10 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 00.50 «Поздняков». (16+)
- 01.05 «ЧУМА». (16+)
- 03.20 «БОМБИЛА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

СТС



10.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 10.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 12.05 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (12+)
- 14.10 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 18.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 20.00 «2 СТОЛА». (16+)
- Это история двух грабителей, которые на самом деле не те, кем кажутся. Один из них агент из управления по борьбе с наркотиками, а другой - тайный агент разведки ВМС. Сами того не желая, они занимаются расследованием дел друг друга.
- 22.05 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (16+)
- 00.05 «ПАРКЕР». (16+)
- 02.15 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 17.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «СТРИМ». (16+)
- Николай уговаривает Жору делать рекламу. Они договариваются встретиться позже на рынке. Жора узнает, что Юля сегодня весь день на соревнованиях в борцовской школе, как зритель...
- 22.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 23.00 «НАВСТРЕЧУ ШТОРМУ». (16+)
- 00.45 «Импровизация». (16+)
- 03.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.40 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



12.00 Информационная программа 112. (16+)

- 05.00 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «БОЙ». (16+)
- 00.30 «ФОРМА ВОДЫ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 08.00 На ножах. (16+)
- 11.10 Четыре свадьбы. (16+)
- 13.00 Любовь на выживание. (16+)
- 15.10 Четыре свадьбы. (16+)
- 00.20 «ГАТТАКА». (16+)
- 02.10 Пятница News. (16+)
- 02.40 «ДРЕВНИЕ». (18+)
- 04.00 Пятница News. (16+)
- 04.30 Зов крови. (16+)
- 04.50 «Простоквашино». (12+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Идеальный ужин. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (16+)
- 08.30 Утилизатор. (12+)
- 10.00 «+100500». (16+)
- 11.30 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Охотники. (16+)
- Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками.
- 16.00 Решала. (16+)
- 19.00 Охотники. (16+)
- 21.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.30 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
- 11.30 «Икар и мудрецы». (0+)
- 11.40 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
- 15.10 23.20 «КОМИССАР-ША». (12+)
- 16.00 00.10 «Недописанные мемуары». (12+)
- 17.00 «Здоровая среда». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
- 22.35 «Моя история». (12+)
- 01.10 ОТРажение. Главное. (12+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.40 «Барышня - Крестьянка». (16+)
- 10.55 «КЛОН». (16+)
- 12.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- Вы будете закрывать глаза, но вряд ли захотите переключить телевизор. Этот проект - горькое лекарство для тех, кто оставляет свое здоровье на потом.
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.55 «Измены». (18+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 02.40 «РАЗВОД» (16+)
- 05.40, 22.40 «КУЛИНАР-2». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10, 20.50 Слабое звено. (12+)
- 11.05 Всемирные игры разума. (12+)
- 11.35, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
- 12.20, 18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 01.15 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (0+)

ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к Победе» (16+)
- 06.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 07.30 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (18+)
- 10.50 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
- История простых замоскворецких пацанов, на детство и отрочество которых выпала война и послевоенный быт с коммуналками, нищетой, царящими вокруг насилием и несправедливостью. Отец Борьки - контуженный инвалид, отец Роберта - репрессированный сразу после Победы орденноносец...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
- 02.50 «СМЕРШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Турбозавры». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
- 09.50 «Морики Дорки». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 14.30 «Буба». (6+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Света». (0+)
- 15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Кожин дом». (0+)
- 18.00 «ДиноСити». (0+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 19.30 «Ми-Ми-Мишки. Круги на полях». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 23.00 «Необыкновенные приключения Карика и Вали». (0+)
- 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Четверо в кубе». (0+)
- 00.30 «Сказочный патруль». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Марусяна карусель». «Чунья», «Нехочуха». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Кадеты Баданаму». (6+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Петронико». (0+)
- 08.00 «Волшебная кухня». (0+)
- 10.45 «Проще простого!» (0+)
- 11.00 «Кощее-собачки». (0+)
- 12.35 «Турбозавры». (0+)
- 13.20 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Смешарики». (0+)
- 16.05 «Азбука дружбы народов со Смешариками». (0+)
- Смешарики приглашают зрителей, маленьких и взрослых, познакомиться с народами, живущими в России, узнать их обычаи и культурные традиции.
- 16.30 «Дракошия». (0+)
- 16.35 «ДиноСити». (0+)
- 18.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 18.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Турбозавры». (0+)
- 22.40 «Федорино горе». (0+)
- 22.45 «Ежик должен быть колючим?». (0+)
- 22.55 «Сказка о рыбаке и рыбке». (0+)
- 23.30 «Желтый аист». (0+)
- 23.40 «Четверо в кубе». (0+)
- 01.10 «Смешарики». (6+)
- 02.15 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.25 «У меня лапки». (0+)
- 03.55 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 01.00, 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 01.30, 05.50 Монастырские стены. (6+)
- 01.55, 04.40, 16.10 Историкограф. (12+)
- 02.40 Бунты в России. (12+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15, 20.00 Историка. (12+)
- 04.10, 07.10 Книжные аллели. (12+)
- 07.40 Архивы истории (12+)
- 08.00 Первая мировая (12+)
- 08.50 Обыкновенная история. (6+)
- 09.00 Жил-был Дом. (6+)
- 09.30, 19.30 Жил-был Дом. (12+)
- 10.00, 10.50 Великие живописцы. (12+)
- 11.50 Наследие Дашковой. (12+)
- 12.45, 16.55 История одной фотографии. (6+)
- 13.00 Морской узел. (12+)
- 13.30 Карл V. Пути императора. (16+)
- 14.05 Сыны России. (12+)
- 14.30, 15.15 Леонардо да Винчи. Атлантический кодекс. (12+)
- 16.00 Кольцо «А». (12+)
- 17.10 Мемориалы России. (12+)
- 17.35, 18.30 Семь дней истории. (12+)
- 17.45 Освободители. (12+)
- 18.35 Правитель Сипана. (12+)
- 20.50 Солдаты спорта. (12+)
- 21.35 Забытый полководец. (12+)
- 22.00 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 23.00 История Великой хартии вольностей. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.00, 06.45 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств. (16+)
- 07.40, 08.30 5000 лет истории Нила. (12+)
- 09.20, 10.20 Древние конструкторы. (12+)
- 11.15, 12.05 Загадки Египта. (12+)
- 13.00 Запретная история: Поиск копей царя Соломона. (16+)
- 13.50 Место преступления: древность. (12+)
- 14.50, 15.50 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
- 16.50 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+)
- 17.45 Древние конструкторы: Тайны Ангкор-Вата. (12+)
- 18.45 Загадки Египта: Преступление и наказание. (12+)
- 19.35 Загадки Египта: Элита Египта. (12+)
- 20.30 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)
- 21.30 Место преступления: древность: Загадочное насилие. (16+)
- 22.30 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: День «Д». (12+)
- 23.25 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Истошение. (12+)
- 00.20, 01.20 Рыцари. (16+)
- 02.10, 03.05 Древние конструкторы. (12+)
- 03.55 Место преступления: древность. (16+)
- 04.50 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: День «Д». (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.00, 18.15, 23.35 О самом главном. Профилактика онкологических заболеваний. (12+)
- 06.55 На приеме у косметолога. (12+)
- 07.20 Метод исследования. Аллергия. (12+)
- 07.50, 13.50, 01.00 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
- 08.45 О самом главном. Нарушение обоняния. Основные причины. (12+)
- 09.40 Медицинский репортаж. (12+)
- 10.10, 17.25, 21.55 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 11.00 Теледоктор. Прямая трансляция
- 13.00 Медицинский вестник. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Как наладить режим питания? (12+)
- 15.10, 02.10 Психология. Психосоматика. (12+)
- 15.35 О самом главном. Мифы о яйцах. (12+)
- 16.30 Большой скачок. Части для человека. (12+)
- 17.00 Большой скачок. Как не потерять память. (12+)
- 19.10, 05.05 На приеме у психолога. (12+)
- 19.40, 05.30 Психология. Подростки. (12+)
- 20.10, 22.45, 02.40, 03.25 Тайны мозга. (12+)
- 21.00 О самом главном. Всё о сердце. (12+)
- 00.30 Скажите, доктор! Сердечно-сосудистые болезни. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



11.10  
XX век

- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40  
Новости культуры
- 07.35 18.40 «Древние цивилизации»
- 08.20 «Книги, заглянувшие в будущее»
- 08.50 16.35 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.00 XX век
- 12.25 22.20 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
- 13.50 02.30 «Истории в фарфоре»
- 14.15 Абсолютный слух
- 15.05 Новости. Театр
- 15.20 «Пряничный домик»
- 15.45 «2 Верник 2»
- 17.50 01.15 К 70-летию мастера. Юрий Башмет. «Век поиска - XX век»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Расскрепченная история»
- 20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Блокадные свадьбы»
- 21.35 «Энигма»
- 02.00 «Роман в камне»

ТВЦ



08.40 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ: ПАУТИНА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ: ПАУТИНА». (12+)
- 10.40 «Александр Демьяненко. Убийственная слава». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.15 «СВОИ». (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ЖЕНЩИНА В БЕДЕ-4». (12+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Дорогие товарищи». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Иосиф Сталин. Как стать вождем». (12+)
- 01.25 «Иосиф Сталин. Убить вождя». (12+)

ТВ-3



05.00 «СНЫ». (16+)

- 06.00 Гадания ТВ3. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Гадания ТВ3. (16+)
- 09.30 17.20 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 19.30 «ОБМАНИ МЕНЯ». (16+)
- 23.00 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (18+)
- После нападения серийного убийцы Анна чудом осталась жива, но серьезная травма головы делает ее почти беспомощной. Анна теряет способность запоминать лица людей и фактически оказывается в мире незнакомцев. Ее жизнь рушится на глазах, она не узнает даже своих близких. А где-то рядом кроется убийца, который знает, что она видела его лицо
- 01.15 «ЖЕНА АСТРОНАВТА». (16+)
- 02.45 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 05.00 «СНЫ». (16+)

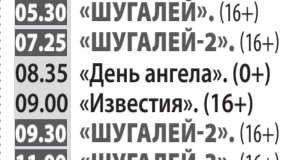
ДОМАШНИЙ



00.20 «Верну любимого». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.50 Давай разведёмся! (16+)
- 09.50 Тест на отцовство. (16+)
- 12.05 «Понять. Простить». (16+)
- 13.20 «Порча». (16+)
- 13.50 «Знахарка». (16+)
- 14.25 «Верну любимого». (16+)
- 15.00 «ТОНКАЯ РАБОТА». (16+)
- 19.00 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ». (16+)
- 23.15 «Порча». (16+)
- 23.50 «Знахарка». (16+)
- 00.20 «Верну любимого». (16+)
- 00.50 «Понять. Простить». (16+)
- 01.55 Тест на отцовство. (16+)
- 03.35 Давай разведёмся! (16+)
- 04.25 «НАПАРНИЦЫ». (16+)
- 05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)

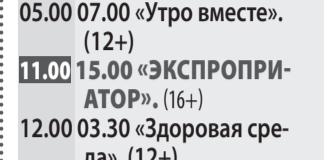
5-Й КАНАЛ



05.30 «ШУГАЛЕЙ». (16+)

- 07.25 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)
- 08.35 «День ангела». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)
- 11.00 «ШУГАЛЕЙ-3». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 20.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 00.00 «Известия». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.20 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 14.05 15.05 05.10 «ГЛАВНЫЙ КАЛИБР». (16+)
- 18.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.20 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)
- 02.30 «ГЕНЕРАЛ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 12.00 03.30 «Здоровая среда». (12+)
- 13.00 16.30 «СТАРШАЯ ДОЧЬ». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 01.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
- 18.30 «Правовой статус». (12+)
- 18.45 22.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 «Современники». (12+)
- 20.30 04.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 22.45 «УСЛЫШЬ МЕНЯ». (6+)
- 12-летний городской мальчик Вася вместе с родителями и старшей сестрой приезжает в деревню, в которой уцелело несколько домов.
- 03.00 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Есть тема!» (16+)
- 07.00 09.45 13.25 14.20 18.55  
Новости
- 07.05 14.25 20.10 01.00 Все на Матч!
- 09.50 13.30 03.10 Специальный репортаж. (12+)
- 10.10 География спорта. (12+)
- 10.40 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Спринт. Мужчины
- 12.15 «Есть тема!»
- 13.50 Матч! Парад. (16+)
- 16.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.55 Конный спорт. Скачки. Трансляция из ОАЭ. (0+)
- 19.00 Смешанные единоборства. UFC. Пётр Ян. Лучшее. (16+)
- 20.55 22.55 Футбол. Кубок Испании. 1/4 финала. Прямая трансляция
- 01.45 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Спринт. Мужчины. (0+)
- 03.30 Новости. (0+)
- 03.35 «Вид сверху». (12+)
- 04.05 «Здоровый образ. Хоккей». (12+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

- 06.00 21.10 Баскетбол. Кубок России. Мужчины. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Анатомия спорта» (0+)
- 08.20 03.05 «Рожденные побеждать». (6+)
- 09.10 11.55 15.35 20.35 20.50 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 «Вид сверху». (12+)
- 10.05 00.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 11.25 Что по спорту? (12+)
- 12.10 «Легенды будущего». (12+)
- 13.05 Баскетбол. Чемпионат России. (0+)
- 14.50 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
- 15.20 «Спорт, который есть». (12+)
- 16.00 Здоровый образ. (12+)
- 16.25 04.50 Биатлон. Кубок Содружества. Спринт. (0+)
- 18.00 «Ты в бане!» (12+)
- 18.30 Профессиональный бокс. (16+)
- 23.00 «Есть тема!» (16+)
- 01.20 Смешанные единоборства. (16+)
- 03.55 Спецобзор. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 07.00 08.05 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 22.40 Про-новости. (16+)
- 07.35 Teen чарт. (16+)
- 08.00 Про-Клип. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 10.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 12.00 Плейлист по кайфу. (16+)
- 12.30 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Тор чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.20 23.00 Плейлист. (16+)
- 19.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Приехали! (16+)
- 20.30 01.30 Лайкер. (16+)
- 00.00 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

- 05.30 «Роботы-поезда. Теневая энергия». «Говорящий Том и друзья». «Приключения Бубы». Мультсериалы. (6+)
- 08.05 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 08.40 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ». (6+)
- 10.20 «ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЕНКА». (6+)
- 11.55 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
- 13.55 «ПАРАНОЙЯ». (12+)
- 15.45 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (12+)
- 17.20, 18.10 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 19.00 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 20.55 «ВИНОВАТЫ ЗВЁЗДЫ». (12+)
- 23.05 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
- 01.35 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-2: ИНСУРГЕНТ». (12+)
- 03.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-3: ЗА СТЕНОЙ». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

- 05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 06.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 07.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «ГОРЬКО!». (16+)
- 10.40 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 12.20 «ЖЕНИХ». (12+)
- 14.00 «СМОТРИ КАК Я». (12+)
- 15.40 «ЛЕГЕНДЫ ОРЛЁНКА». (6+)
- 17.10, 18.05 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)
- 19.00 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)
- 20.40 «ВЫКРУТАСЬ!». (12+)
- 22.30 «КОРОБКА». (12+)
- 00.10 «БУЛКИ». (16+)
- 01.55 «ТЕКСТ». (18+)
- 03.55 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)
- 03.30 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)
- 05.15 «БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
- 07.05 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 09.00 «ТАКСИ». (16+)
- 10.40 «ТАКСИ-2». (16+)
- 12.15 «ВЫШИБАЛА». (18+)
- 13.55 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)
- 15.40 «Я, СНОВА Я И ИРЭН». (16+)
- 17.50 «ТАКСИ-4». (16+)
- 19.30 «ТЕРМИНАЛ». (12+)
- Драма, мелодрама
- 21.45 «27 СВАДЕБ». (16+)
- Комедия, мелодрама, США, 2008 г.
- 23.50 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.30 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
- 06.45 «Приключения пингвиненка Лоло». Мультсериал. (0+)
- 07.20 «Пес в сапогах». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «По следам бременских музыкантов». Мультфильм. (6+)
- 08.05 «СЫН». (12+)
- 09.50, 11.30, 13.05, 15.25, 16.55 «ОСВОБОЖДЕНИЕ». (12+)
- 18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
- 20.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
- 22.45 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
- 00.30 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.50 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 08.15 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 09.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 10.55 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 12.30 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 14.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 15.35 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
- 02.35 «КОЛЛЕКТОР». (18+)
- 03.45 «ЦОЙ». (16+)
- 05.15 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Кристина Бродская, Алексей Фатеев, Людмила Титова, Александр Феклистов, Юлия Пивень
- 13.00, 21.00, 05.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (16+)
- Детективная мелодрама
- 15.00, 23.00, 07.00 «ШИРОКАЯ РЕКА». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 16.00, 16.50, 17.40, 18.30, 19.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 20.20, 21.10, 22.00, 22.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 23.45 Суббота News 2023. (16+)
- 00.00, 01.00 Богиня шопинга. (16+)
- 02.10 «МОЯ ВЕНЕРА». (16+)
- 03.10 «Хочу и буду!» Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)
- 03.50 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 11.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
- 16.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Казанцев добивается своего. Яна уговаривает Кисляка остаться с командой. Отец Бакина увольняется с работы. Егор становится тренером...
- 00.45 Даёшь молодёжь! (16+)
- 02.00 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.20 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». (12+)
- СССР, 1947 г.
- 06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Лики Богородицы. Икона «Покров Пресвятой Богородицы». (0+)
- 11.05, 04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.35 В поисках Бога. (6+)
- 12.05 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 12.40 Простые чудеса. (12+)
- 13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

- 15.00 Воспитанные фашизмом. (16+)
- 15.35, 16.50 «ПОДВИГ ОДЕСЬСЬ». 1-2 серии. (6+)
- 18.25 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)
- 20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.00 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Неопалимая Купина» (0+)
- 22.35 День Ангела. Святая Нина. Просветительница Грузии. (0+)
- 23.05 Память. (16+)
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.20 Апокалипсис. Глава 18. (18+)
- 00.55 Русский мир. (12+)
- 01.50 В поисках Бога. (6+)
- 02.20 Прямая линия жизни. (16+)
- 03.10 Встреча. (12+)

Православный календарь

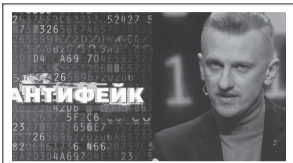
26 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Попразднство Богоявления.  
Мчч. Ермила и Стратоника.



Прп. Ирнарха, затворника Ростовского.  
Прп. Елеазара Анзерского.  
Мч. Петра Аиньского.  
Прп. Иакова, еп. Низибийского.  
Поста нет.  
«Когда мы погружены в грехи, а ум наш занят житейскими только заботами, мы не замечаем состояния своей души. Равнодушие мы к тому, каковы мы внутри, и постоянно идем по ложному пути, сами того не замечая».  
Прп. Иоанн Шанхайский



ПЕРВЫЙ



09.20 «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос. Дети». 10-й юбилейный сезон. (0+)
- 23.25 «Двое. Рассказ жены Шостаковича». (12+)
- 01.25 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



16.30 «Малахов». (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 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ». (6+)  
Это история о великом тренере. У него была мечта - сделать советскую сборную по баскетболу самой сильной командой в мире, и он её осуществил.
- 23.55 «САЛЮТ-7». (12+)
- 01.45 XXI Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл»
- 04.10 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

НТВ



20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)

- 04.50 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 09.25 10.35 «Следствие вели...» (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 11.00 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «БЕЗСОНОВЪ». (16+)
- 22.10 «ЧУЖАЯ СТАЯ». (16+)
- 00.00 «Своя правда». (16+)
- 01.55 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 02.20 «Квартирный вопрос». (0+)

СТС



14.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+)
- 09.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 10.00 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (16+)
- 11.55 «2 СТВОЛА». (16+)
- 14.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 21.00 «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО». (16+)  
Андрей - владелец дорогой ветеринарной клиники для домашних животных. Его бизнес весьма востребован среди прекрасных жительниц Рублёвки, а он сам - ещё больше.
- 22.55 «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО-2». (12+)
- 00.55 «ПРО ЛЮБОВЬ: ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ». (18+)
- 02.45 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

СТС



20.00 «Однажды в России». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 13.30 «ХБ». (16+)  
Марафон серий жесткого и смешного комедийного шоу. Гарик Харламов и Тимур Батрутдинов продолжают выяснять отношения, придумывать шутки и показывать скетчи.
- 20.00 «Однажды в России». (16+)
- 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 23.00 «Stand up». (18+)
- 00.00 «ШОПО-КОП». (12+)  
Несколько лет подряд Пол стремится попасть в ряды первых защитников Нью-Джерси, но экзамен по физподготовке - серьезное препятствие на пути к заветной цели...
- 01.40 «Импровизация». (16+)
- 03.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.45 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный проект». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 04.15 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «КАПКАН». (16+)
- 21.40 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)
- 23.25 «РУИНЫ». (16+)
- 01.10 «НЕЗВАННЫЕ». (16+)
- 02.40 «ПОДЪЁМ С ГЛУБИНЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 07.50 На ножах. (16+)
- 11.00 Черный список. (16+)
- 14.10 Битва шефов. (16+)
- 21.00 «Мы - МИЛЛЕРЫ». (16+)
- 23.00 «НАПЯТЫ ИЗВИЛИНЫ». (16+)
- 00.50 «СЛЕЗЫ СОЛНЦА». (16+)
- 02.40 Пятница News. (16+)
- 03.00 «СОТНЯ». (16+)
- 04.20 Пятница News. (16+)
- 04.50 «Простоквашино». (0+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Идеальный ужин. (16+)
- 07.10 Утилизатор. (12+)
- 08.30 Утилизатор. (16+)
- 09.00 Утилизатор. (12+)
- 09.30 Утилизатор. (16+)
- 10.00 «+100500». (16+)
- 11.30 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Решала. (16+)
- Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию.
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.35 Улётное видео. (16+)
- 05.50 Утилизатор. (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 16.05 «Блокада». (16+)
- 11.25 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
- 15.10 «На приёме у главного врача». (12+)
- 15.50 «Хроники общественного быта». (6+)
- 17.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ЕДИНСТВЕННАЯ...» (12+)
- 22.35 «Свет и тени». (12+)
- 23.05 «ЕЩЁ ПО ОДНОЙ». (18+)
- 01.00 «Последний срок». (16+)

Ю

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.55 «Барышня - Крестьянка». (16+)
- 11.05 «КЛОН». (16+)
- 13.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.10 «Битва за тело». (16+)  
Для людей, чей вес достиг 150 килограммов и более, похудение - вопрос жизни. Герои «Битвы за тело» готовы кардинально измениться и сбросить 50, 80 и даже 100 кг ради собственного здоровья.
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.55 «Измены». (18+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00 «РАЗВОД». (16+)
- 05.40 «КУЛИНАР-2». (16+)
- 10.00 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10 В гостях у цифры (12+)
- 10.20 Всемирные игры разума. (12+)
- 10.50 Назад в будущее. (16+)
- 12.20 «Игра в кино». (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.15, 17.55 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Слабое звено. (12+)
- 19.40 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (0+)
- 22.45 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
- 00.20 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (0+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
- 06.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
- 08.20 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
- 12.10 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)  
Лето 1941-го. Наступление вермахта развивается по всем фронтам. Красная Армия на грани катастрофы...
- 15.00 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
- 18.00 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
- 21.00 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ТАНКИ». (16+)
- 02.30 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 04.00 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.35, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Турбозавры». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Простоквашино». (0+)
- 09.50 «Моррики Дорики». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.30 «Ми-Ми-Мишки. Круги на полях». (0+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Света». (0+)
- 15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Золушка». (0+)
- 17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
- 18.00 «ДиноСити». (0+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Геройчики. Секрет Де Кролля». (0+)
- 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 23.00 «Необыкновенные приключения Карика и Вали». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Четверо в кубе». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики идут в детский сад». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Петрушино». (0+)
- 08.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
- 11.10 «Барбоскины». (0+)
- 12.35 «Турбозавры». (0+)
- 13.20 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- 14.10 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
Новый сезон мультсериала посвящен задумке профессора Геня Евгеньевича Чудакова - открытию лучшего в мире музея наук!
- 15.40 «Большие и маленькие». Избранное. (0+)
- 16.35 «Царевны». (0+)
- 18.25 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 18.40 «Геройчики». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Турбозавры». (0+)
- 22.50 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.05 «Песенка мышонка». (0+)
- 23.10 «Обезьянки». (0+)
- 00.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 02.20 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.40 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 03.55 «Помидор Доппи». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 01.00 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 01.30, 05.50 Монастырские стены. (12+)
- 01.55, 04.40, 16.10 Историкограф. (12+)
- 02.40 1937. Год страха. (12+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15 Историада. (12+)
- 04.10, 07.10 Книжные аллели. (12+)
- 05.20 Российские военные в начале XX века. (12+)
- 07.40 Архивы истории. (12+)
- 08.00 Наследие Дашковой. (12+)
- 08.55 Морской узел. (12+)
- 09.20 Карл V. Пути императора. (16+)
- 10.00 Сыны России. (12+)
- 10.30, 11.15 Леонардо да Винчи. Атлантический кодекс. (12+)
- 12.00 Освободители. (12+)
- 12.45 Правитель Сипана. (12+)
- 13.40 Жил-был Дом. (12+)
- 14.05 Подземная Италия. (12+)
- 15.10 Исторические города Британии. (12+)
- 16.00 Кольцо «А». (12+)
- 16.55 История одной фотографии. (6+)
- 17.10 Мемориалы России. (12+)
- 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 17.45 Солдаты спорта. (12+)
- 18.25 Забытый полководец. (12+)
- 19.00 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 20.00, 20.45, 21.35, 22.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)

VIASAT HISTORY

- 06.05 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Истощение. (12+)
- 06.55 Невероятные изобретения. (12+)
- 07.20, 08.15 Тайны иероглифов. (12+)
- 09.10, 10.05 Древние конструкции. (12+)
- 11.05, 11.55 Загадки Египта. (12+)
- 12.50 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)
- 13.50 Место преступления: древность: Загадочное насилие. (16+)
- 14.50 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
- 15.50 Рыцари. (16+)
- 16.50 Древние конструкции: Сила воды. (12+)
- 17.45 Древние конструкции: Величайшие корабли в истории. (12+)
- 18.45 Загадки Египта: Вера и суеверия. (12+)
- 19.35 Загадки Египта: Египетский гений. (12+)
- 20.30 Место преступления: древность: Смертельные последствия. (16+)
- 21.30 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)
- 22.30 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Прорыв. (12+)
- 23.25 Поля сражений: 1940: буря над Альпами. (12+)
- 00.35, 01.30, 02.25 Тайная история рыцарей Храма. (12+)
- 03.20, 04.05, 04.50 Запретная история. (16+)
- 05.35 Невероятные изобретения. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.05, 18.15, 23.45 О самом главном. Последствия недолеченных зубов. (12+)
- 06.50 Медицинский квест. (12+)
- 07.45, 23.15, 04.10 Это лечится. (12+)
- 08.10, 13.55, 01.05 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
- 09.00 О самом главном. Мифы о яйцах. (12+)
- 09.55, 10.25, 04.35 Большой скачок. (12+)
- 10.50 На приёме у косметолога. Эстетика лица. (12+)
- 11.20, 17.25, 21.55 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 13.00 На приёме у психолога. Алкоголизм. (12+)
- 13.30 Психология. (12+)
- 14.45, 00.40 Скажите, доктор! (12+)
- 15.15 Медицинский репортёр. (12+)
- 15.40 О самом главном. Всё о сердце. (12+)
- 16.40 Тайны мозга. (12+)
- 19.10, 05.05 10 решений доктора Карташёвой. Мастопадия. (12+)
- 19.40, 05.30 10 решений доктора Карташёвой. Узловая мастопатия. (12+)
- 20.05, 02.45 На приёме у психолога Колмановского. (12+)
- 20.30, 03.40 Это лечится. Астма. (12+)
- 21.00 О самом главном (12+)
- 22.45, 03.15 На приёме у доктора Куцева. (12+)
- 01.50, 02.20 10 решений доктора Карташёвой. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



12.25 «МИХАЙЛО  
ЛОМОНОСОВ»

- 07.30 10.00 15.00 19.30 00.00  
Новости культуры
- 07.35 18.40 «Древние цивилизации»
- 08.20 «Книги, заглянувшие в будущее»
- 08.50 16.20 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
- 10.20 Шедевры старого кино
- 11.30 «Ленинград говорит!»
- 12.10 «Первые в мире»
- 12.25 22.35 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ»
- 13.50 «Истории в фарфоре»
- 14.15 «90 лет со дня рождения Николая Фадеечева»
- 15.05 Письма из провинции
- 15.35 «Энигма»
- 17.25 К 70-летию маэстро
- 18.00 «Билет в Большой»
- 19.45 «БЛОКАДНЫЙ ДНЕВНИК»
- 21.45 «2 Верный 2»
- 00.20 «Любовь за колючей проволокой»
- 01.35 «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ»

ТВЦ



22.00 «В центре событий»

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (12+)
- 12.30 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (12+)
- 14.30 17.50 События
- 14.50 Город новостей.
- 15.00 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (12+)
- 16.55 «Русские тайны. Пророчества от Ивана Грозного до Путина». (12+)
- 18.05 «ЗОЛОТОЙ ТРАНЗИТ». (16+)
- 20.05 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)
- 22.00 «В центре событий»
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.35 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+)
- 02.00 «Петровка, 38». (16+)
- 02.15 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
- 03.55 «Династия Дунаевских. В плену страстей». (12+)

ТВ-3



03.00 Мистические истории. (16+)

- 06.00 Гадания ТВ3. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Гадания ТВ3. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.40 Врачи. (16+)
- 16.45 Гадалка. (16+)
- 17.20 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+)
- При взрыве в лондонском магазине погибает дочь старого китайца Квана. В прошлом, Кван прошел войну во Вьетнаме и был одним из лучших спецназовцев. Смерть дочери заставляет его вспомнить былые навыки. Кван хочет найти тех, кто это сделал и отомстить.
- 21.45 «ВОЙНА». (16+)
- 00.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)
- 01.30 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)
- 03.00 Мистические истории. (16+)

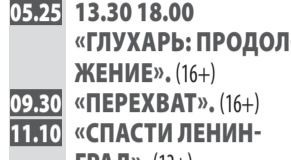
ДОМАШНИЙ



08.40 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.40 Давай разведёмся! (16+)
- 09.40 Тест на отцовство. (16+)
- 11.55 «Понять. Простить». (16+)
- 13.10 23.10 «Порча». (16+)
- 13.40 «Знахарка». (16+)
- 14.15 «Верну любимого». (16+)
- 14.45 «СОКРОВИЩЕ». (16+)
- 19.00 «ВТОРАЯ ЖЕНА». (16+)
- 23.45 «Знахарка». (16+)
- 00.20 «Верну любимого». (16+)
- 00.50 «Понять. Простить». (16+)
- 01.55 Тест на отцовство. (16+)
- 03.35 Давай разведёмся! (16+)
- 04.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 06.05 «б кадров». (16+)
- 06.20 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА». (16+)

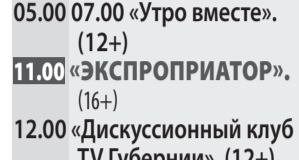
5-й КАНАЛ



05.25 13.30 18.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 09.30 «ПЕРЕХВАТ». (16+)
- 11.10 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (12+)
- 20.00 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 01.00 02.25 03.40 04.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
- 01.40 03.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 06.45 «ГЛАВНЫЙ КАЛИБР». (16+)
- 09.00 Новости дня. (16+)
- 09.20 13.20 15.05 «БЛОКАДА». (12+)
- 13.00 Новости дня. (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 17.10 18.40 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
- 18.00 Новости дня. (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.00 Музыка+. (12+)
- 00.00 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ». (12+)
- 03.10 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 12.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
- 13.00 16.30 «СТАРШАЯ ДОЧЬ». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Формула здоровья». (12+)
- 15.30 18.30 «Правовой статус». (12+)
- 15.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 17.30 «Современники». (12+)
- 18.00 «Up&Down». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.30 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ». (18+)
- 03.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 03.15 «ПОСЛЕДНЯЯ РОЛЬ РИТЫ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Есть тема!» (16+)
- 07.00 09.45 13.20 18.30 Новости
- 07.05 18.35 23.30 Все на Матч!
- 09.50 Лица страны. (12+)
- 10.10 Что по спорту? (12+)
- 10.40 Биатлон. Рэги Кубок Содружества. Спринт. Женщины
- 12.00 «Есть тема!»
- 13.25 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина»
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 17.30 Матч! Парад. (16+)
- 18.00 «Здоровый образ. Хоккей». (12+)
- 19.25 Гандбол. ЦСКА - «Кубань». Кубок России. Женщины. 1/4 финала
- 21.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 00.20 Биатлон. Рэги Кубок Содружества. Спринт. Женщины. (0+)
- 01.30 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» - «Локомотив». Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

- 06.00 10.05 Баскетбол. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 Человек из футбола
- 08.20 Владислав Третьяк. Пять счастливых дней одной жизни». (12+)
- 08.45 «Второе дыхание» (12+)
- 09.10 «Тает лёд». (12+)
- 09.30 Здоровый образ. (12+)
- 12.10 Лучшая игра с мячом. (0+)
- 13.05 Спецрепортаж. (12+)
- 13.25 География спорта. (12+)
- 13.55 22.30 04.35 «Вид сверху». (12+)
- 14.25 Автоспорт. (0+)
- 15.25 20.55 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.00 Что по спорту? (12+)
- 16.25 05.00 Биатлон. Кубок Содружества. Спринт. (0+)
- 17.45 «Тает лёд». (12+)
- 18.25 «бхб». (0+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
- 21.25 «Корона спортивной империи». (12+)
- 23.00 «Есть тема!» (16+)
- 00.10 Гандбол. Кубок России. 1/4 финала. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 01.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 07.25 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 21.05 Про-новости. (16+)
- 07.00 Teen чарт. (16+)
- 08.30 23.15 МузГорДвиж. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 «Восток - дело жёсткое» (16+)
- 11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Top 15 Like FM. (16+)
- 13.00 «10 самых!» (16+)
- 13.30 Лига клипов. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Ждите ответа. (16+)
- 17.00 Хиты по-русски. (16+)
- 18.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 19.00 «Золотые хиты Муз-ТВ». (16+)
- 21.25 00.30 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

- 05.30 «Роботы-поезда», «Говорящий Том и друзья», «Буба». Мультсериалы. (6+)
- 08.00 «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 10.55 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
- 13.20 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-2: ИНСУРГЕНТ». (12+)
- 15.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-3: ЗА СТЕНОЙ». (12+)
- 17.25, 18.10 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 19.00 «ПАСАЖИРЫ». (16+)
- 21.05 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
- 00.45 «ФИНАНСОВЫЙ МОНСТР». (18+)
- 02.20 «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ». (6+)
- 03.50 «ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ РЕБЁНКА». (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

- 05.30 «Фиксики», «Пин-код». Мультсериалы. (6+)
- 07.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)
- 10.10 «КОРОБКА». (12+)
- 11.55 «ВЫКРУТАСЬ!». (12+)
- 13.40 «БУЛКИ». (16+)
- 15.30 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)
- 17.10, 18.05 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+)
- 19.00 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- 21.00 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)
- 23.10 «РЯД-19». (16+)
- Россия, 2020 г.
- 00.30 «МОЛОДЫЕ ЦЫПЧОК». (16+)
- 02.05 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 03.40 «СМОТРИ КАК Я». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.30 «КАНИКУЛЫ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)
- 04.15 «БЕЛЫЕ ЦЫПЧОК». (12+)
- 06.10 «КОНВОИРЫ». (16+)
- 08.05 «ТАКСИ-3». (16+)
- 09.40 «ТАКСИ-4». (16+)
- 11.20 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
- 13.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- 15.15 «ТЕРМИНАЛ». (12+)
- 17.35 «ПАПЕ СНОВА 17». (12+)
- 19.30 «КРАСОТКИ В БЕГАХ». (16+)
- Боевик, комедия, криминал, США, 2015 г.
- 21.05 «ЛЮБОВЬ К СОБАКАМ ОБЯЗАТЕЛЬНА». (16+)
- Мелодрама, комедия, США
- 22.55 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.15 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
- 07.35 Мультфильмы. (0+)
- 08.15 «ИСПЫТАТЕЛЬ». (12+)
- 08.50 «САМАЯ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
- 10.20 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 11.40 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
- 13.20 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
- 15.00 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
- 16.50 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 19.25 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)
- 21.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- 23.50 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)

ДОМ КИНО

- 07.00 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 08.15 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 09.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 12.30 «РАШН ЮГ». (12+)
- 14.35 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
- 16.40 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)
- 00.40 «ДВА ДНЯ». (16+)
- 02.05 «СЧАСТЬЯ! ЗДОРОВЬЯ!» (16+)
- 03.25 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!» (16+)
- 04.35 «НА МОРЕ!» (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- 14.00, 22.00 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 06.00 «РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ». (16+)
- Сериал. Детектив, Россия, Украина, 2005 г. В ролях: Олег Фомин, Алёша Петражицкий, Александр Наумов

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 12.05 Рассказы мне о Боге. (6+)
- 05.40 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА». (0+)
- СССР, 1944 г.
- 06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Неопалимая купина» (0+)
- 11.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.35 В поисках Бога. (6+)
- 12.40 Простые чудеса. (12+)
- 13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

СПАС

- 15.00 День Ангела. Святая Нина. Просветительница Грузии. (0+)
- 15.35 Блокада. Искупление. (0+)
- 16.25 «ЗИМНЕЕ УТРО». (0+)
- 18.15 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (0+)
- СССР, 1984 г.
- 20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.00 Лики Богородицы. Донская икона Божией Матери. (0+)
- 22.35, 23.05, 23.40 Лики Богородицы. (0+)
- 00.10 День Патриарха. (0+)
- 00.25 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.30, 02.00, 03.15, 04.20 Апокалипсис. Главы 15-18. (18+)

Православный календарь

27 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Отдание праздника Богоявления.  
Преподобных отец, в Синае и Раифе  
избиенных.



Равноап. Нины, просветительницы Грузии. Прп. Иосифа Аналитина Раифского. Прп. Феодула Синайского. Прп. Стефана, основателя обители Хиннолаковой. Прмчч. Раифских: Антония, Варлаама, Иова, Иосифа, Сергия и Петра. Прп. Иоанна Кевролетина исп.

Постный день.  
Разрешается рыба.

«За прелестью и сладостью греха неминуемо следует скорбное неудовольствие, вызывающее отвращение, хотя грешащие и забывают об этом по причине возобладания над ними страстной сласти». Прп. Максим Исповедник



ПЕРВЫЙ



13.25 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)

- 06.00 «Доброе утро»
- 09.00 «Умницы и умники». (12+)
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 12.00 Новости
- 10.15 «Герой моего детства». (12+)
- 11.10 «Поехали!» (12+)
- 12.15 «Больше, чем поэт». (16+)
- 13.25 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)
- 15.25 «Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй». (16+)
- 16.15 «Письмо Уоррену Битти». (16+)
- 17.05 «Живой Высоцкий». (12+)
- 18.00 Вечерние новости
- 18.20 «Своя колея». (16+)
- 19.55 «Владимир Высоцкий. Больше, чем поэт» (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «ВЫСОЦКИЙ: СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
- 00.00 «Гамлет» без Гамлета». (16+)
- 01.15 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 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
- 12.00 «Доктор Мясников». (12+)
- 13.05 «ВЗГЛЯД ИЗ ВЕЧНОСТИ». (12+)
- 17.00 Вести
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «КСТАТИ, О БАБОЧКАХ». (12+)
- Аспирантка разработала приложение, в котором каждый может создать любовь. Чтобы показать эффективность своего метода она обещает испытать систему на себе...
- 00.35 «ПЕРЕКРЕСТОК». (12+)
- 03.55 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)

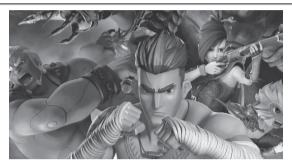
НТВ



21.20 «Секрет на миллион». (16+)

- 04.50 «СТАЖЁРЫ». (16+)
- 07.25 «Смотр». (0+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Главная дорога». (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос»
- 13.00 «Научное расследование». (12+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
- 17.00 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
- 21.20 «Секрет на миллион». (16+)
- 23.20 «Международная пилорама». (16+)
- 00.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
- 01.30 «Дачный ответ». (0+)
- 02.20 «БОМБИЛА: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

СТС



12.45 «Сила девяти богов». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Отель «У овечек». (0+)
- 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 11.05 «Тэд-путешественник и тайна царя Мидаса». (6+)
- 12.45 «Сила девяти богов». (12+)
- 15.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
- 17.10 «Angry Birds в кино». (6+)
- 19.05 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
- 21.00 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (6+)
- 23.00 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)
- 01.15 «G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2». (18+)
- 02.55 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



13.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.55 «Модные игры». (16+)
- 09.30 «Однажды в России». (16+)
- 13.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 21.00 «Конфетка». (16+)
- 22.30 «Эдуард Суровый. Слезы Брайтона». (16+)
- 23.50 «Такое кино!» (16+)
- 00.25 «ШОПО-КОП-2: ТОЛСТЯК ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- Охранник Пол отправляется в Лас-Вегас, чтобы посетить посвященную охране выставку вместе со своей дочерью Майей, прежде чем она уедет в колледж. На выставке Пол случайно узнает об ограблении и решает задержать преступников...
- 02.00 «Импровизация». (16+)
- 03.35 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.10 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



09.00 «Минтранс». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 14.20 «СОВБЕЗ». (16+)
- 15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Засекреченные спски». (16+)
- 18.00 «ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ОСТАНОВИЛАСЬ». (16+)
- 20.00 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)
- 22.00 «ВОЙНА МИРОВ Z». (12+)
- 00.10 «РАЙОН № 9». (16+)
- 02.10 «ФОРМА ВОДЫ». (16+)
- 04.00 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 07.50 Черный список. (16+)
- 10.20 13.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 12.00 Тревел-баттл. (16+)
- 23.40 «ГАТАКА». (16+)
- 01.50 Пятница News. (16+)
- 02.10 «СОТНЯ». (16+)
- 04.10 Пятница News. (16+)
- 04.30 Зов крови. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (12+)
- 06.15 Утилизатор. (16+)
- 06.40 Утилизатор. (12+)
- 07.10 Утилизатор. (16+)
- 07.30 08.30 Утилизатор. (12+)
- 08.00 Утилизатор. (16+)
- 09.00 02.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 20.00 Улетное видео. (16+)
- 22.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 01.00 Рюкзак. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение
- 11.40 «Коллеги». (12+)
- 12.20 16.00 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)
- 12.35 «АЛЕНКА». (12+)
- 16.15 «Свет и тени». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.05 «Вечер вместе». (12+)
- 19.05 «Очень личное». (12+)
- 19.45 «Ректорат». (12+)
- 20.25 «РИМСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ». (16+)
- 22.10 «БАЛЕРИНА». (16+)
- 23.45 «МАЛЕНЬКАЯ ВЕРА». (18+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.20 «Беременная в 16». (16+)
- 15.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+)
- 02.50 «Дорогая, я забил». (12+)

МИР

- 05.00, 06.15, 03.40 Мультфильмы. (6+)
- 06.00 Все, как у людей. (6+)
- 07.20 «ВЕРТИКАЛЬ». (0+)
- 08.40 Исторический детектив с Николаем Валувым. (12+)
- 09.05 Слабое звено. (12+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
- 11.50 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)
- Сериал. Детектив, Россия
- 15.20, 16.15, 18.45 «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
- 16.00, 18.30 Новости
- 19.25 «КОМНАТА СТАРИННЫХ КЛЮЧЕЙ». (12+)
- 23.10 «НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ». (12+)
- 02.25 «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ». (0+)

ПОБЕДА

- 06.10 «КРАЙ». (16+)
- 08.10 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
- 09.50 «72 МЕТРА». (16+)
- 12.20 «9 РОТА». (16+)
- 14.40 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБАТ». (16+)
- 1984 год, разгорается афганская война. В СССР перестройка, «холодная война» в самом разгаре. На этом фоне развивается история двух влюбленных - Мити и Ани, которые оказались разлучены. Родители Ани - диссиденты - вынуждены были вместе с дочерью эмигрировать в Америку.
- 01.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
- 02.10 «СОЛДАТИК». (12+)
- 03.40 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики». (0+)
- 06.25 «Смешарики. Прибытие поезда». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Енотки. Первые слова: Говорить и молчать, Сейчас и потом». (0+)
- 10.30 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
- 12.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Обыкновенный герой». (0+)
- 12.05 «Кошечки-собачки. Хорошо быть маленьким!» (0+)
- 13.15 «ДиноСити». (0+)
- 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 18.00 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 МУЛЬТпреьера! «Простоквашино: Матроскошарик, Вальс», «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Обыкновенный герой», «Кошечки-собачки. Хорошо быть маленьким!», «Черепашки. Сюрприз для мамы», «Фиксики. Дай пять!», «Тайны Медовой долины», «Волшебная кухня. Драники», «Енотки. Первые слова». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.35 «Ник-изобретатель». (0+)
- 01.40 МУЛЬТпреьера! (0+)
- 03.00 «Лунтик». (0+)
- 03.20 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.30 «Бобр добр». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Енотки. Первые слова». (0+)
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
- Сегодня на кухне - повара-певец Слава! Чем славятся хомяки, можно ли определить цвет пельменей на вкус? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
- 09.20 «Морики Дорики». (0+)
- 09.45 «Три кота». (0+)
- 11.50 «Лео и Тиг». (0+)
- 13.20 «Команда Флоры». (0+)
- 15.00 «За секунду до счастья!» (0+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Крокодил Гена». (0+)
- 17.15 «Чебурашка». (0+)
- 17.35 «Шалопляк». (0+)
- 17.50 «Чебурашка идет в школу». (0+)
- 18.05 «Турбозавры». (0+)
- 18.50 «Лунтик». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 22.50 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.05 «Бременские музыканты». (0+)
- 23.45 «Тараканище». (0+)
- 00.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 02.20 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.40 «Студия красоты». (0+)
- 03.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.20 Российские военные в начале XX века. (12+)
- 01.30 Монастырские стены. (6+)
- 01.55 Историограф. (12+)
- 02.40 1937. Год страха. (12+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20 Историада. (12+)
- 04.10 Книжные аллеи. (12+)
- 04.40 Историограф. (12+)
- 05.50 Сражения с Наполеоном. (12+)
- 06.15 Историада. (12+)
- 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.40 Архивы истории. (12+)
- 08.00 Освободители. (12+)
- 08.40 Правитель Сипана. (12+)
- 09.35 Жил-был Дом. (12+)
- 10.00 Подземная Италия. (12+)
- 11.00 Исторические города Британии. (12+)
- 11.50 История одной фотографии. (6+)
- 12.05 Историада. (12+)
- 13.00 Солдаты спорта. (12+)
- 13.40 Забытый полководец. (12+)
- 14.10 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 15.05 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 16.00, 16.45, 17.35, 18.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 19.15 В поисках Византии. (12+)
- 20.00 «АРН - РЫЦАРЬ-ТАМ-ПЛИЕР». (16+)
- 22.15 «ПРИКАЗ «УНИТОЖИТЬ». (16+)

VIASAT HISTORY

- 06.05, 06.50 Запретная история. (16+)
- 07.45, 08.40 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
- 09.40, 10.40, 11.35 Древние конструкторы. (12+)
- 12.35, 13.25 Затерянные города троянцев. (12+)
- 14.15 Древние конструкторы. (12+)
- 15.15 Первые американцы. (12+)
- 16.05 Загадки Египта. (12+)
- 17.00 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+)
- 18.00, 18.55 Версаль: испытание Короля-солнца. (12+)
- 19.50 Искусство Франции: Чем больше меняется (16+)
- 20.45 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)
- 21.50 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)
- 22.45 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств: Арденнская операция. (16+)
- 23.40 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств: Монте-Кассино. (16+)
- 00.30 Вторая мировая с дрона - сканирование свидетельств: Осада Мальты. (16+)
- 01.25 Запретная история. (16+)
- 02.10, 03.00 Место преступления: древность. (16+)
- 03.55 Древние конструкторы. (12+)
- 04.45 Греческие острова. (12+)
- 05.35 Невероятные изобретения. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 22.10 Правила жизни 100-летнего человека. Италия. (12+)
- Авторы фильма, вместе с российскими учеными, отправляются в уникальную кругосветную экспедицию, чтобы изучить вопросы долголетия.
- 06.45, 12.55, 20.45 Большой скачок. Вундеркинды. (12+)
- 07.15, 13.20, 21.10, 02.20 На приеме у психолога Колмановского. Интернет-зависимость. (12+)
- 07.40, 13.50, 21.40, 02.50 Это лечится. Дела сердечные. (12+)
- 08.10, 15.55, 23.45 Научные сенсации. Медицина будущего. (12+)
- 08.55, 16.45, 00.35 Медицинский репортёр. Чем рискуют мастера салонов красоты? (12+)
- 09.25, 17.15, 01.00 Клинический случай. Спасти Есенина. (12+)
- 09.55, 17.45, 01.30 Теледоктор. (12+)
- 10.50, 22.55 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)
- 11.40, 19.25, 03.40 Тайны мозга. Фильм 3. (12+)
- 12.25, 20.15, 03.15 Большой скачок. Эффект плацебо. (12+)
- 14.20 Правила жизни 100-летнего человека. Окинава. (12+)
- 15.05, 04.25 Правила жизни 100-летнего человека. США. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена 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



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



17.00 «Роман в камне»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Медной горы Хозяйка». «Аленький цветочек»
- 08.10 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»
- 09.40 «Передвижники»
- 10.10 «МАЧЕХА САМАНИШВИЛИ»
- 11.35 «Человеческий фактор»
- 12.05 «Эффект бабочки»
- 12.35 «Любовь за колючей проволокой»
- 13.15 01.05 «Эйнштейны от природы»
- 14.10 «Рассказы из русской истории»
- 15.40 «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ»
- 17.00 «Роман в камне»
- 17.30 «Репортажи из будущего»
- 18.15 Линия жизни
- 19.10 «КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 «ЛЮБОВНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОЛЛ ФЛЭНДЕРС»
- 01.55 «Искатели»

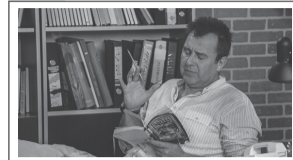
ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

- 05.35 «МУЖ В ХОРОШИЕ РУКИ». (12+)
- 07.15 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.45 «Смотри и смейся!». (12+)
- 09.00 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
- 10.55 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- 11.30 14.30 События
- 11.45 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- 13.00 «МИЛЛИОНЕРША». (12+)
- 14.45 «МИЛЛИОНЕРША». (12+)
- 17.20 «ВЗГЛЯД ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.05 «Право знать!». (16+)
- 23.20 События
- 23.30 «Обжалованию не подлежит. Гад». (12+)
- 00.10 «Приговор». (16+)
- 00.50 Спецрепортаж. (16+)
- 01.15 «Хватит слухов!». (16+)
- 01.45 Прощание. (16+)

ТВ-3



03.15 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 12.00 «КАСПЕР». (6+)
- 14.15 «ВАН ХЕЛЬСИНГ». (12+)
- 17.00 «ВОЙНА». (16+)
- 19.00 «ЗАЩИТНИК». (16+)
- 21.00 «13». (16+)
- Подрабатывая электриком, молодой человек по имени Винс получает возможность сорвать неплохой куш: всего-то и нужно, что выкрасть конверт из почтового ящика его очередного клиента, и выполнить находящуюся в нем инструкции. Успешно выполнив первую часть задания, Винс понимает, что ввязался в смертельно опасную игру и теперь является участником подпольного тотализатора, ставка в котором - жизнь.
- 23.00 «ПОСЛЕДНИЙ САМУРАЙ». (16+)
- 01.45 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (18+)
- 03.15 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

- 06.30 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 09.50 «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ». (16+)
- 11.50 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- В свои 40 лет успешная и красивая Анна Твардовская до сих пор верит людям и в людей, она уверена, что близкие всегда будут искренне радоваться её счастью. Но так ли это на самом деле? Выйдя замуж за состоятельного мужчину, Анна в первую же брачную ночь бесследно исчезает при загадочных обстоятельствах. Все силы родных Анны направляются на её поиски, но, как выясняется, не все из них хотят её найти.
- 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 22.30 «СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)
- 02.40 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 05.00 «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 06.05 «АКВАТОРИЯ». (16+)
- 09.00 «Светская хроника». (16+)
- 10.05 Они потрясли мир. (12+)
- 10.55 «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ». (12+)
- 12.55 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». (12+)
- 14.45 «ПРАВДА». (16+)
- 16.40 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 01.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.35 02.10 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (6+)
- 08.15 «Морской бой». (6+)
- 09.15 «Маршалы Сталина». (16+)
- 10.05 «ПОДКИДЫШ». (6+)
- 13.35 «Главный день». (16+)
- 15.10 «Не факт!» (12+)
- 16.25 «Директор цирка». (12+)
- 17.35 18.30 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС». (16+)
- 19.55 «БЛОКАДА». (12+)
- 03.20 «Перелом. Хроника Победы». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Маша и медведь». (0+)
- 11.00 «СТАРШАЯ ДОЧЬ». (12+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 13.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «УСЛЫШЬ МЕНЯ». (6+)
- 16.00 «Компас потребителя». (12+)
- 16.15 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Просто жизнь». (12+)
- 20.15 «Точка.ру». (12+)
- 20.45 «ПОСЛЕДНЯЯ РОЛЬ РИТЫ». (12+)
- 22.45 «Марафон». (12+)
- 23.45 «Малая сцена». (12+)
- 01.15 «В тени чемпионов». (12+)
- 01.30 «Такие разные». (12+)
- 02.30 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
- 03.30 «ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Бокс. (16+)
- 08.00 10.00 13.05 16.30 19.25 Новости
- 08.05 13.10 16.35 19.30 22.30 01.00 Все на Матч!
- 10.05 «Приключения Рекса». (0+)
- 10.40 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Гонка преследования. Мужчины
- 12.00 «Корона спортивной империи». (12+)
- 13.40 Биатлон. Раги Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины
- 14.55 Гандбол. «Машека» (Белоруссия) - «Зенит» (Россия). СЕНА-Газпром Лига
- 17.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины
- 20.25 Футбол. «Бавария» - «Айнтрахт» (Франкфурт). Чемпионат Германии
- 22.40 Футбол. Кубок португальской лиги. Финал
- 01.45 Волейбол. «Локомотив» - «Зенит». Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. (0+)
- 06.00 13.00 22.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 12.55 14.50 Новости
- 07.55 Гандбол. Кубок России. 1/4 финала. (0+)
- 09.15 Лица страны. (12+)
- 09.30 17.00 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.05 Смешанные единоборства. (16+)
- 11.40 Спецрепортаж. (12+)
- 11.55 Здоровый образ. (12+)
- 12.25 22.30 «Мир миллиарда». (12+)
- 14.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
- 17.30 Гандбол. Газпром Лига. (0+)
- 18.50 20.05 04.25 05.15 Биатлон. Кубок Содружества. Гонка преследования. (0+)
- 21.25 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+)
- 00.45 География спорта. (12+)
- 01.15 «Спорт, который есть. Спортивное ориентирование». (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 08.30 Про-новости. (16+)
- 06.50 18.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 07.30 Ждите ответа. (16+)
- 08.50 МузГорДвиж. (16+)
- 09.00 Звезды о звездах (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 12.30 Хит-сториз. (16+)
- 13.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 15.00 «10 самых!» (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 «Виниры на полку: звезды на мели». (16+)
- 17.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 19.00 «Золотые хиты МузТВ». (16+)
- 21.20 Танцпол. (16+)
- 01.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Тру и Радужное королевство». Мультсериал. (6+)
- 06.55 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
- 10.15 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (12+)
- 12.30 «ПАСАЖИРЫ». (16+)
- 14.30 «ЛЮДИ КАК МЫ». (12+)
- 16.30 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)
- 19.00 «ЭДВАРД РУКИ-НОЖНИЦЫ». (12+)
- 20.55 «СОННАЯ ЛОЩИНА». (12+)
- 22.50 «БРАТЯ ГРИММ». (12+)
- 01.00 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (12+)
- 03.10 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)

- 05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 06.45 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.50, 11.45 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 12.40 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 14.15 «РЯД-19». (16+)
- 15.40 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)
- 17.20 «СМОТРИ КАК Я». (12+)
- 19.00 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 20.45 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)
- 22.40 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)
- 00.35 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- 02.05 «ГОРЬКО!». (16+)
- 03.40 «ГОРЬКО!-2». (16+)

- 06.15 «Бука. Моё любимое чудовище». Мультфильм. (6+)
- 07.55 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.10 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 10.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 13.20 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 16.35 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 01.00 «ЖЕНИХ». (16+)
- 02.25 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
- 03.40 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 15.00 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
- 15.05 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 15.10 «Буба-3», «Буба», «Буба-2». Мультсериалы. (0+)
- 22.00, 23.20 Богиня шопинга. (16+)
- Шоу про модниц и испытание шопингом с телеведущей Лусей Чеботиной.
- 00.30, 01.30, 02.30, 03.10 Барышня-крестьянка. (16+)
- 04.00 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- 01.05 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 03.30 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)
- 05.20 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)
- 07.05 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 08.40 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 10.15 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 11.55 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 14.05 «КРАСОТКИ». (16+)
- 15.55 «ПЛАН Б». (16+)
- 17.50 «КРАСОТКИ В БЕГАХ». (16+)
- 19.30 «Я, СНОВА Я И ИРЭН». (16+)
- 21.35 «27 СВАДЕБ». (16+)
- 23.40 «ВЫШИБАЛА». (18+)

- 06.10 «ТРИДЦАТЬ ПЕРВОЕ ИЮНЯ». (12+)
- 08.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (6+)
- 11.00 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 13.30 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (12+)
- 14.50 «ВЕЧЕРНИЙ ЛАБИРИНТ». (12+)
- 16.10 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)
- 17.35 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 19.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- 21.00 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 22.30 «ГАРАЖ». (12+)
- 00.20 «ШИРИЛИ-МЫРЛИ». (16+)
- 02.40 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 04.00 «ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО». (12+)

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2015 г. В ролях: Михаил Пшеничный, Виктория Полторацкая, Маина Чижевская, Андрей Стоянов
- 12.00, 20.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- Сериал. Детектив, Россия, 2014 г. В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов
- 14.00, 22.00, 06.00 «РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- Узнав, что она снова будет учиться в первую смену и не сможет работать в магазине. Агентство «Людмила» штурмует милицию, занятая поисками брачного афериста.
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.40 «ХЛЕБ ДЕТСТВА МОЕГО». (0+)
- 07.20 Пилигрим. (6+)
- 07.55, 08.45, 04.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30, 04.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 09.25 Простые чудеса. (12+)
- 10.15 В поисках Бога. (6+)
- 10.50, 02.20 Расскази мне о Боге. (6+)
- 11.25 Пилигрим. (6+)
- 11.55 Святые России. (6+)
- 13.00, 13.30, 14.05 Лики Богородицы. (0+)
- 14.40 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Неопалимая Купина» (0+)
- 15.15 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (0+)
- СССР, 1984 г.
- 17.05, 18.20 «ПОДВИГ ОДЕСЬСЬ». 1-2 серии. (6+)
- СССР, 1985 г.
- 19.55 Апостол Петр. Цикл: День Ангела. (0+)
- 20.30 Святые России. (6+)
- 21.35 Русский мир. (12+)
- 22.35 Простые чудеса. (12+)
- 23.25, 04.00 Профессор Осипов. (0+)
- 00.00 Война и Библия. (0+)
- 00.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.35 День Патриарха. (0+)
- 01.50 Пилигрим. (6+)
- 02.50 Простые чудеса. (12+)
- 03.30 Симон Петр. Цикл: Апостолы. (0+)

Православный календарь

28 января  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Прп. Павла Фивейского.



Прп. Иоанна Кущника. Прмч. Пансофия. Прп. Прохора Пшинского (Серб.). Прп. Гавриила Лесновского (Серб.). Свт. Герасима, патриарха Александрийского. Сщмч. Михаила пресвитера.

Поста нет.

«Зло есть недуг души, лишившейся свойственного ей и по естеству ей принадлежащего здоровья, которое есть добродетель».

Прп. Варсонофий Великий



**ПЕРВЫЙ**



08.15 «Здоровье». (16+)

- 05.00 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «ИНТЕРВЕНЦИЯ». (12+)
- 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.45 «Часовой». (12+)
- 08.15 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Мечталлион». (12+)
- 09.40 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Жизнь других». (12+)
- 11.10 «Повара на колесах». (12+)
- 12.15 «Видели видео?» (0+)
- 14.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 16.50 «Отважные». Специальный репортаж. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.35 «КОНТЕЙНЕР». (16+)
- 23.30 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

- 06.10 «ЗА ЧУЖИЕ ГРЕХИ». (12+) Шуре 45 лет. Она вдова, живёт в небольшой квартире Мягкая и отзывчивая Шура готова всем помочь, а её невестка этим пользуется...
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 12.00 Большие перемены
- 13.05 «ВЗГЛЯД ИЗ ВЕЧНОСТИ». (12+)
- 17.00 Вести
- 18.00 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «ЗЛАЯ ШУТКА». (12+)
- 03.15 «ЗА ЧУЖИЕ ГРЕХИ». (12+)

**НТВ**



11.55 «Дачный ответ». (0+)

- 04.55 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+)
- 06.30 «Центральное телевидение». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!». (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Первая передача». (16+)
- 11.00 «Чудо техники». (12+)
- 11.55 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.05 «Однажды...» (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
- 19.00 «Итоги недели»
- 20.20 «Звезды сошлись». (16+)
- 21.50 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 00.35 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (12+)
- 02.15 «КРЫСОЛОВ». (16+)

**СТС**



06.05 «Фиксики». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.30 «Команда котиков». (6+)
- 11.25 «Все псы попадают в рай». (0+)
- 13.05 «Angry Birds в кино». (6+)
- 15.00 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
- 16.55 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (6+)
- 18.55 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+)
- 21.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 23.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ СЕКС». (16+)
- 01.05 «ПРО ЛЮБОВЬ: ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ». (18+)
- 02.55 «б кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**СТС**



11.05 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «ШОПО-КОП-2: ТОЛСТЯК ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 08.50 «В СЕРДЦЕ МОРЯ». (16+)
- 11.05 «САШАТАНЯ». (16+)
- 15.10 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»». (16+)
- 17.10 «ПАПЕ СНОВА 17». (16+) Непутевый отец просыпается 17-летним. Что делать? В школу бежать, конечно! Только теперь Майк станет звездой баскетбола и вообще примером для своих детей, с которыми оказался за одной партой.
- 19.10 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ». (12+)
- 21.00 «Это миниатюры». (16+)
- 23.00 «Конфетка». (16+)
- 01.00 «Импровизация». (16+)
- 03.25 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**РЕН**



09.00 «Самая народная программа». (16+)

- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Самая народная программа». (16+)
- 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 10.30 Наука и техника. (16+)
- 11.30 «Неизвестная история». (16+)
- 12.30 «Новости». (16+)
- 13.00 «КАПКАН». (16+)
- 14.40 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)
- 16.30 «ТЁМНАЯ БАШНЯ». (16+) Подружку Джейку Чемберсу снятся странные сны. Чародей Уолтер покушается на последнюю опору сил добра - Тёмную башню.
- 18.20 «ПРОМЕТЕЙ». (16+)
- 20.35 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+)
- 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
- 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 Пятница News. (16+)
- 05.20 Кондитер. (16+)
- 07.50 Гастротур. (16+)
- 08.50 Тревел-баттл. (16+)
- 09.50 На ножах. (16+)
- 23.40 «ЛАРГО ВИНЧ-2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)
- 02.00 Пятница News. (16+)
- 02.20 «СОТНЯ». (16+)

**ЧЕ!**

- 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана.
- 20.00 Улётное видео. (16+)
- 22.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 05.50 Улётное видео. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение
- 12.20 «Отчий дом». (12+)
- 12.35 «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ...» (12+)
- 16.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 16.15 «Моя история». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Неделя». (12+)
- 18.00 «Территория успеха». (12+)
- 20.25 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР». (16+)
- 23.00 Балет «Ромео и Джульетта». (12+)
- 00.35 «Коллин Росс. Учитель дьявола». (16+)
- 01.50 «ЕЩЁ ПО ОДНОЙ». (18+)

**Ю**

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.35 «Беременная в 16». (16+)
- 15.25 «КЛОН». (16+)
- 18.20 «Битва за тело». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+) Вы увидите невероятные, но вместе с тем реальные истории людей, столкнувшихся с предательством и обманом. Чтобы вывести изменщиков на чистую воду, ведущие проекта уже расставили скрытые камеры, заговорили сеть агентов и приготовили соблазнительные приманки...
- 02.50 «Дорогая, я забил». (12+)

**МИР**

- 05.00, 07.50 Мультфильмы. (6+)
- 07.00 Осторожно, вирус! (12+)
- 09.00 Наше кино. История большой любви. К юбилею Л. Гайдая. (12+)
- 09.30 Фазендалайф. (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.10 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». К юбилею Л. Гайдая. (0+)
- 13.00, 16.15, 19.30, 01.00 «СТАНИЦА». (16+) 2010 год. Кубанская станция Лушчинская, оазис процветания среди кризисной разрухи...
- 18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
- 03.00 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 03.25 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)

**ПОБЕДА**

- 05.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 07.40 «ШТРАФАТ». (16+)
- 16.30 «МОСГАЗ». (16+) Москва, начало 1960 годов. Убит двенадцатилетний мальчик, услышавший через дверь слово «Мосгаз...» и вступивший техника-смотрителя в свою квартиру. Вскоре было совершено ещё несколько убийств - жертвами стали две пожилые женщины, молодая милиционер и девушка. Майор Черкасов из уголовного розыска ещё ни разу не сталкивался с серийными преступниками, да и понятия такого ещё даже не было...
- 01.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
- 02.40 «КУКУШКА». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00 «Смешарики». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 16.00, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Кошечки-собачки. Хорошо быть маленьким!» (0+)
- 09.10 «Черепашки. Сюрприз для мамы». (0+)
- 10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 14.00 «Буба». (6+)
- 15.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 18.00 «Ну, погоди! Каникулы: Коньки и санки, Ледяная слава». (6+)
- 19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Мемуары злодея», «Геройчики. Секрет Де Кролля», «Кошечки-собачки. Призвание», «Ник-изобретатель. Так и запишем!», «Фиксики. Самолёт», «Ми-Ми-Мишки. Круги на полях», «Черепашки. Клубок», «Малышарики идут в детский сад». (0+)
- 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Тайны Медовой долины: Каменная удача, Пришелец-невидимка». (0+)
- 02.10 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Чёрный ворон», «Фиксики. Дай пять!», «Кошечки-собачки. Эксперимент», «Волшебная кухня. Фруктовый плов», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Зеленые трюки», «Черепашки. Охотник за носками». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Смеш! Юные супергерои». (0+)
- Добро пожаловать в тренировочный лагерь для супергероев!
- 09.20 «Морики Дорики». (0+)
- 09.45 «Ник-изобретатель». (0+)
- 11.00 «Трам-пам-пам». (0+)
- 11.30 «Отель у овечек». (0+)
- 13.00 «Студия красоты». (0+)
- 13.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 15.00 «У меня лапки». (0+)
- «У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Малыш и Карлсон». (0+)
- 17.10 «Карлсон вернулся». (0+)
- 17.30 «Петя и Красная Шапочка». (0+)
- 17.55 «Турбозавры». (0+)
- 18.40 «Буба». (6+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.50 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.05 «Кот в сапогах». (0+)
- 23.25 «Заколдованный мальчик». (0+)
- 00.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 02.20 «Котики, вперед!» (0+)
- 03.40 «Студия красоты». (0+)
- 03.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 04.35 «Еда на ура. Рецепты». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.20 Российские военные в начале XX века. (12+)
- 01.30 Сражения с Наполеоном. (12+)
- 01.55, 04.40 Историограф. (12+)
- 02.40 1937. Год страха (12+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20 Историада. (12+)
- 04.10, 07.10 Книжные аллели. (12+)
- 05.50 Сражения с Наполеоном. (12+)
- 06.15 Историада. (12+)
- 07.40 Архивы истории (12+)
- 08.00 Историада. (12+)
- 08.50 Солдаты спорта. (12+)
- 09.35 Забытый полководец. (12+)
- 10.00 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 11.00 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 12.00, 12.45, 13.35, 14.20 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 15.15 В поисках Византии. (12+)
- 16.00 «АРН - РЫЦАРЬ-ТАМ-ПЛИЕР». (16+)
- 18.15 «ПРИКАЗ «УНИЧОЖИТЬ». (16+)
- 20.00 Музейный феникс. (12+)
- 20.25 Битва оружейников. (12+)
- 21.05 Хроники общественного быта. (12+)
- 21.20 Найти и рассказать. (12+)
- 21.50 Живая сталь. Паровозы. (12+)
- 22.20 Обыкновенная история. (6+)
- 22.30 Крымский лекарь. (12+)
- 23.15 Освободители. (12+)

**VIASAT HISTORY**

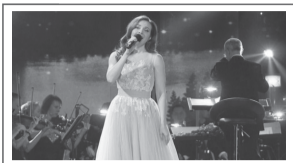
- 06.00 06.55 Место преступления: древность. (16+)
- 07.55 Древние конструкторы: Возведение суперзамка. (12+)
- 08.50 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+)
- 09.50 Древние конструкторы: Тайны Ангор-Вата. (12+)
- 10.45 Древние конструкторы: Сила воды. (12+)
- 11.45 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+)
- 12.40, 13.30, 14.25, 15.15, 16.05 Загадки Египта. (12+)
- 17.00 Музейные тайны: Похищенный кинематографист. (12+)
- 17.50 Музейные тайны: Смерть Тельмы Тодд. (12+)
- 18.35 Музейные тайны: Большие глаза. (16+)
- 19.25 Музейные тайны: Тоня против Нэнси. (12+)
- 20.15 Музейные тайны: Рыбный дождь. (12+)
- 21.00 Музейные тайны: Взрыв дома. (12+)
- 21.50 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: День «Д». (12+)
- 22.45 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Истощение. (12+)
- 23.45 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Прорыв. (12+)
- 02.25, 03.20 Место преступления: древность. (16+)
- 04.15, 05.00 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 19.00 Правила жизни 100-летнего человека. Окинава. (12+)
- 06.45, 12.50, 20.35, 03.45 Медицинский репортёр. Чем рискуют мастера салонов красоты? (12+)
- 07.10, 13.15, 21.05, 04.10 Клинический случай. Спасти Есенина. (12+)
- 07.40, 15.30, 23.45 Тайны мозга. Фильм 3. (12+)
- 08.25, 16.15, 00.35 Большой скачок. Эффект плацебо. (12+)
- Что такое эффект плацебо? Как он работает? (12+)
- 08.55, 16.45, 01.00, 05.30 Большой скачок. Вундеркинды. (12+)
- 09.25, 17.15, 04.40 На приёме у психолога Колмановского. Интернет-зависимость. (12+)
- 09.50, 17.40, 05.05 Это лечится. Дела сердечные. (12+)
- 10.20, 22.25 Правила жизни 100-летнего человека. Коста-Рика. (12+)
- 11.10, 01.30 Правила жизни 100-летнего человека. США. (12+)
- 12.00, 19.45, 03.00 Научные сенсации. Медицина будущего. (12+)
- 13.45, 21.30 Теледоктор. (12+)
- 14.40, 02.10 Правила жизни 100-летнего человека. Италия. (12+)
- 18.10 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)
- 23.20 10 решений доктора Карташёвой. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



18.35 «Романтика ромansa»

- 06.30 Мультфильмы
- 08.05 «РАСПИСАНИЕ НА ЗАВТРА»
- 09.35 Тайны старого чердака
- 10.05 «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ»
- 11.35 20.10 Больше, чем любовь
- 12.15 «Невский ковчег»
- 12.45 «Игра в бисер»
- 13.25 01.35 «Эйнштейны от природы»
- 14.20 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева в Государственном Кремлёвском дворце
- 15.50 «ГАРОЛЬД И МОД»
- 17.20 «Пешком...»
- 17.50 95 лет со дня рождения Маргариты Лавровой
- 18.35 «Романтика ромansa»
- 19.30 Новости культуры
- 20.50 «ЗА СПИЧКАМИ»
- 22.25 Шедевры мирового музыкального театра

ТВЦ



09.05 «Здоровый смысл». (16+)

- 05.45 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- 07.15 «ЗОЛОТОЙ ТРАНЗИТ». (16+)
- 09.05 «Здоровый смысл». (16+)
- 09.35 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «Петровка, 38». (16+)
- 11.55 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (0+)
- 13.40 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Смешите меня семейно!». (16+)
- 16.05 «ПРИЗРАК НА ДВОИХ». (12+)
- 18.00 «ДОРОГА ИЗ ЖЁЛТОГО КИРПИЧА». (12+)
- 21.40 «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ». (12+)
- 00.20 События
- 00.35 «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ». (12+)
- 01.25 «АГАТА И СЫСК: РУЛЕТКА СУДЬБЫ». (12+)
- 04.30 «Петровка, 38». (16+)

ТВ-3



02.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 12.30 «КИКБОКСЁР». (16+)
- 14.45 «ЗАЩИТНИК». (16+)
- 16.30 «ИНОСТРАНЕЦ». (16+)
- 19.00 «ЖАЖДА СМЕРТИ». (16+)
- У преуспевающего хирурга доктора Кёрси прекрасная семья: любимая жена и замечательная дочь. Но однажды этот уютный мир рушится. Неизвестные проникают в его дом, грабят и убивают жену. Полицейское расследование топчется на месте. И тогда хирург решает действовать сам. Спасая жизни днем, ночью он становится таинственным Жнецом, карающим преступников города Чикаго.
- 21.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
- 23.00 «13». (16+)
- 01.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)
- 02.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

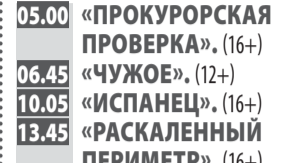
ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

- 06.30 «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!» (16+)
- 08.25 «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ». (16+)
- Миша становится случайным свидетелем аварии, в результате которой погиб водитель. Он решает найти дочь погибшего Лену. Между молодыми людьми завязываются приятельские отношения, которые быстро переходят в любовь.
- 10.30 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ». (16+)
- 14.45 «ВТОРАЯ ЖЕНА». (16+)
- 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 22.30 «ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА». (16+)
- Совершенно случайно Лена увидела своего мужа с другой женщиной. Казалось бы, браку настал конец.
- 02.30 «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 05.00 «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ». (16+)

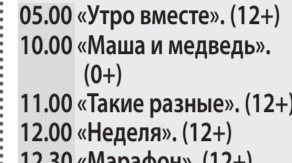
5-Й КАНАЛ



05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

- 06.45 «ЧУЖОЕ». (12+)
- 10.05 «ИСПАНЕЦ». (16+)
- 13.45 «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР». (16+)
- Десантники Андрей и Игорь сразу после демобилизации отправляются отдыхать в небольшой приморский городок.
- 17.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
- 19.25 «СЛЕД». (16+)
- 23.25 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». (12+)
- 01.15 «ШУГАЛЕЙ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.05 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 13.55 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
- 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
- 01.20 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Маша и медведь». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 14.15 «ПОСЛЕДНЯЯ РОЛЬ РИТЫ». (12+)
- 16.15 «Просто жизнь». (12+)
- 16.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 17.15 «Компас потребителя». (12+)
- 17.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.45 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ». (12+)
- 21.45 «Марафон». (12+)
- 22.45 «Современники». (12+)
- 23.15 «Точка.ру». (12+)
- 23.45 «Просто жизнь». (12+)
- 00.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 00.30 «Футбол губернии». (12+)
- 01.00 «Здоровая среда». (12+)
- 02.00 «Малая сцена». (12+)
- 03.30 «ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 18.55 Новости
- 07.05 11.30 19.00 21.30 00.45 Все на Матч!
- 08.25 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина»
- 11.50 Биатлон. Парг Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины
- 13.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 13.50 Биатлон. Парг Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины
- 14.55 Баскетбол. ЦСКА - МБА (Москва). Единая лига ВТБ
- 16.55 Лёгкая атлетика. «Битва полов»
- 19.25 Футбол. «Байер» - «Боруссия» (Дортмунд). Чемпионат Германии
- 22.40 Футбол. «Наполи» - «Рома». Чемпионат Италии
- 01.30 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Уралочка-НТМК». Чемпионат России. Парг Суперлига. Женщины. (0+)

- 06.00 10.05 Волейбол. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 12.50 Новости
- 07.55 00.45 Гандбол. Газпром Лига. (0+)
- 09.15 «Спорт, который есть». Спортивное ориентирование. (12+)
- 09.30 16.25 «Мир бильярда». (12+)
- 11.55 «Ты в бане!» (12+)
- 12.20 22.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 12.55 Гандбол. Газпром Лига
- 14.25 15.35 18.55 Спецрепортаж. (12+)
- 14.45 «Эра Буре». (6+)
- 16.00 «Незвезданная хоккейная Россия». (12+)
- 16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
- 19.10 20.20 04.10 05.05 Биатлон. Кубок Содружества. Масс-старт. (0+)
- 21.25 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+)
- 23.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 02.05 Борьба. (16+)

МУЗЫКА

- 05.00 03.00 Караокинг. (16+)
- 07.30 01.00 Муз'итив. (16+)
- 07.50 МузГорДвиж. (16+)
- 08.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 08.30 Teen чарт. (16+)
- 09.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-сториз. (16+)

- 12.30 Лига свежих клипов. (16+)
- 13.00 «Виниры на полку: звезды на мели». (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 «10 самых!» (16+)
- 15.30 23.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 19.00 «Золотые хиты МузТВ». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Три и Радужное королевство». Мультсериал. (6+)
- 06.55 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 07.55 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «ИЗГОЙ». (12+)
- 11.20 «ЭДВАРД РУКИ-НОЖНИЦЫ». (12+)
- 13.15 «СОННАЯ ЛОЩИНА». (12+)
- 15.05 «БРАТЯ ГРИММ». (12+)
- 17.10 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
- 19.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
- 20.45 «МАЛАВИТА». (16+)
- 22.50 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (12+)
- 01.20 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)
- 03.40 «ПАРНОЙ». (12+)
- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «Фиксикки». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.50, 11.45 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 12.40 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ». (12+)
- 14.30 «КУХНЯ. ПОСЛЕДНЯЯ БИТВА». (12+)
- 16.30 «МАЛЕНЬКИЙ ВОИН». (6+)
- 18.05 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА». (16+)
- 20.10 «МАРАФОН». (0+)
- 22.05 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (12+)
- 23.35 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- 01.30 «КОРОБКА». (12+)
- 03.05 «ВЫКРУТАСЬ». (12+)

- 06.40 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 09.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 10.55 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 12.20 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 13.30 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «ПАПЫ». (6+)
- 17.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «НАПАРНИК». (16+)
- 01.10 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 02.35 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 15.00 «Буба-3», «Буба», «Буба-2». Мультсериалы. (0+)
- 22.00, 23.10 Богиня шопинга. (16+)
- 00.20 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Россия, 2019 г. В ролях: Кирилл Каганович, Аглая Тарасова, Семён Штейнберг, Ольга Дибцева
- 02.10, 03.00, 03.40 «Хочу и буду!» Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)
- 04.15 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- 01.20 «МОШЕННИКИ». (16+)
- 03.05 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
- 04.55 «ЛЮБОВЬ К СОБАКАМ ОБЯЗАТЕЛЬНА». (16+)
- 06.50 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
- 08.50 «ТАКСИ». (16+)
- 10.25 «ТАКСИ-2». (16+)
- 12.05 «ТАКСИ-3». (16+)
- 13.40 «ТАКСИ-4». (16+)
- 15.15 «ТЕРМИНАЛ». (12+)
- 17.35 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
- 19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- Боевик, комедия
- 21.35 «ПАПЕ СНОВА 17». (12+)
- Драма, комедия, мелодрама, фэнтези, США, 2009 г.
- 23.25 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 07.55 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)
- 09.45 «ТРИ СЕСТРЫ». (12+)
- 11.55 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (12+)
- 13.45 «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ». (12+)
- 15.30 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ». (12+)
- 17.15 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
- 19.20 «ДЕВЧАТА». (12+)
- 21.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
- 22.55 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- СССР, 1982 г.
- 00.35 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 02.50 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (12+)
- 04.20 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 04.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Янина Соколовская, Надежда Бахтина, Вахтанг Беридзе, Мила Август
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.55 «КУХНЯ». (12+)
- Сериал. Комедия, Россия, 2012 г.
- Шеф выигрывает в покер у крупного торговца мясом, и тот отдает ему долг мясом...
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- «Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку. Чувствуем, борьба будет жаркой!
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.45 «СТО РАДОСТЕЙ ИЛИ КНИГА ВЕЛИКИХ ОТКРЫТИЙ». (0+)
- 07.00 В поисках Бога. (6+)
- 07.30 Профессор Осипов. (0+)
- 08.05 Симон Петр. Цикл: Апостолы. (0+)
- 08.35 Пилигрим. (6+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Апостол Петр. Цикл: День Ангела. (0+)
- 14.20 Русский мир. (12+)
- 15.25 Святые России. (6+)
- 16.30 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.45 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ». (12+)
- СССР, 1968 г.
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.30 Щипков. (12+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 Русский мир. (12+)
- 00.20 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 01.55 Святые России. (6+)
- 02.55 В поисках Бога. (6+)
- 03.25 Щипков. (12+)
- 03.55 «Бесогом». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

Православный календарь

29 января  
Неделя 33-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Поклонение честным веригам ап. Петра.



Прав. Максима, иерея Тотемского, Христа ради юродивого. Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы. Мч. Данакта чтеца. Свт. Гонората, еп. Арльского. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Поста нет.

« Велика сила греха, но сто крат больше сила благодати Божией». Св. Иннокентий Херсонский



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.

# Силушка подростковая, удаль молодецкая



Так и не совладав с замерзшей дверцей машины, Вера вернулась домой, переобулась в удобные унты и теплый пуховик. Вызвала такси.

– Ого, – хохотнул Быков, – ты сегодня попоходному. Непривычно видеть тебя без каблуков. Что-то случилось?

– Случилось, – буркнула Вера. – Ты на машине?

– Ну да, – кивнул Быков. – Правда, прогревал и чистил ее сегодня полчаса, не меньше. Морозит, а? Давно таких зим не было.

– А я в своей даже дверь открыть не смогла, – поделилась болью Вера.

– О, понимаю, – сочувственным тоном произнес Быков. – Рабочая машинка у нас сегодня тоже не в настроении. Утром Пашка-водитель ее в сервис отогнал. А нам с тобой бы надо по одному адресочку смотаться. На моей и поедем тогда.



– Что за адресочек? – Вера снова натянула на плечи только что снятый пуховик.

А поехали, я тебя по дороге в курс дела введу.

Пока добирались до места, Быков рассказал Вере, что утром в отдел позвонила взволнованная дама и сообщила, что какие-то подростки возле ее дома повалили забор, на воротах баллончиками с краской вывели непотребства и подпалили лавку. Дом частный, на окраине горо-

да. Вокруг еще несколько жилых хибарок и брошенных до весны дач. Женщины на никого из подростков не узнала. Вот только один оказался ей знакомым. Вроде как сын одного из наезжающих в сезон дачников. Но она на сто процентов не уверена.

Адресок этого дачника мы раздобыли, – закончил свое повествование Быков. – Вот к нему как раз и едем. Хочу на сынишку его взглянуть, побеседовать по душам.

– Ну а по адресу заявительницы кто-нибудь ездил? – спросила Вера. – Может, там какие улики попадутся?

Мы с тобой потом и съездим, – кивнул Быков. – А вот мы уже и на месте.

– Бабуля там что-то напутала, – уверенно заявил мужчина, стягивая свитер. – Уверю вас, мой сын сейчас в деревне у моих родителей. За сто пятьдесят километров от города. У них в классе карантин по гриппу. Ну не слоняться же парню без дела по улицам. Я его к бабушке пять дней назад и закинул. Пусть ей там помогает снег во дворе чистить.

– А вы куда-то ездите сегодня? – поинтересовалась Вера.

Нет, – ответил мужчина, затем, заметив красноречивый взгляд следователя, брошенный на только что снятый свитер, пояснил: – в магазин за хлебом и яйцами бегал. В холодильнике шаром покати. Жена в ко-

мандировке, а запасы, что она оставила, уже подъелись. Вот, придется теперь самому хозяйничать.

Мужчина выглянул в окно.

Я уже несколько дней за руль не садился. То с друзьями встречался, сами понимаете, – мужчина многозначительно посмотрел на Быкова, полагая, что тот быстрее поймет намек. – То гололед этот, а я ужасно не люблю водить в такую погоду. На работу на такси мотался.

– Которая ваша? – поинтересовалась Вера, тоже выглянув в окно и разглядывая нестройную вереницу стоящих у дома автомобилей.

– Да вон та, – мужчина указал на машину, припаркованную недалеко от подъезда, – синяя. Чаю, кстати, не хотите? А то я наматался, устал что-то. У меня там, кажется, печенье и вафли, что ли, есть.

– Нет, спасибо, – отмахнулся Быков.

Было бы здорово нам все-таки поговорить с вашим сыном, – вежливо улыбнулась мужчине Вера. – Полагаю, он действительно сейчас у бабушки, вот только оказался он там не пять дней назад, а сегодня. Ведь так?

Любовь АНИНА  
(ответ на картинке)



На основании чего Вера сделала такой вывод?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 2:** писатель носит очки постоянно, а при чтении или вот при оставлении автографа они ему мешают. Об этом свидетельствует тот факт, что мужчина снял их, подписывая книги поклонникам. Значит, он близорук, а стекла его очков – не собирающие, а рассеивающие. Сфокусировать солнечный свет и зажечь бумагу с их помощью невозможно. Писатель приврал про «горячее» происшествие, причем неумело. Вера логично рассудила, что и истории в его книгах вряд ли тянут на качественный детектив.

Рис. Ирины Светловской

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 23 ПО 29 ЯНВАРЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 23 ЯНВАРЯ

В 1881 году в Большом театре в Москве состоялась премьера оперы Петра Ильича Чайковского «Евгений Онегин». В 1960 году ученый Жак Пикар и лейтенант Дон Уолш установили рекорд глубинного погружения на дно Марианской впадины.

#### 24 ЯНВАРЯ

В 1935 году в продаже появилось первое баночное пиво.

#### 25 ЯНВАРЯ

В 1924 году в программу Олимпийских игр вошли: прыжки на лыжах с трамплина, скоростной бег на коньках, керлинг, бобслей, лыжное двоеборье и лыжные гонки.

#### 26 ЯНВАРЯ

В 1525 году вышел первый печатный вариант карты Руси.

#### 27 ЯНВАРЯ

В 1945 году советские войска освободили узников Освенцима. В 1967 году космос был объявлен достоянием всего человечества.

#### 28 ЯНВАРЯ

В 1906 году в Санкт-Петербурге открылись Женские политехнические курсы.

В 1820 году экспедиция Ф.Ф. Беллинсгаузена и М.П. Лазарева открыла Антарктиду.

#### 29 ЯНВАРЯ

В 1833 году в Санкт-Петербурге была организована городская почтовая сеть.

В 1908 году в Санкт-Петербурге был учрежден первый российский аэроклуб.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

23 ЯНВАРЯ. Анатолий, Григорий, Павел.  
24 ЯНВАРЯ. Владимир, Николай, Михаил.  
25 ЯНВАРЯ. Татьяна.  
26 ЯНВАРЯ. Пётр.  
27 ЯНВАРЯ. Антоний, Вениамин, Сергей.  
28 ЯНВАРЯ. Павел, Прохор.  
29 ЯНВАРЯ. Иоанн, Максим.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

23 ЯНВАРЯ ■ День ручного письма  
■ День сотрудников органов дознания МЧС России  
■ Всемирный день пирога  
24 ЯНВАРЯ ■ Международный день образования  
25 ЯНВАРЯ ■ День студента (Татьянин день)  
■ День штурмана Военно-Морского флота России  
■ День Генерального штаба ВС РФ  
26 ЯНВАРЯ ■ Международный день таможенника  
27 ЯНВАРЯ ■ День воинской славы России – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 г.) ■ Международный день памяти жертв Холокоста  
28 ЯНВАРЯ ■ Международный день защиты персональных данных  
29 ЯНВАРЯ ■ День без интернета  
■ День первооткрывателя в России

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Деревья в инее – небо будет синее

Про 23 января, день Григория-летоуказателя, говорили: «Деревья в инее – небо будет синее», намекая на дождливое лето. Погода этого дня многое говорила о лете: сухой снег – засушливое лето, мокрый – дождливое, ясная погода – жаркое.

24 января считалось Федосеевым днем. Оттепель в этот день предвещала затяжную весну. Многие приметы в Татьянин день, 25 января, говорили о ранней весне: ясное звездное небо, ранний восход солнца.

На Ермилов день, 26 января, наблюдали за поведением кошки: скрежет когтями пол – к метели, стену – к ненастью, по половицам катается – к теплу, лапку лижет – к

ясному дню, в окно смотрит – к оттепели, а мордочку прячет – к морозу. 27 января, в день Нины – обряды скотины, погоду определяли по голосу первой утренней птицы: пение петуха обещало тепло, а карканье ворона – метель.

В Павлов день, 28 января, наблюдали за звездами: блестящие предвещали мороз, тусклые – тепло, а мерцающие – вьюгу. В этот день говорили: «Апостол Павел день прибил» – отмечая увеличение его продолжительности.

Если 29 января, в день Петра-полукорма, курица стоит на одной ноге, то ждуть морозов.



Всё надоело... Пойду брошусь под... одеяло.

## ТЕЛЕК

### Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель:

000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор

ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя:

111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе

с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

+7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 03 (376).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 17.01.2023 г. Дата производства: 17.01.2023 г. Дата выхода в свет: 18.01.2023 г. Тираж 43 000 экз.

Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия,

г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70

Заказ 622. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 841 600 экз.

Рекомендованная цена в розницу 27 рублей. Еженедельная семейная

газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media

Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://

podpiska.pochta.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания

рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

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



В этом номере мы решили напомнить вам, дорогие наши читатели, о некоторых важных полезных привычках. Конечно, привычки не формируются в одночасье. Чтобы полезное стало привычкой, нужно приложить немного усилий.

**И** очень важно не стремиться заиметь сразу все полезные привычки, лучше идти к этой цели мелкими шажками, по чуть-чуть – так вам будет намного проще и легче менять жизнь к лучшему.

### Не терпите жажду

**1** Вода – основа нашей жизни, пейте столько воды, сколько требует ваш организм. Не терпите жажду:

- начните день со стакана теплой воды с лимоном,
- поставьте на рабочий стол бутылку с чистой водой.



### Полноценный сон

**2** Во сне наш организм очищается и восстанавливается, поэтому полноценный сон – одна из важнейших составляющих крепкого здоровья. Соблюдение режима сна – это одна из самых полезных привычек:

- в идеале ложиться спать и просыпаться очень желательно каждый день в одно и то же время;
- продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей, но, как правило, это 7-9 часов в сутки;
- за 1 час до отхода ко сну отложите в сторону смартфон, планшет и другие гаджеты – наш мозг воспринимает свет их экранов как дневной и считает, что время для сна еще не пришло;
- на ночь обязательно проветривайте спальню.

# Полезные привычки на каждый день



– Скажи честно, ты во сне храпишь?  
– Понятия не имею, вроде нет. От собственного храпа, по крайней мере, ещё ни разу не проснулся.  
– Ну, так у жены спроси.  
– А жена и подавно не знает. У неё после замужества возникла странная привычка: как спать ложится – беруши вставляет.



### Физическая активность

**3** Двигайтесь больше:

- начинайте день с гимнастики, пилатеса, занятия йогой, танца – 10-15 минут хватит для заряда бодрости на весь день;
- если работа сидячая, вставайте и ходите хотя бы по 5 минут каждый час;
- выделите полчаса в день на прогулку – дойдите пешком на работу, прогуляйтесь до магазина или во время обеденного перерыва, пройдите в конце трудового дня по ближайшему скверу;
- откажитесь от лифта (если вы живете в высотке, часть этажей пройдите по лестнице), подниматься и спускаться по лестнице очень полезно, ведь это самая настоящая кардиотренировка.

### Следите за питанием

- 4**
- ешьте больше овощей;
  - замените один гарнир в день овощным салатом, а один десерт – фруктом;
  - старайтесь придерживаться режима питания: ешьте три-четыре раза в день, лучше всего в одно и то же время; хаотичные перекусы бутербродами и шоколадками – не лучший выбор для нормального функционирования ЖКТ. И не увлекайтесь сладостями.



### Ловите солнечный свет

**5** Солнечные лучи, особенно в холодное время года, чрезвычайно полезны для нашего организма. Ведь именно они стимулируют образование необходимого нам витамина D. Поэтому ловите солнце при первой возможности. На ярком солнце не забывайте о солнцезащитных очках.

### Больше позитива

**6** Ищите положительные моменты во всем происходящем вокруг, больше смейтесь, проводите время в обществе оптимистов. Позитивный настрой – одно из лучших лекарств и самых полезных привычек.

### Тренируйте мозг

**7** Пища духовная не менее важна, чем пища телесная. Наш мозг точно так же нуждается в тренировке, как и наше тело. Поэтому разгадывайте кроссворды, учите стихи или несколько слов на иностранном языке ежедневно, играйте в шахматы, читайте книги – не менее получаса в день.

### Делайте музыкальные паузы

**8** Музыка, как и звуки природы, очень хорошо успокаивает и помогает расслабиться. Поэтому в конце напряженного дня включите спокойную приятную музыку и просто послушайте ее, сидя в уютном кресле и стараясь забыть обо всех проблемах. Тем, кто любит природу, помогут расслабиться звуки дождя и шепот волн, шелест листьев, пение птиц.



**Вырабатывайте не больше двух привычек одновременно, и только после их успешного усвоения переходите к следующим. Действуйте, как получается, продвигаясь постепенно, шаг за шагом. Не спешите, это может только навредить. Всегда помните: путешествие в тысячу километров начинается с первого шага.**

Светлана ИВАНОВА



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Геленк Нарунг – источник коллагена

## Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках  
вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)



Кто-то ругает морозную зиму, а кому-то она очень даже нравится. Потому что холод бодрит, дарит нам возможность кататься на коньках и лыжах, а также любоваться изумительными узорами из инея. Наша викторина – о морозе, льде и холоде.



# Ой ты, зимушка-зима!

**1** Эта река является не только самой холодной рекой на планете, но и протекает через полюс холода Северного полушария – Оймякон. Зимой температура вдоль течения реки может достигать -74 градусов, а температура около -50 никого не удивляет. Даже летом на реке иногда сохраняются наледи на перекатах. Какая река России соответствует статусу самой холодной?

- а) Индигирка.
- б) Лена.
- в) Колыма.

**2** Лёд имеет несколько вариантов замерзания и своей мощи. В настоящее время известны три аморфных разновидности и 17 кристаллических модификаций льда. Учёные утверждают, что самый холодный, до -60 градусов по Цельсию, находится в Антарктиде. А где находится тонкий и хрупкий лёд?

- а) В ледниках Гренландии.
- б) На вершине европейских Альп.
- в) В горах Тибета.

**3** Этим драматургом написано 12 пьес, озаглавленных русскими пословицами и поговорками. У какого русского драматурга есть пьеса «Не в свои сани не садись»?

- а) У А.С. Грибоедова.
- б) У А.П. Чехова.
- в) У А.Н. Островского.

**4** Этот дом из льда был построен по повелению русской императрицы между Адмиралтейством и её Зимним дворцом прямо посреди Невы. Зима 1739-1740 годов выдалась чрезвычайно холодной. 30-градусные морозы держались до весны, и Ледяной дом, по свидетельству современников, просуществовал три месяца, производя «много увеселения». По какому случаю был воздвигнут Ледяной дом для императрицы Анны Иоанновны?

- а) Для шутовской свадьбы.
- б) Для увеселения императрицы.
- в) Для зимнего бала.

**5** Этот городок, достопримечательность Ивановской области, расположен в уникальном месте – на стыке нескольких природных зон. Здесь родились композиторы Александр Бородин и Сергей Рахманинов. Какой город может представить масштабный экспонат – валежник высотой чуть более 2 метров?

- а) Заволжск.
- б) Кинешма.
- в) Шуя.

**6** Одна из самых полноводных и глубоких рек в России – Енисей, протекающий по Сибири и впадающий в Карское море. Его максимальная глубина достигает 70 метров, а на протяжении нескольких тысяч километров он имеет глубину более 9 метров. Морские суда могут ходить по Енисею примерно на тысячу километров от места его впадения в море. У реки есть интересная особенность – часть реки не замерзает зимой даже в самые лютые морозы. Чем обусловлено такое состояние «батушки» Енисея?

- а) Работой Саяно-Шушенской и Красноярской ГЭС.
- б) Отдельными очень большими глубинами.
- в) Стремительным течением.



**7** Сложено много пословиц про мороз и холод: «Парень молод, но не любит холод», «Холод не терпит голод», «Мороз не велик, да стоять не велит», «Ох и стужа да мороз: на печи мужик замёрз», «Сошлись два друга – мороз да вьюга», «Заковал мороз реки, да не навеки», «Мороз-то, мороз, с него что за спрос, а вот ты сам береги свой нос». Продолжите эту: «Голод заставляет работать, холод...»

- а) ...на печи лежать.
- б) ...шубу надевать.
- в) ...бегать.

## ОТВЕТЫ

- 1-а. Индигирка.
- 2-б. На вершине европейских Альп.
- 3-в. У А.Н. Островского.
- 4-а. Для шутовской свадьбы.
- 5-б. Кинешма.
- 6-а. Работой Саяно-Шушенской и Красноярской ГЭС.
- 7-в. «Голод заставляет работать, холод – бегать».



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...ныне пришло спасение дому сему»

Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. И вот, некто, именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом, и, забежав вперед, взлез на смоковницу, чтобы увидеть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее.

Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью. И все, видя то, начали роптать, и говорили, что Он зашел к грешному человеку; Закхей же, став, сказал Господу: Господи! половину имения моего я отдам нищим, и, если кого чем обидел, воздам вчетверо. Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама, ибо Сын Человеческий пришел взыскать и спасти погибшее.



## ДОРОГА К ХРАМУ

### ПРОМЫВАТЬ ЛИ ГЛАЗА СВЯТОЙ ВОДОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ?

**?** Работаю за компьютером. По совету подруги каждое утро я промываю свои глаза святой водой, чтобы они не болели. Не грех ли это? Галина Петровна

**Н**ет, не грех. В Православной церкви святая вода считается источником Божьей благодати в таинственном освящении всех и всего. Если нет сердечной, искренней веры, если нет покаянной молитвы, смирения и дел милосердия, то благодать святыни не спасет, она не действует автоматически.

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 29 января, в воскресенье.

**И**ерихон – один из древнейших городов на земле. Во времена жизни Спасителя это был важный культурный и экономический центр Ближнего Востока. Соответственно, город обладал большой казной, которая постоянно пополнялась за счет торговых налогов и разного рода пошлин. Налоги собирали люди, которых называли мытари. Нередко в Евангелии мытари упоминаются наряду с блудницами и другими грешниками. И заслуженно. Ведь дело не только в том, что они собирали налоги со своих единоплеменников в пользу римских оккупантов, они при этом еще и хищнически обогащались.

**О**дним из таких людей был Закхей. Он был не простым мытарем, но их руководителем. И, тем не менее, в этом человеке теплилось что-то доброе. Именно поэтому он стремится увидеть Христа. Для этого Закхей совершает довольно мужественный поступок. Он покидает свой дом, наверное, единственное место, где он мог чувствовать себя в безопасности, пробирается через толпу, в которой кто угодно мог напасть на него, чтобы свести старые счеты, и забирается на смоковницу. И Господь, видя его сердце и желание, неожиданно обращается к нему со словами, что намерен посетить его дом. Принимая дорогого гостя, Закхей наглядно демонстрирует произошедшее в нем



Комментирует священник  
Дмитрий Барницкий

изменение. Он объявляет о решении половину своего имущества отдать нищим, а вторую употребить на то, чтобы загладить то зло, которое причинил людям...

**В**ажный урок содержится в этом эпизоде. Мы можем представить себе возмущение и недоумение толпы, когда Господь обращается к Закхею. Ведь в Иерихоне было множество более достойных и нуждающихся людей. А Учитель почему-то идет к этому всеми презираемому человеку. Но Писание неоднократно говорит нам, что Бог смотрит в первую очередь на сердце человека и на то, как он готов откликнуться на Его призыв. Если в человеке живет желание коренным образом изменить свою жизнь, Спаситель непременно обратит на него внимание, посетит его дом и протянет ему Свою руку, какие бы тяжкие проступки человек ни совершил в прошлом.



Оплаченный на кассе товар								"Малиновое" благовучие	Трагик в труппе Карабаса-Барабаса	Заминка в лошадином шаге		Вдова Джона Леннона ... Оно	Циркачка, заменившая куклу	
Заданный путь корабля	Демонстрация фильма	"Пер Гюнт" (драматург)	Непорочная рабочая лошадь	Автор царяпины - пробы на туберкулез	Токующий супруг тетерки					Мульткот еще со времен немого кино	... Уандерс с 25 "Грэмми"	И машина, и река: называется ...		
		Эдмон Дантес - это граф Монте...					Деревня по-старорусски	Старорусское название талера				"Чертова" яма на дне озера	... Курагин из романа Льва Толстого	
Крупный ... при съемках фильма	Набивающий снудом живот			"Доброе ...!" при приходе на работу	Процесс, повышающий температуру						"Трамвай" с кучером			
		Грамотей наоборот										Насыпь возле рва	Результат подсчетов как графа	Пожалованное высокое звание
Судно рейсом в Колхиду	Помещение для самолетов	См. фото	Имя композитора Кальмана	Его всё время ищут в уравнении					Разбавитель красок	Одежда "от пингвина"	"Дольче ..." - сладкая жизнь			
		Уход уставшего игрока с поля							Гороховое "щупальце"	Венгерский автобус				
Неизвестная земля - ... инкогнита	Всё ему на месте не сидится	Льдина, что стоит ребром										Минерал класса фосфатов		
			Неприсутный дом феодала	Дорожка для круговых заездов					Пять линий, где ноты "висят"	В каком лесу зубры царствуют?	... Вейдер - он же Знакин Скайуокер	Игровые бочонки	Шум голосов, моторов	
Античный город на картине Брюллова	Яичница на молоке			"Паштет" из кабачков	"Броня" сломанной руки	Увядание производства						"Приправа" анекдота		
			Одна тысячная кубометра						Башня среди ферзей и пешек					
Принц, ставший капитаном Немо	Комедийная сценка клоунов			... Тикки-Тави из "Книги джунглей"	Далекий-далекий предок									
			Школьное объединение одноклассников						Заледевшая корка снега					



ТЕЛЕК	Т	С	В	Н	С	У	К	А	В	К	А	В	У
	д	л	п	в	ш	д	э	р	л	н	у	в	э
	в	д	л	п	в	ш	д	э	р	л	н	у	в
	ч	л	о	с	у	в	ц	с	л	и	с	е	л
	л	к	л	л	к	к	к	к	к	к	к	к	к
	о	т	о	л	х	и	с	л	к	о	м	в	а
	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и	и
	в	л	и	в	д	и	и	и	и	и	и	и	и
	н	и	в	ф	и	л	о	и	л	к	э	н	н
	в	к	н	о	ж	в	э	р	л	н	у	в	э
	о	к	о	ш	и	ф	е	о	т	с	и	р	к
	л	а	л	о	в	т	ч	с	с	е	в	о	и
	с	и	б	р	о	с	ц	и	э	а	в	о	п

## ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2023 г.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** Продолжается подписка на 1-е полугодие 2023 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье».\* До 20 февраля можно подписаться на 4 месяца (с марта по июнь).



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* на 1-е полугодие 2023 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца
186,22 ₺	372,44 ₺	558,66 ₺	744,88 ₺

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

## ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

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

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



**П2912**  
«ТЕЛЕК Черноземье»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

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



Частенько так бывает: поели – и тянет поспать.

**М**ы шутим: мол, кровь отлила от мозга к желудку. Но если это случается посреди рабочего дня, ощущения не очень приятные. Хочется, чтобы еда взбудрила, придала сил. Диетологи утверждают: для этого есть продукты, которые помогут поддерживать нашу энергию и сохранять бодрость в течение всего дня. Например, такие.

# ЕДА как батарейка



## КАКАО

Какао не только взбудрит, но и поднимет настроение благодаря содержанию аминокислот тирозин и триптофан. А фенилэтиламин, еще одно входящее в состав какао вещество, подарит ощущение эйфории, схожее с состоянием влюбленности. Кроме того, какао содержит белки, полезные жиры и углеводы. Правда, напиток калорийный, и злоупотреблять им не стоит. Одной чашечки в день до обеда будет вполне достаточно. Особенно хорош горячий напиток снежной зимой, когда нам хочется лишний раз согреться.



## ЦИТРУСОВЫЕ

Витамин С быстро разбудит организм и наполнит его энергией, а также активизирует мозговую деятельность. А в перспективе еще и улучшит иммунитет. Особенно важно употреблять эти продукты ежедневно, так как витамин С в нашем организме не накапливается и организм сам его не вырабатывает.

## КСТАТИ

Богаты витамином С не только цитрусовые, но и все продукты с большим содержанием аскорбиновой кислоты (шиповник, облепиха, смородина, яблоки, квашеная капуста и т.д.).



Спонсор моей диеты – мало времени. Мало времени – поем потом.



Хороши тем, что их нужно совсем немного, чтобы добавить энергии и надолго утолить чувство голода. Орехи содержат большое количество белка и полезных жиров. Но именно из-за жиров они так калорийны. Поэтому в день съедайте не более 50 г – это и полезно, и не нанесет вреда фигуре. Кстати, орехи еще содержат биотин, который крайне важен для нервной системы и микрофлоры кишечника. А микрофлора кишечника в свою очередь влияет на выработку гормонов, в том числе на чувство голода или сытости.

## ОРЕХИ



## ВОДА

Одной из частых причин сонливости и вялости является обезвоживание организма. Поэтому, как только встали с утра, выпейте стакан воды. Можно добавить кусочек лимона или любимые ягоды. Небольшую бутылочку с водой поставьте на виду на своем рабочем месте. Благодаря этому и тело будет в тонусе, и вы точно не перепутаете чувство жажды с чувством голода, как это любит делать наш мозг.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста

### Чай не хуже кофе



Советы нашим читателям даёт диетолог Светлана Титова. – Светлана, скажите, пожалуйста, всегда ли чай и кофе бодрят из-за содержания кофеина в них? Или это зависит от количества выпитого напитка в день?

– Именно кофеин отвечает за эффект «энергетика» при употреблении кофе и чая. Количество кофеина в напитке имеет значение. Так, если кофе сразу бодрит и стимулирует работу мозга, то эффект от чая возникает постепенно, зато он мягче и длится дольше. Поэтому, когда требуется быстро взбодриться, выбирайте кофе, а если нужен продолжительный и мягкий эффект – пейте чай. Для бодрящего эффекта достаточно выпивать 1-2 чашки того или другого напитка в день, и желательно до обеда.

– А что скажете про травяной чай? Может ли он обладать бодрящим эффектом не хуже, чем кофе, и какой состав должен быть?

– Некоторые травяные чаи также обладают тонизирующим действием, стимулируют умственную и физическую активность. Например, лимонник китайский. Также любой травяной сбор можно обогатить корнем женьшеня, который тоже имеет мощный стимулирующий эффект.

Фото из личного архива Светланы Титовой

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 ЯНВАРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 ЯНВАРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Оказавшись в центре внимания, Овны извлекут из этого максимум пользы. Ваши успехи будут замечены людьми, от которых зависит ваш карьерный рост. Но принимая выгодное предложение о сотрудничестве, помните, что должно оставаться время и для семьи.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львы сумеют наконец решить все сложные вопросы, которые давненько тянули за душу. Появятся, кстати, и шанс восстановить прежние деловые и дружеские связи. А вот общение с близкими потребует немалого самообладания. Но вы же справитесь, правда?

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Звезды категорически настаивают на том, чтобы Стрельцы почаще выходили в свет. Давно ли вы были на концерте, в театре, на выставке? А ведь именно там вас ждут самые интересные знакомства недели. Выходные дни проведите в компании близких людей.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеям потребуется немало усилий и упрямства, чтобы достичь поставленных целей. Рассчитывать на легкие победы не приходится. Но тем слаще будет их вкус. Проявите лидерские качества. Семья поддержит и будет готова потерпеть вашу вовлеченность в работу.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
В жизни Тельцов наметилось длительное профессиональное затишье. Это неплохо. Зато появится возможность с головой погрузиться в творчество, любимое хобби, доверительнее общаться с близкими людьми. Ну и заняться наконец своей личной жизнью – это же здорово!

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девам придется заниматься одновременно решением важных рабочих вопросов, разгребать семейные проблемы и пытаться угодить раскапризничавшемуся любимому человеку. К выходным получится выдохнуть и даже получить приятный сюрприз.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Сосредоточьтесь сначала на самых важных и ответственных делах. К слову, вы можете неожиданно получить помощь от людей, от которых меньше всего ее ожидали. И она будет весьма кстати. Звезды будут всячески склонять вас к романтическому свиданию.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Сосредоточившись на решении профессиональных вопросов, Весы смогут упрочить свои позиции. Звезды подкинут возможность завязать полезные знакомства. Во второй половине периода весьма вероятно приятная встреча, возможно, романтическая.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Всерьез о чем-либо беспокоиться Ракам не придется. Можно начинать новые дела, браться за серьезные проекты – все удастся. И, да, помните, что действовать в одиночку совсем не обязательно – соберите команду единомышленников. Это касается и дел семейных.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионам придется брать на себя ответственность за важные дела, а это будет тяготить. Учиться расслабляться и находить время для себя. Вот только никакого алкоголя, он на этой неделе противопоказан. Душевную гармонию обещают подарить теплые семейные встречи.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Яркая неделя буквально подарит крылья Козерогам. Вы с энтузиазмом будете браться за новые дела и добиваться в них успехов. Велик шанс приблизиться к мечте. Правда, есть риск ввязаться в финансовую авантюру. Вероятны приятные семейные события.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Неделя Рыб как нельзя лучше подходит для деловых встреч, обсуждения планов на будущее и придумывания бизнес-проектов. Не исключены удачные приобретения и крупные покупки. Звезды обещают немало приятных вечеров в кругу друзей и близких.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Тесьма-закладка, вклеенная в переплет.
- Питание грудничка в бутылочке.
- Былинный боярин ... Годинович, женатый на Василисе Микулишне.
- ... да гамба – струнный смычковый музыкальный инструмент, на котором играли сидя, держа инструмент между ног или положив боком на бедро.
- С помощью этого антиквариата Аладдин втирался в доверие к джинну.
- Простолюдины среди древних римлян.
- Областной центр Беларуси на границе с Польшей.
- Оно плывет в волнах на раздутых парусах.
- Эта страна в Гималаях – единственная в мире, у которой флаг имеет прямоугольную форму.
- Имя этого волка из книги Киплинга в переводе с хинди означает «одинокий».

Ответы: 1. Лягсе. 2. Смесь. 3. Ставр. 4. Виола. 5. Лампа. 6. Пляска. 7. Врест. 8. Судно. 9. Непал. 10. Акена.







Прогулка на свежем морозном воздухе возбуждает аппетит. А также после такой прогулки очень хочется согреться. Предлагаем вам несколько вкуснейших блюд, которые отлично согревают.

### Тирольское жаркое

Австрийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 224 ккал.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г картофеля ■ 150 г бекона (или ветчины)
- 250 г отварного (или запеченного) мяса ■ 4 яйца
- 1 луковица ■ 2 ст. л. растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока ■ 1 ст. л. сливочного масла
- пучок петрушки ■ молотый черный перец ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель почистить, нарезать крупными ломтиками, поджарить на растительном масле до подрумянивания.
- 2 Мясо и бекон нарезать небольшими брусочками, лук – перьями, петрушку и чеснок мелко нарубить.
- 3 В другой сковороде вытопить жир из бекона; бекон извлечь, добавить сливочное масло, поджарить 4 яичницы-глазуньи.
- 4 Лук, мясо и бекон добавить к картофелю, посолить, поперчить, посыпать чесноком; жарить, часто перемешивая, до готовности картофеля.
- 5 Разложить жаркое по тарелкам, посыпать петрушкой, сверху выложить глазунью.



### Кстати

Тирольское жаркое изначально появилось как блюдо, в котором используются разнообразные остатки после предыдущих трапез. Однако результат оказался таким удачным, что сегодня для Tiroler Gröstl специально отваривают или запекают мясо. Время приготовления тирольского жаркого можно сократить до минимального, если картофель заранее сварить в мундире.

### Рыба, запечённая с черри

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 91 ккал.

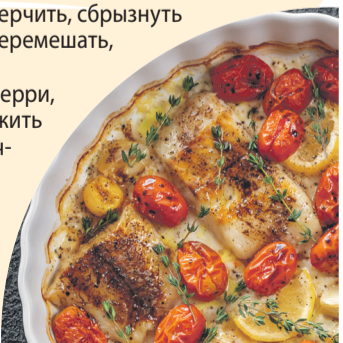


#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г филе жирной рыбы (семга, форель)
- 200 г помидорок черри ■ 2 зубчика чеснока
- 2 веточки свежего базилика (или 0,5 ч. л. сушеного)
- 60 г тертого сыра ■ 1 ч. л. белого бальзамического уксуса ■ 1 ч. л. лимонного сока ■ растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рыбу нарезать некрупными кубиками, базилик (только листики) – соломкой, помидорки разрезать пополам, чеснок мелко нарубить.
- 2 Нагреть 2 ст. л. растительного масла, аккуратно добавить чеснок (если используется сушеный базилик, то его тоже добавить), перемешать, дать немного остыть.
- 3 Залить помидорки черри; добавить свежий базилик и уксус, перемешать.
- 4 Рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, оставить на 5-10 минут.
- 5 Соединить рыбу и черри, перемешать, разложить по порционным формочкам для запекания.
- 6 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут, посыпать сыром, запекать еще 5 минут.



# ОБЕД после зимней прогулки



### Горбуша, запечённая на картофельной подушке



Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 129 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе горбуши ■ 500 г картофеля
- 1 луковица ■ 1 морковь ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 3 ст. л. сметаны ■ 1 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. муки ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель почистить, нарезать кружочками, отварить до полуготовности.
- 2 Лук нарезать перьями, морковь – соломкой; припустить на смеси растительного и сливочного масла.
- 3 Чеснок пропустить через пресс, соединить со сметаной, горчицей и мукой, взбить до однородности.
- 4 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить слой картофеля, на картофель выложить филе горбуши, на горбушу – зажарку из моркови и лука; залить сметанно-чесночным соусом.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.



### Рагу из мясного фарша и фасоли



Мексиканская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 216 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мясного фарша ■ 2 сладких (болгарских) перца ■ 1 банка консервированных помидоров в с/с
- 1 банка консервированной фасоли ■ 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока ■ 1 перчик чили
- 2 ст. л. растительного масла ■ молотый черный перец ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, сладкий перец – небольшими кубиками, помидоры – крупными кусками, чеснок мелко нарубить.
- 2 Фарш обжарить на растительном масле, часто помешивая и разбивая комочки; посолить, поперчить.
- 3 В глубоком сотейнике обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить все перцы, жарить 5-7 минут; добавить помидоры (вместе с соком), тушить еще 5-7 минут.
- 4 Добавить в сотейник фарш, перемешать, тушить под крышкой 6-10 минут, добавить фасоль, тушить еще 5-7 минут.



### ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Мороз невелик, да стоять не велит.  
 Мороз не джуж, а всякого гнет.  
 Мороз и железо рвет, и на лету птицу бьет.  
 Мороз ленивого за нос хватает, а перед проворным шапку снимает.  
 Береги нос в большой мороз.  
 Мороз лучше бани подрумянит.



### Цыплёнок, запечённый с овощами



Узбекская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 138 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 цыпленок ■ 400 г картофеля ■ 1 крупная сладкая (белая или красная) луковица ■ 4 помидора
- 1 сладкий перец ■ 3 зубчика чеснока ■ 1 перчик чили ■ пучок зелени ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Овощи почистить, нарезать крупно; чеснок раздавить плоской стороной ножа; сложить все овощи в одну миску, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить, перемешать.
- 2 Цыпленка разделать, натереть солью и перцем, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 3 Выложить овощи в форму для запекания, сверху разложить куски цыпленка, запечатать форму фольгой.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 40-50 минут, снять фольгу и запекать еще 7-10 минут до зарумянивания.
- 5 При подаче посыпать рубленой зеленью.



– Дорогой, я собираюсь делать чечевичные котлетки. Посоветуй, что в них добавить, чтобы они не рассыпались? – Мясо!

Светлана ИВАНОВА



# До -81% НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ!



**при покупке от 2 шт**

скидка 60% **790 P**

**Комплект моделирующего белья «Грация»**  
Белье для коррекции фигуры, которое визуально уменьшает объемы на 10–15 см, дарит вам плоский животик, упругую попу, подтянутые бедра и пышное декольте. Дополнительно шортики оказывают массажное воздействие на ткани, запуская процессы естественного сжигания и выведения жировых отложений. Не сковывает движений и совсем незаметен под одеждой.

Материал: 100% полиэстер. КНР  
Размеры: S, M, L. (Размер L подойдет для размера 60–66). Уточните при заказе у оператора!  
Лот 155 2067 Бордо  
Лот 155 2098 Телесный

скидка 50% ~~1990 P~~ **990 P**

**Цена еще ниже при покупке от 2 шт!**

скидка 81% **490 P**

НАТУРАЛЬНЫЙ ХЛОПОК

**Домашняя одежда «Мария»**  
Эта домашняя одежда из легкой дышащей хлопковой ткани идеальна для дома. Практичная и удобная, она отлично садится на любую фигуру. Хлопковый костюм благодаря контрастным вставкам с цветочным принтом визуально стройнит силуэт. Кофта на молнии и с карманами.

Длина: бриджи 78(±3) см, кофта 60(±3) см.  
Лот 152 5117 Костюм «Красные розы»  
А как удобен халат «Мария»! Застежка на молнию, оптимальная длина, карманы в боковых вставках – все для вашего комфорта!  
Длина: 102 см.  
Лот 147 0198 Халат «Синие цветы»  
Лот 147 0129 Халат «Красные розы»

Материал: хлопок 100%. Р. Узбекистан. Размер: 46–72. Уточните при заказе у оператора! Рекомендуем покупать на размер больше (хлопок после стирки может дать усадку).

скидка 75% ~~2700 P~~ **690 P**

TV РЕКЛАМА

**Шапка «Зимняя сказка»**  
Элегантная, легкая и очень теплая шапка из натурального меха кролика, связанная по технологии мехового плетения, защитит от холода и ветра и не испортит прическу!

Материал: мех кролика. Внутри трикотажный вязаный подклад. Размер универсальный. Россия.  
Лот 153 4852 Серая  
Лот 153 6438 Серо-белая

скидка 50% ~~3990 P~~ **1990 P**

**Сумка «Шоколад»**  
Из кожи пэчворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо. А снизу есть потайное отделение для зонта – это защитит ваши вещи от промокания.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР  
Лот 144 0018 Черный

в составе НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА

**Кошелек «Шоколад»**  
Из мягкой кожи в стиле «пэчворк» отличается феноменальной вместительностью: два отделения для купюр, отделение для монет на молнии, слоты для карт. Подходит к сумке!

Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР  
Лот 155 7907 Черный

Карман для зонта

скидка 62% ~~3990 P~~ **1490 P**

скидка 53% ~~1490 P~~ **690 P**

**МОЙ МИР**

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ!**

**8 (800) 350-35-73**

код заказа: **ТЕЛ\_100\_23\_MAP**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 15.01.2023 г. до 28.02.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ\_100\_23\_MAP. Реклама.



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

**Матрас-топпер с анатомическим эффектом**

Размеры:  
70x200 см,  
80x200 см,  
90x200 см,  
120x200 см,  
140x200 см,  
160x200 см

**СУПЕРЦЕНА**  
от **1690 руб.**



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. **Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.**

**Корректор осанки S-M талия 60-85 см L-XL талия 86-125 см**



Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки. Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. **Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение.** РУ № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

**Массажная подушка с функцией прогрева**

**3890 руб.**  
**1690 руб.**



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста, массируют ваши проблемные зоны, и вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. **Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет.** Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

**Проточный кран-водонагреватель**

**1990 руб.**




**С дисплеем + ДУШ**

**2490 руб.**

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. **Экономит электроэнергию!** Устанавливается всего за пару минут.

**Новейший автоматический веник**


**1800 руб.** **990 руб.**



Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. **Работает без батареек и электричества.** Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины веника собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и облегчает работу.

**Отпугиватель грызунов и насекомых**

**2 шт. 990 руб.**



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. **Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки.** Безопасен для ваших домашних животных. И в него встроен усный ночник.

**1+1 КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!**

**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**  
ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 18.01.2023 г. по 08.02.2023 г. \*По итогам продаж 2022 г. РЕКЛАМА.

**Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра», 3 штуки в комплекте: белый, черный, бордовый**


**2390 руб.** **1690 руб.**



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. **Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы.** Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

**Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»**

**1710 руб.**  
**990 руб.** **В комплекте 3 бюстгалтера**



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек, не собирается складками и не сдавливает по бокам, делает декольте соблазнительным. **Эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом.** Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

**Термоноски «Аляска» (Мужские, женские)**

**СУПЕРЦЕНА!**  
**4 пары за 790 руб.**



Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Размер носков – универсальный. **Согревают ноги в любую погоду!**

**Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками**

**2990 руб.** **2490 руб.**



Предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. **Позаботьтесь о себе и своих близких!**

**Бесконтактный инфракрасный термометр**


**1990 руб.** **1290 руб.**



Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если **важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон.** В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ**

**Светильник «Чемпион – солнечная батарея»**

**990 руб.**



Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360° и видимости даже с расстояния 3 км. **Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов,** и при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент вы останетесь без источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и сможете позвонить своей семье от разъема USB, который встроен в фонарь.

**Термобелье мужское, женское**

**1690 руб.** **990 руб.**



Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный воздухообмен, выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальному утягивающим вставкам **вы будете выглядеть стройнее и изящнее.**

**Вертикальная суперсушилка для белья**


**2600 руб.** **1990 руб.**



Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. **Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до шорт и мягких игрушек!**

**Многофункциональный парогенератор**

**2500 руб.** **990 руб.**



Прибор сочетает в себе такие функции, как паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерий. Попробуйте поглядеть им шторы, осветить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. **Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.**

**Отпугиватель-фонарь**

**НОВИНКА**  
**1690 руб.** **1290 руб.**



Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. **Имеет мощный встроенный фонарик.**

**Говорящий хомячок Woody O' time (Original)**

**1790 руб.** **990 руб.**



**Кукла-повторяшка**

**1790 руб.** **1190 руб.**



Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хохот!!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! **Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.**

**Усилитель звука**

**990 руб.** **НОВИНКА**



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

**Электрический измельчитель «Молния»**

**2100 руб.** **1590 руб.**



«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. **«Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).**

**Ледоходы для обуви**

**НОВИНКА** **СУПЕРЦЕНА 790 руб.**



Ледоходы – легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Обеспечивает прочное сцепление со льдом и избавляет вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35-го до 45-го. Отличительные черты новой модификации ледоходов – дополнительный противоскользящий протектор и 5 особо прочных шипов на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым **ледоходы максимально надежно держат Вас на самом скользком льду.**

**Подушка для ног «Здоровый сон»**

**1690 руб.** **990 руб.**



Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. **Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым.** Особенно необходима для людей пожилого возраста.

**Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)**

**1300 руб.** **990 руб.**



Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Представляет собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. **Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок.** Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутонения благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

**Лента «Супер Фикс»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.). **Заклеит влажную поверхность даже под водой!**

**ТЕРМОКЕРАМИЧЕСКИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ**

**1990 руб.** **1490 руб.**



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. **Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!**

**Казан-вок «Сила гранита» 4 в 1. Диаметр 32 см**

**2600 руб.** **1990 руб.**



**Это сковорода, сковородка, вок и кастрюля!** Специальное керамическое покрытие Granitex с частицами настоящего камня. Алмазное напыление с внутренней стороны сковороды. Благодаря силиконовой ободку крышка создает давление под воздействием вакуума, что **позволяет готовить в разы быстрее.**

**Набор кастрюль**


**1800 руб.** **1290 руб.**



Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.

**Надевайка** **НОВИНКА**

**1290 руб.** **790 руб.**



Когда суставы теряют подвижность, совершать привычные движения с каждым годом становится сложнее. Представляем вам универсальное приспособление, которое **поможет как снять, так и надеть носки или обувь маломобильным, пожилым, людям с лишним весом, или беременным не наклоняясь к ступням.**

**Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)**

**2 шт. 990 руб.**



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом **оставляют ваши руки свободными.** Очки прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ**

**Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см**

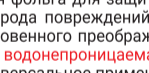
**2 шт. 990 руб.**



Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. **Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть.** Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

**Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не перегружаются связки и мышцы, сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов. **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ**

**Наколенник «Двигайся легко»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги – 50 см. **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ**

**ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ**  
**8 499 213-03-16** Работаем без выходных с 9:00 до 20:00.