ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№1 (322)

ТВ-программа с 10 по 16 января 2022 года

ТЕЛЕК ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36 КАНАЛОВ ТВ

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

стр. 8

УДАЛЯЕМ СЛЕДЫ ПРАЗДНИКА СО СКАТЕРТИ

стр. 29

КАК УЖИТЬСЯ «ЖАВОРОНКУ» И «СОВЕ»?

стр. 4

РИС: ЛЕГЕНДЫ, СЕКРЕТЫ, ПОЛЬЗА

стр. 9

ХУДЕТЬ ВО СНЕ? ЭТО РЕАЛЬНО!

стр. 17

12+

ЖЕНЯ МАЛАХОВА

НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ВАМ ДАРИТ ЖИЗНЬ

стр. 2

Фото из личного архива Жени Малаховой.
Стилист: Варвара Толкачева.
Фотограф: Юлия Ткачева
Визажист: Вуранова Инна.

ISSN 2313-4933

Женя МАЛАХОВА:

Дарите близким любовь и радость

Актриса («А зори здесь тихие», «Чистое искусство», «Приключения чокнутого профессора»), продюсер, певица, бывшая солистка группы Reflex Женя Малахова в данный момент взяла паузу, несмотря на заманчивые предложения.

«Офисным работником себя не вижу»

– Женя, мы общались с вами год назад. И вы признались, что за время пандемии вы столько всего переосмыслили, пересмотрели, что сегодня открыты для многих предложений. Что под этим подразумевали конкретно?

– Я поняла, что мне интересно развиваться в разных направлениях, что мне категорически не нравится сидеть на одном месте. Безусловно, актерская профессия – моя настоящая любовь, моя душа, но при этом я понимаю, что во мне заложено гораздо больше, и это «большее» тоже требует реализации. Например, весь прошлый год я работала в одной компании директором по маркетингу, создавала ютьюб-канал, полностью его продвигала, и в этом находила нечто для себя новое, интересное. Но когда поняла, что сделала все, что хочу, прекратила сотрудничество, поскольку офисным работником себя не вижу. Я с десяти лет занимаюсь творчеством, и это абсолютно моя история. Все остальное – сопутствующее.

– Последний ваш кинопроект – «Друг на продажу». После этого ещё предложения были?

– За новые проекты пока не берусь, хотя предложения были, в том числе из Болливуда...

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Всем желаю в первую очередь не упускать возможностей, которые предоставляет жизнь. Помните! Всем свыше дается приблизительно одинаково, просто кто-то умеет это замечать, а кто-то нет. Так вот, не упускайте возможности и отметайте страхи. Страх – единственное, что нас останавливает. Обязательно дарите близким любовь и радость. Берегите себя, не болейте!

– Стало быть, и музыкальные проекты на время приостановлены?

– Совершенно верно. При этом четко понимаю, что ничего не упускаю. Жду нового творческого музыкального будущего, которое для меня привлекательно. Чувствую, что это время скоро придет.

«Мечтаю открыть ресторан»

– Зато вы сейчас очень активны в соцсетях... Общаетесь и пишете о том, что любите. Правильно?..

– Да. Я очень люблю готовить, и кулинарная тема занимает сейчас большую часть моего Инстаграма. Я мечтаю открыть ресторан. Конечно, когда пандемия еще не закончена, это рискованное дело, поэтому начинаю с других кулинарных проектов. С одним Центром Красоты мы запускаем проект, ориентированный на правильное питание. Не диетическое (ни в коем случае не призываю ни к каким диетам), а именно здоровое. Это первый шажок к моей мечте.

– Раз заговорили о правильном питании, можете поделиться своими правилами, какими-то пристрастиями?

– У каждого человека свои вкусовые пристрастия. Лично я придерживаюсь интуитивного питания, то есть ем то, что мне нравится, но при этом себя контролирую, особенно вечером. Если ты поел на ночь, ничего страшного, но утром не беги первым делом к холодильнику. Надо понимать, что, если ты поужинал в 10 вечера, это не значит, что в 7 утра уже должен есть. Это скорее рефлекс, привычка, а не реальное желание. Лучше, чтобы с того момента, как ты поел вечером, прошло 12 часов. Надо дать организму отдохнуть.

– Вы говорите, что едите всё. Тортики тоже?

– Тортик в охоточку – да. Но я приучила себя к тому, что если, скажем, нахожусь на дне рождения, после обильного стола не буду еще есть десерт, а возьму его с собой. Уже утром добавлю его к чашечке кофе. Без угрызений совести. День начнется с такого поощрения себя самой.

«Счастье, когда тебя понимают»

– Начался Новый год. Новые мечты, планы... А давайте вернёмся в прошлое – можете вспомнить самую памятную встречу Нового года?

– Мы были на гастролях с группой Reflex и ехали с одной концертной площадки на другую семь часов. Поэтому куранты нас застали на пустой темной лесной дороге. Снега было невероятно много, сказочные ели вокруг. Мы вышли из автобуса, открыли шампанское и поздравили друг друга. Но теперь у меня семья, и для меня главное – быть с ней в новогоднюю ночь.

– Вам судьба часто преподносит подарки? Какой из них стал самым важным?

– Думаю, это встреча с моим будущим мужем. Чем дольше живем, тем больше им восхищаюсь. Андрей своим появлением меня осчастливил. Он поддерживает во всех начинаниях, а это очень важно, когда рядом человек, который в тебя верит. Счастье – это когда тебя понимают.

Наталья АНОХИНА

Фото из личного архива Жени Малаховой, фотограф Елена Комарова.

ПОДРОБНОСТИ

«Работу над собой веду»

– Вы актриса, певица, просто человек, который естественно реагирует на высказывания другого. Признайтесь, научились быть свободной от чужого мнения?

– С появлением Андрея – да. Но все равно работу над собой веду. На эту тему даже беседую со своими подписчиками в Инстаграме. Известно, что негативное высказывание может разрушить чужую жизнь. И мне хочется своим примером и советом, разбираясь в той или иной проблеме, помочь людям освободиться от чужого навязанного и необъективного мнения. Мнения, которое нарушает личные границы и душит позитив. Если кому-то я помогу, для меня это будет лучшим подарком, отдачей за мой искренний труд.

Иван Грозный снова попал в будущее

В Москве идёт работа над новым необычным фильмом с рабочим названием «Искатели (Грозный папа)».

Производством картины занимаются кинокомпании «КАРГО» и Irsna media. Главные роли в этом проекте исполняют Евгений Гришковец и Кирилл Кяро. Съемки уникальны тем, что проходят в исторических местах. Режиссером картины стал Карен Оганесян, знакомый многим по своим работам над фильмами «Домовой», «Журов», «Пять невест», «Налет», «Пассажиры» и другим.
Нам удалось узнать подробности съемок и разобраться в необычном сюжете.

Сказочная история

Сюжет у фильма почти сказочный. Иван Грозный из-за козней колдуньи попадает по ошибке в наши дни – в современную Москву. И теперь обычная семья Осиповых будет помогать ему найти свою легендарную библиотеку, чтобы с помощью волшебной книги вернуться в собственное прошлое и дать шанс спасти сына – царевича Иоанна. Картина обещает быть зрелищной – со сложными декорациями и множеством трюков и погонь.

Как замечают создатели фильма, никаких пересечений с легендарным советским фильмом «Иван Васильевич меняет профессию» – кроме того, что Иван Грозный оказывается в нашем времени, – нет. Да и в наше время, как вы уже поняли, он попадает по другой причине.

– Мы не ставим перед собой задачи снять исторически достоверное кино, – рассказывает режиссер Карен Оганесян. – Это картина о том, что если взяться за дело вместе, всей семьей и помогать друг другу, то можно даже царя Ивана Грозного в прошлое вернуть и найти его библиотеку. Мы делаем добрый фильм для семейного просмотра: забавный, веселый и в чем-то поучительный...

Слово – царю

Главную роль – Ивана Грозного – Карен Оганесян предложил Евгению Гришковцу.

– Я, не раздумывая, согласился на эту роль, – признался нам Евгений Гришковец. – Как можно отказаться от роли Грозного после таких великих актеров, как Черкасов и Яковлев? Но царь у нас больше комедийный персонаж, способный на эксцентричные выходки. В этом фильме Иван Васильевич немножко эгоист, взбалмошный человек, но в то же время с ним интересно. Он очень энергичный и неугомонный. Я рад, что все это увидел во мне режиссер. Мне важен проект еще потому, что я – отец троих детей. Я очень хочу, чтобы у моих детей были любимые фильмы – не только те, которые я смотрел в детстве, а было еще и современное детское кино, киносказка по современным технологиям, причем наша, родная, не калькированная с западного образца. Чтобы мы с детьми могли пойти на премьеру, как я со своими родителями ходил на премьеру сказок Александра Роу. Я хочу, чтобы у детей, которым сейчас по пятьдесят лет, появился любимый фильм, созданный во времена их детства. Не знаю, получится ли, но у нашего фильма есть такой шанс.

В роли Ивана Грозного снимается Евгений Гришковец.

ДЕТАЛИ

Необыкновенные локации

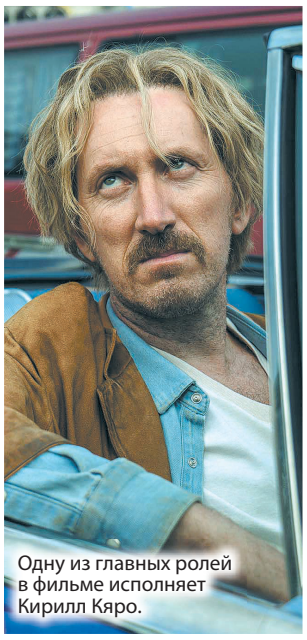
Съемки фильма проходят в уникальных местах: сердце нашей страны – Красная площадь с собором Василия Блаженного, Казанский и Ростовский кремли, бескрайние русские поля... Съемка в соборе Василия Блаженного стала испытанием для сотрудников и руководства Исторического музея, частью которого является собор, и для съемочной группы. Поскольку он считается одним из самых значимых памятников древнерусской архитектуры XVI века, в соборе действуют строгие ограничения... Съемки были в Ростовском кремле. Напомним, Ростовский кремль, кроме своей архитектуры, славен яблоками из монастырского сада. Для усиления эффекта и красивой картинки съемочная группа развесила на всех деревьях в саду дополнительно 100 килограммов яблок...

Олеся Железняк в роли экскурсовода, и тот самый пух, который режиссёр придумал использовать для красивых кадров.

КСТАТИ

Гусиный пух

В съемках картины принимали участие не только люди, но и животные. Кроме вполне ожидаемых лошадей, были и экзотические птицы: попугай и пингвины. Они удивительно четко выполнили задачу режиссера, и дублей было у них меньше, чем у актеров. А вот какая роль им отведена в сценарии, мы пока сказать не можем – это секрет, который съемочная группа попросила не разглашать.
А для создания сказочной и немного нереальной атмосферы режиссеры картины придумали использовать в кадре гусиный пух во всех натурных сценах (он просто будет летать в воздухе). Для такого эффекта его специально обрабатывали. Но в самый неподходящий момент обработанный пух закончился, и в ход пошел обыкновенный – из подушек...



Одну из главных ролей в фильме исполняет Кирилл Кяро.

Ещё роли

По сюжету Ивану Грозному помогает искать библиотеку и ту саму волшебную книгу семья Осиповых во главе с папой Никитой. Эту роль доверили Кириллу Кяро.

– Работать с Кареном Оганесяном интересно и весело, – рассказывает Кирилл Кяро. – Он всегда ставит небанальные задачи и дает возможность для нестандартных актерских решений. Когда Карен предложил эту сказку, я не мог отказаться. Наша сказка – современная, это мощный экшен: много трюков, погонь, магии, волшебства, превращений, перемещений во времени. Взрослым тоже не будет скучно.

Кстати, в фильме появятся и другие известные артисты: так, колдунью играет Елена Сафонова, а Игорь Верник исполняет роль олигарха Потоцкого, которому Никита задолжал денег...

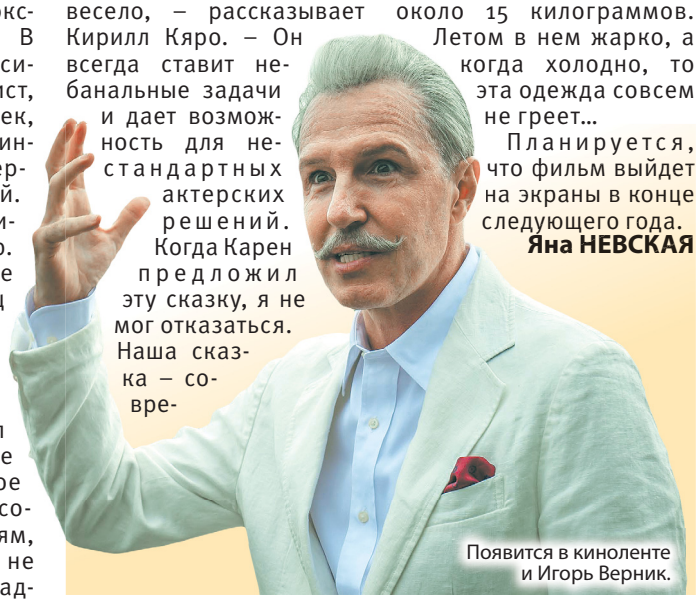
Изменения Гришковца

Для съемок в сказочном фильме артистам пришлось немного изменить внешний вид. И если Кирилл Кяро отделался довольно легко (ему высветлили и с помощью накладных прядей немного удлинили волосы), то у Евгения Гришковца изменения были более радикальными.

– Меня побрили наголо, приклеили бороду, волосы, и получился грозный царь, – рассказывает нам Гришковец. – Я снимаюсь в кафтане, в котором Ивана Грозного играл Петр Мамонов в фильме «Царь» у Лунгина, а шапочка на мне – из фильма Эйзенштейна «Иван Грозный», который вышел на экраны в 1944 году – музейная реликвия! Еще мой герой носит наряды образца XVI века, украшенные натуральным жемчугом. Есть и сафьяновые сапоги, которые тоже изготавливали специально для съемок по старинным технологиям. Весит весь этот наряд около 15 килограммов. Летом в нем жарко, а когда холодно, то эта одежда совсем не греет...

Планируется, что фильм выйдет на экраны в конце следующего года.

Яна НЕВСКАЯ



Появится в киноленте и Игорь Верник.

Фото пресс-службы фильма

СЕКРЕТ УСПЕХА

Возвращаемся в рабочий режим

Выйти на работу после длительных новогодних праздников – ещё то испытание! Чтобы минимизировать уровень стресса, лучше заранее подготовиться.

РЕЖИМ, ВЕРНИСЬ!
За пару дней до выхода на работу вернитесь к привычному режиму бодрствования и сна. Вечером в этом может помочь теплая ванна с успокаивающими маслами, а утром – прохладный душ.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ВМЕСТО ПАССИВНОГО
Достаточно будет даже неспешной прогулки, если более активные виды спорта для вас сейчас неактуальны. В любом случае лучше побыть на свежем воздухе, чем дома перед экраном или монитором.

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ
Позволит вам почувствовать легкость после длительных праздничных застолий. При этом не забывайте почаще пить негазированную воду.

ПОСТЕПЕННЫЕ НАГРУЗКИ
В первый рабочий день нагрузки должны «подаваться» организму постепенно. Повесьте новый календарь, положите новый ежедневник, составьте план на ближайшую неделю. А вот важные встречи и переговоры постарайтесь отложить хотя бы на несколько дней.

Семейное счастье в разных биоритмах

Когда будущие супруги только начинают встречаться, вопрос несовместимости биоритмов даже не встаёт.

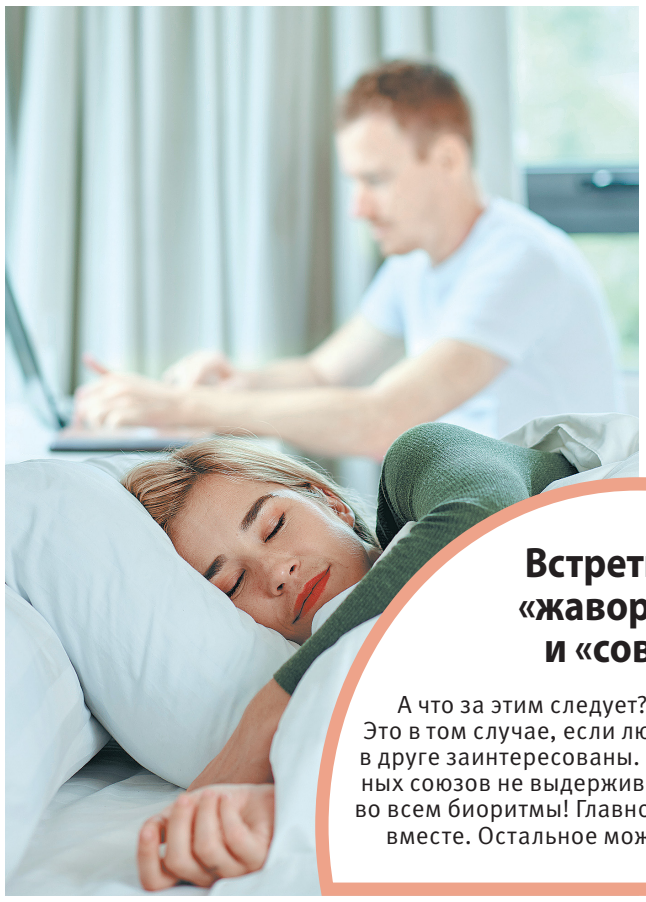
Оба партнера с удовольствием проводят друг с другом столько времени, сколько могут. А вот позднее, когда решение о свадьбе и совместном проживании принято, потихоньку начинают проявляться некоторые индивидуальные особенности партнеров, которые не всегда совпадают.

«Жаворонки», «совы» и «голуби»

Так называют людей, имеющих разные биоритмы. **«Жаворонки»** встают чуть свет, пока остальные тихо посапывают в своих теплых постелях.

«Голуби» – самые лабильные (гибкие) люди, которые могут менять свой ритм в ту или иную сторону, но в определенных рамках, конечно.

А **«совы»** – самые тяжеловстающие представители пернатых, которые при этом могут отходить ко сну, когда жаворонки уже близки к моменту подъема.



Открыт секрет счастливой семейной жизни! Оказывается, для этого жена должна быть «жаворонком», а муж «совой». Тогда жена не видит, каким муж приходит домой, а муж не видит, какой она просыпается утром!

Встретились «жаворонок» и «сова»...

А что за этим следует? Следует компромисс. Это в том случае, если люди действительно друг в друге заинтересованы. Ведь сколько аналогичных союзов не выдерживают проверки, обвиняя во всем биоритмы! Главное – желание оставаться вместе. Остальное можно скорректировать.

Это интересно

Ученые установили, что среди людей чаще встречаются «совы», которых всего насчитывается около 40 %.

«Голубей» примерно столько же, а «жаворонков» всего-то около 20 %.

Подстраиваемся под биоритмы

Конечно, глобально ситуацию не изменишь, но передвинуть время подъема и засыпания на несколько часов вполне реально: если «жаворонку» ежедневно ложиться спать позже обычного на 10-15 минут, а «сове» на 10-15 минут раньше вставать, то через некоторое время на совместное бодрствование будет отводиться больше на 2-3 часа. Когда вы почувствуете, что дальнейшее изменение распорядка дня приведет к ухудшению самочувствия, самое время остановиться. Пусть на несколько часов, но ваша жизнь уже станет более полной и насыщенной.

НА ЗАМЕТКУ

Чего делать не надо?

Для начала нужно понять, что каждый из партнеров – индивидуальность, поэтому не нужно пытаться переделать другого «под себя». Механизм биоритмов напрямую связан не с привычками или волей, а с генетикой. Доказательство тому – ген hPer2, открытый американскими учеными.

Ни в коем случае не пытайтесь стыдить «сов» за их позднее пробуждение или смеяться над ними. Лучше подумайте о том, что в ночное время совам нет равных в способности выполнять сложные творческие задачи. Важно быть тактичным и по отношению к «жаворонку», если тот уснул, пока вы вместе смотрели интересный фильм. Подумайте о том, что ваше время только начинается.

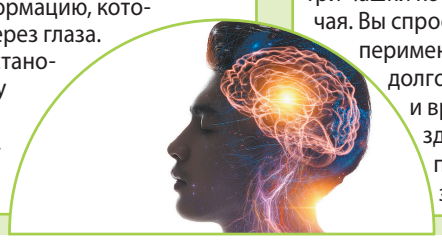
Сложнее всего будет парам в небольшой однокомнатной квартире, где нет возможности выделить индивидуальные зоны. Зато можно организовать освещение таким образом, чтобы оно не мешало, и надеть наушники, чтобы не отвлекать своего любимого человека от сладких сновидений.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Что быстрее – глаза или мозг?

Конечно, мозг! – скажете вы. А мы ответим: не всегда. Вспомните ситуацию: вы проспали, до выхода из дома несколько минут, вы лихорадочно носитесь по квартире, ищете что-то – и в упор не видите. Хотя вещь лежит буквально под носом! Дело в том, что из-за нервного напряжения мозг не успевает обработать информацию, которая поступает через глаза. Вывод: проще остановиться на минуту и дать мозгу сориентироваться. Тогда точно все успеете!



Чай, кофе или гены?

В XVIII веке шведский король Густав III вознамерился доказать, что кофе вреден для здоровья. Для этого он повелел найти среди своих подданных пару близнецов. Одному из них давали каждый день выпивать по три чашки кофе, другому – по три чашки чая. Вы спросите, чем закончился эксперимент? Оба испытуемых жили долго и счастливо и пережили и врачей, наблюдавших за их здоровьем, и самого любопытного монарха. Вот что значит сильная генетика!

Кувшин Пандоры

В современном кинематографе принято изображать ящик Пандоры (вместилище всевозможных бед и несчастий) в виде сундука или коробки с крышкой. Мол, стоит только приподнять крышку – и все проблемы вмиг разлетятся по свету. Но это ошибка перевода. В греческом языке «пифос» – это глиняный сосуд, кувшин. Такую тару закапывали в землю и использовали для хранения зерна или масла. Кстати, именно в пифосе, а не в бочке, по легенде жил греческий философ Диоген.

Ходячий фотосинтез

Точнее, плавающий. Именно так можно назвать морскую овечку – одно из крошечных брюхоногих животных, обитающих в океане. Она вырастает не больше сантиметра и «пасется» на водорослях, отгрызая у них хлоропласты. Геном моллюска способен приспосабливать хлоропласты к своему организму и осуществлять впоследствии фотосинтез. Ну разве не чудо?

Светлана СИДОРЧУК

Владислав ЛИСОВЕЦ:

Не бойтесь быть яркими

Владислав Лисовец – один из самых востребованных экспертов моды.

Он основатель собственной школы стиля LISOschool, у него множество наград, в том числе «За вклад в индустрию моды», которую он получил прошедшей осенью. Владислав вел различные телевизионные проекты: «Мейкаперы», «Неделя стиля», «Женская Форма» и многие другие. Именитый эксперт моды и телерадиоведущий ответил на наши вопросы о том, что будет актуально в этом году и какой цвет остается популярным вот уже несколько лет.

Праздники позади

– Владислав, праздники проходят, а вещи из блестящей ткани остаются. Как вписать их в гардероб?

– Блузку и блестящую юбку можно носить, например, с джинсовой рубашкой. Сейчас можно миксовать все это. Также блестящую блузку можно носить и просто с черной юбкой или с какой-нибудь цветной. Даже сейчас встречаются такие образы, когда в них низ – серебристого оттенка, а верх – золотистого, и это уже тоже не считается ошибкой. Самое рациональное, если у вас бюджет не очень большой, нужно сразу продумать, когда вы сможете второй раз надеть это платье или ту или иную блузку. Потому что это правильные вложения: когда красиво встретите Новый год, а потом еще и с удовольствием будете носить эту вещь – чем просто потратить деньги на что-то, что будет висеть в шкафу и больше никогда не пригодится.

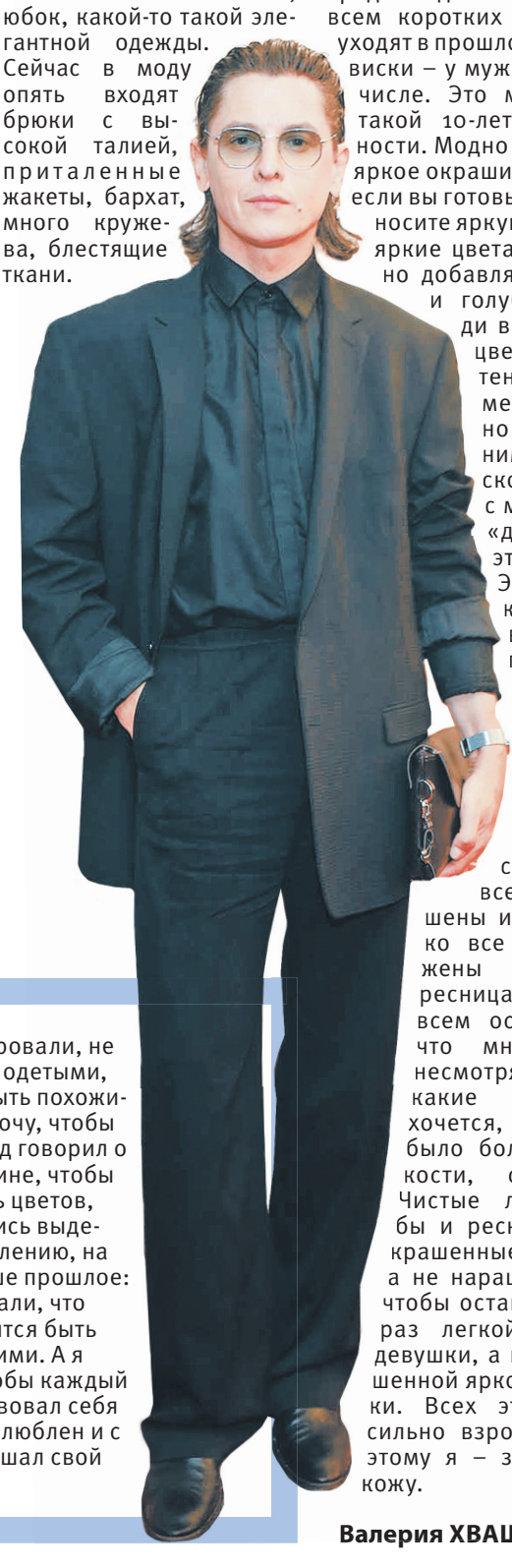
Мода года

– Владислав, какие цвета будут в моде в наступившем году?

– Я ориентируюсь на то, что сейчас происходит на подиуме. Видимо, во время пандемии людям захотелось яркости. Поэтому на подиуме очень много ярких цветов: и желтого, и оранжевого, и зеленого, все оттенки розового, много синего. Кроме того, уже четвертый год голубой не выходит из моды. Он все время разных оттенков, но всегда присутствует. Это основные цвета. Чуть-чуть отходят люминесцентные цвета – цвета фломастеров – но они остаются в деталях. То есть они не на острие моды, как допустим, два года назад. Еще очень много пыльных красивых оттенков: пыльно-розовый, пыльно-голубой, пыльно-фисташковый. Женщинам можно их брать за основу базового гардероба. Потому что это всегда выглядит свежо, интересно и легко.

– Пандемия повлияла на моду в плане того, что стал больше уклон в спортивные костюмы и домашний стиль?

– Как раз пандемия увела моду 90-х – она ее до конца дожала и вычеркнула. Потому что после выхода на улицу, после локдаунов людям захотелось красиво одеваться. Появилось больше платьев, юбок, какой-то такой элегантной одежды. Сейчас в моду опять входят брюки с высокой талией, приталенные жакеты, бархат, много кружева, блестящие ткани.



– А оверсайз останется с нами?

– Он еще есть. Можно пока миксовать между собой. Вообще, в гардеробе надо иметь разные образы – тогда вы меняетесь, и так интереснее, и вам самой будет нравиться ваше отражение.

Натуральность и естественность

– Какие тенденции будут сейчас в причёсках и макияже?

– В целом ничего не меняется: все так же «номером один» остаются челки, всевозможные каре, но только не тщательно уложенные.

– А небрежность может присутствовать?

– Назовем это не небрежность, а натуральность. Поэтому нет супердлинных волос, а есть средняя длина. Нет совсем коротких стрижек, уходят в прошлое бритые виски – у мужчин в том числе. Это мода уже такой 10-летней давности. Модно не суперяркое окрашивание, но если вы готовы, если вы носите яркую одежду, яркие цвета, то можно добавлять белые и голубые пряди в образ. И цветные оттенки имеют место быть, но надо понимать, насколько вы сможете «доиграть» этот цвет. Это то, что касается волос. Теперь про макияж. Сейчас его стало так много, и женщины так сильно все накрашены и настолько все перегружены бровями, ресницами и всем остальным, что мне даже, несмотря ни на какие тренды, хочется, чтобы было больше легкости, свежести. Чистые лица, губы и ресницы, накрашенные тушью, а не наращенные – чтобы оставался образ легкой, милой девушки, а не накрашенной яркой артистки. Всех это очень сильно взрослит, поэтому я – за чистую кожу.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Фото Вадима Тараканова, Геннадия Авраменко и из архивов пресс-служб

Детали

Гардероб с идеей

– Одна из самых популярных проблем – «нечего надеть», при том что гардероб забит. Есть какое-то универсальное решение?

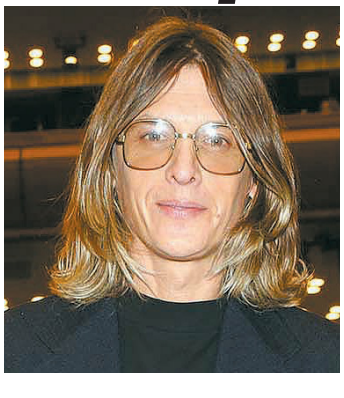
– Так происходит, потому что люди покупают вещи на эмоциях, не понимая, с чем будут их носить. И, как правило, люди покупают одинаковые вещи: это в целом один и тот же крой, только в разном исполнении. Но гардероб должен быть из разных вещей. Должны быть, например, и расклешенные джинсы, и прямые брюки, должен быть и приталенный пиджак, и широкий. Должны быть футболки разного цвета, чтобы можно было миксовать. Но надо понимать, чем вы занимаетесь, род вашей деятельности, и от этого двигаться, составляя гардероб.

ПОДРОБНОСТИ

Меняем гардероб

– После новогодних праздников всегда наступают распродажи. На что обратить внимание, что купить?

– Я бы посоветовал купить что-нибудь кожаное или из кожзаменителя: юбки, брюки. Это очень круто выглядит, очень дерзко. Это первое, на что бы я хотел обратить внимание. Второе: немного широкие, но при этом приталенные плащи – чтобы был силуэт. Не короткие и не супер-длинные – где-то до середины икры. Я думаю, что стоит присмотреть свитера и еще вязаные жакеты на пуговицах, которые возвращаются сейчас в моду. Весной с какой-то летней юбкой вязаный жакет выглядит красиво.



– Что вы пожелаете нам в новом году?

– Я бы хотел, чтобы люди не боялись и покупали себе интересную одежду, чтобы экспериментировали, не ходили скучно одетыми, не пытались быть похожими на всех. Я хочу, чтобы их внешний вид говорил о духовной глубине, чтобы они не боялись цветов, чтобы не боялись выделяться. К сожалению, на нас влияет наше прошлое: нас так воспитали, что наши люди боятся быть чуть-чуть другими. А я очень хочу, чтобы каждый считал и чувствовал себя нужным, был влюблен и с радостью украшал свой внешний вид.

Ксения МОН СОР:

31 декабря весь день пеку пирожки

Ксения Мон Сор, хорошо известная зрителю по роли фрейлины в сериале «Екатерина. Взлёт», пострадавшей в ДТП Гали Зинченко из «Склифосовского», а также главной роли фельдшера Леры в сериале «Скорая помощь» (НТВ), обожает путешествовать по миру и пробовать новые блюда.

В интервью она поделилась с нами интересными кулинарными зарисовками из своих путешествий, научила готовить сочную индейку и дала рецепт салата к праздничному столу.

«Русский самовар»

– Ксения, какие блюда больше всего запомнились из путешествий?

– Так как я родилась на Дальнем Востоке, мои первые путешествия были в Китай. Я занималась танцами, и мы часто выезжали выступать в Китай. И там я, конечно, познакомилась с китайской кухней. Не скажу, что сразу, но со временем китайская кухня мне понравилась. Первый ресторан, в который я попала, назывался «Русский самовар». Он оказался очень необычным. Компания усаживается за стол, на столе стоит горелка. На нее ставится что-то типа кастрюли, которую китайцы называют самоваром. Сначала предлагается совместно выбрать бульон: рыбный или мясной, острый или не очень. Дальше каждый выбирает из меню все что хочет: мясо, рыбу, морепродукты, овощи... Все это бросается в один котел и тут же при тебе готовится. И потом ты наливаешь себе в тарелочку из общего котла приготовленное блюдо и ешь. Впечатляет здесь не еда, а сам процесс приготовления. Мы посмеялись сначала, но потом оказалось, что все не так плохо, а на вкус – очень даже ничего!

В Китае я ждала сильных впечатлений от лягушачьих лапок, но они меня не впечатлили. Это было хрустящее нечто, вкус их я так и не распробовала. Как ни странно, в Китае меня удивил рис: его там готовят очень вкусно! И хотя я совсем не любительница этого продукта, там ела его с большим удовольствием.

Актриса рассказала о дальневосточном детстве, путешествиях и новогодних традициях.

Пирожки у подножья Эльбруса

– А было что-то, что впечатлило вас дома, в России?

– Однажды я поднималась на Эльбрус, и у его подножия на поляне нашла замечательное кафе «Пирожковая». Ах, какие там пирожки! С брусникой, малиной, мясом... Ты берешь этот пирожок, который по форме больше напоминает чебурек, и ешь его с наслаждением! А вокруг – горы и чистейший воздух, отчего еда кажется аппетитной вдвойне... И самое вкусное – есть пирожок с брусникой и запивать его айраном...

Манты и филе индейки с черносливом

– Ксения, расскажите о своём детстве на Дальнем Востоке. Какая еда больше всего запомнилась?

– Я жила там до 17 лет, пока не переехала в Москву. Если говорить о детстве, то я сразу вспоминаю нашу замечательную семейную традицию: готовить пельмени и манты. Мой папа в этом большой мастер! Он с детства мечтал стать шеф-поваром, но не сложилось. Зато с удовольствием готовит дома, и все у него получается вкусным! Так как в детстве мы с братом часто просили манты, папа готовил их всегда очень много: лепил и складывал в морозилку. А мы потом доставали и варили. Рецепт этого блюда ему передала его мама. А папа уже научил готовить меня.

– Готовите манты сейчас?

– Стараюсь не отступать от традиций! (*Смеется.*) Правда, у меня нет специальной кастрюли-пароварки, а в мультиварке получается не то... А еще папа готовил вкусную рыбу. Мы с братом, можно сказать, росли больше не на мясе, а на рыбе. Папа запекал ее в духовке: с овощами, с разными соусами... У нас было как-то не принято жарить еду, в том числе и рыбу.

– Вы тоже готовите рыбу без жарки?

– Да, жареного мы вообще не едим. Жареная еда мне на самом деле не нравится: для меня она слишком жирная и тяжелая. А когда готовишь в духовке или в пароварке, еда получается более мягкая и сочная. Могу поделиться одним из наших любимых рецептов – рулета из индейки с черносливом. Нужны филе индейки, чернослив и бекон. Филе нужно отбить, чтобы оно стало тоненьким. Далее кладем на филе кусочки чернослива. Кто любит грецкий орех, может добавить его. После солим, перчим, сворачиваем в рулет, сверху обматываем беконом и ставим в духовку на 30-40 минут. Получается очень вкусно!

Рыба на костре!

– Ксения, а что вы готовите по праздникам?

– У нас есть такая традиция: 31 декабря весь день я пеку пирожки. Самые разные: с капустой, с мясом... Еще пеку торт тирамису, который мы едим утром 1 января с чаем... И, конечно, готовлю салаты. Один из наших любимых – «Мужской каприз».

– Расскажите, пожалуйста, как его готовите?

– Для этого салата нам понадобятся: отварная говядина, вареные яйца, твердый сыр, лук, грецкий орех, сметана или греческий йогурт для заправки. Сначала режем лук полукольцами и замачиваем его в уксусе, разбавленном водой. Потом выкладываем слоями: лук, говядина, белок яйца, грецкий орех, сыр, желток, еще раз орехи. Каждый слой пропитываем сметаной или йогуртом. В этот раз мы решили отметить праздник на даче. Будем готовить на рыбу на костре.

Елена СОКОЛОВА

Дословно

Круассаны из Барселоны

– А вот в Испании мне понравилась паэлья с морепродуктами. Но самым главным открытием для меня стали круассаны. В Барселоне есть несколько кафе, которые взяли за свои изысканные круассаны серьезные кулинарные награды. И вот как раз там я пробовала круассаны с сыром маскарпоне – это что-то невероятное, они просто тают во рту! Испанцы готовят их на масле, поэтому круассаны больше напоминают жареные пирожки. Посидеть в кафе за чашечкой кофе с круассаном – дорогого стоит!

Фото из личного архива Ксении Мон Сор и www.shutterstock.com

НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий

С Новым годом в мечту!

В праздники мечты сбываются, даже если это просто чашечка горячего чая.

Ответы. Украшение слева внизу, снежинка вверху-внизу, цвет шарика после большого слева, нитка вертушки и сама вертушка, цвет юбочки, помпон на шапочке, шарик за синой девочки, игрушка справа, первый заяц от центра слева, петелька в узоре справа.

Устраиваем на каникулах спа-салон на дому

Выходные дни – отличное время для того, чтобы заняться собой. Например, устроить для себя любимой спа-салон прямо на дому.

Чтобы можно было полноценно отдохнуть, расслабиться и получить максимальное удовольствие.

Сегодня мы расскажем, как это сделать.

Что такое спа

Спа (SPA) – по одной из версий, это аббревиатура от Sanitas per aqva («Здоровье через воду» – лат.). Этот девиз придумали древние римляне, которые очень любили посещать античные бани – термы. В термах можно было не только помыться, но и получить полный комплекс разнообразных косметических процедур – от массажа до выщипывания лишних волос. Многие римляне и римлянки проводили в термах целые дни, поэтому вкусную еду там тоже подавали. Термы были одним из самых любимых мест отдыха всех слоев населения.

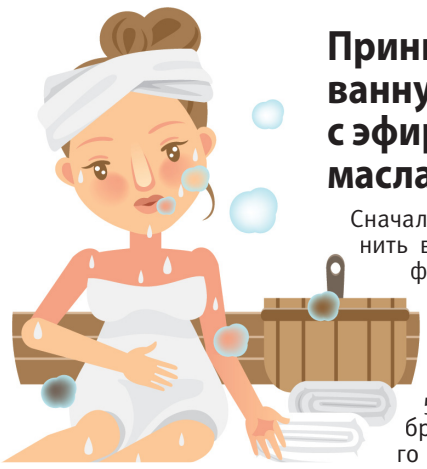
Другая версия происхождения слова «спа» не так красива, но зато более реальна. Спа (Spa) – это когда-то небольшой городок в бельгийской провинции Льеж, издавна славящийся целебными источниками. Основан город в XVI веке, сегодня там расположен всемирно известный курорт. Летом 1717 года Спа посещал Пётр Первый, и местные воды, говорят, пришлись ему по душе.

Отложите все дела и отключите телефон – ничто не должно отвлекать вас от отдыха и расслабления.

Что желаете?

Главная спа-процедура – это ванна. Ванна может быть расслабляющей или лечебной – на ваш выбор. Расслабляющие – это, как правило, ванны с морской солью, ароматизированной или нет. Для лечебных ванн используются эфирные масла или их комбинация. В любом случае необходимые ингредиенты лучше выбрать и приобрести заранее, а не в день, когда вы решили устроить себе спа на дому.

Ванны с эфирными маслами или морской солью не рекомендуется принимать чаще, чем раз в десять дней.



Принимаем ванну с эфирными маслами

Сначала нужно наполнить ванну водой комфортной температуры – обычно это 37-38 градусов. Когда ванна наполнена, капнуть 5-6 капель выбранного эфирного масла (или по 2-3 капли нескольких масел), подождать пару минут, чтобы масло разошлось, – и можно погружаться.

Продолжительность процедуры – 20 минут, не больше. Для создания настроения расставьте вокруг зажженные свечи, включите приятную музыку или звуки природы – что вам больше нравится.

После ванны промокните тело теплым полотенцем или завернитесь в купальный халат. Выпейте травяной или зеленый чай, который лучше заранее заварить в термосе.

Светлана ИВАНОВА

Подробности

Принимаем ванну с морской солью

Наполнив ванну горячей водой, нужно насыпать 300 г морской соли и подождать, когда соль полностью растворится, а вода остынет до комфортных 37-38 градусов. Принимая ванну, старайтесь расслабиться и не думать ни о чем.

Продолжительность процедуры – 20-25 минут.

После ванны ополосните тело душем и промокните теплым полотенцем. Обязательно сразу выпейте стакан воды комнатной температуры – морская соль может вызвать обезвоживание, этого допускать нельзя.

Принимать ванны с морской солью лучше курсом – 10-15 процедур каждые 3-4 дня. После курса необходимо сделать перерыв на 3 месяца.

Сразу после ванны, какой бы они ни была – лечебной или расслабляющей, – не бросайтесь делать домашние дела. Почитайте хорошую книгу, посмотрите любимый фильм – отдыхайте, это тоже входит в процесс оздоровления. А еще лучше, если в этот день вы будете только отдыхать – ведь во время каникул можно позволить себе хотя бы один день полного безделья.

Кстати

Воздействие эфирных масел

Расслабляют: лаванда, нероли, роза, шалфей, пачули, сандал, герань, майоран, ладан, иланг-иланг, ромашка, корица.

Тонизируют: розмарин, эвкалипт, можжевельник, грейпфрут, бергамот, имбирь, перечная мята, лимон, мандарин, чайное дерево, мелисса.

Детокс, благотворное влияние на проблемную кожу: лаванда, ладан, чайное дерево, апельсин, кедр, можжевельник.

Повышают настроение: ваниль, грейпфрут, бергамот, мята перечная, лимон, мандарин.

Для упругости кожи: лаванда, роза, сандал, иланг-иланг, ваниль, жасмин.

Эффект морской соли

Морская соль снимает мышечное напряжение, оказывает благотворное влияние на кожу: очищает, смягчает, увлажняет, активирует процессы ее обновления. Проникая через поры в глубокие слои, природные минералы, входящие в состав морской соли, способствуют сжиганию жиров, помогая тем самым бороться с целлюлитом и подкожными жировыми отложениями.

Недержание мочи у женщин:
эту проблему надо не замалчивать, а решать!

«Здравствуйте! Говорить об этом не очень удобно, но я не знаю, что делать. Моя мама несколько лет мучается от недержания мочи. В магазине, в транспорте в пробке, в парке маме вдруг внезапно надо в туалет. А ведь она уже посещала уборную дома! Буквально недавно! Мама нервничает, переживает, терпит, ведь найти туалет не так просто. Скажите, можно помочь маме решить эту проблему?»
Светлана, Алтайский край

Действительно, недержание мочи и подтекания могут возникнуть у женщины в любом возрасте: и после родов, и на фоне климакса. А хронические болячки: миомы, сахарный диабет, воспаления в почках, яичниках, хронический цистит, уретрит, лишь усугубляют ситуацию.

Но хочу Вас обрадовать – выход есть! Это компактный медицинский прибор для домашнего применения Нанопрост, который сочетает вибромассаж и переменное магнитное поле. Благодаря двойному воздействию Нанопрост помогает женщинам избавиться от болевых ощущений, воспалений и отеков, улучшает тонус мышц и кровообращение в органах малого таза. Таким образом, **Нанопрост способствует нормализации мочеиспускания, снижению или полному избавлению от тазовых болей и резей и улучшает Ваше самочувствие!**

А еще Нанопрост помогает бороться с хроническими недомоганиями в почках, яичниках и матке. Все застои, болезненные и обильные менструации, раздражения слизистых и тканей, проявления хронического геморроя и даже запоры можно решить с помощью прибора Нанопрост. Всего 15 минут в день – и Вы заметите, насколько комфортнее станет Ваша жизнь. При этом Вам не надо никуда ехать! Не надо отрываться от привычных дел! Все процедуры Вы можете проводить у себя дома, как в кабинете физиотерапевта.

Не терпите боль и дискомфорт! Нанопрост позволит Вам забыть о проблемах и наслаждаться жизнью!

+ПОДАРОК* при покупке прибора Нанопрост

Звоните прямо сейчас! ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ 8 (800) 100-55-60 **Код подарка «ПОМОЩЬ»**

*Упаковка прибора на фотографии представлена в качестве образца. **ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24 , РУ № ФСР 2012/13219 от 19.03.2012 г. Акция действует с 01.01.2022 по 31.08.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, количестве, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

ПЕЧЕНЬЕ – домашнее лакомство

Печенье – это, наверное, самая простая и самая любимая домашняя выпечка. Многие юные кондитеры начинали именно с печенья – помогая со всем старанием бабушке или маме.

Прелесть печенья в том, что для его приготовления нужны самые простые ингредиенты и не требуются какие-то особые кулинарные навыки. Видимо, поэтому в каждой национальной кухне обязательно есть несколько видов домашнего печенья, часто связанных с народными или религиозными праздниками.

Сегодня мы предлагаем вам несколько необычных рецептов печенья из разных кухонь мира.

По видам теста печенье можно разделить на песочное, бисквитное, белковое, овсяное, сдобное, ореховое, творожное и шоколадное. Печенья вырезают из теста специальными формочками, отсаживают из кондитерского мешка, лепят руками или просто раскладывают ложкой. Выпекают печенье на противнях с антипригарным покрытием или устланных бумагой для выпечки. Отличный результат получается и при выпечке на силиконовом коврике – даже самая «прилипчивая» выпечка к нему не пристает.

Шоколадные бискотти с орехами

Итальянская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан + 1 ст. л. муки, 0,5 стакана орехов, 130 г сахара, 2 яйца, 1 ст. л. какао-порошка, 0,5 ст. л. молотого кофе, ¼ ч. л. соды, 0,5 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 331 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 В одну миску просеять муку и остальные сухие ингредиенты, смешать.

2 В другой миске взбить 1 яйцо с сахаром, добавить в мучную смесь, замесить однородное тесто, добавить орехи, перемешать.

3 Сформировать из теста батон (лучше делать это руками, обсыпанными мукой), выложить на противень, смазать взбитым яйцом.

4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

5 Вынуть батон из духовки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, разложить ломтики на противне и выпекать еще 20 минут.

6 Готовым бискотти дать полностью остыть.

Имбирное печенье

Финская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г муки, 150 г сливочного масла, 1 апельсин, 2 небольших яйца, 2 ч. л. коричневого сахара, 100 мл патоки (или меда), 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. гвоздики, 1,5 ч. л. корицы, 1,5 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса.

Калорийность (на 100 г): 408 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 С апельсина снять цедру на мелкой терке.

2 Мед смешать с пряностями, довести до кипения, распустить масло, взбить.

3 Отделить желтки от белков, желтки взбить с сахаром, белки взбить отдельно.

4 Осторожно соединить белки и желтки, постепенно ввести медовую смесь, добавить просеянную муку, цедру и соду, погашенную уксусом, замесить однородное тесто.

5 Готовое тесто тонко раскатать, вырезать фигурки, разложить на противне, выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 5 минут.

6 Готовому печенью дать полностью остыть и украсить по своему вкусу.

Берлинское печенье

Немецкая кухня. На 8 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 200 г творога, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 лимона, 1 стакан сахарной пудры.

Калорийность (на 100 г): 364 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Смешанную с разрыхлителем муку просеять горкой на стол, сделать в центре углубление, положить творог, вымесить, немного раскатать, положить в центр размягченное масло, скатать в шар, еще раз тщательно вымесить.

2 Рабочую поверхность посыпать сахаром, раскатать на нем тесто в прямоугольный пласт, сложить пополам, еще раз раскатать, повторить два раза, накрыть раскатанное тесто пищевой пленкой, свернуть в рулет (пленка должна оказаться внутри), обернуть сверху пленкой и убрать в холодильник как минимум на 1 час.

3 Когда рулет из теста охладится, развернуть его, снять пленку, свернуть короткие края к центру двумя рулетами, нарезать поперек.

4 Выложить заготовки печенья на противень, слегка прижать, дать постоять 10-15 минут.

5 Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке 10 минут.

6 Сделать глазурь: из лимонов выжать сок, добавить сахарную пудру, хорошо перемешать.

7 Готовые печенья еще горячими покрыть глазурью, дать полностью остыть.

Печенье с шоколадными чипсами

Американская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 230 г муки, 120 г размягченного сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, пакетик ванильного сахара, 150 г шоколадных чипсов, 0,5 ч. л. соды, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 554 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Масло взбить с сахаром (включая ванильный), добавить яйцо и соль, взбить еще раз.

2 Добавить просеянную с содой муку, замесить однородное тесто, добавить шоколадные чипсы, перемешать.

3 Из готового теста скатать небольшие шарики, выложить на противень на достаточном расстоянии друг от друга.

4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 8-10 минут.

Анзак

Австралийская кухня. На 10 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г муки, 200 г сахара, 2 ст. л. меда, 200 г сливочного масла, 150 г овсяных хлопьев, 150 г кокосовой стружки, 2 ч. л. соды.

Калорийность (на 100 г): 298 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Масло с медом растопить в ковшике, влить 4 ст. л. кипятка с растворенной в нем содой, перемешать.

2 Смешать все оставшиеся сухие ингредиенты в большой миске, влить масляную смесь, замесить однородное тесто.

3 Выложить ложкой тесто на противень небольшими порциями на расстоянии друг от друга.

4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (8-10 минут).

– Не подумайте, что мне можно всучить всякую всячину из-за того, что у меня нет опыта! – негодующе заявила новобрачная в бакалейной лавке. – Мука, что я у вас купила, оказалась жёсткой!

Бакалейщик, который полагал, что наслышался всякого на своём веку, развёл руками.

– Да, да, не отпирайтесь, – не унималась молодая хозяйка, – вчера я изготовила из неё печенье, и мой муж сломал себе два зуба, пытаясь его разгрызть!

Светлана ИВАНОВА

РИС – очень популярный и самый разный

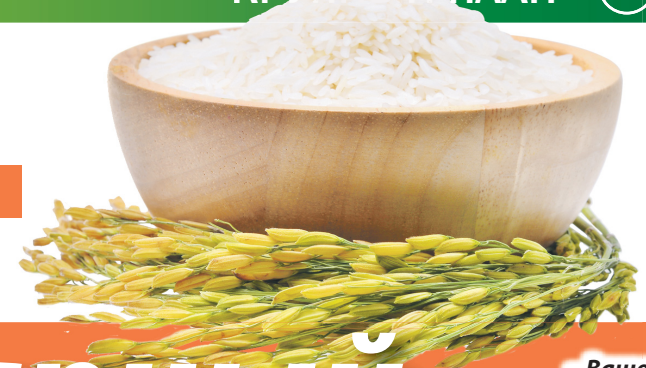


Рис – самая популярная злаковая культура в мире.

Рис успешно кормит более половины земного шара и никому никогда не надоедает. Такой успех рис имеет не только вследствие своей доступности, но также из-за отменного вкуса и большой пользы для человеческого организма.

Родиной риса считают территории, на которых расположены сегодня Таиланд и Вьетнам. Предполагается, что именно там более девяти тысяч лет назад люди начали возделывать рис. Со временем этот злак успешно освоил всю планету.

В Россию рис завезли около 300 лет назад турецкие купцы. Страна происхождения – Турция – и дала ему первое название: сарацинское зерно. С середины прошлого века на территории России выращивается кубанский рис – это самый северный его сорт.

– Ваше увлечение?
– Еда!
– Любите готовить?
– Нет!
Люблю есть.

Химический состав

В 100 г сырого риса содержится: 7,5 г белков, 2,6 г жиров, 62,3 г углеводов, 9,7 г клетчатки; калорийность – 303 ккал (калорийность 100 г вареного риса – 130 кКал), гликемический индекс – 60.

Витамины: B1 (23 % от суточной нормы), B2, B3 (PP) (27 % от суточной нормы), B4, B5, B6, B9, E, H (24 % от суточной нормы).

Минералы: калий, кальций, железо, магний, марганец, медь, натрий, фосфор, цинк, селен, сера, фтор, йод, хром, кремний.

Аминокислоты: триптофан (36 % от суточной нормы), треонин (46 % от суточной нормы), фенилаланин (21 % от суточной нормы), лизин (18 % от суточной нормы), изолейцин, лейцин, гистидин, метионин, аргинин, валин.

! **Строгих противопоказаний к употреблению риса нет – при условии разумного употребления это продукт для всех без исключений.**
Не стоит злоупотреблять рисом людям с сахарным диабетом и предрасположенностью к нему, со склонностью к запорам (и другими проблемами с перистальтикой), а также тем, кто хочет избавиться от лишнего веса.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

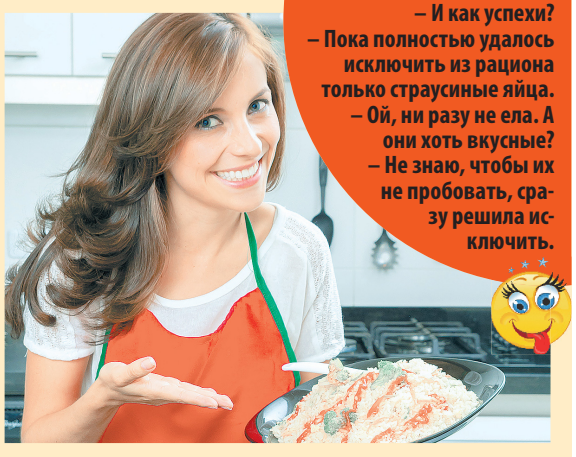
- За счет высокого содержания углеводов является отличным источником энергии.
- Позитивен для профилактики сердечных болезней.
- Помогает нормальной работе мозга и нервной системы.
- Благотворно влияет на работу всех органов ЖКТ, повышает аппетит.
- Является природным антидепрессантом.
- Обладает мощным мочегонным действием.
- Используется в диетическом питании, применяется при лечении кожных заболеваний.
- Способствует замедлению процессов старения.
- Благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

ДЕТАЛИ

Ризотто, паэлья, плов и пудинг

Рис – универсальная крупа: он может использоваться как самостоятельное блюдо – например, в виде десерта, – а может стать прекрасным гарниром к мясу или рыбе. Поэтому блюда из риса есть практически в каждой кухне мира, даже в тех странах, где рис не выращивают. Во многих странах существуют традиционные национальные блюда из риса: это ризотто в Италии, паэлья в Испании, пудинг в Великобритании, разнообразные пловы и пилавы в Среднеазиатских странах и т.д. А в Японии рис вообще едят три раза в день, рецептов его приготовления в этой стране тысячи.

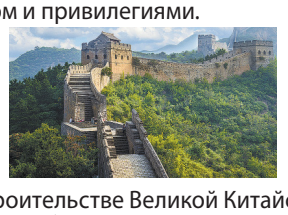
Две подружки.
– Как дела?
– Да вот, хочу стать стройной. Решила не есть булочки, майонез, жареную картошку и запечённые страусиные яйца.
– И как успехи?
– Пока полностью удалось исключить из рациона только страусиные яйца.
– Ой, ни разу не ела. А они хоть вкусные?
– Не знаю, чтобы их не пробовать, сразу решила исключить.



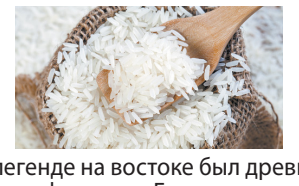
ИСТОРИИ И ФАКТЫ

В переводе с японского название автомобиля «Тойота» (Toyota) означает «плодородное рисовое поле».

А на мандаринском языке выражение «железная рисовая чаша» означает стабильную работу с постоянным доходом и привилегиями.



В строительстве Великой Китайской стены рабочие использовали раствор для камней из каши, приготовленной из риса и карбоната кальция.



По легенде на востоке был древний полиграф из риса. Его использовали для проверки: правду говорит человек или лжет. Работал рисовый полиграф так: испытуемый набирал полный рот риса и держал его некоторое время. Если рис оставался сухим, то человек лжет.

Легендарное зерно

Согласно старинной восточной легенде, рис попал на землю благодаря… трещинам на пятках человека.
В незапамятные времена рис был недоступен смертным, он был пищей богов. Но однажды так случилось, что человек попробовал рис с божественного стола. Восхищенный вкусом блюда, человек хотел взять немного риса с собой на землю, чтобы выращивать его для пропитания, но ему было отказано.
Однако несколько рисинок застряли в трещинах, которыми были испещрены грубые пятки человека. Уже на земле обнаружил он драгоценные зерна и вырастил из них, ухаживая с особой трепетностью и любовью, первые рисовые растения.

Сарацинское зерно и виды риса

Практически до конца XIX века в русском языке рис назывался сарацинским зерном.

В настоящее время культивируется более 20 сортов риса. Все сорта условно делят по типам: длиннозерный, среднезерный и круглозерный. Длиннозерный рис используется для приготовления рассыпчатых гарниров и пловов, среднезерный – в блюдах, требующих более мягкой консистенции, круглозерный – для приготовления суши, вязких каш, пудингов и других десертов.

Кроме сортов, рис различается по способу обработки. Особенно полезным по мнению ряда диетологов считается проходящий минимальную обработку коричневый рис, который при приготовлении сохраняет 80 % своих полезных свойств. Меньше изначальных природных свойств после обработки остается в белом шлифованном рисе.

Светлана ИВАНОВА

ПЕРВЫЙ

21.30 «ИЩЕЙКА». (12+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ИЩЕЙКА». (12+)
23.30 «Познер». Гость Марина Неелова. (16+)
00.35 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
01.30 Наедине со всеми. (16+)
02.15 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

РОССИЯ

14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

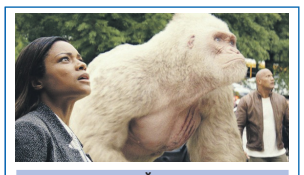
05.00 «Утро России»
09.00 Вести. Местное время
09.30 «Утро России»
09.55 «О самом главном». (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
1877 год. В небольшой уездный город Богородск приезжает молодая учительница математики Лариса Дмитриевна Кирсанова.
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)
00.40 «ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)

НТВ

14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)

05.05 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.50 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «БИМ». (16+)
Капитан милиции Макар Климов приезжает из Москвы в Крым - своего рода «ссылку»...
00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
02.20 «ТАКСИСТКА». (16+)

СТС



16.55 «РЭМПЕЙДЖ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
07.20 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ». (16+)
09.25 «Вперёд». (6+)
11.25 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ». (16+)
США - Великобритания, 2016 г. Фэнтези.
14.10 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ. ПРЕСТУПЛЕНИЯ ГРИН-ДЕВАЛЬДА». (12+)
16.55 «РЭМПЕЙДЖ». (16+)
19.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
19.45 Русский ниндзя. (16+)
22.20 ПРЕМЬЕРА! «FORD ПРОТИВ FERRARI». (16+)
01.30 «ТАКСИ-5». (18+)
03.10 «ТУПОЙ И ЕЩЁ ТУПЕЕ ТУПОГО. КОГДА ГАРРИ ВСТРЕТИЛ ЛЛОЙДА». (16+)
04.25 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

12.30 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.30 «Где логика?» (16+)
11.30 «Двое на миллион». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «Stand up». (16+)
23.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)
Россия, 2015 г. Комедия. В ролях: Роман Юнусов, Александр Головин, Денис Косяков, Мария Кравченко.
00.40 «Такое кино!» (16+)
01.10 «Импровизация». (16+)
02.55 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)
04.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
05.20 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН

20.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!»
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
22.00 «Водить по-русски»
23.25 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 03.10 Орел и решка. Россия. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Черный список. (16+)
06.50 На ножах. (16+)
10.00 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)
12.00 Мир наизнанку. Бразилия. (16+)
14.30 Мир наизнанку. Латинская Америка. (16+)
17.40 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+)
20.40 22.10 Секретный миллионер. Сезон справедливости. (16+)
23.30 Секретный миллионер-3. (16+)
01.10 Дикари. (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
Всего три актера в кадре - и огромная порция отборного юмора. Персонажи юмористического шоу «На троих» хорошо знакомы зрителям - это обычные врачи и больные, ГАИшники и нарушители, родители и дети...
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Дизель шоу. (16+)
20.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.00 Улётное видео. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТРажение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
12.00 13.20 ОТРажение-2
15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
15.35 «Календарь». (12+)
16.20 22.50 «Прав!Да?» (12+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости»
18.15 «Записки из провинции»
18.45 «Собрание сочинений»
19.30 01.00 ОТРажение-3
23.30 «За дело!» (12+)
00.10 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой»

Ю

05.10 «Папа попал». (12+)
08.55 «КЛОН». (16+)
11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Каждая серия посвящена обеду в доме одной из команд. Невестке предстоит под руководством свекрови экономно закупиться в магазине, а затем приготовить и сервировать 3-4 блюда для соперниц из других команд.
15.00 «Супермама». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.30 «Другая битва экстрасенсов». (16+)

МИР

05.00, 10.20 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 18.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
17.10 Мировое соглашение. (16+)
19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.35 Всемирные игры разума. (12+)
23.10 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ» (16+)
01.05 «ИНСПЕКТОР ГАИ» (16+)
02.20 «ЦИРК». (0+)
03.50 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА». (12+)

ПОБЕДА

04.10 «Путь к Победе» (16+)
05.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.50 «Я ПОДАРЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
08.30 «РУБЕЖ». (16+)
10.10 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
11.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
Члены большой, дружной, интеллигентной семьи Колокольцевых вместе переживают радости и горести, ищут смысл жизни и решают житейские проблемы.
17.00 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (16+)
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «КУКУШКА». (16+)
02.40 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Дог и Пони Супер-хвост». (6+)
11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.40 «Гравити Фолз». (12+)
15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Славные пташки». (6+)
Из-за нелепой случайности птенец по имени Рыжик не смог улететь на юг вместе со своей стаей. Но, к счастью, судьба свела его с куропаткой Гайроном.
21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
23.00 «Человек-Паук». (12+)
00.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
02.05 «Семейка Грин в городе». (12+)
03.15 «Славные пташки». (6+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три кота», «Пластилинки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
08.00 «Тайны Медовой долины». (0+)
10.10 «Роботы-поезда». (0+)
10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
11.10 «Супер МЯУ». (0+)
Пятеро котят с необычными способностями попадают в школу для супергероев. Каждый из них обладает суперсилой, но пока еще не умеет ею пользоваться.
12.10 «Легенды Спарка». (0+)
12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
13.10 «Бен 10». (12+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
14.40 «Смешарики». (0+)
16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
16.35 «Команда Флоры». (0+)
18.10 «Вовка и зима в Тридевятом царстве». (0+)
18.20 «Фиксики». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Геомека». (6+)
22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.05 «Инфинити Надо». (6+)
23.30 «Элвин и бурундуки». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39, 08.06 Придорожное золото. (12+)
08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Крутой тюнинг. (12+)
10.18 Аляска: семья из леса. (16+)
11.12 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
12.06, 12.33, 13.00, 13.27, 13.54, 14.21 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42 Крутой тюнинг. (12+)
16.36 Лучший моделист. (16+)
17.30 Быстрые и громкие. (12+)
18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (16+)
19.18, 19.45 Как это устроено? (12+)
20.12, 21.06 Махинаторы. (12+)
22.00 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
22.54 Большие грязные гонки: Грязная Семёрка vs Флорида. (12+)
23.47, 00.40, 01.30 Махинаторы. (12+)
02.15 Быстрые и громкие. (12+)
03.00 Махинаторы. (12+)
03.45 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
04.30 Большие грязные гонки. (12+)
05.15, 05.38 Кафе, закусочные и забегаловки. (12+)

VIASAT HISTORY

06.20 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
07.35 Загадка троянского коня. (12+)
08.30 Тайна Копья Судьбы. (6+)
09.30 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
10.25, 11.10, 12.00 Секреты утерянного ковчега. (12+)
12.45, 13.40, 14.35 Древние конструкторы. (12+)
15.30 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
16.30 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
17.15 Тайны военной машины нацистов. (12+)
18.10 Великая война: Мясорубка под Ржевом. (12+)
19.00 Загадки Египта: Египетский гений. (12+)
19.55 Мифы и тайны королевской истории: Королева Анна: мать Великобритании. (16+)
21.00 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
21.45 Тайны военной машины нацистов. (12+)
22.40 Великая война. (12+)
23.30 Загадка троянского коня. (12+)
00.30 Тайна Копья Судьбы. (6+)
01.25 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
02.15, 03.00, 03.45 Секреты утерянного ковчега. (12+)
04.25 Великая война: Мясорубка под Ржевом. (12+)

NG

06.00, 06.15 Научные глупости. (16+)
06.40 Ледяная дорога. (16+)
07.30 Суперкар со свалки. (16+)
08.20 Инстинкт выживания. (16+)
09.10, 10.00 Затерянные сокровища Египта. (16+)
10.55 Дикий тунец. (16+)
11.45 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
12.30 Затерянные сокровища Египта. (16+)
13.25, 14.15 Авто-SOS. (16+)
15.05 Непокорный остров. (16+)
15.55 Аляска: Новое Поколение. (16+)
16.45 Затерянные сокровища Египта. (16+)
17.40 Европа с высоты птичьего полёта. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф. (16+)
20.10, 00.20 Расследование авиакатастроф. (16+)
21.00, 02.40 Тайная история кораблекрушений: Убийцы в пучине. (16+)
21.50 Осушить океан. (16+)
22.45 Поймать контрабандиста. (16+)
23.35 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
01.10 Злоключения за границей. (16+)
01.55 Граница. (16+)
03.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)
04.15 Игры разума. (16+)
05.00, 05.20 Фабрика еды. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

Телепрограмма 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

08.40 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 «Четыре эпохи Санкт-Петербурга»
08.35 18.20 Цвет времени
08.40 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 ХХ век
12.25 «Забытое ремесло»
12.40 «Андрис Лиепа»
13.30 «Смиренная обитель на Ладоге»
14.05 Линия жизни
15.05 Новости. Подробно
15.20 «Остров и сокровища»
17.25 01.55 Исторические концерты
18.35 01.00 «Нерон»
19.45 Главная роль
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Звездные дневники»
21.35 «Сати. Нескучная классика...»
22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

ТВЦ

08.35 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 Петровка, 38. (16+)
08.35 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
10.35 «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние». (12+)
11.30 События
11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
22.00 События
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Актёрские драмы. Вне игры». (12+)
01.35 «Всеволод Абдулов. Тень Высоцкого». (16+)

ТВ-3

23.00 «ДРУГОЙ МИР». (18+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Марьяна выросла в провинциальном городке. Её воспитанием занимался отец. Матери у девушки не было.
20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
Сэм пытается преломить нелюбовь Дина к Джеку и предлагает взять мальчика с собой на очередное расследование. Дик нехотя соглашается, но, когда Джек спасает жизнь Сэма, Дин начинает верить, что парень способен на добро...
23.00 «ДРУГОЙ МИР». (18+)
01.30 «АСТРАЛ». (16+)
03.00 «АСТРАЛ: ГЛАВА-2». (16+)
04.45 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.40 «Реальная мистика». (16+)
07.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.45 Давай разведёмся! (16+)
09.55 Тест на отцовство. (16+)
12.10 «Понять. Простить». (16+)
13.15 «Порча». (16+)
13.45 «Знахарка». (16+)
14.20 «Верну любимого». (16+)
14.55 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
19.00 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+)
23.10 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)
03.50 «Реальная мистика». (16+)
04.40 «Верну любимого». (16+)
05.10 «Порча». (16+)
05.35 «Знахарка». (16+)
06.00 «Понять. Простить». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.30 03.15 «Известия». (16+)
05.25 «ОТЦЫ». (16+)
06.55 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
08.40 09.25 «УБИТЬ ДВАЖДЫ». (16+)
13.25 «ПУСТЫНЯ». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоги
01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.10 «РЫСЬ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.25 «ГОРОЖАНЕ». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.25 «Сделано в СССР». (12+)
13.40 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
18.30 «Спецрепортаж». (16+)
19.00 «Битва коалиций». (16+)
19.45 «Скрытые угрозы». (16+)
20.30 «Загадки века». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ПИРАТЫ ХХ ВЕКА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Документальное кино». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Здоровый интерес». (12+)
12.15 03.30 «Записки из провинции». (12+)
12.45 01.30 «Точка.ру». (12+)
13.15 «Просто жизнь». (12+)
13.30 «Легенды спорта». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ФАРЦА». (16+)
16.30 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
17.30 «Собрание сочинений». (12+)
17.45 «Наше время». (12+)
18.00 «Формула здоровья». (12+)
18.30 22.15 «Магистраль»
18.45 22.30 03.00 «Мастера». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Инфодайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 01.15 03.15 «В тени чемпионов». (12+)
22.45 «УЕЗДНАЯ ДРАМА». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 09.00 12.30 15.05 18.35 22.15 Новости
06.05 22.20 Все на Матч!
09.05 «Дакар-2022». (0+)
09.35 «КИКБОКСЁР-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 02.45 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.10 Зимние виды спорта. Обзор. (0+)
16.10 «ГЛАДИАТОР». (16+)
18.15 18.40 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС». (16+)
20.25 «Громко»
21.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
22.55 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Астон Вилла»
01.00 «ГОРОДСКОЙ ОХОТНИК». (16+)
03.05 Новости. (0+)
03.10 Волейбол. «Тулица» (Тульская область) - «Динамо-Ак Барс» (Казань). Чемпионат России». (0+)

EUROSPORT 1

01.25 Новости. (16+)
01.30, 07.00, 10.30 Ралли-рейд. «Дакар». 7-й этап. (16+)
02.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Бишофсхофен. HS 140. Мужчины. 2-й день. (16+)
03.30, 11.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1-й круг. (6+)
05.00, 09.30, 14.30, 21.05 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
08.00, 13.00 Горные лыжи. КМ. Адельболен. Мужчины. Слалом-гигант. 2-я попытка. (16+)
08.45, 13.45 Горные лыжи. КМ. Адельболен. Мужчины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
15.45, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Новости. (16+)
19.35 Горные лыжи. КМ. Марибор. Женщины. Слалом. 1-я попытка. (16+)
20.15 Горные лыжи. КМ. Марибор. Женщины. Слалом. 2-я попытка. (16+)
21.00 Новости. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Наше. (16+)
06.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
07.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
09.00 TikTok чарт. (16+)
10.00 Прогноз по году. (16+)
11.00 15.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
13.30 «10 самых!» (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)
16.00 Звёздные разводы. (16+)
17.00 Хит-сториз. (16+)
17.30 Ждите ответа. (16+)
18.40 23.00 Pro-Новости. (16+)
19.00 Золотая дюжина. (16+)
20.00 04.00 Золотая лихорадка. (16+)
20.45 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
23.20 Муз'итив. (16+)
00.00 Муз'итив. (18+)
01.00 Наше. (18+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.20 «Аисты». Мультфильм. (6+)
07.40 «ХИЖИНА». (16+)
10.00 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
11.40 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
13.20 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)
15.15 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)
17.25, 18.15 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)
США, 1939 г.
23.05 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
01.20 «ИСКУССТВЕННЫЙ РАЗУМ». (12+)
03.35 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.10 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
06.30 «РУБЕЖ». (12+)
08.10 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
09.40 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
11.20 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
13.10 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)
15.15 «ЭКИПАЖ». (6+)
17.40 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (12+)
20.05 «ВИКИНГ». (12+)
Россия, 2016 г. В ролях: Данила Козловский, Светлана Ходченкова
22.30 «ТОБОЛ». (16+)
00.20 «1812: УЛАНСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
02.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
03.40 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (12+)

ДОМ КИНО

05.55 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
07.05 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
08.30 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
09.50 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЁЛКИ». (12+)
Россия, 2010 г. В ролях: Павел Меленчук, Сергей Друзьяк, Кристина Асмус, Вера Брежнева
16.25 «ЁЛКИ-2». (12+)
18.15 «СВАТЫ». (16+)
01.00 К юбилею Константина Хабенского! «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)
02.50 К юбилею Константина Хабенского! «ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК». (12+)
04.25 «НЕВЕРНОСТЬ». (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.55, 14.50 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Турция, 2020 г. В ролях: Ханде Эрчел, Керем Бюрсин, Эврим Доан, Аныл Ильтер, Чагры Чытанак
15.40, 16.35, 17.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
18.20, 19.10, 20.05, 21.00, 21.55, 22.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
Сериал. Драма, США, 2004-2012 гг. В ролях: Хью Лори, Роберт Шон Леонард
23.50, 00.40, 01.35 «КОСТИ». (16+)
02.20 Пацанки. (16+)
03.50, 04.10, 04.30 Оденься к свадьбе. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.50 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
04.40 «ВАСАБИ». (16+)
06.20 «ЕВРОТУР». (16+)
08.00 «ТАКСИ». (16+)
09.35 «ТАКСИ-2». (16+)
11.15 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (16+)
Комедия, США, 1989 г.
13.05 «1+1». (16+)
15.10 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
17.20 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)
19.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
Боевик, триллер, комедия, криминал, США, 1984 г.
21.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
Боевик, комедия, приключения, Гонконг, 1986 г.
23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.05 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (6+)
07.50 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)
09.30 «ДОРОГАЯ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА». (12+)
11.10 «ВЫКУП». (12+)
12.50 «КАДРИЛЬ». (12+)
14.20 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
16.55 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
18.30, 04.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10». (16+)
20.15 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (12+)
21.30 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)
00.05 «ЗЕРКАЛО». (12+)
01.55 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
03.25 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2015 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
Сериал. Гангстерская драма, Россия, 2002 г. В ролях: Нодар Мгалоблишвили, Сергей Бехтерев, Ксения Раппопорт, Игорь Лифанов, Светлана Смирнова

CTC LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
06.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
10.10 «КУХНЯ». (16+)
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2009 г.
Молодая семья спортивного журналиста Константина Воронина живёт на одной лестничной площадке с родителями, которые, конечно же, знают, как жить правильно, и поэтому считают своим долгом научить всем жизненным премудростям своего младшего сына Костю и его жену Веру...
00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.50 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35 Монастырская кухня. (0+)
06.05 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 1 серия. (0+)
СССР, 1981 г.
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. О пандемии и вере. (0+)
11.05 Пилигрим. (6+)
11.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА , ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 1 серия. (0+)
13.00, 13.30 Двенадцать. (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Вечные Тайны. (0+)
16.00 «И С ВАМИ СНОВА Я…» (0+)
17.35 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
19.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 1 серия. (0+)
СССР, 1977 г.
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.45, 00.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
00.45 День Патриарха. (0+)
01.00 Завет. (6+)
02.00 Пилигрим. (6+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

10 января

Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4. Мучеников 20 000, в Никомидии в церкви сожженных, и прочих, тамо же вне церкви пострадавших.

Ап. от 70 Никанора. Прп. Игнатия Ломского, Ярославского. Прп. Корнилия Крыпецкого. Сщмчч. Никодима, еп. Белгородского, и Аркадия диакона. Сщмч. Александра пресвитера. Сщмчч. Феоктиста, Леонида, Николая пресвитеров. Сщмчч. Арефы и Александра пресвитеров.

Поста нет.

«Надежда на Бога – рычаг, который опрокидывает отчаяние, освобождает душу от уныния и страха и шаг за шагом укрепляет духовные силы человека, пробуждая в нем святой оптимизм».

Прп. Паисий Святогорец

ПЕРВЫЙ

23.35 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 **«ИЩЕЙКА».** (12+)
23.35 **«ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ».** (16+)
00.30 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
01.25 Наедине со всеми. (16+)
02.10 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

РОССИЯ

21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)

05.00 «Утро России»
09.00 Вести. Местное время
09.30 «Утро России»
09.55 «О самом главном». (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 **«ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 **«СКЛИФОСОВСКИЙ».** (16+)
Через несколько месяцев после рождения дочери Катеньки Марина мечтает выспаться и вернуться на работу.
00.40 **«ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (12+)

НТВ

14.00 «НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ». (16+)

05.15 **«МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)
06.50 **«НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».** (16+)
08.00 Сегодня
08.25 **«НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».** (16+)
10.00 Сегодня
10.25 **«НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».** (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 **«НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».** (16+)
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 **«БИМ».** (16+)
В офисе происходит конфликт между директором Мамедовым и его сотрудником Евсеевым.
00.20 **«ШУБЕРТ».** (16+)
02.15 **«ТАКСИСТКА».** (16+)

СТС

20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ». (12+)

05.50 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 **«СЕМЕЙКА».** (16+)
08.55 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.10 **«ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА».** (12+)
12.00 Русский ниндзя. (16+)
14.40 **«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
18.30 **«СЕМЕЙКА».** (16+)
20.00 **«НОЧЬ В МУЗЕЕ».** (12+)
США - Великобритания, 2006 г. Фантастическая комедия.
22.05 **«БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ».** (12+)
00.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.10 **«ТУПОЙ И ЕЩЁ ТУПЕЕ».** (16+)
03.00 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
04.35 «6 кадров». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

01.25 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
10.30 **«ПОЛЯРНЫЙ».** (16+)
12.30 **«САШАТАНЯ».** (16+)
15.00 **«УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
18.00 **«ПОЛЯРНЫЙ».** (16+)
20.00 **«МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ».** (16+)
21.00 «Импровизация». (16+)
22.00 «Женский стендап». (16+)
23.00 **«ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН: КРЫМСКИЕ КАНИКУЛЫ».** (16+)
Россия, 2017 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Настасья Самбурская, Наталья Рудова, Мария Кравченко, Александр Головин.
00.25 «Импровизация». (16+)
01.25 **«НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК».** (16+)
03.45 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.30 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН

20.00 «КОМАНДА «А». (16+)

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» 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 Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 **«КОМАНДА «А».** (16+)
22.20 «Водить по-русски». (16+)
23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 **«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».** (16+)
02.50 **«ПАДШИЙ».** (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и решка. Россия-2. (16+)
06.00 03.20 Орел и решка. Россия. (16+)
06.50 00.50 02.50 04.40 Пятница News. (16+)
07.10 «ШАГ ВПЕРЕД 3D». (16+)
09.10 09.50 10.10 10.40 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)
11.10 Молодые ножи. (16+)
13.00 14.30 16.00 17.20 18.50 Кондитер. (16+)
20.10 21.40 Вундеркинды. (16+)
23.00 «ШЕРЛОК». (16+)
01.20 02.10 Дикари. (16+)
04.10 Я твое счастье. (16+)

Ю

05.15 «Папа попал». (12+)
09.00 «КЛОН». (16+)
11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
15.00 «Супермама». (16+)
Конкурентки ходят друг к другу в гости, тщательно исследуют территорию своих соперниц и беспощадно оценивают хозяйственность, методы воспитания детей и самореализацию.
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.10 «Другая битва экстрасенсов». (16+)
04.55 «Папа попал». (12+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Дизель шоу. (16+)
20.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ. Зачем волшебник гоняет на самокате?
02.00 Улётное видео. (16+)

МИР

05.20, 10.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 18.05 Дела судебные. (16+)
17.10 Мировое соглашение. (16+)
19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.35 Всемирные игры разума. (12+)
23.10 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
00.45 «КОНЬКИ ДЛЯ ЧЕМПИОНКИ». (16+)
03.40 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (12+)
04.40 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТРажение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
12.00 13.20 ОТРажение-2
15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
15.35 «Календарь». (12+)
16.20 22.50 «Прав!Да?» (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости»
18.15 «Вечер вместе». (12+)
18.35 «Инфодайджест». (12+)
18.45 «Современники». (12+)
19.30 01.00 ОТРажение-3
23.30 «Активная среда». (12+)
00.00 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой»

ПОБЕДА

04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «МАТЧ». (18+)
07.10 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
08.50 К юбилею Константина Хабенского. «СВОИ». (16+)
10.50 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
16.50 К юбилею Константина Хабенского. «ПЁТР ЛЕЩЕНКО. ВСЁ, ЧТО БЫЛО…» (16+)
Драматическая история жизни певца Петра Лещенко (1898-1954).
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «СОБИБОР». (16+)
02.50 «ПЕРЕГОН». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Дог и Пони Супер-хвост». (6+)
11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.40 «Гравити Фолз». (12+)
15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Норм и Несокрушимые». (6+)
Белый медведь Норм и его друзья лемминги пытаются спасти родную Арктику от коварной корпорации. Ее могущественный босс Мистер Грин задумал построить здесь, среди чистых льдов, город богачей.
21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
23.00 «Человек-Паук». (12+)
00.00 «Семейка Грин в городе». (12+)
02.05 «Отель Трансильвания». (12+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Тима и Тома», «Пластилинки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
Новый сезон мультсериала про путешествия и приключения самолётика Джетта и его друзей.
08.00 «Царевны». (0+)
10.10 «Роботы-поезда». (0+)
10.45 «Букварий». (0+)
11.05 «Супер МЯУ». (0+)
12.10 «Легенды Спарка». (0+)
12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
13.10 «Бен 10». (12+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
14.40 «Смешарики». (0+)
16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
16.35 «Зебра в клеточку». (0+)
Мультсериал про приключения зверей. О том, что все мы разные, и поэтому нам так интересно дружить и общаться!
18.10 «Буба». (6+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Геомека». (6+)
22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.05 «Инфинити Надо». (6+)
23.30 «Элвин и бурундуки». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39, 08.06 Битвы за контейнеры. (16+)
08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Крутой тюнинг. (12+)
10.18 Махинаторы. (12+)
11.12 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
12.06, 13.00, 13.54, 14.48 Махинаторы. (12+)
15.42 Крутой тюнинг. (12+)
16.36 Лучший моделист. (16+)
17.30 Быстрые и громкие. (12+)
18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (16+)
19.18, 19.45 Как это устроено? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Между небом и землей. (16+)
Искатели приключений рискуют жизнью, вышагивая по тонким канатам на 150-метровой высоте.
22.00 Грязная работенка. (12+)
22.54 Несекретные материалы. (16+)
23.47, 00.40, 01.30 Не пытайтесь повторить. (16+)
02.15 Быстрые и громкие. (12+)
03.00 Между небом и землей. (16+)
03.45 Грязная работенка. (12+)
04.30 Несекретные материалы. (16+)
05.15, 05.38 Кафе, закусочные и забегаловки. (12+)

VIASAT HISTORY

06.00 Невероятные изобретения. (12+)
06.25 Мифы и тайны королевской истории: Королева Анна: мать Великобритании. (16+)
07.20, 08.05, 08.50 Секреты утерянного ковчега. (12+)
09.35, 10.40, 11.45 Забытые королевства Южной Америки. (12+)
12.45 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+)
13.40 Древние конструкторы: Тайны Ангкор-Вата. (12+)
14.35 Древние конструкторы: Сила воды. (12+)
15.30 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)
16.30 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
17.20 Тайны военной машины нацистов. (12+)
18.10 Великая война: Сталинград. (12+)
19.10 Загадки Египта. (12+)
20.00 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)
21.00 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
21.45 Тайны военной машины нацистов. (12+)
22.40 Великая война: Сталинград. (12+)
23.35, 00.20, 01.05 Секреты утерянного ковчега. (12+)
01.50, 02.50, 03.50 Забытые королевства Южной Америки. (12+)

NG

06.00, 06.15 Научные глупости. (16+)
06.40 Ледяная дорога. (16+)
07.30 Суперкар со свалки. (16+)
08.20 Инстинкт выживания. (16+)
09.10, 10.00 Затерянные сокровища Египта. (16+)
10.55 Дикий тунец. (16+)
11.45 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
12.35 Тайная история кораблекрушений. (16+)
13.20, 14.15 Авто-SOS. (16+)
15.05 Непокорный остров. (16+)
15.55 Аляска: Новое Поколение. (16+)
16.45 Тайная история кораблекрушений. (16+)
17.40 Европа с высоты птичьего полёта: Норвегия. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф. (16+)
20.10, 00.20 Расследование авиакатастроф. (16+)
21.00, 21.50, 02.35 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)
22.40 Поймать контрабандиста. (16+)
23.30 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
01.10 Злоключения за границей. (16+)
01.55 Граница. (16+)
03.20 Международный аэропорт Дубай. (16+)
04.05 Игры разума. (16+)
04.50, 05.15 Фабрика еды. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы / фильмы

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

Телепрограмма 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 — Культура

12.40 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 00.55 «Нерон: в защиту тирана»
08.35 13.45 Цвет времени
08.40 **16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»**
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 XX век
12.20 «Дороги старых мастеров»
12.40 **22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**
13.55 Линия жизни Константин Хабенский.
15.05 Новости. Подробно. Книги
15.20 «Сати. Нескучная классика...»
17.25 01.50 Исторические концерты
19.45 Главная роль
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 Искусственный отбор
21.35 «Белая студия»

ТВЦ

10.30 «Ев. Дятлов. Мне никто ничего не обещал». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 Петровка, 38. (16+)
08.30 **«ТРИ В ОДНОМ».** (12+)
10.30 «Евгений Дятлов. Мне никто ничего не обещал». (12+)
11.30 События
11.50 **«РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ».** (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 **«НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ».** (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Леонид Филатов. Искупление грехов». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Актёрские драмы. Нет жизни без тебя». (12+)
01.35 «Прощание». (16+)

ТВ-3

23.00 «ДРУГОЙ МИР: ЭВОЛЮЦИЯ». (18+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Спустя год после смерти мужа Тамара познакомилась с Матвеем, и они полюбили друг друга.
20.30 **«СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».** (16+)
В мире Апокалипсиса, Михаил забирает часть благодати у плененного Люцифера, чтобы открыть портал между мирами. Но в наш мир попадает только Люцифер, лишенный своих сил.
23.00 **«ДРУГОЙ МИР: ЭВОЛЮЦИЯ».** (18+)
01.15 **«АСТРАЛ: ГЛАВА-3».** (16+)
02.45 **«АСТРАЛ: ПОСЛЕДНИЙ КЛЮЧ».** (16+)
04.15 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ

07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)

06.25 «6 кадров». (16+)
06.45 «Реальная мистика». (16+)
07.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.55 Давай разведёмся! (16+)
10.00 Тест на отцовство. (16+)
12.15 «Понять. Простить». (16+)
13.20 «Порча». (16+)
13.50 «Знахарка». (16+)
14.25 «Верну любимого». (16+)
15.00 **«ВТОРОЙ БРАК».** (16+)
19.00 **«РЕФЕРЕНТ».** (16+)
23.00 **«ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?»** (16+)
03.45 «Реальная мистика». (16+)
04.35 «Верну любимого». (16+)
05.05 «Порча». (16+)
05.30 «Знахарка». (16+)
05.55 «Понять. Простить». (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.30 03.15 «Известия». (16+)
05.25 **«ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».** (16+)
09.25 **13.25 «ИСПАНЕЦ».** (16+)
13.40 **«КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО».** (16+)
17.45 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4».** (16+)
19.45 **00.30 «СЛЕД».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
00.00 «Известия. Итоги
01.15 **«ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)
03.25 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

ЗВЕЗДА

05.10 **13.40 14.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ».** (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.25 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
09.45 **«К ЧЕРНОМУ МОРЮ»**
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.25 «Сделано в СССР». (12+)
19.00 «Битва коалиций». (16+)
19.45 «Легенды армии». (12+)
20.30 «Улика из прошлого»
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 **«НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ».** (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 **15.00 «ФАРЦА».** (16+)
12.00 18.00 «Магистраль»
12.15 18.15 22.30 «В тени чемпионов». (12+)
12.30 «Собрание сочинений». (12+)
12.45 «Мастера». (12+)
13.00 **16.30 «КОРОЛЕВА ИГРЫ».** (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+)
18.30 01.00 «Заметные люди». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Инфодайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 01.30 «Окрестности»
20.30 00.30 «Документальное кино». (12+)
22.45 **«ТУР ДЕ ШАНС».** (12+)
От Франсуа уходит жена, считая его трусом и неудачником. Практически по той же причине босс его увольняет...
03.00 «Такие разные». (12+)
04.30 «Записки из провинции». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 08.50 12.30 15.05 18.35 21.50 Новости
06.05 18.40 00.00 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «ГЛАДИАТОР». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.10 «МатчБол». (12+)
15.45 02.30 Матч! Парад. (16+)
16.10 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
18.15 «Есть тема!» (12+)
19.25 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Ак Барс» (Казань). КХЛ. Прямая трансляция
21.55 Баскетбол. «Монако» (Франция) - УНИКС (Россия). Евролига. Мужчины. Прямая трансляция
00.45 «БОЛЬШОЙ БОСС». (16+)
03.20 Новости. (0+)
03.25 Баскетбол. «Зенит» (Россия) - АСВЕЛ (Франция). Евролига. Мужчины. (0+)

EUROSPORT 1

01.25, 19.30, 22.15 Новости. (16+)
01.30, 07.00, 10.30 Раллирейд. «Дакар». (16+)
02.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. (16+)
03.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1-й круг. (6+)
05.00, 09.30, 14.30 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
08.00, 13.00 Горные лыжи. КМ. Марибор. Женщины. Слалом-гигант. (16+)
08.45, 13.45, 19.35 Горные лыжи. КМ. Марибор. Женщины. Слалом. (16+)
11.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 2-й круг. (6+)
15.45, 23.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
19.50, 22.35 Горные лыжи. КМ. Флахау. Женщины. Слалом. Прямая трансляция. (16+)
21.00 Eurosport Winter Pass. (16+)
21.30 Essential Olympic. (16+)
21.40, 21.55 «На грани». (16+)
22.10 The Tech Race. (16+)
22.20 Горные лыжи. КМ. Флахау. Женщины. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
07.00 08.40 15.00 18.40 23.00 Pro-Новости. (16+)
07.20 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 19.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
10.30 17.30 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
11.00 Лайкер. (16+)
13.30 Хит-сториз. (16+)
14.00 TikTok чарт. (16+)
15.15 Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)
16.00 «Хайп головного мозга: Как создается чёрный пиар?» (16+)
17.00 «10 самых!» (16+)
20.00 70 23.20 70 лучших клипов года. Выбор звёзд. (16+)
01.55 Наше. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.20, 06.00 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.40 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)
10.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
12.55 «ИСКУССТВЕННЫЙ РАЗУМ». (12+)
15.25 «ГРАНЬ БУДУЩЕГО». (12+)
17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК». (16+) США, 2008 г.
20.55 «ХЭНКОК». (16+)
22.30 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
00.40 «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)
02.10 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)
03.35 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.50 «Волки и овцы: бе-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
07.15 «МОЙ ПАРЕНЬ - АНГЕЛ». (16+)
08.50 «ДРУЗЬЯ ДРУЗЕЙ». (16+)
10.20 «1812: УЛАНСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
12.00 «ВИКИНГ». (12+)
14.25 «ТОБОЛ». (16+)
16.15 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
18.05 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (12+)
20.00 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
21.35 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+) Россия, 2021 г.
23.25 «БЫК». (16+)
01.05 «КАЛАШНИКОВ». (12+)
02.40 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (12+)
04.50 «ПАЛЬМА». (6+)

ДОМ КИНО

06.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
07.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
08.35 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
10.10 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (12+) Россия, 2017 г. В ролях: Иван Ургант, Сергей Светлаков, Дмитрий Нагиев
16.25 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (12+)
18.15 «СВАТЫ». (16+)
01.00 К юбилею Константина Хабенского! «ИРОНИЯ СУДЬБЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
02.50 К юбилею Константина Хабенского! «ВЫКРУТАСЫ». (12+)
04.30 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.50, 14.45 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.40, 16.35, 17.25 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+) Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг. В ролях: Наталия Орейро, Факундо Арана, Артуро Мали, Норберто Диас, Фернанда Мистраль
18.15, 19.05, 20.05, 21.00, 21.55, 22.50 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.40, 00.30, 01.25 «КОСТИ». (16+)
02.10 Пацанки. (16+)
03.45, 04.05, 04.30 Оденься к свадьбе. (16+)
04.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ». (12+)
03.15 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ». (12+)
05.25 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2». (16+)
07.10 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!» (12+)
08.35 «ТАКСИ-3». (16+)
10.10 «ТАКСИ-4». (16+)
11.50 «ТАКСИ-5». (18+)
13.40 «ХОЛОП». (12+)
15.40 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
17.40 «КИЛЛЕРЫ». (16+) Комедия, боевик, США, 2010 г.
19.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
21.20 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
23.25 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.05 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
07.40 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (12+)
09.20 «КАТАЛА». (16+)
10.45 «АВАРИЯ» - ДОЧЬ МЕНТА». (16+)
12.30 «КУРЬЕР». (16+)
14.05 «МИМИНО». (12+)
15.50 «ЭКИПАЖ». (16+)
18.25, 05.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
20.00 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
21.30 «АФОНЯ». (16+)
23.10 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
00.50 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
02.10 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
03.45 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
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 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2016 г. В ролях: Алексей Морозов, Аделина Голубенко-Гизатуллина, Фархад Махмудов
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
06.10 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
10.10 «КУХНЯ». (16+)
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
Даша оказывается в руках Морозова. Вера и Володя пытаются узнать секретный код от потайной двери в подземелье. Воронцов выходит на связь с неким Прометеем и договаривается с ним о встрече. Морозов проникает в дом Тамары и знакомится со своим сыном. В это время Тамара просит Галину рассказать, кто пытался похитить Данилу. . .
01.50 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

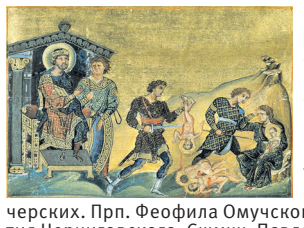
СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.30 Монастырская кухня. (0+)
06.00 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 2 серия. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. О своей жизни и чуде на войне. (0+)
11.05 Пилигрим. (6+)
11.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА , ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 2 серия. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Радость моя!!! (0+)
15.55 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
17.30, 18.55 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 1-2 серии. (0+) СССР, 1977 г.
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.45 Служба спасения семьи. (16+)
00.45 День Патриарха. (0+)
01.00 День Ангела. Святитель Макарий Московский. (0+)
01.30 Дорога. (0+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

11 января

Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4. Мучеников 14 ооо младенцев, от Ирода в Вифлееме избиенных.



Прп. Маркелла, игумена обители «Неусыпающих». Прп. Василиска Сибирского. Прп. Фаддея исп. Прпп. Марка гробокопателя, Феофила и Иоанна Печерских. Прп. Феофила Омучского. Прп. Лаврентия Черниговского. Сщмчч. Павла пресвитера и Григория диакона. Сщмч. Феодосия пресвитера. Мцц. Наталии, Наталии, Евдокии, Анны, Матроны, Варвары, Анны, Евдокии, Евфросинии, Агриппины и Наталии.

Поста нет.

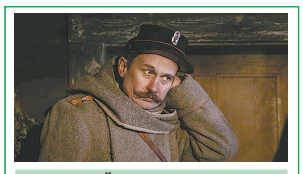
«Милосердие же и благотворительность суть дела, любезные Богу, и если обитают в каком человеке, то обожествляют его и образуют по подобию Всеблагого...»
Свт. Григорий Нисский

ПЕРВЫЙ

00.50 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор. (6+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Время покажет». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 Концерт к 300-летию прокуратуры России
21.00 Время
21.30 **«ИЩЕЙКА».** (12+)
22.35 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат Европы-2022
23.50 **«ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ».** (16+)
00.50 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
01.45 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 «Утро России»
09.00 Вести. Местное время
09.30 «Утро России»
09.55 «О самом главном». (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 **«ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 **«СКЛИФОСОВСКИЙ».** (16+)
Брагин и Марина изо всех сил стараются найти общий язык с Тамарой, но все их попытки стать семьёй ни к чему хорошему не приводят.
00.40 **«ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (12+)

НТВ

00.20 «ШУБЕРТ». (16+)

05.15 **«МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)
06.50 **«НЕВСКИЙ: ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ».** (16+)
08.00 Сегодня
08.25 **«НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
10.00 Сегодня
10.25 **«НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 **«НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ».** (16+)
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 **«БИМ».** (16+)
Неизвестный проникает в дом и топит в джакузи фитнес-тренера Лену. Полицию вызывает её муж Александр Гаранин , вернувшийся из поездки в соседний город.
00.20 **«ШУБЕРТ».** (16+)
02.15 **«ТАКСИСТКА».** (16+)

СТС

20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ-2». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 **«СЕМЕЙКА».** (16+)
09.00 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.10 **«БРЮС ВСЕМОГУЩИЙ».** (12+)
12.10 Русский ниндзя. (16+)
14.45 **«ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (16+)
18.35 **«СЕМЕЙКА».** (16+)
20.00 **«НОЧЬ В МУЗЕЕ-2».** (12+)
США, 2009 г. Фантастическая комедия. В ролях: Бен Стиллер, Эми Адамс.
22.05 **ПРЕМЬЕРА! «УЖАСТИКИ».** (12+)
00.05 **«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ZOMBИ-ЛЭНД!»** (18+)
01.45 **«ПРОКЛЯТИЕ МОНАХИНИ».** (18+)
03.20 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
04.55 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

23.00 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
10.30 **«ПОЛЯРНЫЙ».** (16+)
12.30 **«САШАТАНЯ».** (16+)
15.00 **«УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
18.00 **«ПОЛЯРНЫЙ».** (16+)
20.00 **«МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ».** (16+)
21.00 «Я тебе не верю». (16+)
22.00 «Женский стендап». (16+)
23.00 **«ЛЕГОК НА ПОМИНЕ».** (12+)
Россия, 2013 г. Комедия. В ролях: Гарик Харламов, Кристина Асмус, Екатерина Васильева. Риэлтор Паша Басов - человек без совести.
00.50 «Импровизация». (16+)
01.35 **«НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК.** (12+)
04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.50 «Открытый микрофон». (16+)
06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН

20.00 «АЛИ, РУЛИ!» (16+)

05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 04.35 «Документальный проект». (16+)
07.00 «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 Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 **«АЛИ, РУЛИ!»** (16+)
21.55 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 **«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2».** (16+)
02.40 **«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 3: ВОЗМЕЗДИЕ».** (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 05.50 03.20 Орел и решка. Россия. (16+)
06.40 01.00 02.50 04.40 Пятница News. (16+)
07.20 «ШАГ ВПЕРЕД-4». (16+)
09.10 09.40 10.10 10.40 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)
11.10 21.40 Белый китель. (16+)
12.30 13.30 14.30 15.40 16.50 17.50 На ножах. (16+)
19.00 20.20 Молодые ножи. (16+)
23.00 «ШЕРЛОК». (16+)
01.20 02.10 Дикари. (16+)
04.10 Я твое счастье. (16+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
09.00 «КЛОН». (16+)
11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
15.00 «Супермама». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
Это откровенное реалити покажет, как важно заботиться о здоровье. Врачи проекта возьмутся за сложные случаи, чтобы доказать, что со многими болезнями можно справиться, если вовремя их диагностировать.
01.50 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.15 «Другая битва экстрасенсов». (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения.
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Дизель шоу. (16+)
20.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.00 Улётное видео. (16+)

МИР

06.00, 10.10 «ДРУЖИНА». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 18.05 Дела судебные. (16+)
17.10 Мировое соглашение. (16+)
19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.35 Всемирные игры разума. (12+)
23.10 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (12+)
00.50 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
02.45 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (12+)
04.20 «КОНЬКИ ДЛЯ ЧЕМПИОНКИ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТРажение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
12.00 13.20 ОТРажение-2
15.15 «Среда обитания». (12+)
15.35 «Календарь». (12+)
16.20 22.50 «Прав!Да?» (12+)
17.00 «Открытая наука»
17.30 «Окрестности». (12+)
18.00 «Губернские новости»
18.15 «Вечер вместе». (12+)
18.35 «Инфодайджест». (12+)
18.45 «Здоровый интерес»
19.30 01.00 ОТРажение-3
23.30 «Гамбургский счёт»
00.00 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой»

ПОБЕДА

05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
08.20 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)
09.50 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
11.40 «ТАНКИ». (16+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
16.50 «ФРОНТ». (16+)
В ролях: Магдалена Гурска, Павел Харланчук, Роман Агеев, Митя Лабуш, Игорь Черневич
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
02.40 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)
03.50 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.40 «Гравити Фолз». (12+)
15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
Обаятельный мишка Норм избран королем Арктики. Его приглашают в Нью-Йорк, где вручают почетную награду . Пока герой купается в лучах славы, грабитель под видом Норма похищает трофей.
21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
23.00 «Человек-Паук». (12+)
00.00 «Отель Трансильвания». (12+)
02.05 «7 гномов». (6+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик и его друзья», «Пластилинки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
08.00 «Четверо в кубе». (0+)
Четыре весёлых Кубика стартовали с кубической планеты для исследования космоса. Чёрная дыра перебросила Красного, Желтого, Зеленого и Синего на планету Земля, где их корабль потерпел аварию…
10.10 «Роботы-поезда». (0+)
10.45 «Игра с умом». (0+)
11.05 «ДиноСити». (0+)
12.10 «Легенды Спарка». (0+)
12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
13.10 «Бен 10». (12+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
14.40 «Смешарики». (0+)
16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
16.35 «Барбоскины». (0+)
18.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Геомека». (6+)
22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.05 «Инфинити Надо». (6+)
23.30 «Элвин и бурундуки». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39, 08.06 Битвы за контейнеры. (16+)
08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Крутой тюнинг. (12+)
10.18 Между небом и землей: Я могу умереть сегодня. (16+)
11.12 Грязная работенка. (12+)
12.06, 13.00, 13.54 Не пытайтесь повторить. (16+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42 Крутой тюнинг. (12+)
16.36 Лучший моделист. (16+)
17.30 Быстрые и громкие. (12+)
18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (16+)
19.18, 19.45 Как это устроено? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Сурикаты: дивный новый мир. (16+)
22.00 Сибирь: ДНК Ледникового периода. (12+)
23.47, 00.14, 00.40, 01.05, 01.30, 01.53 Как это устроено? (12+)
02.15 Быстрые и громкие. (12+)
03.00 Сурикаты: дивный новый мир. (16+)
03.45 Сибирь: ДНК Ледникового периода. (12+)
05.15, 05.38 Кафе, закусочные и забегаловки. (12+)

VIASAT HISTORY

06.20 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Забытые королевства Южной Америки. (12+)
07.40, 08.45, 09.50, 10.55 Забытые королевства Центральной Америки. (12+)
11.55 Первые американцы. (12+)
12.45 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+)
13.40 Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)
14.35 Древние конструкторы: Тадж-Махал и Золотой век ислама. (12+)
15.30 Мифы и тайны королевской истории: Георг IV и Регентство. (16+)
16.30 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
17.20 Тайны военной машины нацистов: Подводные лодки. (12+)
18.10 Великая война: Битва за Кавказ. (12+)
19.10 Загадки Египта. (12+)
20.00 Мифы и тайны королевской истории: Георг IV и Регентство. (16+)
21.00 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
21.50 Тайны военной машины нацистов. (12+)
22.40 Великая война: Битва за Кавказ. (12+)
23.35 Забытые королевства Южной Америки. (12+)
00.40, 01.45, 02.45, 03.45 Забытые королевства Центральной Америки. (12+)
04.45 Первые американцы. (12+)

NG

06.00, 06.15 Научные глупости. (16+)
06.40 Ледяная дорога. (16+)
07.30 Суперкар со свалки. (16+)
08.20 Инстинкт выживания. (16+)
09.10, 10.00 Затерянные сокровища Египта. (16+)
10.55 Дикий тунец. (16+)
11.45 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
12.35 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)
13.25, 14.15 Авто-SOS. (16+)
15.05 Непокорный остров. (16+)
15.55 Аляска: Новое Поколение. (16+)
16.45 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)
17.40 Европа с высоты птичьего полёта: Хорватия. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф. (16+)
20.10, 00.15 Расследование авиакатастроф. (16+)
21.00, 02.35 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
21.50 Дикий тунец. (16+)
22.40 Поймать контрабандиста. (16+)
23.30 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
01.05 Злоключения за границей. (16+)
01.50 Граница. (16+)
03.20 Международный аэропорт Дубай. (16+)
04.05 Игры разума. (16+)
04.50, 05.15 Фабрика еды. (16+)

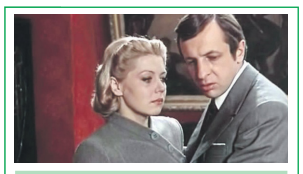
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

Телепрограмма 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 Культура



08.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 «Нерон»
08.35 Цвет времени
08.50 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 ХХ век
12.20 18.15 «Первые в мире»
12.40 22.20 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
13.50 Искусственный отбор
14.30 «Империя Королёва»
15.05 Новости. Подробно. Кино
15.20 «Белая студия»
17.10 «Забытое ремесло»
17.25 02.00 Исторические концерты
18.35 01.05 «Фактор Ренессанса»
19.45 Главная роль
20.35 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 Абсолютный слух
21.35 Власть факта

ТВЦ

15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 Петровка, 38. (16+)
08.30 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
10.35 «Элина Быстрицкая. Свою жизнь я придумала сама». (12+)
11.30 События
11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Прощание». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Актёрские драмы. Опасные связи». (12+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 «Гангстеры и джентльмены». (12+)

ТВ-3

20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Мария и Виктор были счастливы в браке. Они прекрасно ладили и растили сына. Однако, родственники Виктора отказывались принимать Марию в свою семью и постоянно вспоминали его бывшую любовь.
20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
В Су Фоллс приезжает Пейшенс и рассказывает Джоди, что «видела» смерть Клэр. Вскоре в Су Фоллс приезжает и сама Клэр, узнав от Джоди о пропаже братьев Винчестеров.
23.00 «ВИНЧЕСТЕР: ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛИ ПРИЗРАКИ». (16+)
01.15 «КАСЛ». (12+)

ДОМАШНИЙ

08.40 Давай разведёмся! (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «Реальная мистика». (16+)
07.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.40 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Понять. Простить». (16+)
13.10 «Порча». (16+)
13.40 «Знахарка». (16+)
14.15 «Верну любимого». (16+)
14.50 «НЕСЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
19.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)
23.10 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)
03.50 «Реальная мистика». (16+)
04.40 «Верну любимого». (16+)
05.10 «Порча». (16+)
05.35 «Знахарка». (16+)
06.00 «Понять. Простить». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.30 03.10 «Известия». (16+)
05.30 «КРИМИНАЛЬНОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)
09.25 13.25 «ПОЕЗД НА СЕВЕР». (16+)
13.40 04.35 «НАСТАВНИК». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоги
01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 13.40 14.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.20 «КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.25 «Сделано в СССР». (12+)
18.30 «Спецрепортаж». (16+)
19.00 «Битва коалиций». (16+)
19.45 «Главный день». (16+)
20.30 «Секретные материалы». (16+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА»

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «ФАРЦА». (16+)
12.00 22.15 «Документальное кино». (12+)
12.30 03.00 «Заметные люди». (12+)
13.00 16.30 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 18.30 «#open vrn». (12+)
14.45 «В тени чемпионов». (12+)
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 01.30 «Окрестности»
18.45 22.00 «Парламентский дневник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Инфодайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.30 «Здоровая среда». (12+)
22.45 «С ВЕЩАМИ НАВЫЛЕТ!». (16+)
Несгибаемый коп Хосе Фернандес получает задание экстрадировать в Кабул обычного человека по имени Аким, которого по ошибке приняли за террориста.
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 08.50 12.30 15.05 18.35 22.35 Новости
06.05 18.40 21.50 00.45 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ» МЕНЯЕТ КУРС». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.10 Смешанные единоборства. (16+)
16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Германии
18.15 «Есть тема!» (12+)
19.25 Хоккей. «Авангард» (Омск) - «Салават Юлаев» (Уфа). КХЛ. Прямая трансляция
22.40 Футбол. «Тоттенхэм» - «Челси». Кубок Английской лиги. 1/2 финала. Прямая трансляция
01.30 Баскетбол. «Панатинаикос» (Греция) - ЦСКА (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)

EUROSPORT 1

01.25, 21.40 Новости. (16+)
01.30, 07.00, 10.00 Раллирейд. «Дакар». (16+)
02.30, 05.00, 05.30, 06.00, 08.00 Олимпийские игры. Тележурнал (субтитры). (16+)
03.30 Любить Марадону (субтитры). (16+)
08.30, 09.00 Олимпийские игры. «Олимпийский форпост» (субтитры). (16+)
09.30, 20.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
11.00 «АТР: За кадром». (6+)
11.30 Теннис. АТР 250. Аделаида. 2-й круг. (6+)
13.00 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Мужчины. Короткая программа. Прямая трансляция. (6+)
16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
17.45, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Eurosport Winter Pass. (16+)
20.00 Essential Olympic. (16+)
20.10, 20.25 «На грани». (16+)
20.40 The Tech Race. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 03.00 Наше. (16+)
06.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
07.00 08.40 15.00 18.40 23.20 Pro-Новости. (16+)
07.20 15.15 Лайкер. (16+)
09.00 Тор Чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Check-In. (16+)
11.00 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)
13.30 Студия 69. (16+)
14.00 Золотая дюжина. (16+)
16.00 «Свадьба года. Как женить Моргенштерна?» (16+)
17.00 Синг Сонг. (16+)
17.30 Прогноз по году. (16+)
19.00 TikTok чарт. (16+)
20.00 Танцпол. (16+)
22.00 04.00 Золотая лихорадка. (16+)
23.35 Хит-сториз. (16+)
00.00 «10 Sexy». (18+)
01.00 Муз'итив. (18+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.25, 06.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.50 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)
08.25 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
10.35 «ХЭНКОК». (16+)
12.05 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК». (16+)
14.05 «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)
15.45 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)
17.25, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)
США, 1998 г.
20.55 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
23.15 «ХИЖИНА». (16+)
01.25 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)
03.00 «5-Я ВОЛНА». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

07.05 «Урфин Джюс и его деревянные солдаты». Мультфильм. (6+)
08.40 «Урфин Джюс возвращается». Мультфильм. (6+)
09.55 «КАЛАШНИКОВ». (12+)
11.40 «БЫК». (16+)
13.20 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
15.05 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
16.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
18.15 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
20.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
22.05 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)
23.35 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)
01.35 «РУБЕЖ». (12+)
03.10 «ЦОЙ». (16+)
04.40 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (12+)

ДОМ КИНО

05.55 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
07.05 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
08.35 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
10.00 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЁЛКИ-3». (12+)
Россия, 2013 г. В ролях: Иван Ургант, Сергей Светлаков, Мария Луговая, Антон Богданов, Анна Чиповская
16.40 «ЁЛКИ-5». (12+)
18.15 «СВАТЫ». (16+)
01.00 К юбилею Константина Хабенского! «КОЛЛЕКТОР». (18+)
02.05 К юбилею Константина Хабенского! «СЕЛФИ». (18+)
03.55 «ПИТЕР FM». (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.55, 14.50 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.40, 16.30, 17.20 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
18.10, 19.05, 20.00, 20.55, 21.50, 22.45 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
Сериал. Драма, США, 2004-2012 гг. В ролях: Хью Лори, Роберт Шон Леонард, Лиза Эдельштейн, Омар Эппс, Джесси Спенсер
23.40, 00.30, 01.20 «КОСТИ». (16+)
02.10 Пацанки. (16+)
03.35 Оденься к свадьбе. (16+)
04.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.30 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
03.10 «ПОРНОЛОДЖИ, ИЛИ МИЛАШКА КАК ТЫ». (18+)
04.55 «САМКА». (16+)
06.25 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
08.00 «1+1». (16+)
10.10 «КРАСОТКИ В БЕГАХ». (16+)
11.45 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
13.25 «ВАСАБИ». (16+)
15.10 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
17.05 «ОБЕЩАТЬ - НЕ ЗНАЧИТ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
19.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
21.20 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)
Драма, мелодрама, США, Канада, 2009 г.
23.20 «КИЛЛЕРЫ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.50 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.10 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
07.20 «ЧЕРНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ». (16+)
09.50 «АКСЕЛЕРАТКА». (12+)
11.25 «КУКОЛКА». (16+)
13.55 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
15.35 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
18.00, 05.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
19.45 «ГАРАЖ». (12+)
21.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
23.05 «ДЕВЧАТА». (12+)
00.55 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
02.20 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
04.00 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2011 г.
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2008 г. В ролях: Владимир Жеребцов, Виолетта Давыдовская, Алексей Анищенко, Валерия Ланская
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
06.10 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2016 г. В ролях: Милош Бикович, Диана Пожарская, Екатерина Вилкова, Елена Ксенофонтова
Элеонора подозревает, что управляющий любит выпить, поэтому решает его закодировать… Павел заказывает приворот, а Даша пытается доказать, что Алёхин жив…
10.10 «КУХНЯ». (16+)
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
Сериал. Мистический триллер, Россия, 2011 г.
01.50 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

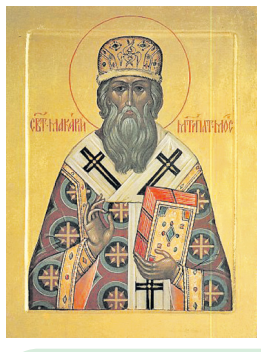
СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.30 Монастырская кухня. (0+)
06.00 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 1 серия. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. Как спасти страну и семью. (0+)
11.05 Пилигрим. (6+)
11.35 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 1 серия. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Праведные старцы. Цикл: Русские праведники. (0+)
15.55 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (6+)
СССР, 1977 г.
17.30, 19.00 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 2-3 серии. (0+)
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.45, 00.20 Паисий Святогорец. Семейная жизнь. Фильмы 1-2. (0+)
00.50 День Патриарха. (0+)
01.05 Человек милости. (0+)
01.30, 02.00 Двенадцать. (12+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

12 января

Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4. Свт. Макария, митр. Московского.



Мц. Анисии. Сщмч. Зотика пресвитера, сиропитателя. Ап. от 70 Тимона. Мч. Филетера Никомидийского. Прп. Феодоры Кесарийской. Прп. Феодоры Константинопольской. Мц. Марии.

Поста нет.

« Сколько ни превозносится человек в гордыне сердца своего, все же попирает он землю, из которой взят, и в землю пойдет; возвышает же Господь смиренных».

Прп. Ефрем Сирин

ИДЕАЛЬНЫЙ образ дома

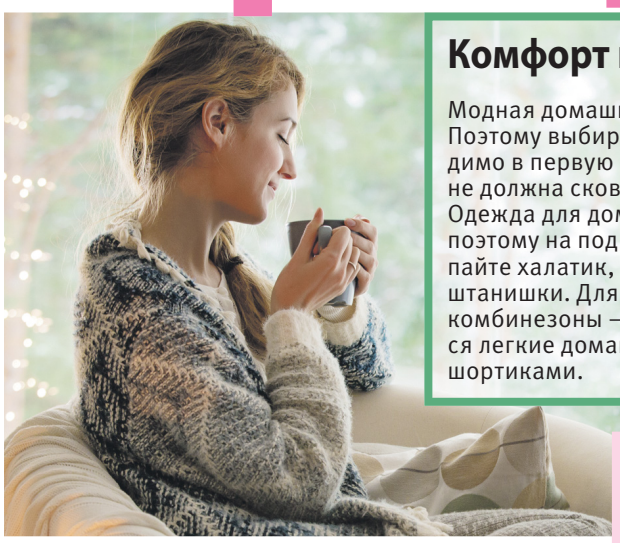
Наши мамы и бабушки редко задумывались о том, в чём ходить дома. Халат или вышедшая из моды, но ещё крепкая одежда – вот и весь их выбор.

Но сегодня до домашней одежды добралась мода, и мир заиграл новыми красками.

Психологи считают, что видавший виды халат или старая кофта в катышках не лучшим образом влияют на наше эмоциональное состояние. Мало того, неприглядный внешний вид дома может даже довести до... развода!

Хорошо брать пример с тех женщин, которые предпочитают самое лучшее надевать именно дома, чтобы радовать мужа своей красотой. Большинство же предпочитают радовать чужие глаза, а дома зачастую одеваются кое-как.

И дело даже не в мужьях, обделенных (как им кажется) нашим вниманием, а в нас самих. Ведь быть одетой красиво даже дома – это очень приятно. Так зачем же отказывать себе в удовольствии? Тем более что современная домашняя одежда учитывает все наши пожелания – она не только красива, но и максимально комфортна.



Комфорт и уют

Модная домашняя одежда сегодня выпускается буквально на все вкусы. Поэтому выбирать нужно то, что нравится вам лично. При выборе необходимо в первую очередь учитывать удобство и комфорт. Домашняя одежда не должна сковывать движений и, что называется, «путаться в ногах». Одежда для дома должна быть максимально комфортна именно вам, поэтому на подруг оглядываться не стоит. Нравится вам халатик – покупайте халатик, вам удобнее в майке и штанишках – покупайте майку и штанишки. Для тех, кто постоянно мерзнет, созданы чудесные домашние комбинезоны – теплые и мягкие. Тем, кому постоянно жарко, понравятся легкие домашние платьица или симпатичные топики с бриджами или шортиками.

Все оттенки покоя

Оптимальные цвета домашней одежды находятся в спокойной пастельной гамме. Это беж и экрю, светло-голубой, бледно-розовый, жемчужно-серый, разбеленный желтый и т.п. Такие оттенки не будут раздражать ничьих глаз и легко впишутся в любой интерьер.

А если уж очень хочется более сочных цветов, дополните домашнюю одежду яркими аксессуарами – заколкой или ободком для волос, ремешком и т.п.

Какую выбрать ткань

Конечно, лучший выбор для дома – это натуральные ткани: хлопок, шелк, фланель и т.д. Они приятны к телу, легко стираются и достаточно долго носятся. Однако на 100 % натуральные ткани имеют один существенный недостаток – они легко и сильно мнутся. Поэтому лучше выбирать материалы с небольшим процентом синтетических нитей.

В холодное время года нам часто требуется дополнительное тепло. Натуральные материалы – все виды шерсти – конечно, помогут согреться. Однако современные искусственные материалы – например, флис – справляются с этой задачей ничуть не хуже и, к тому же, часто значительно приятнее к телу.

Кстати

Гардероб домашней одежды

Что желательно иметь в гардеробе для дома? Ответ прост: вещи на все случаи. В чем-то удобнее делать уборку, в чем-то – готовить, в чем-то – играть с детьми.

- два халата: банный и утренний;
- спортивный костюм;
- шерстяной кардиган или бомбер из флиса;
- несколько футболок и маек;
- шорты или бриджи;
- два домашних платья: легкое и теплое;
- комбинезон из плотного материала (джинсы) для уборки и других работ по дому.

Конечно, наш список не является универсальным, это просто пример гардероба домашней одежды. Ведь каждая из нас выбирает то, что удобно и необходимо именно ей.

Светлана ИВАНОВА

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 г.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на 1-е полугодие 2022 года.
До 20 января 2022 г. вы можете оформить подписку на газету «ТЕЛЕК Черноземье»* на 5 месяцев (с февраля по июнь 2022 г.)

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 2022 г.

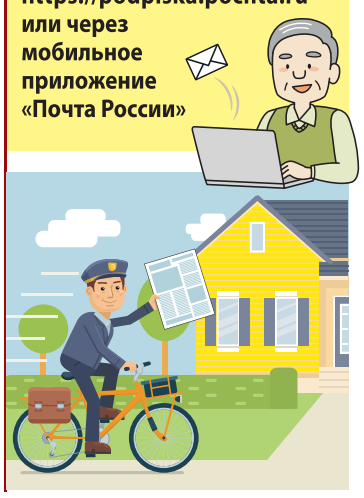
на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
160,58 ₽	321,16 ₽	481,74 ₽	642,32 ₽	802,90 ₽

* 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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

инструкция онлайн-подписки на сайте 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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Чтобы сон был сладким

Чтобы легко худелось, очень важно, чтобы и хорошо спалось.

Беспокойный прерывистый сон, бессонница – все это приводит к стрессу и, как следствие, к перееданию. За советами по организации качественного сна мы обратились к врачу-неврологу, нейрофизиологу, сомнологу, специалисту в области превентивной и персонализированной медицины **Яне Францевне Коперской.**

КСТАТИ

Нужно ли считать овец?

По результатам научных исследований, подсчет овец для засыпания может привести не к засыпанию, а раздражению. Гораздо лучше слушать спокойную расслабляющую музыку или представлять картины из жизни природы: лес, ручьи, пение птиц.

Кому сколько спать?

– Яна Францевна, сколько часов нужно спать, чтобы наутро чувствовать себя отдохнувшим?

– Норма индивидуальна. Люди делятся на короткоспящих, которым достаточно 4-6 часов сна, среднеспящих – 7-8 часов (их большинство), длинноспящих – 10-12 часов. Например, Эйнштейн спал по 10 часов в сутки и считал, что во сне проводит не худшую половину своей жизни. Обычно эту норму легко понять, наблюдая за собой. С возрастом потребность в сне несколько уменьшается.

Свою норму важно понимать, потому что неправильное представление о ней может приводить к бессоннице и тревоге. Например, если человеку нужно 5 часов, а он следует мифу о 8 часах, то 3 часа мучительных попыток заснуть и нервотрепка по этому поводу ему обеспечены. В итоге и оставшиеся 5 часов из-за переживаний тоже не пойдут на пользу.

– Имеет ли значение время отхода ко сну, или важно, сколько часов человек спал?

– Лучшее время отхода ко сну тоже индивидуально. Раньше, когда не было электрического освещения, было важно следовать ритму дня и ночи. Сейчас условия дня и ночи мы можем создавать себе при помощи плотных штор и специальных ламп для светотерапии.

Как быть с ночными сменами?

– Как быть, если в графике работы есть ночные смены? Как минимизировать стресс для организма и возместить недосыпание?

– Очень хороший и очень важный вопрос. Люди, работающие со сменным графиком и в ночные смены, гораздо более подвержены рискам в первую очередь сосудистых заболеваний. Им важно спать в полной темноте, если приходится отсыпаться днем, а в течение ночной смены лучше находиться при освещении ламп дневного спектра. Но при сменном графике самый большой стресс – это нерегулярность режима. Поэтому с врачом-сомнологом нужно разработать индивидуальный режим жизни, чтобы сгладить эту проблему.

Что мешает сладко спать?

– Если сладко спится после еды, для организма это хорошо? Может ли это способствовать лишнему весу?

– Такое явление либо связано со стрессом, и тогда, поев, мы успокаиваемся и легко засыпаем. Либо с заболеваниями желудка, когда при приеме пищи резко падает глюкоза, и человек засыпает скорее от внезапно возникшей слабости. Конечно, сон при этом будет худшего качества. А ухудшение качества сна практически всегда ведет к набору лишнего веса.

– Часто люди жалуются, что просыпаются посреди ночи и не могут заснуть. А потом весь день спят на ходу. Как быть?

– Одна из причин, и весьма частая – это тревога и депрессия, хронический стресс.

Другая очень распространенная причина – злоупотребление гаджетами незадолго до сна. Их голубой свет, воздействуя на глаза, нарушает выработку мелатонина. Если мелатонина мало, то и засыпание затруднено, пробуждения часты.

Первое, что надо сделать, – это убрать гаджеты за 1-2 часа до сна. Если это не сработало, то стоит обратиться к врачу и решать остальные проблемы.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Яны Коперской и www.shutterstock.com

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Вифлеемская звезда

В евангельской истории от Матфея сказано, что волхвов, которые шли поклониться Богомладенцу, вела звезда. Наша викторина – о звезде, которая привела персидских мудрецов к Спасителю мира.

1. В XVII веке научное для того времени объяснение появления на небосклоне Вифлеемской звезды дал именно этот астроном. Он доказал, что увиденная волхвами звезда появилась в результате редкого совпадения в одной точке наиболее ярких планет: Юпитера и Сатурна. По его вычислениям, 17 декабря 1603 года в знаке Рыб произошло подобное совпадение, а в 748 году к этим планетам присоединился Марс. Соединение Юпитера и Сатурна было в 7 году до нашей эры, а вместе с Марсом – в начале марта 6 года до нашей эры. Это явление в астрономии называют «парад планет». Вспомните, как звали знаменитого астронома?

а) Иоганн Кеплер.
б) Галилео Галилей.
в) Эдмунд Галлей.

2. В Вифлееме над пещерой Рождества в 4 веке был построен храм Рождества Христова. В храме есть специальное место. В нём сделанная из серебра звезда означает именно то святое место, где родился Младенец Иисус. Надпись по латыни «Hic deVirginiaMarieJesusCristosnatusest – 1717» («Здесь Дева Мария родила Иисуса Христа») указывает на место, где родился Сын Божий, и на дату установки Вифлеемской звезды в храме Рождества Христова монахами ордена францисканцев. Сколько волнообразных лучей расходится от этой звезды, расположенной в Вифлеемском храме Рождества Христова?

а) 8.
б) 12.
в) 14.

3. Орден Андрея Первозванного, высшая государственная награда в царской России, имел форму Вифлеемской звезды (1 июля 1998 года награде был возвращён статус). С чем связано придание такого статуса ордену?

а) Апостол первым присоединился к Христу.
б) Апостол принес Христову веру в Россию.
в) Апостол Андрей был покровителем царской семьи.

ОТВЕТЫ

1-а. Иоганн Кеплер (1571-1630). **2-в.** 14. Они символизируют 14 остановок Виа Долороса – Крестного пути Христа в Иерусалиме на место казни на Голгофе. **3-б.** Согласно церковному преданию, апостол Христа Андрей Первозванный первым проповедовал христианскую веру на Русскую землю.

16+ Реклама

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- советы диетолога о том, как составить «счастливое» меню – статью о еде, поднимающей настроение;
- интервью с пульмонологом – врач расскажет, как не пропустить первые признаки плеврита и избавиться от заболевания без последствий;
- несколько несложных, разгоняющих обмен веществ, упражнений, которые можно выполнять прямо на прогулке.

А ТАКЖЕ ЧИТАЙТЕ о пользе синего цвета в одежде и интерьере, о том, как грамотно выбрать и приготовить рождественскую утку, где раздобыть «зимние» витамины, а также не забудьте принять участие в конкурсе стихов и получить чудесные подарки.

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ОТКРОЮТ ВАМ НЕМАЛО ТАЙН И РАЗВЕНЧАЮТ МОРЕ МИФОВ!
ЧИТАЙТЕ ЖУРНАЛ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России https://podpiska.pochta.ru

ПЕРВЫЙ

17.00 «Горячий лед». Прямой эфир

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор (6+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Горячий лед». Чемпионат Европы-2022
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 На самом деле. (16+)
19.45 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ИЩЕЙКА». (12+)
22.35 «Горячий лед». Чемпионат Европы-2022
23.40 «Познер». Гость Рената Литвинова. (16+)
00.45 «Вечерний Ургант». Лучшее. (16+)
01.40 Наедине со всеми. (16+)
02.25 Время покажет. (16+)

РОССИЯ

21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)

05.00 «Утро России»
09.00 Вести. Местное время
09.30 «Утро России»
09.55 «О самом главном». (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)
Павлова отправляет Брагина и Толика на двухдневную стажировку на базу МЧС. Брагин вынужден согласиться.
00.40 «ЧЕЛНОЧНИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)

НТВ

00.20 «ШУБЕРТ». (16+)

05.15 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.50 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «БИМ». (16+)
В дом к Ершовой проникает неизвестный, наносит ей три ножевых ранения и крадет драгоценности. Преступника спугивает водитель Ларисы, благодаря которому она остается жива.
00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
02.20 «ТАКСИСТКА». (16+)

СТС

20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ. СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)

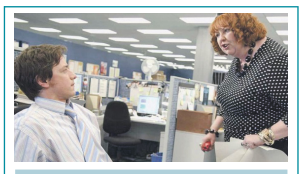
06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
09.55 «УЖАСТИКИ». (12+)
11.55 Русский ниндзя. (16+)
14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
18.30 «СЕМЕЙКА». (16+)
20.00 «НОЧЬ В МУЗЕЕ. СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ». (6+)
Великобритания - США, 2014 г. Фантастическая комедия.
21.55 ПРЕМЬЕРА! «УЖАСТИКИ-2: БЕСПОКОЙНЫЙ ХЭЛЛОУИН». (16+)
23.40 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА, НОВЫЙ ГОД!» (16+)
01.35 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
08.25 «Перезагрузка». (16+)
09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
20.00 «МНЕ ПЛЕВАТЬ, КТО ВЫ». (16+)
21.00 «Однажды в России». (16+)
22.00 «Двое на миллион». (16+)
23.00 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
Россия, 2018 г. Приключенческая комедия. В ролях: Кирилл Каганович, Роман Курцын, Данила Якушев.
00.50 «Импровизация». (16+)
01.35 «НЕРЕАЛЬНЫЙ ХОЛОСТЯК». (12+)
04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.50 «Открытый микрофон». (16+)
06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



20.00 «ОСОБО ОПАСЕН». (16+)

05.00 06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «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 Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.25 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ОСОБО ОПАСЕН». (16+)
22.10 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0». (16+)
02.45 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК: ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 05.40 03.30 Орел и решка. Россия. (16+)
06.30 01.00 03.10 04.20 Пятница News. (16+)
07.00 «МАРЛИ И Я». (16+)
09.10 09.50 10.10 10.50 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)
11.20 12.40 14.20 15.50 17.40 19.00 20.40 Четыре свадьбы. (16+)
22.00 «ЕВГЕНИЧ». (16+)
23.10 «ШЕРЛОК». (16+)
Великобритания, 2010 г. Детектив.
В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс, Руперт Грейвз.
01.30 02.20 Дикари. (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Дизель шоу. (16+)
20.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
Сотни людей становятся жертвами измен. В этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений.
02.00 Улётное видео. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТРажение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
12.00 13.20 ОТРажение-2
15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)
15.35 «Календарь». (12+)
16.20 «Прав!Да?» (12+)
17.00 «Здоровая среда»
18.00 «Губернские новости»
18.15 «Вечер вместе». (12+)
18.35 «Инфодайджест». (12+)
18.45 «Парламентский дневник». (12+)
19.30 01.00 ОТРажение-3
22.45 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
08.55 «КЛОН». (16+)
11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
15.00 «Супермама». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Новогодний Дом-2». (16+)
Новый год - время чудес, новых надежд и радости! В эту новогоднюю ночь не будет расставаний, слёз и драмы - только музыка, танцы, веселье и любовь! Ты увидишь концертные номера от участников и ведущих шоу...
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.50 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.20 «Другая битва экстрасенсов». (16+)

МИР

05.00 «КОНЬКИ ДЛЯ ЧЕМПИОНКИ». (16+)
07.20, 10.10 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+)
СССР, 1987 г.
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 18.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
17.10 Мировое соглашение. (16+)
19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55, 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
22.35 Мюзикл «ЗОЛУШКА». (12+)
Мелодрама, комедия, Россия, 2002 г.
00.40 Фестиваль Авторадио «Дискотека 80-х». (12+)

ПОБЕДА

05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ПАПА». (16+)
07.50 «СОЛДАТИК». (12+)
09.20 К юбилею Константина Хабенского. «СОБИБОР». (16+)
11.20 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
16.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ!» (16+)
В ролях: Никита Тюнин, Александр Пашутин, Валерий Золотухин
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «РУБЕЖ». (16+)
Фантастическая драма, Россия, 2017 г.
02.30 «СВОИ». (16+)
04.20 «Диверсанты». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.40 «Гравити Фолз». (12+)
15.40 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
16.40 «Город героев: Новая история». (6+)
17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Норм и Несокрушимые: Большое путешествие». (6+)
В Арктике терпит крушение самолет археолога Джина. Аварию подстроил его напарник, похитивший нефритовую статуэтку божества - ключ к несметным сокровищам. На помощь Джину приходит король Арктики Норм.
21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
23.00 «Человек-Паук». (12+)
00.00 «7 гномов». (6+)
02.05 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «Пластилинки». (0+)
06.40 «Умка на ёлке». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
08.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
10.10 «Роботы-поезда». (0+)
10.45 «Проще простого!» (0+)
11.05 «ДиноСити». (0+)
12.10 «Легенды Спарка». (0+)
12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
13.10 «Бен 10». (12+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
14.40 «Смешарики». (0+)
16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
16.35 «Три кота». (0+)
18.10 «Простоквашино». (0+)
20.20 «Вовка и зима в Тридевятом царстве». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Кремлёвская ёлка 2022. Новогоднее представление». (0+)
Настоящая зимняя сказка - у вас дома! Не пропустите показ новогоднего спектакля на телеканале «Карусель»!
21.55 Новогодний мультмарафон. (6+)
На Старый Новый год смотрите в нашем эфире праздничные серии любимых мультфильмов!
00.30 «Снежная ночь». (6+)
01.50 Новогодний мультмарафон. (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39, 08.06 Битвы за контейнеры. (16+)
08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Крутой тюнинг. (12+)
10.18 Суриканты: дивный новый мир. (16+)
11.12 Несекретные материалы. (16+)
12.06, 12.33, 13.00, 13.27, 13.54, 14.21 Как это устроено? (12+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42 Крутой тюнинг. (12+)
16.36 Лучший моделист. (16+)
17.30 Быстрые и громкие. (12+)
18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (12+)
19.18, 19.45 Как это устроено? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Золотая лихорадка. (16+)
22.00 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
22.54, 04.30 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
23.47, 00.14, 00.40, 01.05, 01.30, 01.53 Багажные войны. (12+)
02.15 Быстрые и громкие. (12+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.45 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
05.15, 05.38 Кафе, закусочные и забегаловки. (12+)

VIASAT HISTORY

06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
07.35, 08.25 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
09.20, 10.10 Забытые гробницы древних майя. (12+)
11.00 Живые мертвецы Помпеев. (12+)
11.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
12.50 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
13.45 Древний апокалипсис: Содом и Гоморра. (16+)
14.40 Древний апокалипсис. (16+)
15.35 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
16.30 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+)
17.25 Тайны военной машины нацистов. (12+)
18.20 Тайны египетских пирамид. (12+)
19.15 Загадки Египта: Здоровье и богатство. (12+)
20.05 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
21.00 Высадка на Луне: величайшая фальшивка в истории. (12+)
21.55 Тайны военной машины нацистов. (12+)
22.50 Перл-Харбор. (16+)
23.40, 00.35 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
01.30, 02.15 Забытые гробницы древних майя. (12+)
03.05 Живые мертвецы Помпеев. (12+)
03.55, 04.45 Тайны египетских пирамид. (12+)

NG

06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
06.45 Ледяная дорога. (16+)
07.35 Суперкар со свалки. (16+)
08.25 Инстинкт выживания. (16+)
09.15, 10.10 Затерянные сокровища Египта. (16+)
11.00 Дикий тунец. (16+)
11.50, 12.40 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
13.25, 14.15 Авто-SOS. (16+)
15.10 Непокорный остров. (16+)
16.00 Аляска: Новое Поколение. (16+)
16.50 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
17.40 Европа с высоты птичьего полёта: Португалия. (16+)
18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
19.15 Расследование авиакатастроф. (16+)
20.10, 21.00 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.50 Удивительный аэропорт Нью-Йорка. (16+)
22.45 Поймать контрабандиста. (16+)
23.35 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
00.25 Расследование авиакатастроф. (16+)
01.10 Злоключения за границей. (16+)
01.55 Граница. (16+)
02.45 Расследования авиакатастроф. (16+)
03.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
04.20 Игры разума: Дети против взрослых. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

Телепрограмма 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 Культура

12.40 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 20.05 «Правила жизни»
07.35 18.35 00.55 «Фактор Ренессанса»
08.35 02.40 Цвет времени
08.45 16.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 XX век
12.25 «Дороги старых мастеров»
12.40 «РОССИЯ МОЛОДАЯ»
13.50 Власть факта
14.30 «Империя Королёва»
15.05 Новости. Подробно
15.20 «2 Верник 2»
17.25 01.50 Исторические концерты
18.15 «Первые в мире»
19.45 Главная роль
20.30 Новогодний концерт Венского филармонического оркестра-2022
23.00 «Роман в камне»

ТВЦ

10.25 «В. Тихонов. До последнего мгновения». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 Петровка, 38. (16+)
08.30 «ТРИ В ОДНОМ». (12+)
10.25 «Вячеслав Тихонов. До последнего мгновения». (12+)
11.30 События
11.50 «РОМАН С ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
17.50 События
18.10 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские драмы» (12+)
00.00 События. 25-й час
00.35 Петровка, 38. (16+)
00.55 «Актёрские драмы». (12+)
01.35 «Новый год в советском кино». (12+)

ТВ-3

23.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
Яна Лунькова была замужем уже пятнадцать лет, с мужем Артуром они растили сына Мишу. Мальчик особых проблем родителям не доставлял.
20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
Пророку Донателло поручают расшифровать демонскую скрижаль и найти заклинание, открывающее дверь в иные миры. Асмодей, под видом Кастиэля, накладывает на Донателло заклятье.
23.00 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
01.15 «Колдуны мира». (16+)
03.00 «Городские легенды». (16+)
04.30 «Тайные знаки». (16+)

ДОМАШНИЙ

13.30 «Знахарка». (16+)

06.25 «Реальная мистика». (16+)
07.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.30 Давай разведёмся! (16+)
09.35 Тест на отцовство. (16+)
11.50 «Понять. Простить». (16+)
13.00 «Порча». (16+)
13.30 «Знахарка». (16+)
14.05 «Верну любимого». (16+)
14.40 «НИ СЛОВА О ЛЮБВИ». (16+)
Украина, 2018 г. Мелодрама.
19.00 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+)
23.15 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (16+)
03.55 «Реальная мистика». (16+)
04.50 «Верну любимого». (16+)
05.20 «Порча». (16+)
05.45 «Знахарка». (16+)
06.10 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.30 03.15 «Известия». (16+)
05.25 «НАСТАВНИК». (16+)
08.35 День ангела. (0+)
09.25 13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
03.25 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.25 «БРАТЬЯ ПО КРОВИ». (12+)
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)
13.35 «Сделано в СССР». (12+)
13.50 «НАЗАД В СССР». (16+)
18.30 «Спецрепортаж». (16+)
19.00 «Битва коалиций». (16+)
19.45 «Легенды кино». (12+)
20.30 «Код доступа». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «Звездная ночь». (6+)
01.00 «Салют, страна!» (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «ФАРЦА». (16+)
12.00 00.30 «Здоровая среда». (12+)
13.00 16.30 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
17.30 03.45 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Окрестности»
18.30 «Парламентский дневник». (12+)
18.45 04.15 «#open vrn». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Инфодайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 01.30 «Актуальное интервью». (12+)
20.15 00.15 03.30 «Современники. Наше время». (12+)
20.30 22.15 03.00 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
22.45 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
01.45 «В тени чемпионов». (12+)
04.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 Смешанные единоборства. (16+)
08.00 08.50 12.30 15.05 18.35 22.35 Новости
08.05 18.40 21.35 00.45 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 05.15 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.10 Смешанные единоборства. (16+)
16.10 Биатлон. Кубок мира. Спринт. Мужчины
18.15 «Есть тема!» (12+)
19.25 05.35 Матч! Парад. (16+)
19.55 Гандбол. Россия - Литва. Чемпионат Европы. Мужчины
22.40 Футбол. «Ливерпуль» - «Арсенал». Кубок Английской лиги. 1/2 финала
01.30 Баскетбол. «Олимпиакос» (Греция) - «Зенит» (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)

EUROSPORT 1

01.25, 21.40 Новости. (16+)
01.30, 07.00, 10.30 Ралли-рейд. «Дакар». (16+)
02.30, 20.30 GolfTV Weekly. (6+)
03.00, 08.00 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Спринт. (6+)
03.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 2-й круг. (6+)
05.00, 09.30 Снукер. «Мастерс». 1-й круг. (6+)
08.45 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Мужчины. Короткая программа. (6+)
11.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/4 финала. (6+)
13.00 Фигурное катание. ЧЕ. Таллин. Женщины. Короткая программа. Прямая трансляция. (6+)
16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
17.50, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Спринт. (6+)
21.00 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
07.00 08.40 18.40 23.20 Pro Новости. (16+)
07.20 #11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Ждите ответа. (16+)
12.00 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
13.00 Звезды о звездах. Гороскоп-2022. (12+)
14.00 Новогодний чарт на Муз-ТВ. (16+)
18.00 19.00 Танцы! Ёлка! Муз-ТВ! (16+)
23.40 Новогодний караокинг. (16+)
01.00 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)
04.00 Наше. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.50 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)
09.15 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
11.35 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)
13.10 «5-Я ВОЛНА». (16+)
15.05 «ХИЖИНА». (16+)
17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «ХОББИТ: НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
США, Новая Зеландия, 2012 г. В ролях: Иэн Мак-Келлен, Мартин Фриман, Ричард Армитедж
21.55 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
00.45 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)
03.00 «ГОСТЬЯ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

06.55 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
08.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
10.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
11.40 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
13.10 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!» (16+)
14.35 «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)
16.15 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
18.20 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)
20.00 «ПАЛЬМА». (6+)
22.00 «ЁЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)
23.30 «МАМЫ». (12+)
01.15 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (6+)
02.35 «МАМЫ-3». (12+)

ДОМ КИНО

05.20 «Ералаш». (6+)
06.00 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
07.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
08.40 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
10.00 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЁЛКИ-2». (12+)
16.40 «ЁЛКИ». (12+)
18.15 «СВАТЫ». (16+)
01.20 К юбилею Константина Хабенского! «СТАТСКИЙ СОВЕТНИК». (16+)
Россия, 2005 г. В ролях: Олег Меньшиков, Никита Михалков, Олег Табаков, Константин Хабенский
03.25 К юбилею Константина Хабенского! «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.55, 13.50, 14.40 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Турция, 2020 г.
15.30, 16.25, 17.20 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
18.05, 19.00, 19.55, 20.50, 21.40, 22.35 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.35, 00.25, 01.20 «КОСТИ». (16+)
Сериал. Драма, США, 2005-2017 гг. В ролях: Эмили Дешанель, Дэвид Бореаназ, Микаэла Конлин
02.10 Пацанки. (16+)
03.35, 04.00, 04.20 Оденься к свадьбе. (16+)
04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
02.40 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!» (12+)
03.50 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
05.55 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)
08.00 «ХОЛОП». (12+)
10.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
11.55 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
14.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
17.50 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
19.30 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)
21.20 «2+1». (16+)
23.30 «ОБЕЩАТЬ - НЕ ЗНАЧИТ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.55 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
07.30 «НОЧНОЙ ЭКИПАЖ». (12+)
09.10 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
10.55 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
12.40 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (12+)
15.10 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
18.00, 05.35 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
19.45 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
21.30 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
00.00 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!» (12+)
01.45 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
04.10 «ДАЧА». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова, Валентина Панина
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
Сериал. Гангстерская драма, Россия, 2002 г. В ролях: Нодар Мгалоблишвили, Сергей Бехтерев

CTC LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
06.10 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
10.10 «КУХНЯ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2012 г. В ролях: Дмитрий Назаров, Марк Богатырев, Дмитрий Нагиев, Юлия Такшина, Елена Подкаминская
Из-за интриг Шефа и Елены друг против друга в «Клод Моне» нагрянула проверка из миграционной службы. Макс, тем временем, пытается вычислить рецепт «фирменного» паштета Шефа, но это не так просто, как кажется.
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
23.55 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.55 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.40 Монастырская кухня. (0+)
06.10 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 2 серия. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Старец Илий. О России и молитве. (0+)
11.05 Пилигрим. (6+)
11.35 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». 2 серия. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00, 15.30 Паисий Святогорец. Семейная жизнь. Фильм 1-2. (0+)
16.05 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (0+)
СССР, 1969 г.
17.30, 19.05 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 3-4 серии. (0+)
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.45 В поисках Бога. (6+)
00.15 День Патриарха. (0+)
00.25 Простые чудеса. (12+)
01.30, 02.00 Святые целители. (0+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

13 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Отдание праздника Рождества Христова.
Прп. Мелании Римляныни.

Свт. Петра Могилы, митр. Киевского. Свт. Досифея, митр. Загребского, исп. Прп. Паисия Святогорца. Сщмч. Михаила пресвитера. Мч. Петра.

Поста нет.

« У Бога нет забытых людей. Промысл Божий зрит всех. И миром правит Бог, только Бог и никто другой».
Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

ПЕРВЫЙ

21.30 Новогодняя ночь на Первом. 30 лет спустя. (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.50 Жить здорово! (16+)
10.55 Модный приговор (6+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
17.00 «Горячий лед». Чемпионат Европы-2022
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 Поле чудес. (16+)
21.00 Время
21.30 Новогодняя ночь на Первом. 30 лет спустя. (16+)
01.05 Наедине со всеми (16+)
02.00 Модный приговор (6+)
02.50 Давай поженимся! (16+)
03.30 Мужское / Женское. (16+)

РОССИЯ

14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 «Утро России»
09.00 Вести. Местное время
09.30 «Утро России»
09.55 «О самом главном». (12+)
11.00 Вести
11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». (12+)
12.40 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
В город приезжает дворянин из Черногории - Караджич. Все дамы Богородска без ума от него...
17.00 Вести
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
18.40 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 «Аншлаг. Старый Новый год». (16+)
00.00 Новогодний голубой огонёк - 2022
03.30 «ЁЛКИ-5». (6+)

НТВ

00.20 «ШУБЕРТ». (16+)

05.15 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
06.50 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 «НЕВСКИЙ: ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». (16+)
16.00 Сегодня
16.45 За гранью. (16+)
17.50 ДНК. (16+)
19.00 Сегодня
20.00 «БИМ». (16+)
В сауне задыхаются бизнесмен Рошанский и начальник его охраны. В ходе экспертизы выясняется, что они отравились ядом, подмешанным в чан с водой, которую льют на камни.
00.20 «ШУБЕРТ». (16+)
02.40 «ТАКСИСТКА». (16+)

СТС

21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Три кота». (0+)
06.15 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
07.00 «Том и Джерри». (0+)
08.00 «СЕМЕЙКА». (16+)
09.00 «УЖАСТИКИ-2: БЕСПОКОЙНЫЙ ХЭЛЛОУИН». (16+)
10.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
США, 1997 г. Фантастический боевик. В ролях: Брюс Уиллис, Милла Йовович, Гари Олдмэн, Иэн Холм, Крис Такер. На Землю надвигается Абсолютное вселенское зло...
23.35 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)
01.35 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА, НОВЫЙ ГОД!» (16+)
03.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

00.30 «ПОМОЛВКА ПОНАРОШКУ». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.30 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
15.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
17.00 «Я тебе не верю». (16+)
18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
20.00 «Однажды в России». (16+)
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «Открытый микрофон». (16+)
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)
00.00 «Такое кино!» (16+)
00.30 «ПОМОЛВКА ПОНАРОШКУ». (16+)
США, 2013 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Шэйн МакРей, Обри Доллар.
02.20 «Импровизация». (16+)
04.00 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.50 «Открытый микрофон». (16+)
06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН

20.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)

05.00 06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
22.05 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
00.05 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
02.15 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ-2». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 02.40 03.30 Орел и решка. Россия. (16+)
05.50 00.10 01.30 04.20 Пятница News. (16+)
06.20 На ножах. (16+)
09.30 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)
11.30 13.00 14.20 Кондитер. (16+)
15.50 16.50 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+)
18.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
19.50 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ «КОНДОР». (16+)
22.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
00.40 01.50 Дикари. (16+)

Ю

05.20 «Папа попал». (12+)
08.55 «КЛОН». (16+)
Прямиком из Рио-де-Жанейро, где жизнь похожа на бразильский карнавал, Жади приходится отправиться на ближний восток, где каждый шаг должен соответствовать правилам Корана, особенно строгим по отношению к женщинам.
11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
13.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
15.00 «Супермама». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.20 «Папа попал». (12+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Улётное видео. (16+)
20.00 «+100500». (16+)
23.30 iТопчик. (16+)
Знакомься: новое шоу «iТопчик» на «ЧЕ!». У популярного ведущего Макса из «+100500» появится напарник, таинственный Мистер Голос. Наконец-то кто-то поставит Макса на место, поспорит с ним и скажет всё, что думает.
01.30 Улётное видео. (16+)

МИР

05.40 «ВРАТАРЬ». (0+)
06.50 «ДРУГ». (0+)
08.20, 10.20 «ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
10.10 В гостях у цифры. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.20 Дела судебные. (16+)
17.10 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
19.15 Слабое звено. (12+)
20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.55 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
22.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
01.20 «ЗОЛУШКА». (12+)
03.15 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
04.30 Мультфильмы. (0+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТРажение-1
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
10.10 21.00 «АДМИРАЛЪ». (16+)
12.00 13.20 ОТРажение-2
15.15 «Среда обитания». (12+)
15.35 «Календарь». (12+)
16.15 «За дело!» (12+)
16.45 «Золотая серия России»
17.00 «Док. кино». (12+)
17.30 «#open vrn». (12+)
17.45 «Актуальное интервью»
18.00 «Губернские новости»
18.15 «Вечер вместе». (12+)
18.35 «Инфодайджест». (12+)
18.45 «Современники». (12+)
19.30 ОТРажение-3
22.50 «Моя история». (12+)

ПОБЕДА

05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «КУКУШКА». (16+)
07.50 «ВЫСОТА 89». (16+)
09.40 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
11.20 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
Драма, Россия, 2020 г.
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
16.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
В ролях: Денис Никифоров, Владимир Гостюхин, Анна Астраханцева, Альберт Филозов, Артур Ваха
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
02.30 «МАТЧ». (18+)
04.30 «Диверсанты». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Отряд «Призрак». (6+)
08.20 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
08.55 «Пёс Пэт». (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «Стражи Арктики». (6+)
13.00 «Гравити Фолз». (12+)
17.45 «Норм и Несокрушимые». (6+)
19.30 «Суперпес и Турбокот». (6+)
Пёс по кличке Бадди, запущенный в космос ученым в 1969 году, из-за несчастного случая попадает на Землю только спустя 50 лет. Оказывается, что в этом мире люди ненавидят и боятся животных. В попытках разобраться в ситуации и найти своего хозяина, Бадди объединяется с крутым котом Феликсом и крольчихой Кэссиди.
21.20 «ОДИН ДОМА-5: ПРАЗДНИЧНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (12+)
23.15 «ОДИН ДОМА-4». (12+)
01.05 «101 ДАЛМАТИНЕЦ». (6+)
02.40 «ТРАМПЛИН НАДЕЖДЫ». (6+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Смешарики. Новые приключения», «Пластилинки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Суперкрылья. Миссия выполнима». (0+)
08.00 «Кошечки-собачки». (0+)
10.10 «Роботы-поезда». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Маляки». (0+)
11.10 «ДиноСити». (0+)
Комедийный мультсериал о жизни города динозавров и его обитателей.
12.10 «Легенды Спарка». (0+)
12.40 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
13.10 «Бен 10». (12+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
14.40 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
17.00 «Энчантималс. Тайны заснеженной долины». (0+)
17.45 «Барбоскины». (0+)
19.35 «Щенячий патруль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Феерринки». (0+)
Удивительные истории про пятерых феечек, которые живут в человеческой квартире, в комнате девочки Кати.
22.30 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
23.15 «Ералаш». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (12+)
06.46 Махинаторы. (12+)
07.39, 08.06 Битвы за контейнеры. (12+)
08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Крутой тюнинг. (12+)
10.18 Золотая лихорадка. (16+)
11.12 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
12.06, 12.33, 13.00, 13.27, 13.54, 14.21 Багажные войны. (12+)
14.48 Махинаторы. (12+)
15.42 Крутой тюнинг. (12+)
16.36 Лучший моделист. (16+)
17.30 Быстрые и громкие. (12+)
18.24, 18.51 Битвы за контейнеры. (12+)
19.18 19.45 Как это устроено? (12+)
20.12 Махинаторы. (12+)
21.06 Аляска: семья из леса. (16+)
22.00 Операция «Спасение дома». (12+)
Мисти и Мэтт должны решить проблемы с грязной водой и починить обваливающийся дом.
23.47, 00.14, 00.40, 01.05, 01.30, 01.53 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
02.15 Быстрые и громкие. (12+)
03.00 Аляска: семья из леса. (16+)
03.45 Операция «Спасение дома». (12+)
05.15, 05.38 Кафе, закусочные и забегаловки. (12+)

VIASAT HISTORY

06.15 Невероятные изобретения. (12+)
06.40 Мифы и тайны королевской истории: Революция в России. (16+)
07.30 Тайны египетских пирамид. (12+)
08.20 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
09.15 Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+)
10.05 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
10.55 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)
11.45 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)
12.40, 13.35, 14.30 Древний апокалипсис. (16+)
15.25 Последний персидский шах. (12+)
16.20 День, когда умер Кеннеди. (12+)
17.20 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
18.20 Тайны египетских пирамид. (12+)
19.15 Загадки Египта: Упадок и падение. (12+)
20.00 Последний персидский шах. (12+)
21.00 День, когда умер Кеннеди. (12+)
21.55 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
22.55 Перл-Харбор. (16+)
23.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
00.50, 01.40, 02.25, 03.15, 04.00 Разгадка тайны пирамид. (12+)

NG

06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
06.45 Ледяная дорога. (16+)
07.35 Суперкар со свалки. (16+)
08.25 Инстинкт выживания. (16+)
09.15, 10.10 Затерянные сокровища Египта. (16+)
11.00 Дикий тунец. (16+)
11.50 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
12.40 Расследования авиакатастроф. (16+)
13.30, 14.20 Авто-SOS. (16+)
15.10 Непокорный остров. (16+)
16.00 Аляска: Новое Поколение. (16+)
16.50 Расследования авиакатастроф. (16+)
17.45 Европа с высоты птичьего полёта. (16+)
18.35, 19.00, 05.00, 05.20 Фабрика еды. (16+)
19.20 Расследование авиакатастроф - специальный выпуск. (16+)
20.10, 00.20 Расследование авиакатастроф. (16+)
21.00 Неизведанные воды с Джереми Уэйдом. (16+)
21.50 Затерянные города с Альбертом Лином. (16+)
22.40 Поймать контрабандиста. (16+)
23.30 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
01.10 Злоключения за границей. (16+)
01.55 Граница. (16+)
02.45 Неизведанные воды с Джереми Уэйдом. (16+)
03.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

Телепрограмма 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 — Культура

20.40 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.00 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 «Фактор Ренессанса»
08.35 Цвет времени
08.50 16.20 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ»
10.20 Шедевры старого кино
12.05 «Роман в камне»
12.35 «Ирина Анисимова-Вульф. Маркиза советского театра»
13.20 «Три тайны адвоката Плевако»
13.50 Абсолютный слух
14.30 «Империя Королёва»
15.05 Письма из провинции
15.35 «Энигма»
17.30 01.35 Исторические концерты
18.40 00.50 «Искатели»
19.45 Линия жизни
20.40 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
23.20 «НЕБО. САМОЛЕТ. ДЕВУШКА»
02.40 «Старая пластинка»

ТВЦ

18.10 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «АГАТА И СЫСК: КОРОЛЕВА БРИЛЬЯНТОВ». (12+)
11.30 События
11.50 «АГАТА И СЫСК: КОРОЛЕВА БРИЛЬЯНТОВ». (12+)
12.20 15.05 «АГАТА И СЫСК: РУЛЕТКА СУДЬБЫ». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
16.55 «Актёрские драмы. Чужих детей не бывает». (12+)
17.50 События
18.10 «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ». (12+)
20.05 «ПОХИЩЕННЫЙ». (12+)
22.00 «В центре событий»
23.10 «Песни молодости. Легенды ВИА». (6+)
00.50 «Легенды советской эстрады. Звёздные гастроли». (12+)
01.30 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (12+)

ТВ-3

21.30 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЭК». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Новый день. (12+)
12.25 Гадалка. (16+)
14.10 Знаки судьбы. (16+)
14.40 Мистические истории. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «УИДЖИ». (16+)
Полина узнала о смерти лучшей подруги Веры, которая незадолго до смерти родила сына...
19.30 «2:22». (16+)
США, Австралия, 2017 г. Триллер. В ролях: Михил Хёйсман, Тереза Палмер. 2:22 по полудню. Безоблачное небо внезапно озаряет мощная световая вспышка. Приборы навигации выходят из строя.
21.30 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЭК». (16+)
01.15 «ГОРИ, ГОРИ ЯСНО». (18+)
02.30 «Городские легенды». (16+)
04.15 «Тайные знаки». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

12.00 «Понять. Простить». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.35 «Реальная мистика». (16+)
07.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.40 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
12.00 «Понять. Простить». (16+)
13.10 «Порча». (16+)
13.40 «Знахарка». (16+)
14.15 «Верну любимого». (16+)
14.50 «АВАНТЮРА». (16+)
19.00 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». (16+)
23.20 «ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА!» (16+)
03.00 «Реальная мистика». (16+)
03.50 «Верну любимого». (16+)
04.20 «Порча». (16+)
04.45 «Знахарка». (16+)
05.10 «Понять. Простить». (16+)
06.00 Домашняя кухня. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
Россия, 2010 г. Криминальный. В ролях: Яков Шамшин, Михаил Полухин.
09.00 «Известия». (16+)
09.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.25 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
17.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
19.35 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «48 ЧАСОВ». (16+)

ЗВЕЗДА

04.50 «НАЗАД В СССР». (16+)
06.25 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.20 «КРЕСТНЫЙ». (16+)
18.40 21.25 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)
23.10 «Десять фотографий». (12+)
00.00 «БРАТЬЯ ПО КРОВИ». (12+)
01.40 «СЕМНАДЦАТЫЙ ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЙ». (12+)
03.10 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «ФАРЦА». (16+)
12.00 «Такие разные». (12+)
13.00 16.30 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 17.30 «Актуальное интервью». (12+)
15.15 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
15.45 «Современники. Наше время». (12+)
17.45 03.00 «Собрание сочинений». (12+)
18.00 «Окрестности»
18.30 «Документальное кино». (12+)
19.00 «Инфодайджест». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 «Записки из провинции». (12+)
20.30 02.00 «Просто жизнь». (12+)
21.00 01.15 «Точка.ру». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)
01.45 «#open vrn». (12+)
03.15 «ЖИЗНЬ НА ДВОИХ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 08.50 12.30 Новости
06.05 22.00 00.30 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 «БОЛЬШОЙ БОСС». (16+)
11.30 «Есть тема!»
12.35 Специальный репортаж. (12+)
12.55 «ДЕСАНТ ЕСТЬ ДЕСАНТ». (16+)
15.05 «На лыжи!» с Еленой Вяльбе
15.25 Лыжные гонки. Кубок мира. Спринт
16.10 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Женщины
18.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Спринт. (0+)
19.55 Баскетбол. ЦСКА (Россия) - АСВЕЛ (Франция). Евролига. Мужчины
22.25 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд) - «Фрайбург». Чемпионат Германии
01.15 Смешанные единоборства. (16+)
02.20 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+)
03.20 Новости. (0+)

EUROSPORT 1

01.25, 21.40 Новости. (16+)
01.30, 08.00 Ралли-рейд. «Дакар». 11-й этап. (16+)
02.30, 07.00, 13.00 Биатлон. КМ. Рупольдинг. (6+)
03.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. 1/4 финала. (6+)
05.00, 21.00 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. (6+)
09.00, 11.00 Теннис. ATP 250. Аделаида. Полуфинал. Прямая трансляция. (6+)
13.50 Eurosport Winter Pass. (16+)
14.20 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
16.00 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)
17.45 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
18.30, 21.45 Снукер. «Мастерс». 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
19.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. (16+)
19.55 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Закопане. HS 140. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Наше. (16+)
06.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
07.00 08.40 15.00 18.40 23.30 Pro-Новости. (16+)
07.20 Караокинг. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 17.30 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
11.00 Лайкер. (16+)
11.45 Яндекс.Музыка. (16+)
12.45 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
13.30 Синг Сонг. (16+)
14.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
15.20 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.00 «Жара» в Баку-2019 - поколение «Z». (16+)
22.00 «Новая песня года-2021». (16+)
23.45 DFM - Dance chart. (16+)
00.45 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.05, 05.45 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.55 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
09.15 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)
13.15 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (18+)
15.25 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (16+)
17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
20.45 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
22.30 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ». (16+)
00.25 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
02.35 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (16+)
04.20 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.45 «ВИКИНГ». (12+)
08.05 «ТОБОЛ». (16+)
09.50 «ВЕЧЕР ШУТОВ ИЛИ СЕРЬЁЗНО С ПРИВЕТОМ». (6+)
11.20 «МАМЫ». (12+)
13.10 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (6+)
14.45 «МАМЫ-3». (12+)
16.20 «ЁЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)
17.55 «ПАЛЬМА». (6+)
20.00 «КОМА». (16+)
Россия, 2020 г. В ролях: Риналь Мухаметов, Любовь Аксенова, Антон Пампушный, Милош Бикович, Константин Лавроненко
22.00 «РУБЕЖ». (12+)
Россия, 2017 г.
23.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
01.20 «БЫК». (16+)
02.50 «ЭКИПАЖ». (6+)

ДОМ КИНО

05.15 «Ералаш». (6+)
06.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
07.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
08.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
10.00 «СВАТЫ». (16+)
14.50 «ЁЛКИ-5». (12+)
16.30 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (12+)
18.00 «СВАТЫ». (16+)
01.10 К юбилею Константина Хабенского! «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)
Россия, 2017 г. В ролях: Евгений Миронов, Константин Хабенский
03.20 К юбилею Константина Хабенского! «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.50, 13.40, 14.35 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Турция, 2020 г. В ролях: Ханде Эрчел, Керем Бюрсин, Эврим Доан, Аныл Ильтер, Чагры Чытанак
15.25, 16.15, 17.05 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
17.55, 18.45, 19.40, 20.35, 21.25, 22.20, 23.10 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
Сериал. Драма, США, 2004-2012 гг. В ролях: Хью Лори, Роберт Шон Леонард
00.05, 01.00, 01.55, 02.40, 03.15, 03.55 «КОСТИ». (16+)
04.35 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.55 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
04.20 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧКИ». (12+)
06.05 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!» (12+)
07.30 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)
09.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
11.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
13.35 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)
15.40 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)
17.30 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (16+)
19.30 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)
21.20 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
Комедия, криминал, США, 2004 г.
23.10 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (12+)
08.25 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (12+)
09.50 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
11.10 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
12.55 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
14.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
16.10 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
17.40 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
19.20 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)
21.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
23.45 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (12+)
01.15 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Анна Снаткина, Прохор Дубравин, Борис Клюев, Анна Легчилова, Валерий Сторожик
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Ералаш». (0+)
06.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
10.10 «КУХНЯ». (16+)
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2009 г. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова, Станислав Дужников
Лёня теперь живет в доме, где снимают квартиры молоденькие студентки педагогического университета. Костя решает, что надо помочь брату разделить его «одиночество», и начинает ходить к Лёне ежедневно, как на работу. Пока Вера не начнет догадываться…
00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.50 Даёшь молодёжь! (16+)
05.00 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.30 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 3 серия. (0+)
07.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)
14.55, 15.25 Двенадцать. (12+)
16.00, 17.25 «ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ». 4-5 серии. (0+)
18.55 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (6+)
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 «СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ». (0+)
Россия, 2012 г. В ролях: Сергей Соколов, Даниил Усачев, Альберт Арнаутов, Юрий Косин
00.20 День Патриарха. (0+)
00.30 Чудотворец. (0+)
Этот фильм посвящен одному из самых почитаемых в России святых - Серафиму Саровскому.
01.20 Простые чудеса. (12+)
02.00 Расскажи мне о Боге. (6+)
02.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

14 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице. Глас 4.
Обрезание Господне.
Свт. Василия Великого, архиеп. Кесарии Каппадокийской.

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

Поста нет.

« Человек, служащий греху, живет жизнью скорбной и тревожной, как Каин, который, убив своего брата, стал весь трепетать от страха: ему казалось, что дрожат холмы и колеблется земля».

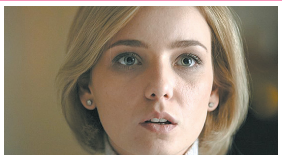
Прп. Никодим Святогорец

ПЕРВЫЙ

23.45 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Люди, которых я люблю». (16+)
11.20 Видели видео? (6+)
14.10 Ко дню рождения Раймонда Паулса. Юбилейный вечер. (12+)
16.25 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Сегодня вечером. (16+)
21.00 Время
21.30 «Горячий лед». Чемпионат Европы-2022
23.45 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
02.05 Наедине со всеми. (16+)
02.45 Модный приговор (6+)
03.35 Давай поженимся! (16+)
04.15 Мужское / Женское. (16+)

РОССИЯ



13.40 «БУМАЖНЫЙ САМОЛЁТИК». (12+)

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
12.35 «Доктор Мясников». (12+)
13.40 «БУМАЖНЫЙ САМОЛЁТИК». (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 «ВИРАЖИ СУДЬБЫ». (12+)
Судьба Лизы была удручающей и серой, как дорога через пыльную степь: детский дом, кулинарное училище, работа в столовой, неудачное замужество, пьющий муж.
01.00 «В ПОЛДЕНЬ НА ПРИСТАНИ». (16+)

НТВ

22.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)

04.45 «МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
Согласившись оплатить ноутбук чужой кредитной картой, Ирина Лазарева с дочерью Светланой становятся жертвами мошенников и оказываются и без денег...
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» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 Однажды... (16+)
14.00 Следствие вели... (16+)
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 Сегодня
19.25 Новогодний Суперстар! (16+)
22.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
01.35 Новогодняя сказка для взрослых. (16+)
02.25 «ТАКСИСТКА». (16+)

СТС

21.00 «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.25 «Зай и чик». (0+)
06.35 «Ёжик в тумане». (0+)
06.45 «Три кота». (0+)
07.20 Премьера! «Три кота». (0+)
07.35 «Драконы. Защитники Олуха». (6+)
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
08.25 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
11.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
13.55 «ТАКСИ». (12+)
15.40 «ТАКСИ-2». (12+)
17.25 «ТАКСИ-3». (12+)
19.05 «ТАКСИ-4». (16+)
21.00 «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)
23.40 «FORD ПРОТИВ FERRARI». (16+)
02.35 «ТУПОЙ И ЕЩЁ ТУПЕЕ». (16+)
04.10 «ВОРОНИНЫ». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

00.00 «БЕН-ГУР». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 «ИНТЕРНЫ». (16+)
10.50 «Битва экстрасенсов». (16+)
13.55 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
15.35 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
17.20 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ». (16+)
Россия, 2019 г. Комедия. В ролях: Николай Наумов, Зоя Бербер.
19.10 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)
21.00 «Stand Up. Спецдайджесты». (16+)
22.00 «Stand up. Дайджест». (16+)
23.00 «Женский стендап». (16+)
00.00 «БЕН-ГУР». (16+)
02.10 «Импровизация». (16+)
03.45 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
04.35 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН

17.20 «ПЕРЛ-ХАРБОР». (16+)

05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
06.45 «МАСКА». (16+)
08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
12.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
13.05 «СОВБЕЗ». (16+)
14.05 «Документальный спецпроект». (16+)
15.10 «Засекреченные списки». (16+)
17.20 «ПЕРЛ-ХАРБОР». (16+)
США, 2001 г. Военная драма. В ролях: Бен Аффлек, Джош Хартнетт. Эта история двух друзей - летчиков.
20.55 «ЯРОСТЬ». (16+)
23.25 «ОВЕРЛОРД». (18+)
01.30 «КЛЕТКА». (16+)
03.15 «ЧЕСТНАЯ ИГРА». (16+)
04.40 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 05.40 02.50 03.40 Орел и решка. Россия. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)
07.00 Мир забесплатно. (16+)
10.00 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+)
11.00 «Зеленая планета». (12+)
12.00 Орел и решка. Земляне. (16+)
13.00 Орел и решка. Чудеса света-5. (16+)
14.10 а ножах. (16+)
17.30 Мир наизнанку. Китай. (16+)
23.00 00.00 Руссо-Латино. Перу. (16+)
00.50 01.40 Дикари. (16+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
09.25 «Беременна в 16». (16+)
12.35 «Чадо из ада». (12+)
Реалити о перевоспитании богатых и избалованных подростков из обеспеченных семей, где герой на три дня отправляется жить в простую семью со скромным достатком. Там его ждет столкновение с реальностью: другие ценности, непривычный образ жизни, новые правила и распорядок дня.
17.00 «Беременна в 16». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
03.25 «Папа попал». (12+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
Россия, 2013 г. Комедийный сериал. В ролях: Дмитрий Нагиев, Максим Студеновский. Павел Гуров - успешный актёр, звезда телевизионного сериала "Майор Лавров".
18.30 Улётное видео. (16+)
21.00 «+100500». (16+)
23.30 iТопчик. (16+)
01.30 Улётное видео. (16+)

МИР

05.00, 06.15 Мультфильмы. (0+)
06.00 Всё, как у людей. (6+)
06.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (12+)
08.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (12+)
09.05 Слабое звено. (12+)
10.00 Погода в мире
10.10 «АКСЕЛЕРАТКА». (0+)
11.50, 16.15, 19.15 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (16+)
Сериал. История, криминал, Россия, 2014 г. В ролях: Александр Домогаров, Елизавета Нилова, Вячеслав Крикунов, Сергей Сосновский, Фёдор Лавров
16.00, 19.00 Новости
03.50 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.50 «Календарь»
09.55 14.35 «Среда обитания»
10.30 «Дом «Э». (12+)
11.15 «Россия. Далее везде...» (12+)
11.45 «ЗЕЛЕНЫЙ ФУРГОН»
14.10 «Книжные аллеи». (6+)
15.05 «Большая страна». (12+)
16.00 «ОТРажение». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Точка.ру». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
18.30 «Записки из провинции»
19.05 «Земля». (6+)
19.55 «Очень личное». (12+)
20.35 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
22.45 «МИЛЫЙ ХАНС, ДОРОГОЙ ПЕТР». (16+)

ПОБЕДА

05.10 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
06.40 «ЕДИНИЧКА». (16+)
08.30 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
10.50 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2009 г. В ролях: Кирилл Пирогов, Владимир Толоконников, Николай Иванов, Егор Пазенко
14.20 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (16+)
В ролях: Гела Месхи, Василий Прокопьев, Анатолий Дзиваев, Сергей Газаров, Марина Ворожищева
История о трагической судьбе Василия Сталина.
01.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
02.40 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
04.20 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Алиса знает, что делать!» (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «История игрушек: Забытые временем». (6+)
11.30 «Утиные истории». (6+)
12.25 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
14.10 «Норм и Несокрушимые: Большое путешествие». (6+)
16.00 «Суперпес и Турбокот». (6+)
17.55 «Рок Дог». (6+)
Боуди, веселый пес с музыкальным вкусом, не хочет быть простой сторожевой собакой. Он мечтает играть на гитаре и учиться у живой рок-легенды, кота Энгуса. Только вот у прославленного музыканта совсем другие планы.
19.30 «Вольт». (0+)
21.20 «101 ДАЛМАТИНЕЦ». (6+)
23.25 «102 ДАЛМАТИНЦА». (6+)
01.25 «ОДИН ДОМА-5: ПРАЗДНИЧНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (12+)
02.55 «ОДИН ДОМА-4». (12+)
04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Дракоша Тоша». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Волшебная кухня». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.55 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Семья на ура!» (0+)
11.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
Маленькие истории о больших делах.
13.00 «ТриО!» (0+)
13.20 «Маша и Медведь». (0+)
15.20 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
16.10 «Ералаш». (6+)
17.25 «Сказочный патруль». (0+)
19.00 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (0+)
Собака Белка больше не выйдет на манеж покорять сердца зрителей, а дворняжка Стрелка не будет ночевать в подворотнях. Теперь они не просто собаки, а члены отряда космонавтов. И лишь самые достойные, самые выносливые отправятся покорять космическое пространство!
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
22.30 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
23.15 «Ералаш». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (16+)
06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59 Как это устроено? (12+)
09.25 Махинаторы. (12+)
10.18 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
11.12 Большие грязные гонки: Грязная Семёрка vs Флорида. (12+)
12.06 Охотники за старьем. (12+)
13.00 Металлоломщики. (12+)
13.54, 14.21, 14.48, 15.15, 15.42, 16.09, 16.36, 17.03, 17.30, 17.57 Битвы за контейнеры. (12+)
18.24 Золотая лихорадка. (16+)
Старатели Юкона готовы пойти на любые риски в надежде озолотиться. Нас ждут новые герои, новые территории и новая техника, и ставки высоки как никогда!
19.18 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
20.12 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
21.06, 22.00, 22.54, 23.47, 00.40 01.30 Махинаторы. (12+)
02.15, 02.38, 03.00, 03.23, 03.45, 04.08 Багажные войны. (12+)
04.30 Несекретные материалы. (16+)
05.15, 05.38 Кафе, закусочные и забегаловки. (12+)

VIASAT HISTORY

06.10 Невероятные изобретения. (12+)
06.35 Очень странные экспонаты. (12+)
07.15 Расшифрованные сокровища: Затерянный город фараонов. (12+)
08.05 Расшифрованные сокровища: Могила Тутанхамона: скрытые комнаты. (12+)
08.55 Расшифрованные сокровища: Поиски священного Грааля. (12+)
09.40 Расшифрованные сокровища: В поисках Атлантиды. (12+)
10.30 Мадагаскар, африканский Галапагос. (12+)
11.25 Африканские ночные охотники. (12+)
12.20 Возвращение в Чернобыль. (12+)
13.15 Шелковый путь. (12+)
14.30 Загадка троянского коня. (12+)
15.25, 16.20 Последний поход викингов. (12+)
17.15 Забытая армия викингов. (12+)
18.10 Жертвы викингов. (16+)
19.05 Монархия и Вторая мировая: Короли, королевы и безумцы: гитлеровская игра престолов. (12+)
20.00 Монархия и Вторая мировая. (12+)
21.00 Шелковый путь. (12+)
21.55 Загадка троянского коня. (12+)
22.50, 23.40, 00.30, 01.20 Расшифрованные сокровища. (12+)
02.05, 02.55, 03.45 Древние конструкторы. (12+)

NG

06.00 Игры разума: Разум выше материи. (16+)
06.40 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
07.05, 07.30 Научные глупости. (16+)
07.55 Сделать за один день: Кроссовки. (16+)
08.20 Сделать за один день: Виски. (16+)
08.50 Авто-SOS. (16+)
09.40 Мега-слом: Фура. (16+)
10.35 Величайшие сокровища древнего мира: История Клеопатры. (16+)
11.25 Величайшие сокровища древнего мира: Богатства фараонов. (16+)
12.15 Величайшие сокровища древнего мира: Самый опасный вулкан. (16+)
13.05 Величайшие сокровища древнего мира: Открывая Помпеи. (16+)
13.55, 14.50, 15.40, 16.35, 17.20, 18.15 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
19.00 Море теней. (16+)
21.00, 21.50 Ледяная дорога: Паника на шоссе! (16+)
22.45 Враждебная планета: последние выжившие. (16+)
00.30 Возвращение на Титаник. (16+)
01.20, 02.05 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+)
02.50, 03.35, 04.25 Суперсооружения Третьего рейха: к бою готовы, 2020, сборник. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

Телепрограмма 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 — Культура

19.20 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Мультфильмы»
07.50 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»
10.05 «Передвижники»
10.35 01.25 «СЕМЬ НЯНЕК»
11.45 «Острова»
12.30 «Дом ученых»
13.00 00.35 «Зимняя сказка для зверей»
13.55 Международный фестиваль «Цирк будущего»
15.25 «НЕБО. САМОЛЕТ. ДЕВУШКА»
17.00 «Раймонд Паулс. «Сыграй, маэстро, жизнь свою...»
17.45 XX век
18.55 «Отцы и дети»
19.20 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»
СССР, 1973 г. Драма.
21.00 Новогодний гала-концерт. «Пласидо Доминго приглашает...». Трансляция из Большого театра
22.55 «СВАХА»
02.40 «Догони-ветер»

ТВЦ

17.05 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (12+)

05.20 «ПОХИЩЕННЫЙ». (12+)
07.05 Православная энциклопедия. (6+)
07.30 «Фактор жизни». (12+)
08.05 «ЗАЯЦ НАД БЕЗДНОЙ». (12+)
10.00 «Самый вкусный день». (6+)
10.55 11.50 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
11.30 События
13.05 14.50 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
14.30 События
17.05 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.15 «Право знать!» (16+)
23.45 События
00.00 «Прощание». (16+)
00.50 «Дикие деньги». (16+)
01.30 Спецрепортаж. (16+)
02.00 Хроники московского быта. (12+)
04.45 «Проклятые сокровища». (12+)
05.25 «Актёрские драмы. Заклятые друзья». (12+)

ТВ-3

15.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.15 «Слепая». (16+)
11.15 «ЗНАКОМЬТЕСЬ: ДЖО БЛЭК». (16+)
15.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)
17.00 «ВИНЧЕСТЕР: ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛИ ПРИЗРАКИ». (16+)
США, Австралия, 2018 г. Ужасы. В ролях: Хелен Миррен, Сара Снук.
В один прекрасный день юристы известной оружейной компании «Винчестер» просят известного психиатра Эрика Прайса прибыть в особняк Сары Винчестер и обследовать его владелицу на предмет ее психического состояния.
19.00 «1408». (16+)
21.15 «ПАРФЮМЕР: ИСТОРИЯ ОДНОГО УБИЙЦЫ». (16+)
00.15 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+)
02.00 Мистические истории. (16+)

ДОМАШНИЙ

19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

06.25 «6 кадров». (16+)
06.45 Пять ужинов. (16+)
07.00 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)
Россия, Украина, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Румянцева, Владимир Колганов.
Учительница Александра счастлива с мужем Антоном и дочкой Машей, любит свою работу.
10.50 «ПЛЕННИЦА». (16+)
Украина, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Елена Полянская, Александр Никитин.
История талантливого микробиолога Светланы, которая создала инновационный антибиотик и основала крупную фармацевтическую компанию.
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.00 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+)
02.50 «ПЛЕННИЦА». (16+)
05.55 Домашняя кухня (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «48 ЧАСОВ». (16+)
06.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
09.00 Светская хроника. (16+)
10.00 «СВОИ-2». (16+)
13.20 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
00.55 «МЕДНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
Россия, 2018 г. Военный. В ролях: Владимир Машков, Алексей Шевченков.
Осень 1991 года. Некогда единый и могучий Советский Союз начинает разваливаться.

ЗВЕЗДА

06.55 08.15 «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» (6+)
08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
08.40 «Морской бой». (6+)
09.45 «Круиз-контроль». (12+)
10.15 «Легенды цирка». (12+)
10.45 «Улика из прошлого»
11.35 «Война миров». (16+)
12.30 «Не факт!» (12+)
13.15 «СССР. Знак качества»
14.00 18.25 «ДУМА О КОВПАКЕ». (12+)
18.15 «Задело!». (16+)
21.40 «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Летающие звери». (0+)
11.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
12.00 «Такие разные». (12+)
13.00 «Записки из провинции». (12+)
13.30 «Здоровый интерес». (12+)
13.45 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)
15.30 «В тени чемпионов». (12+)
15.45 «Точка.ру». (12+)
16.15 «НАПАРНИКИ». (16+)
17.45 «#open vrn». (12+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Здоровый интерес». (12+)
20.00 «Просто жизнь». (12+)
20.30 «Наше время». (12+)
20.45 «ЖИЗНЬ НА ДВОИХ». (16+)
22.30 «Марафон». (12+)
23.30 «Записки из провинции». (12+)
00.00 «Такие разные». (12+)
01.00 «Мастера». (12+)
01.15 «Точка.ру». (12+)
01.45 «Малая сцена». (12+)
03.15 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 Хоккей. «Колорадо Эвеланш» - «Аризона Койотис». НХЛ
07.30 08.50 Новости
07.35 19.35 22.00 00.05 Все на Матч!
08.55 «Дакар-2022». (0+)
09.25 Мультфильмы. (0+)
09.55 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. 75 км
13.50 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ-2022. (0+)
14.55 Лыжные гонки. Кубок мира. Мужчины. 15 км
16.30 Биатлон. Кубок мира. Эстафета. Мужчины
18.15 Лыжные гонки. Кубок мира. Женщины. 10 км. (0+)
19.55 Футбол. «Салернитана» - «Лацио». Чемпионат Италии
22.25 Гандбол. Россия - Норвегия. Чемпионат Европы
00.50 Санный спорт. Кубок мира. (0+)
01.55 Бобслей и скелетон. Кубок мира. (0+)
02.55 Новости. (0+)

EUROSPORT 1

01.25, 21.40 Новости. (16+)
01.30, 08.00 Ралли-рейд. «Дакар». 12-й этап. (16+)
02.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. (16+)
03.30, 07.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. Полуфинал. (6+)
05.00, 20.45 Снукер. «Мастерс». (6+)
09.00 Теннис. АТР 250. Аделаида. Финал. Прямая трансляция. (6+)
11.00 The Minute. (16+)
11.05 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. (6+)
11.35, 17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Прямая трансляция. (16+)
12.35 Горные лыжи. КМ. Цаухензее. Женщины. Прямая трансляция. (16+)
14.15 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Скоростной спуск. Прямая трансляция. (16+)
16.15 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Эстафета. Прямая трансляция. (6+)
19.45, 20.15 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. (6+)
21.45 Снукер. «Мастерс». Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 08.40 Pro-Новости. (16+)
05.20 11.35 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
07.00 Золотая лихорадка. (16+)
09.00 Прогноз по году. (16+)
10.00 Top Чарт Европы плюс. (16+)
11.00 23.15 Pro-новости. Лучшее. (16+)
13.30 Хит-сториз. (16+)
14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
15.00 Снова вместе, снова рядом. Звёзды, вернувшиеся к бывшим. (16+)
16.00 «Жара» в Баку. Хиты 00-х. (16+)
19.00 Фестиваль Авторадио. Дискотека 80-х. (16+)
23.45 Танцпол. (16+)
00.45 Муз'итив. (18+)
02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.50 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
07.25 «ДОМ У ОЗЕРА». (12+)
09.10 «ХОББИТ: НЕЖДАННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
12.05 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
14.50 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)
17.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
20.40 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
22.20 «ЛАРА КРОФТ: КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)
00.20 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК». (16+)
02.05 «УНЕСЁННЫЕ ВЕТРОМ». (12+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.40 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
07.10 «ВИКИНГ». (12+)
09.20 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
11.05 «РУБЕЖ». (12+)
12.45 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
14.25 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
16.05 «КОМА». (16+)
18.05 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
20.00 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
Россия, 2011 г.
22.20 «ЦОЙ». (16+)
Россия, Латвия, Литва, 2020 г.
00.00 «ЛЕТО». (18+)
02.00 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)
04.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)

ДОМ КИНО

05.25 «Ералаш». (6+)
06.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
08.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
09.25 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
10.50 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
12.25 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
13.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
15.10 «СВАТЫ». (16+)
01.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)
Россия, 2017 г.
02.20 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (12+)
Украина, 2017 г.
04.10 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)

СУББОТА!

05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00, 12.50, 13.50, 14.50 Свекровь или невестка. (16+)
15.40, 16.40, 17.35, 18.25, 19.20, 20.15, 21.10, 22.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.00 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
Комедийный боевик, США, 1996 г. В ролях: Дэймон Уайанс, Адам Сэндлер, Джеймс Каан, Джип Свенсон, Джеймс Фарентино
00.30, 01.05, 01.35, 02.00, 02.25, 02.45, 03.10, 03.30, 03.50, 04.15 Оденься к свадьбе. (16+)
04.35 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «2+1». (16+)
03.20 «ХОЛОП». (12+)
05.15 «1+1». (16+)
07.25 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
09.25 «ВАСАБИ». (16+)
11.10 «ОБЕЩАТЬ - НЕ ЗНАЧИТ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
13.30 «ХОЛОП». (12+)
15.30 «НЕ ШУТИТЕ С ЗОХАНОМ». (16+)
17.35 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)
Комедия, США, 1997 г.
19.30 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)
21.20 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
Боевик, комедия, приключения, Гонконг, Югославия, 1986 г.
22.55 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
Боевик, приключения, комедия, триллер, криминал, Гонконг, 1991 г.

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.55, 08.15 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)
09.35 «ЛИКВИДАЦИЯ». (12+)
Сериал. Россия, 2007 г.
В ролях: Владимир Машков, Михаил Пореченков, Владимир Меньшов, Сергей Маковецкий, Константин Лавроненко
21.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
Россия, 1995 г.
22.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
00.35 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)
02.15 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (12+)
03.50 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
05.05 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2009 г. В ролях: Дмитрий Дюжев, Светлана Иванова, Екатерина Вилкова, Олег Басилашвили
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2008 г. В ролях: Владимир Жеребцов, Виолетта Давыдовская
15.00, 23.00 «ПО ИМЕНИ БАРОН». (18+)
07.00 «ПРИИСК». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Сериал. Лирическая комедия, Россия, 2011 г. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.
01.00 Сердца за любовь. (16+)
05.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

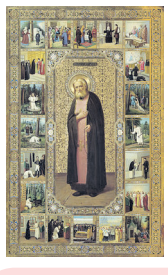
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 08.05, 08.45, 04.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.25, 05.55 Монастырская кухня. (0+)
06.25 Путь. (0+)
07.30 Расскажи мне о Боге. (6+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
09.00 Физики и клирики. (0+)
09.35 Простые чудеса. (12+)
10.25 Пилигрим. (6+)
11.00 В поисках Бога. (6+)
11.35 Надеющиеся на Тя, да не погибнем. (0+)
12.55, 13.30 Двенадцать. (12+)
14.05 «СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ». (0+)
15.50 Великое чудо Серафима Саровского. (0+)
16.45, 18.10 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 1-2 серии. (0+)
19.45 Двенадцать. (12+)
20.20 Дорога. (0+)
21.25 Простые чудеса. (12+)
22.15, 03.55 Расскажи мне о Боге. (6+)
22.45 Профессор Осипов. (0+)
23.35 Украина, которую мы любим. (12+)
00.05 День Патриарха. (0+)
00.20 Дорога к храму. (0+)
01.25 Дорога. (0+)
02.25 Простые чудеса. (12+)
03.05 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

15 января
Седмица 30-я по Пятидесятнице.
Суббота перед Богоявлением. Глас 4.
Предпразднство Богоявления.
Преставление, второе обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца.



Свт. Сильвестра, папы Римского. Прав. Иулиании Лазаревской, Муромской. Сщмч. Феогена, еп Парийского. Прп. Сильвестра Печерского. Мч. Василия.

Поста нет.

«Говорят: кто на море не бывал, тот усердно Богу не маливался; так и в волнениях житейских: чем больше волнения, чем больше смущений, тем нужнее прибегать к Богу».
Архимандрит Феофан Новоезерский

ПЕРВЫЙ

22.00 «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+)

04.55 **06.10 «ГАЛКА И ГАМАЮН».** (16+)
06.00 Новости
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 Часовой. (12+)
08.10 Здоровье. (16+)
09.20 «Непутевые заметки». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Жизнь других. (12+)
11.15 Видели видео? (6+)
14.00 «Детский КВН». (6+)
15.15 «Геннадий Хазанов. Без антракта». (16+)
17.35 «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
19.25 «Лучше всех!» (0+)
21.00 Время
22.00 **«ДНЕВНОЙ ДОЗОР».** (16+)
00.40 «Константин Хабенский. «Люди, которых я люблю». (16+)
01.40 Наедине со всеми (16+)
02.25 Модный приговор (6+)
03.15 Давай поженимся! (16+)

РОССИЯ

17.20 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)

05.20 **«КОРОЛЕВА ЛЬДА».** (16+)
К тренеру по фигурному катанию Ирине Семёновой приходит амбициозный ученик - Борис.
07.15 «Устами младенца»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.30 «Парад юмора». (16+)
13.10 **«ЗАГС».** (12+)
17.20 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)
01.30 **«ЕЛЕНА».** (18+)
Елене нужны деньги, чтобы помочь внуку поступить в институт...
03.20 **«КОРОЛЕВА ЛЬДА».** (16+)

НТВ

00.00 «ДЕД МАЗАЕВ И ЗАЙЦЕВЫ». (16+)

04.45 **«МУХТАР: НОВЫЙ СЛЕД».** (16+)
08.00 Сегодня
08.20 У нас выигрывают! (12+)
10.00 Сегодня
10.20 Первая передача. (16+)
11.00 Чудо техники. (12+)
11.50 Дачный ответ. (0+)
13.00 НашПотребНадзор. (16+)
14.00 Следствие вели... (16+)
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 Сегодня
19.25 Основано на реальных событиях. (16+)
23.00 Ты не поверишь! (16+)
00.00 **«ДЕД МАЗАЕВ И ЗАЙЦЕВЫ».** (16+)
В небольшом российском городке живет супружеская чета Зайцевых - Боря и Рита. Им под сорок лет, детей нет, благополучия тоже. Работают они на местной фабрике женского белья.
03.45 **«ТАКСИСТКА».** (16+)

СТС

06.20 «ТАКСИ». (12+)

05.50 Ералаш. (0+)
06.05 «Фиксики». (0+)
06.20 **«ТАКСИ».** (12+)
07.45 **«ТАКСИ-2».** (12+)
09.25 **«ТАКСИ-3».** (12+)
11.05 **«ТАКСИ-4».** (16+)
12.55 **«НОЧЬ В МУЗЕЕ».** (12+)
15.05 **«НОЧЬ В МУЗЕЕ-2».** (12+)
17.20 **«НОЧЬ В МУЗЕЕ. СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ».** (6+)
19.10 «Семейка Аддамс». (12+)
21.00 **ПРЕМЬЕРА! «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ».** (16+)
США - Китай - Германия - Япония, 2020 г. Фэнтезийный боевик.
23.00 **«ОБИТЕЛЬ ЗЛА. ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА».** (18+)
01.00 **«ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3D. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ».** (18+)
02.45 **«ВОРОНИНЫ».** (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.00 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ

00.00 «БАНДЫ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
07.55 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
09.00 «Перезагрузка». (16+)
09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
12.40 **«ОЛЬГА».** (16+)
16.20 **«ГРЕНЛАНДИЯ».** (16+)
США, 2020 г. Боевик.
В ролях: Джерард Батлер, Морена Баккарин.
Во всех СМИ твердят о приближающейся к Земле комете, а инженера-строителя Джона Гэррити больше волнует, как сохранить разваливающийся брак.
18.40 **«РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС».** (16+)
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
23.00 «Talk». (18+)
00.00 **«БАНДЫ НЬЮ-ЙОРКА».** (16+)
02.50 «Импровизация». (16+)
04.30 «Comedy Баттл. Суперсезон». (16+)
05.20 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН

17.55 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)

05.00 «Тайны Чапман». (16+)
06.05 **«ВЫХОД ДРАКОНА».** (16+)
07.55 **«НАД ЗАКОНОМ».** (16+)
09.55 **«ЗОНА СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ».** (16+)
11.55 **«ПЕРЛ-ХАРБОР».** (16+)
15.25 **«ГОДЗИЛЛА».** (16+)
17.55 **«ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ».** (12+)
США, 1996 г. Фантастический боевик. В ролях: Уилл Смит, Джефф Голдблюм, Билл Пуллман, Мэри МакДоннелл.
20.40 **«ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ: ВОЗРОЖДЕНИЕ».** (12+)
23.00 «Добров в эфире». (16+)
23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 05.50 03.40 Орел и решка. Россия. (16+)
06.40 03.20 04.30 Пятница News. (16+)
07.00 08.10 Мир забесплатно. (16+)
09.00 Орел и решка. Чудеса света-5. (16+)
10.00 Гастротур. (16+)
11.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
12.50 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ «КОНДОР». (16+)
15.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
17.10 На ножах. (16+)
01.00 01.40 02.30 Дикари. (16+)

Ю

05.00 «Папа попал». (12+)
10.00 «Беременна в 16». (16+)
14.05 «Дорогая, я забил». (16+)
Папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи. По правилам проекта у папы есть право на один звонок маме.
17.00 «Папа попал». (12+)
22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 06.00

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
06.15 На троих. (16+)
07.00 Утилизатор. (12+)
Теперь команда Юрия Сидоренко будет утилизировать и тюнинговать авто по всей Сибири. Участник программы сможет продать свой старый автомобиль по выгодной цене и заработать ещё, ответив на вопросы викторины.
12.00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
18.30 Улётное видео. (16+)
21.00 «+100500». (16+)
23.30 iТопчик. (16+)
01.30 Улётное видео. (16+)

МИР

05.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)
05.25, 04.30 Мультфильмы. (0+)
06.00 «АКСЕЛЕРАТКА». (0+)
07.35 «ДРУГ». К юбилею Сергея Шакурова. (0+)
09.05 Наше кино. (12+)
09.30 ФазендаЛайф. (12+)
10.00, 16.00 Новости
10.15 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+)
16.25 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
19.30 «ПЕТР ПЕРВЫЙ. ЗАВЕЩАНИЕ». К юбилею Сергея Шакурова. (16+)
Сериал. Драма, история, Россия, 2011 г.
01.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
03.25 «ПОДКИДЫШ». (0+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.30 «Календарь». (12+)
09.55 14.35 «Среда обитания». (12+)
10.20 «Серая шейка». (0+)
10.40 11.05 «ДУЭНЬЯ». (0+)
11.00 13.00 15.00 Новости
12.20 «БУМБАРАШ». (12+)
15.05 «Большая страна». (12+)
16.00 «Книжные аллеи». (6+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха»
18.30 «Просто жизнь». (12+)
19.00 «ОТРажение недели»
19.55 «Вспомнить всё». (12+)
20.20 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР». (16+)
23.10 Стинг. Концерт. (16+)

ПОБЕДА

05.40 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
07.30 «ТАНКИ». (16+)
09.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
11.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ…» (16+)
12.50 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
15.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
17.20 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
19.40 «РЖЕВ». (16+)
21.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
23.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
01.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
02.40 К юбилею Константина Хабенского. «СОБИБОР». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
07.50 «Алиса знает, что делать!» (6+)
09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
11.00 «История игрушек и ужасов». (6+)
11.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
12.25 «Стражи Арктики». (6+)
14.10 «Реальная белка». (6+)
Пытаясь выжить в городе, друзья, белка Злюк и крысёнок Бадди, натыкаются на магазин, до краёв набитый их любимым лакомством - орехами. Приятели планируют величайшее ограбление в истории грызунов, но тут, как назло, объявляются их бедные родственники из местного парка, которые тоже претендуют на куш.
16.00 «Реальная белка-2». (6+)
17.40 «Вольт». (0+)
19.30 «Рок Дог». (6+)
21.20 «102 ДАЛМАТИНЦА». (6+)
США, 2000 г. В ролях: Гленн Клоуз, Жерар Депардье
23.20 «ТРАМПЛИН НАДЕЖДЫ». (6+)
01.05 «Гравити Фолз». (12+)
02.00 Профилактика с 02.00 до 06.00

КАРУСЕЛЬ

05.00 «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Поезд динозавров». (0+)
09.00 «Еда на ура». (0+)
09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.55 «Черепашки». (0+)
11.00 «Вкусняшки шоу». (0+)
11.20 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (0+)
12.55 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
У берегов Кубы, на дне океана, ученые обнаружили признаки аномалии. Кого отправить в разведывательную миссию? Конечно же, команду Белки и Стрелки, которой не привыкать к важным заданиям. Исследователей ждут лазурные воды Карибского моря, таинственный подводный город и неожиданные встречи. А также необходимость в очередной раз спасти мир.
14.15 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
15.00 «Студия красоты». (0+)
15.20 «Вспыш и чудо-машинки». (0+)
16.10 «Ералаш». (6+)
17.25 «Оранжевая корова». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Монсики». (0+)
22.30 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
23.15 «Ералаш». (6+)
01.00 «Панда и Крош». (0+)
03.00 «Лунтик и его друзья». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

06.00, 06.23 Как это сделано? (16+)
06.46, 07.13, 07.39, 08.06, 08.32, 08.59, 09.25, 09.52, 10.18, 10.45 Как это устроено? (12+)
11.12 Между небом и землей. (16+)
12.06 Грязная работенка. (12+)
13.00 Сурикаты: дивный новый мир:
О дивная новая пустыня. (16+)
Две группы спасенных сурикатов пытаются освоиться в пустыне Калахари - бывшие домашние животные впервые сталкиваются с необходимостью выживать в диких условиях.
13.54 Несекретные материалы. (16+)
Фил и Джесс получают уникальную возможность изучить призраков огромного бастиона Форт-Морган.
14.48, 15.15, 15.42, 16.09, 16.36, 17.03 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
17.30, 17.57 Как это устроено? (12+)
18.24, 18.51 Как это сделано? (12+)
19.18 Аляска: семья из леса. (16+)
20.12 Операция «Спасение дома». (12+)
22.00, 22.54, 23.47, 00.40, 01.30 Быстрые и громкие. (12+)
02.15, 03.00 Крутой тюнинг. (12+)

VIASAT HISTORY

06.00, 06.45, 07.35 Очень странные экспонаты. (12+)
08.25, 09.10, 09.55, 10.40 Расшифровка тайн. (12+)
11.25 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)
12.15, 13.10 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
14.05, 14.55 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+)
15.50 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
16.40 Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+)
17.30 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
18.20 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)
19.15 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)
20.05 Разгадка тайны пирамид: Абу Раваш и потерянная пирамида. (12+)
21.00, 21.50 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+)
22.45 Расшифровка тайн: Розуэлл. (12+)
23.30, 00.15, 01.00 Расшифровка тайн. (12+)
01.40 Древние конструкторы. (12+)
02.30 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
03.25 Древний апокалипсис: Содом и Гоморра. (16+)
04.15, 04.50 Музейные тайны. (12+)

NG

06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
06.15, 06.40 Научные глупости. (16+)
07.05, 07.30 Сделать за один день. (16+)
07.55 Авто-SOS. (16+)
08.50, 09.45, 10.45 Мега-слом. (16+)
11.40, 12.35 Осушить океан. (16+)
13.30, 14.15, 15.05, 15.55, 16.45 Атлас проклятых мест. (16+)
17.35 Величайшие сокровища древнего мира. (16+)
18.25 Спасение Венеции. (16+)
19.15 Затерянные сокровища Египта: Расхитители гробниц. (16+)
20.05 Затерянные сокровища Египта: Царица-воительница. (16+)
21.00 Затерянные сокровища Египта: Расцвет мумификации. (16+)
21.50 Затерянные сокровища Египта: Проклятие жизни после смерти. (16+)
22.45 Затонувшие сокровища нубийских фараонов. (16+)
23.35 Гитлер и оккультные науки. (16+)
00.00 Папа против Гитлера. (16+)
01.35 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
02.00, 02.45 Авто-SOS. (16+)

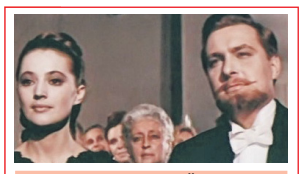
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

Телепрограмма 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 Культура



10.05 «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

06.30 «Две сказки». «Приключения Буратино»
08.00 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»
09.35 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
10.05 «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»
11.35 Письма из провинции
12.05 00.55 «Страна птиц»
12.45 «Невский ковчег. Теория невозможного»
13.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.55 «Архи-важно»
14.30 «СЕРЕДИНА НОЧИ»
16.25 «Тайны повелителей астрономических чисел»
17.05 «Пешком...»
17.35 Линия жизни
18.30 «Романтика романса»
19.30 Новости культуры
20.10 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
22.10 Опера Дж. Верди «Аида»
01.35 «Королевская игра»

ТВЦ

21.25 «ОЗНОБ». (12+)

06.15 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
08.00 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (0+)
10.00 «Актёрские драмы». (12+)
10.50 «Страна чудес». (6+)
11.30 События
11.45 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (12+)
13.40 «Москва резиновая». (16+)
14.30 Московская неделя
15.05 «Актёрские драмы. Роль через боль». (12+)
15.55 «Валерий Гаркалин. Без ангела-хранителя». (16+)
16.50 Хроники московского быта. (16+)
17.40 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (12+)
21.25 «ОЗНОБ». (12+)
00.20 События
00.35 «ОЗНОБ». (12+)
01.30 «10 самых...» (16+)
02.00 «КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА». (12+)

ТВ-3

19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
10.30 «УИДЖИ». (16+)
12.30 «ИСТОРИЯ ОДНОГО ВАМПИРА». (16+)
США, 2009 г. Фэнтези. В ролях: Джон Си Райли, Кэн Ватанабэ.
14.45 «1408». (16+)
17.00 «2:22». (16+)
19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ». (16+)
США, Германия, 2004 г. Фэнтези. В ролях: Ноа Уайли, Соня Уолгер, Боб Ньюхарт. Тридцатилетний Флинн Карсен живёт с матерью, мечтающей его женить, и ведёт довольно закрытый образ жизни.
21.00 «ДЕВЯТЫЕ ВРАТА». (16+)
23.45 «ПАРФЮМЕР: ИСТОРИЯ ОДНОГО УБИЙЦЫ». (16+)
02.15 «ГОРИ, ГОРИ ЯСНО». (18+)
03.45 «Городские легенды». (16+)
05.15 «Тайные знаки». (16+)

ДОМАШНИЙ

06.50 Пять ужинов. (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 Пять ужинов. (16+)
07.05 «ТЫ ТОЛЬКО МОЙ». (16+)
11.00 «РЕФЕРЕНТ». (16+)
Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Елена Шилова, Алексей Зубков. Марина узнаёт об измене мужа Андрея. Свекровь, которая невестку терпеть не может, подговаривает Андрея отнять у Марины сына.
15.00 «Я ЗАПЛАЧУ ЗАВТРА». (16+)
Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Анна Тараторкина, Данила Дунаев, Наталья Бардо. Елена вернулась в родной город после пятилетнего отсутствия. У неё нет ни работы, ни жилья, ни денег.
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.35 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». (16+)
03.15 «ПЛЕННИЦА». (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «МЕДНОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
05.25 04.15 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
09.55 «ШУГАЛЕЙ». (16+)
12.05 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)
14.40 «ШУГАЛЕЙ-3». (16+)
16.35 «ОТСТАВНИК». (16+)
18.25 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
20.25 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
22.20 «ОТСТАВНИК. ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
00.20 «ШУГАЛЕЙ». (16+)
02.20 «ШУГАЛЕЙ-2». (16+)

ЗВЕЗДА

07.25 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка»
10.45 «Скрытые угрозы». (16+)
11.30 «Секретные материалы»
12.20 «Код доступа». (12+)
13.10 «Спецрепортаж». (16+)
13.30 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
19.25 «Легенды сыска». (16+)
22.45 «Сделано в СССР». (12+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «Освобождение». (16+)
00.20 «КРЕСТНЫЙ». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Летающие звери». (0+)
11.00 «Здоровая среда». (12+)
12.00 «Неделя с Олегом Кофманом». (12+)
12.30 «Марафон». (12+)
13.30 «Территория успеха». (12+)
14.00 «Современники. Наше время». (12+)
14.15 «ЖИЗНЬ НА ДВОИХ». (16+)
16.00 «Такие разные». (12+)
17.00 «#open vrn». (12+)
17.15 «В тени чемпионов». (12+)
17.30 «Документальное кино». (12+)
18.00 «НАПАРНИКИ». (16+)
19.30 «Неделя с Олегом Кофманом». (12+)
20.00 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». (16+)
21.45 «Окрестности»
22.15 «Современники. Наше время». (12+)
22.30 «Марафон». (12+)
23.30 «Мастера». (12+)
23.45 «Такие разные». (12+)
00.45 «Малая сцена». (12+)
02.15 «Здоровая среда». (12+)
03.15 «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 Смешанные единоборства. К. Жи Нань - А. Миюр. One FC. Трансляция из Сингапура. (16+)
07.00 08.50 Новости
07.05 19.35 22.00 Все на Матч!
08.55 «КОСМИЧЕСКИЙ ДЖЕМ». (6+)
10.45 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ-2022
13.45 17.25 Лыжные гонки. Кубок мира. Гонка преследования
14.40 16.35 Биатлон. Кубок мира. Гонка преследования
15.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
18.35 Смешанные единоборства. (16+)
19.55 Футбол. «Рома» - «Кальяри». Чемпионат Италии
22.40 Футбол. «Аталанта» - «Интер». Чемпионат Италии
00.45 Гандбол. ЦСКА (Россия) - «Вайперс» (Норвегия). Лига чемпионов. Женщины. (0+)

EUROSPORT 1

01.30, 21.40 Новости. (16+)
01.35, 10.30 The Minute. (16+)
01.40, 07.00, 09.30 Теннис. ATP 250. Аделаида. (6+)
02.30, 17.30 Биатлон. (6+)
03.30, 19.45, 20.15 Лыжные гонки. КМ. Ле Рус. (6+)
04.00, 10.35 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)
05.00, 20.45 Снукер. «Мастерс». (6+)
08.00, 11.35 «2021: Новак против истории». (16+)
08.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. (16+)
12.05, 15.30 Горные лыжи. КМ. Венген. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
13.15 Горные лыжи. КМ. Цаухензее. Женщины. Прямая трансляция. (16+)
14.45 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Женщины. Пасьют. Прямая трансляция. (6+)
16.30 Биатлон. КМ. Рупольдинг. Мужчины. Пасьют. Прямая трансляция. (6+)
17.50 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Закопане. Прямая трансляция. (16+)
21.45 Снукер. «Мастерс». Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
Теперь попасть в эфир стало просто! Запости свое оригинальное видео в TikTok или «Клипы ВКонтакте» и становись частью программы «#ЯНАМУЗТВ»!
09.00 TikTok чарт. (16+)
10.00 Русский чарт. (16+)
11.00 Ждите ответа. (16+)
12.00 «Любовная аномалия: самые необычные звёздные пары». (16+)
13.00 Pro-новости. Лучшее. (16+)
13.30 70 лучших клипов года. Выбор звёзд. (16+)
19.20 Прогноз по году. (16+)
20.20 Золотая лихорадка. (16+)
22.15 Муз'итив. (16+)
00.00 «10 Sexy». (18+)
01.00 Наше. (18+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000

05.40 «СЕМЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
08.10 «ХЭНКОК». (16+)
09.45 «ЛАРА КРОФТ: КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)
11.55 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
13.35 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
15.20 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
17.05 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
19.00 «ОСОБОЕ МНЕНИЕ». (16+)
21.35 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЁР». (16+)
23.55 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
01.30 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
03.30 «ХЭНКОК». (16+)

TV1000 РУССКОЕ КИНО

05.45 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)
07.10 «Волки и овцы: бе-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
08.35 «МУЖЧИНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ». (16+)
10.45 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
12.55 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
15.15 «ЦОЙ». (16+)
17.00 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
19.00 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)
21.15 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
23.30 «ПЕТРОВЫ В ГРИППЕ». (18+)
02.00 «ЁЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (6+)
03.20 «МАМЫ». (12+)

ДОМ КИНО

05.30 «Ералаш». (6+)
06.50 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
08.10 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
09.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
11.05 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
12.30 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
13.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
Россия, 2017 г.
15.30 «СВАТЫ». (16+)
01.00 «ТАРИФ НОВОГОДНИЙ». (12+)
02.20 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)
03.40 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
12.00 #ТопКулинар. 100 лучших кулинаров TikTok. (16+)
13.55, 14.50 Свекровь или невестка. (16+)
15.40, 16.35, 17.30, 18.25, 19.20, 20.10, 21.05, 22.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
22.55 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
Комедия, Великобритания, США, Канада, 2006 г.
00.50 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
02.20, 02.40, 03.05, 03.25, 03.50, 04.10 Оденься к свадьбе. (16+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
04.00 «2+1». (16+)
06.05 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧКИ». (12+)
07.55 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
09.50 «ЛЮБОВЬ СЛУЧАЕТСЯ». (16+)
11.50 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
13.40 «БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ». (16+)
15.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
17.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
19.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
21.20 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
Комедия, ужасы, Канада, 2009 г.
22.55 «2+1». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.15 «ВОЙНА И МИР». (16+)
СССР, 1965 г. В ролях: Сергей Бондарчук, Людмила Савельева, Вячеслав Тихонов
Великая держава в период меж двух войн. В центре событий несколько дворянских семейств: Болконские, Ростовы, Курагины и Безуховы.
13.50 «АЛЫЕ ПАРУСА». (12+)
15.25 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
17.25 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
19.20 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
21.15 «ГАРАЖ». (12+)
23.00 Воскресная премьера
02.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
04.45 «БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ». (12+)

ФЕНИКС+ КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОБЩАЯ ТЕРАПИЯ-2». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ЖИЗНЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПРИИСК». (16+)
Сериал. Народный вестерн, Россия, 2005 г. В ролях: Алексей Зубков, Ярослав Бойко, Варвара Андреева, Сергей Селин
00.00, 01.00 «ЗАПРЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2015 г.
02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2009 г. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова, Станислав Дужников, Анна Фроловцева, Борис Клюев
На День всех влюблённых Костя, забывший должным образом подготовиться, сам того не подозревая, устраивает для Веры незабываемый сюрприз…
01.10 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
05.45 «Ералаш». (0+)

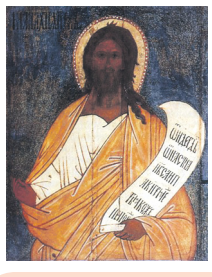
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35 Украина, которую мы любим. (12+)
06.10 Профессор Осипов. (0+)
07.00, 07.35 Двенадцать. (12+)
08.05 Дорога. (0+)
09.10 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Завет. (6+)
13.50 Во что мы верим. (0+)
14.50 «АЛЬПИЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
17.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
19.45 «МАТЬ И МАЧЕХА». (0+)
СССР, 1964 г.
21.30 Двенадцать. (12+)
22.05 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
23.05 Щипков. (12+)
23.35 Лица Церкви. (6+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.05 Неделя. (16+)
02.05 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
03.35 Щипков. (12+)
04.05 В поисках Бога. (6+)
04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

16 января
Неделя 30-я по Пятидесятнице, пред Богоявлением. Глас 5. Предпразднство Богоявления. Прор. Малахии.



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

Поста нет.

«Когда у нас есть Христос в сердце, то мы всем довольны бываем: и неудобство для нас – как лучшее удобство, и горькое – как сладкое, и бедность – как богатство, и голод – как сытость, и скорбь – как радость!»
Архимандрит Нафанаил (Поспелов)

Не в сверкающих полах счастье

Недавно мне пришлось месяц безвылазно просидеть дома.

Сначала заболела дочка, подхватила в саду какой-то вирус, затем с болью в горле и температурой к домашнему лазарету подтянулся сын, а там уж и мы с мужем «поддержали компанию». Мне, человеку активному, и минуты не умеющему посидеть на месте, такое положение вещей казалось настоящей каторгой.

Колдуешь помаленьку?

– Римма, ты не представляешь, как я рада выбраться из дому и поговорить о чем-то, кроме соплей и антибиотиков, – воодушевленно делилась я с подругой, оказавшись с ней в кафе торгового центра.

– Ну, несчастной узницей ты не выглядишь, – улыбнулась та. – Напротив, глаза горят, румянец, на голове… живенько так.

Я тряхнула копной некрашеных волос, рассмеялась:

– Дикий вид дорвавшейся до свободы матери и жены!

Я вытерла о салфетку выпачканные кремом от пирожного пальцы. С алчностью нашедшего дикий мед медведя посмотрела на второй десерт.

– Ты поаккуратнее со сладким, – хохотнула Римма, – а то твой муж обвинит меня в том, что я его жену в колобка превратила.

– Ты можешь, – кивнула я, с наслаждением впиваясь зубами в кремовый бок «Наполеона». – Я сама видела, как сильные мужчины рядом с тобой превращаются в услужливых, готовых подол твоего платья целовать влюбленных дурачков. Колдуешь помаленьку?

– Ага, в спортзале пашу словно лошадь, ничего не ем почти и косметологу половину своей зарплаты каждый месяц отстегиваю. Тебе такая волшебная палочка нужна?

– Не-е-ет, – покачала я головой, – я сладкоежка, к тому же спорт люблю только по телевизору смотреть. Ну и потом, с моей оравой те еще нагрузочки – то белье постирай-повесь-погладь, то сумки из магазина тащишь, то борща кастрюлю варишь… Не, мне не до зала и косметологов. Я маски, и те из сметаны или йогурта делаю. Это ты у нас чаровница и кудесница, с тебя мужики вон глаз не сводят. А мне, фрилансеру одичалому, и в сметане хорошо.

На алтаре любви

Римма вздохнула.

– А толку? – подруга отодвинула от себя чашку с нетронутым кофе, облокотилась подбородком на кулачок. – Вот ты, Люба, правильно говоришь, одни слюнтяи кругом. Смотришь, вроде нормальный мужик, а поближе узнаешь, так… Эх, вот тебе с Виталиком повезло, что и говорить. Детей любит, работящий, тебя на руках носит. Штучный экземпляр, нынче такого днем с огнем не встретишь.

– Это ты, Римм, перегнула слегка, – улыбнулась я, допивая свой капучино. – Хороших мужчин много. Просто ты очень требовательна. А у меня планка такой высокой никогда не была. Главное, чтобы любил и не пил. Все остальное приложится.

Римма снова вздохнула, покачала головой.

– Я три раза замужем была, Любань. И не пили, и любили… поначалу, а счастья так и нет.

Я задумалась, глядя в опустевшую кружку. Римма красотка, легкая в общении, состоявшаяся бизнесвумен, но с мужчинами у нее действительно не складывалось.

– Знаешь, – задумчиво посмотрела я на подругу, – мне кажется, это от того, что ты всю себя без остатка кладешь на алтарь любви. Вот скажи, почему ты пауэрлифтинг бросила? Ты же горела им, когда заниматься начала.

– Ну почему-почему, потому что Миша, первый муж, был против. Гора мышц, мужеподобная фигура… ты же помнишь эту эпопею с его недовольством моим увлечением.

– Ну да, все верно, – кивнула я, – ты тогда пилатесом заниматься начала, в бассейн пошла. Я помню, конечно. Да вот только Миша-то сбежал все равно. А ведь заприметил он тебя как раз на соревнованиях, вспомни. Когда ты штангу тягала, от одного вида которой у меня плечи ломило.

Как в старом кино

Мы с Риммой помолчали, каждая думала о своем.

– Может, ты и права, – заговорила подруга. – Олег, помнится, все сетовал, что я готовлю плохо. Записалась на кулинарные курсы, ты помнишь?

– Помню, конечно, – кивнула я, – я от твоей лазаньи и шакшуки до сих пор в неописуемом восторге. У меня вот такая вкуснота никогда не получается, сколько ни стараюсь.

– Да, но Олег все равно ушел к какой-то модели, у которой ногти полметра. Сомневаюсь, что она волшебно готовит. Ни фрикасе, ни пироги мои его не удержали. А Вадим? Каждый вечер со мной беседы беседовал, что быть просто декоратором свадебных и вечерних платьев – так себе профессия. Я тогда кредит взяла, открыла свой свадебный салон, ночей не спала, похудела словно тень. Думала, муж будет гордиться мной.

– А муж лежал на диване и видосики в интернете смотрел, – напомнила я подруге. – Помнишь, как он тебя на чем свет стоит ругал за то, что ты все сбережения в бизнес вбухала? А он так рассчитывал на них машину обновить. На твои сбережения, между прочим.

– Да, ругал, – согласилась Римма. – Зато половину моего бизнеса он чуть не захапал при разводе.

– Римм, вот я про то тебе и говорю. Ты как в одном старом кино: Миша любил глазунью, и ты ела глазунью, Олег обожал яйца всмятку, и ты ела с ним яйца всмятку, Вадим балдел от омлета, и ты делала вид, что балдеешь вместе с ним, а сама яйца-то терпеть не можешь.

Римма расхохоталась:

– Обожаю тебя, тема такая, что плакать бы надо, но с тобой вечно смешно почему-то.

«Порой за счастье нужно бороться даже с самим собой».
Джейн Остин

Во Римма даёт!

Через месяц я уже и забыла о нашем с Риммой разговоре. Носилась по дому, наводя порядок к приходу гостей. Ну как гостей – к приезду свекрови. Все годы брака мне казалось, что она считает меня ужасной неряхой, хоть Виталий и убеждал меня в обратном.

– Любань, поздравь меня, я вернулась в спорт, – неожиданно позвонила мне подруга. – Наняла управляющего в салон и теперь снова тягаю штангу.

– О, поздравляю! – искренне порадовалась я за Римму.

– И знаешь, кажется, у меня тут намечается роман с одним тяжелоатлетом, – хохотнула подруга. – Он, кстати, от лазаньи в восторге, и сильные женщины его не пугают.

Когда я нажала кнопку отбоя на телефоне, на лице у меня была улыбка до ушей. Во дает Римка, никогда не унывает. Я окинула взглядом комнату. Как по мне, вытереть пыль, и чисто. А что игрушки на полках сидят, так дети у меня, это нормально. Поправила покрывало на диване и отправилась в парикмахерскую, пока дети в школе и в саду. А доубираем потом вместе, насколько сил хватит. Не в сверкающих полах счастье. Для меня точно не в них.

ЛЮБОВЬ

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

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 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

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

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

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

1 ★★★★☆

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

2 ★★★★☆

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

3 ★★★★☆

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

Какие цветы посеять в январе?

Ещё звучат тосты и звон бокалов, а душа настоящего садовода-огородника уже жаждет сеять и проращивать...

Именно для таких фанатов садово-огородного искусства у нас отличная новость: в январе уже вполне можно сеять, но только не овощные, а цветочные культуры. Что же можно и даже нужно сеять в январе, чтобы уже весной увидеть ласкающее глаз цветение?

Зачем сеять так рано?

- Чтобы получить более раннее цветение.
- Чтобы многолетники зацвели уже в конце этого сезона, а не на следующий год.
- Семена большинства цветов туговсхожие, у них длительный срок прорастания, а значит, нужно предоставить им запас времени.
- Некоторые семена цветов требуют стратификации, а это займет от 2 до 4 недель.

Плакат в витрине цветочного магазина: «Курение и забывание дня рождения жены крайне опасны для здоровья».

Обеспечим условия

- Температура, необходимая для прорастания, – 18-22 градуса тепла.
- Качественный грунт для цветов. Грунт только на основе торфа не позволит получить крепкую рассаду.
- Досветка. В январе света катастрофически не хватает, поэтому без досветки лампой полного спектра не обойтись.
- Соблюдение режима проветривания и закалки. Чтобы растения на холодном подоконнике не погибли от черной ножки, важно не заливать их и регулярно проветривать.
- Если семена развиваются медленно, будьте готовы подкормить их стимуляторами роста.

Как проводить стратификацию семян?

В природе семена проходят стратификацию под снегом. Как создать в квартире такие же условия? Для этого нужно выложить семена на влажную бумажную салфетку или ткань, убрать в полиэтиленовый пакет и поставить на нижнюю полку холодильника на 2-4 недели.

Выбираем цветы

ПРИМУЛА Любимый многими многолетник высевают в январе, чтобы увидеть первое цветение в августе. Если семена примулы свежие, стратификация им не нужна, а если нет – все же лучше стратифицировать их в холодильнике. Примулу сеют поверхностно, на влажный грунт. Емкость накрывают пленкой и убирают в теплое место. Всходы появляются в течение 20 дней.

ПЕТУНИЯ При посеве в январе петуния зацветает уже в мае. Внимание! Тем, кто живет в северных регионах, лучше не спешить с январским посевом, ведь высаживать в грунт петунии раньше июня на севере рискованно. Мелкие семена сеют поверхностно на влажный грунт. Так как семена микроскопические, для обеспечения разреженных посевов можно смешать их с песком, а потом получившейся смесью «посолить» грунт. Контейнер с посевами накрывают пленкой и ставят в теплое и светлое место. Петуния прорастает на свету примерно на 10-й день.

ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ – самый подходящий для климата средней полосы и северных регионов вид лаванды. В наших условиях ее чаще выращивают как однолетник, хотя если создать ей условия для комфортной зимовки, есть шанс, что она порадует вас цветением и на следующий год. Можно переносить лаванду на зиму домой, а с наступлением тепла – снова высаживать в грунт. Лаванду нужно стратифицировать, после чего сеять в конце января поверхностно, чуть прижав к грунту. Закрыть пленкой или прозрачной крышкой, поставить на свет. После появления всходов пленку нужно снять.

ФЛОКСЫ МЕТЕЛЬЧАТЫЕ в стратификации не нуждаются. Поэтому в январе их высевают на глубину около 0,7 см, накрывают контейнер крышкой и ставят в холодильник на месяц. Через месяц переносят в теплое и светлое место, чтобы к весне получить крепкую рассаду. При посадке в январе осенью вы уже сможете любоваться цветением.

ДЕЛЬФИНИУМ И ГВОЗДИКА также не нуждаются в стратификации, поэтому сеем сразу в грунт, неглубоко, в январе. Укрытый для сохранения влаги контейнер ставим в теплое место до прорастания, после чего переносим под лампу.

ЭУСТОМА И ЛОБЕЛИЯ начнут цвести через 5 месяцев после всходов, а значит, время их посева тоже январь. Сеем так же, как примулу или гвоздику.

ОДНОЛЕТНИЕ ЦВЕТЫ – такие как бегония всегда-цветущая, бальзамин Уоллера, пеларгония зональная и другие – также стоит сеять в январе, если нужно получить раннее цветение. Попробуйте посеять мелкие семена однолетников методом «на снег». Насыпьте слой снега (не менее 1-2 см) на поверхность грунта, сверху на снег разложите семена. Снег растает, и семена естественным способом заглубятся в грунт. Посевы однолетников проращивайте на свету.

АКВИЛЕГИЯ. Еще одна красавица, нуждающаяся в стратификации. С ней лучше поступить так: посадить на снег, накрыть, убрать в холодильник, а через 2-4 недели поставить в теплое и светлое место.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Почему я читаю газету «ДАЧА»?

Я давняя поклонница «ДАЧИ», в ней дают подробные советы специалисты высшего класса. Идет обмен мнениями садоводов, но у каждого своя земля, она разная, разные и проблемы. Тут как раз и помогают профессионалы. Мне как садоводу было полезно увидеть большие фотографии заболеваний растений, описание и рекомендации, как им помочь. Такие статьи вырезаю и храню. Ко мне приходят и другие дачники, пользуются газетой, как энциклопедией. Очень важные советы по подкормке и обрезке растений – освещаются реальные проблемы, ничего не придумано. И даже рецепты каждый раз вкусные – похоже, что вначале готовятся, а потом публикуются.

Анна Ивановна КОСТЫЛОВА,
председатель СНТ, Орехово-Зуевский р-н

Газета «ДАЧА pressa.ru» выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940

Реклама 12+

Дерево с ароматом победы

Лавр – необыкновенное дерево. С одной стороны, это едва ли не самая востребованная приправа на кухне.

А с другой, лавр еще с древних времен всегда сопровождал победителей, высоких особ и людей творческих профессий. И согласитесь, как было бы приятно оторвать листочек с лаврового деревца, выращенного собственными руками, и приготовить с ним блюдо, наполненное энергией победителей.

ЛАВРОВЫЙ ИЛИ ОЛИВКОВЫЙ?

В Древней Греции музыкантов, поэтов и танцоров, которым покровительствовал Аполлон, награждали лавровыми венками. Что же касается спортсменов, их победы часто увенчивались оливковыми или даже сельдерейными венками.

Освещение

Лавровое дерево нуждается в большом количестве света. Особенно это касается летнего времени. Допускается даже некоторое попадание прямых солнечных лучей. Идеальным местом для него будут окна восточного и западного направления. Можно даже вынести его на свежий воздух, но к прямым солнечным лучам важно приучать растение постепенно во избежание возможных ожогов от солнца. Зимой достаточно помещения с хорошим рассеянным светом.

Температура

Оптимальная температура для лавра находится в пределах 22-27 градусов в летнее время. Небольшие отклонения будут не критичны. В сильную жару надо почаще поливать и побольше опрыскивать деревце. Зимой желательна температура в диапазоне 10-15 градусов. Если такую температуру обеспечить в комнате невозможно, постарайтесь найти наиболее прохладное помещение и поставить растение поближе к окну и подальше от батареи. Хорошее место – утепленная лоджия или балкон.

Полив и влажность

Летом лавру требуется полив регулярный и обильный (2-3 раза в неделю). Надо следить, чтобы вода не застаивалась в поддоне, и лишнюю выливать. В зимний период полив уменьшают до раза в неделю при условии более прохладного содержания.

Так как лавровое дерево – растение Средиземноморья, где влажность повышенная, важно и в домашних условиях поддерживать более влажный воздух. Можно опрыскивать растение из пульверизатора, и чем жарче в комнате, тем чаще это надо делать. А можно поставить горшок с растением на поддон с влажным керамзитом.

Две подруги.
– Что ты подарила мужу на Новый год?
– Голубую норку.
– А он тебе?
– Рыболовные снасти.

Пересадка

Молодые растения пересаживают ежегодно по весне, когда деревце взрослое – достаточно будет обновить верхний слой земли. Пересадку осуществляют методом перевалки, сохраняя земляной ком. Новый горшок должен быть на 2-4 см больше старого в диаметре. На дно нового горшка обязательно выкладывается слой дренажа (мелкая галька, кирпичная крошка и т.д.). И еще один важный момент. Старайтесь, чтобы горшок соответствовал размеру растения: размер горшка по вертикали должен составлять от четверти до трети высоты растения.

Обрезка

Эта процедура крайне важна для лавра и для его владельца. Благодаря ей формируется более пышная и красивая крона дерева, а также создается желаемая высота. В природных условиях лавровое дерево может достигать 18-метровой высоты, если его не обрезать. При домашнем содержании высота растения, как правило, не превышает 1,5-2 метров. Обрезать лавр начинают с пятилетнего возраста каждый год в конце лета или в конце осени.

КОМУ РИСОВАЛИ ЛАВРОВЫЙ ВЕНОК

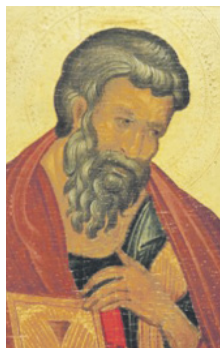
На картинах лавровый венок указывал на принадлежность изображенного к художественному или литературному миру. Кроме того, он сопровождал изображения и влиятельных царственных особ.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ВЕРА СВЕТЛОЕ РАДИО
Анапа 105,9 FM
Вышний Волочек 104,5 FM
Геленджик 101,2 FM
Губкин 104,0 FM
Ейск 101,1 FM
Задонск 103,9 FM
Краснодар 87,9 FM
Липецк 97,9 FM
Медное (Тверь) 107,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Новороссийск 101,2 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
ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
12+
App Store Google play
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

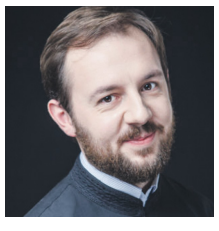
ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым»



Начало Евангелия Иисуса Христа, Сына Божия, как написано у пророков: вот, Я посылаю Ангела Моего пред лицем Твоим, который приготовит путь Твой пред Тобою. Глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу, прямыми сделайте стези Ему. Явился Иоанн, крестя в пустыне и проповедуя крещение покаяния для прощения грехов. И выходили к нему вся страна Иудейская и Иерусалимляне, и крестились от него все в реке Иордане, исповедуя грехи свои. Иоанн же носил одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, и ел акриды и дикий мед. И проповедовал, говоря: идет за мною Сильнейший меня, у Которого я недостоин, наклонившись, развязать ремень обуви Его; я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 16 января, в воскресенье.



Комментарий священника Антония Борисова

Пустыня обычно ассоциируется у нас с чем-то безжизненным и даже опасным. Но вот что интересно: библейский текст относится к пустыне несколько иначе. Для авторов священных книг пустыня подчас представляется местом, которое, как ни странно, способно привести человека к чему-то новому и светлому. Прежде всего, привести его через внутреннее перерождение к свободе.

Иоанн приходит из пустыни и начинает свое служение, опять же, в пустынном месте недалеко от реки Иордан. Это обстоятельство, конечно же, не было случайным. Оно напоминало народу еврейскому о необходимости духовного обновления, очищения и возвращения к корням. Ту же цель преследовал и обряд крещения – ритуального омовения. Его обычно использовали для язычников при их переходе в иудаизм. Но пророк Иоанн призывает принять крещение именно евреев. Тем самым он демонстрирует, что в покаянии нуждается каждый человек. Ведь Царство Мессии, Которого проповедует святой Иоанн, открыто лишь для того, чьи мысли и сердце чисты.

Служение Иоанна Крестителя – это не служение чудес и знамений, это служение обновления. Не зря апостол Марк начинает свое евангельское повествование со слов: «Начало Евангелия Иисуса Христа, Сына Божьего». Начало (по-гречески – «архи») есть начинание чего-то принципиально нового, того, что до сих пор не существовало. И эта абсолютно новая глава в истории мира начинается в пустыне рядом с Иорданом со служения покаяния, которое осуществлял пророк Иоанн Креститель.

В жизни каждого человека наступает момент, когда стоит остановиться и подумать: все ли идет правильным образом, туда ли направлен путь моего личного бытия? Подчас для полного осознания себя мы должны удалиться во внутреннюю мысленную пустыню – отключиться от суеты и бесконечного бега бытовых забот. Перестроить свои мысли, чувства, духовные силы на молитвенное общение с Богом. Спросить у Отца Небесного: Господи, туда ли я иду? Верных ли вещей желаю? Господь, как мы выяснили, наставлял в пустыне Своих праведников. Через наше странствие по внутренней пустыне покаяния и молитвы пусть Господь и каждому из нас укажет верный путь.

ДОРОГА К ХРАМУ

ПОЧЕМУ КРЕЩЕНИЕ ЭТО И БОГОЯВЛЕНИЕ?

? В храме услышала, что праздник Крещения называют ещё Богоявлением. Почему? Ирина Фадеева

Богоявлением называют праздник Крещения потому, что в этот день Бог впервые открыл людям, что Он един в трех лицах – в Святой Троице. Богоявление связано с событиями, произошедшими в день Крещения, описанными евангелистами Матфеем и Лукой. Это напоминание о чуде, которое произошло во время крещения Иисуса Христа: в облике голубя с небес сошел Святой Дух, и Глас Небесный назвал Иисуса Сыном: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение». В этом событии людям была явлена Святая Троица: Бог Отец – голосом с неба, Бог Сын – крещением от Иоанна в Иордане, Бог Дух Святой – снизошедшим на Иисуса Христа голубем.

ПОЧЕМУ ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ НАЗЫВАЮТ ИОРДАНЬ?

? Запомнилось, как в разговоре бабушкины подружки говорили про то, что на реке лёд толстый и сосед будет делать на Крещение иордань. Что такое иордань? Вероника

Согласно Библии, Иисус Христос пришел к реке Иордан и принял там крещение от пророка Иоанна Предтечи (Крестителя). В память об этом событии верующие называют прорубь, к которой совершается Крестный ход и проводятся омовения, иорданью.

Фото предоставлено радио «Вера»

Скатерть: удаляем следы праздника

После праздничных тёплых встреч с друзьями и родными на скатерти могут остаться следы от разных продуктов, которые зачастую бывает очень сложно удалить.

Какими же способами можно добиться первозданной чистоты? С каждым пятном боремся по-своему. Итак, если на вашей скатерти наследили...

Жир

Его вывести не так-то просто. Для этого воспользуемся водой с солью. Смешиваем соль с водой до получения однородной густой кашицы, а затем наносим на 30-60 минут на пятно. После этого смываем соль небольшим количеством теплой воды.

Кроме соли можно использовать и средство для мытья посуды. Для удаления жирных пятен хорошо подойдут мел или тальк. Любым из этих средств нужно посыпать пятно, сверху накрыть впитывающей влагу бумагой и погладить утюгом. Если этих мероприятий оказалось недостаточно, то оставляем скатерть, посыпанную мелом или тальком, на всю ночь, а утром повторяем все сначала.

Шоколад, чай или кофе

Можно удалить, смочив их перекисью водорода и оставив на 20 минут, а затем постирать скатерть. Есть и другой работающий состав: смесь глицерина (4 части) и нашатырного спирта (1 часть). Действия следует произвести те же.

Кетчуп или свёкла

С ними справляется хозяйственное мыло. Сначала стираем скатерть в горячей воде с мылом, а потом посыпаем пятна лимонной кислотой. Оставляем на 10-15 минут, а затем прополаскиваем ткань в теплой воде.

Жила-была скатерть-самобранка. Была она хоть и сварливая, но щедрая. И счастье ей улыбнулось: посватался к ней ковёр-самолет, да такой красавец – ну просто орёл!

Воск

Сначала острым предметом, например ножом, соскабливаем воск, затем на место пятна кладем 2-3 бумажные салфетки и сверху проглаживаем утюгом.

Вино

Такие пятна отлично выведет смесь из глицерина и желтка одного яйца. Еще одним средством, способным отстирать винные пятна, является раствор из 5 г туалетного мыла, половины чайной ложки соды и стакана теплой воды. В этом растворе нужно замочить ткань и оставить на сутки, а потом постирать в теплой воде.

Сок и компот

В стакан горячей воды добавляем половину чайной ложки нашатырного спирта и столько же перекиси водорода. Замачиваем пятно на 10-15 минут, а затем стираем скатерть в теплой воде.

ВАЖНО!

Обращаем внимание на состав ткани

Не все средства можно применять для всех тканей. Особого внимания требуют шелк и лен. **ШЁЛК** – это деликатный материал, который не потерпит щелочей, а ацетатный шелк нельзя замывать с помощью уксуса. Отбеливатели и пятновыводители тоже не подойдут для удаления пятен на шелке. Зато соль, спирт, тальк и перекись водорода будут прекрасными помощниками в удалении пятен с такой скатерти.

ЛЁН хорошо впитывает грязь, поэтому очищать его лучше побыстрее. Если цвет льняной скатерти белый, то удалить пятна поможет перекись водорода, а для цветного изделия используем только мыло и специальный пятновыводитель.

А еще на льняной или хлопковой белой скатерти со временем могут появиться желтые пятна. В этом случае поможет теплое молоко, в которое нужно опустить скатерть на 9 часов, а затем постирать в машинке в обычном режиме с привычным порошком.

Фрукты и ягоды

Подобное удаляем подобным. А именно – лимонным соком. Разрежьте лимон и хорошо протрите срезом грязное пятно на ткани. Альтернативой может послужить лимонная кислота, смешанная с небольшим количеством воды.

Светлана СИДОРЧУК

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

10 января	Восход: 8 ч. 26 м. Заход: 16 ч. 35 м. Долгота дня: 8 ч. 09 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
11 января	Восход: 8 ч. 25 м. Заход: 16 ч. 36 м. Долгота дня: 8 ч. 11 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
12 января	Восход: 8 ч. 25 м. Заход: 16 ч. 37 м. Долгота дня: 8 ч. 12 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
13 января	Восход: 8 ч. 24 м. Заход: 16 ч. 39 м. Долгота дня: 8 ч. 15 мин.	Растущая Луна в знаке Близнецов
14 января	Восход: 8 ч. 23 м. Заход: 16 ч. 40 м. Долгота дня: 8 ч. 17 мин.	Растущая Луна в знаке Близнецов
15 января	Восход: 8 ч. 22 м. Заход: 16 ч. 42 м. Долгота дня: 8 ч. 20 мин.	Растущая Луна в знаке Рака
16 января	Восход: 8 ч. 21 м. Заход: 16 ч. 44 м. Долгота дня: 8 ч. 23 мин.	Растущая Луна в знаке Рака

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

10 ЯНВАРЯ
В 1781 году в Москве открылся Петровский театр – предтеча Большого театра.
В 1863 году в Лондоне открылась первая в мире линия метро.

11 ЯНВАРЯ
В 1909 году в Нью-Йорке стартовала первая в мире женская автогонка.
В 1917 году на территории России создан первый заповедник – Баргузинский.
В 1957 году руководством СССР принято решение о создании космодрома «Плесецк».
В 1960 году в СССР создан Центр подготовки космонавтов.

12 ЯНВАРЯ
В 1820 году в Англии основано Королевское Астрономическое общество.

13 ЯНВАРЯ
В 1872 году в России начала работу служба погоды.
В 1940 году завершился героический дрейф в льдах Арктики ледокола «Георгий Седов».

14 ЯНВАРЯ
В 1700 году Пётр I повелел дворянам носить европейские костюмы.
В 1814 году в Петербурге открылась для посещения Императорская Публичная библиотека.

15 ЯНВАРЯ
В 1857 году основан Невский завод.

16 ЯНВАРЯ
В 1724 году Пётр I своим указом запретил в Российской империи сочетать браком молодых без их согласия. Запрет касался не только людей вольных, но и крепостных.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

10 ЯНВАРЯ. Александр, Аркадий, Семён.
11 ЯНВАРЯ. Анна, Варвара, Вениамин, Георгий, Евдокия, Иван, Наталья.
12 ЯНВАРЯ. Мария, Макар.
13 ЯНВАРЯ. Пётр.
14 ЯНВАРЯ. Василий, Вячеслав, Григорий, Михаил, Николай, Платон.
15 ЯНВАРЯ. Борис, Сергей, Ульяна.
16 ЯНВАРЯ. Ирина, Павел.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

10 ЯНВАРЯ ■ День инженера-механика ВМФ
11 ЯНВАРЯ ■ Международный день «спасибо» ■ День заповедников и национальных парков России
12 ЯНВАРЯ ■ День работника прокуратуры РФ
13 ЯНВАРЯ ■ День российской печати ■ День общественного радиовещания
14 ЯНВАРЯ ■ Старый Новый год ■ День создания трубопроводных войск России
15 ЯНВАРЯ ■ День образования Следственного комитета РФ

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Петухи на Сильвестра поют – оттепель зовут

10 января, на Рождественский мясоед, в народе было принято наблюдать за поведением питомцев: собака спит на снегу – к метели, кошка спит весь день – к потеплению.
Снег в Страшный день, **11 января**, падающий крупными хлопьями, обещал потепление.
Если **12 января**, в Анисьин день, пошел снег, то лета ждали пасмурного, а если дул южный ветер, то теплого.
13 января, в Васильев вечер, о грядущем годе судили по приметам: обледенение на деревьях – к урожаю овощей, вьюга – орехов, звездная ночь – ягод.
В Васильев день, **14 января**, по ветру определяли, какое будет лето: северный – холодное, западный – ненастное, восточный – засушливое, южный – теплое.
15 января, на Сильвестров день, или Куриный праздник, наблюдали за этими птицами. Если петухи запели слишком рано, то ждали оттепели.
В Гордеев день, **16 января**, иней на деревьях означал ясную и сухую погоду, а заяц возле дома – похолодание.

Купил успокоительный сбор, вскрыл пачку, а запах этого сбора бесит. Теперь не знаю, что делать?

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.
Издается с ноября 2015 года.

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru
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.

Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В.. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н. Н.
Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 1 (322).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 30.12.2021 г.
Дата производства: 04.01.2022 г.
Дата выхода в свет: 05.01.2022 г. Тираж 41 700 экз.
Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70
Заказ 542. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 874 185 экз.
Рекомендованная цена в розницу 23 рубля. 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.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)

Амбициозные деловые планы Овнов имеют все шансы быть воплощенными в жизнь. Главное – проявляйте решительность и твердость. А вот в любовных отношениях, напротив, стоит быть мягче и уступчивее. Отличное время для семейных путешествий.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Неплохие результаты обещает деловая командировка Тельцов. Да и вообще, у вас впереди вполне удачная в карьерном и профессиональном плане неделя. Семья окажется главной вашей опорой в любых начинаниях. А настоящую радость созидания принесет творчество.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Близнецов будет одолевать жажда деятельности. Но не беритесь за несколько дел сразу, иначе все они могут оказаться незавершенными. В отношениях с близкими вы будете настойчивы и нетерпеливы... и получите отпор, а потому учитывайте интересы других.

РАК (22.06 – 22.07)

Ракам не стоит стесняться просить помощи коллег, если вдруг придется столкнуться с большим объемом работы. Пофилонить не удастся и дома. Дела семейные будут требовать от вас полной вовлеченности. Зато в выходные удастся отдохнуть как следует.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Деловых Львов ждут важные переговоры, от исхода которых может зависеть их карьера. Будьте максимально собранны и взвешивайте каждое слово. В любви все будет неплохо, если не станете требовать от любимого человека, чтобы он жертвовал своими интересами.

ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девам нужно запастись терпением и научиться радоваться маленьким победам: за ними обязательно последуют более значимые. Решившись наладить личную жизнь, будьте настойчивы и смелы. И обязательно найдите время позаботиться о старших членах семьи.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Звезды будут благоволить тем Весам, которые решатся с полной отдачей погрузиться в работу. Постарайтесь только не перегореть из-за большого объема обязанностей, распределяйте их с умом. Семья поймет ваше рвение и поддержит. Вы же не скупитесь на благодарность.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Фортуна подарит Скорпионам счастливые шансы и благоприятные возможности. Но не стоит полагаться только на удачу, если мечтаете изменить жизнь к лучшему. Усерднее трудитесь, в том числе и над собой, и позитивные перемены не заставят себя ждать.

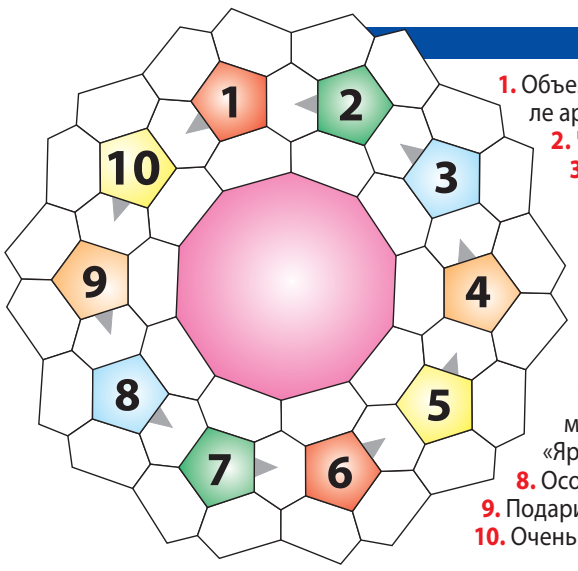
СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцы будут проявлять альтруизм и готовность к самопожертвованию. Звезды обещают, что все добрые дела вернутся к вам сторицей. А близкие и друзья будут гордиться вами и поддержат в любых начинаниях. И все же не забывайте отдыхать.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолеев будут вдохновлять смелые идеи. Но не спешите воплощать их в жизнь, сначала необходимо до мелочей продумать способы реализации. Неделя больше подходит для планирования, чем для активной работы. Посвящайте больше времени семье, близким.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



1. Объемная копия здания, стоящая на столе архитектора.
2. Чацкий: «Сюда я больше не ...!»
3. «Бульон» на травках – принимать в час по чайной ложке.
4. Европейский стиль, возникший в наполеоновской Франции.
5. Поворот дороги, уводящий резко в сторону.
6. Червоточина в наливном яблоке.
7. Герой многих русских песен и романсов, которого просят то гнать к «Яру», а то и вовсе не гнать лошадей.
8. Особо крупная из семейства селедок.
9. Подарившая внука родителям мужа.
10. Очень смешная шутка.

Ответы: 1. Макет. 2. Ездок. 3. Отвар. 4. Ампир. 5. Изгиб. 6. Изъян. 7. Ямщик. 8. Ивасн. 9. Сноха. 10. Хохма.

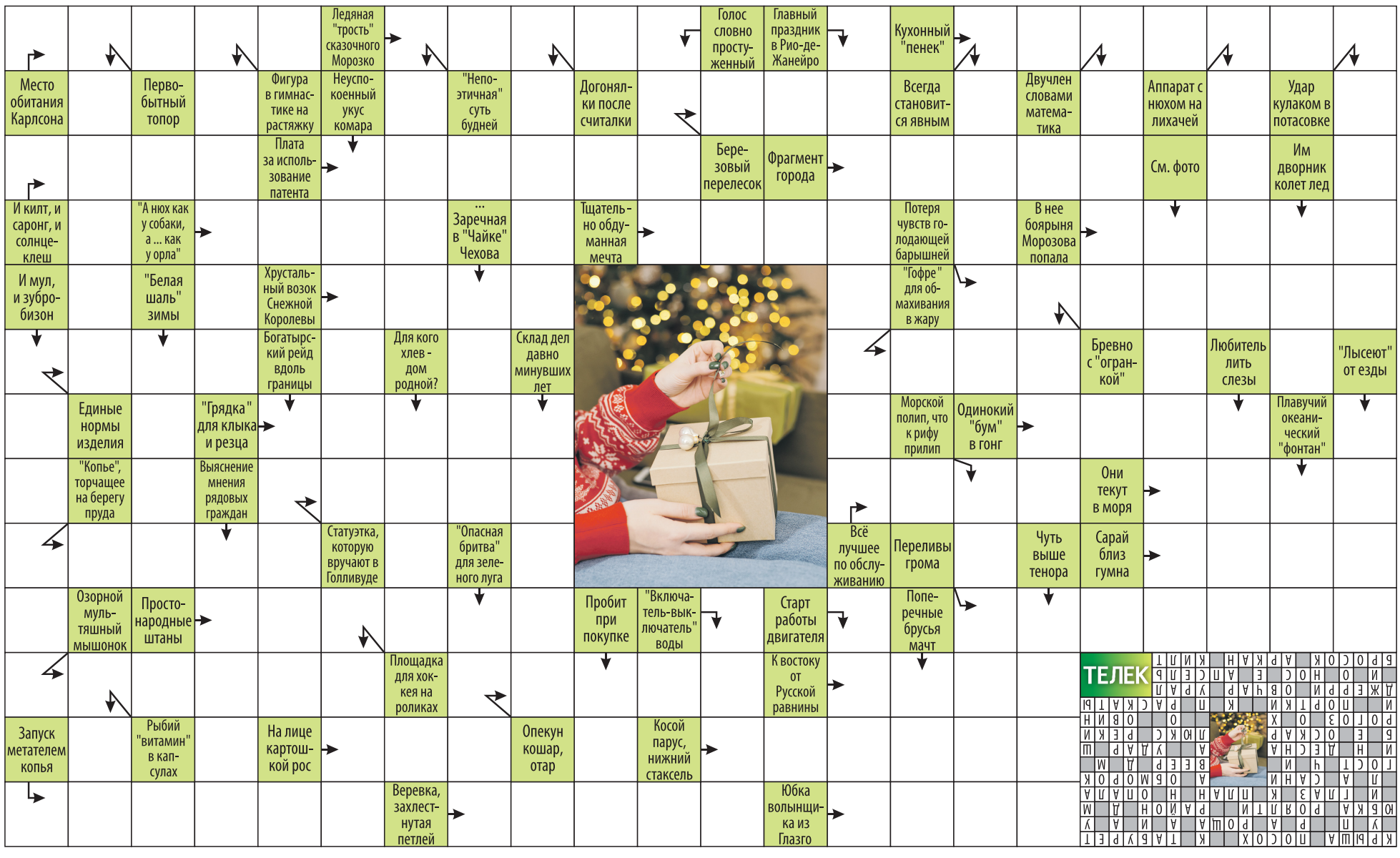
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Дела, которыми Козерогам предстоит заниматься, могут быть связаны с финансовым риском. Но звезды заверяют, что игра стоит свеч, удача сейчас на вашей стороне. И хоть настроение ваше не слишком романтичное, старайтесь не обделять любимого вниманием.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Интуиция подскажет Рыбам, как грамотно действовать в той или иной ситуации. На работе у вас все будет по высшему разряду. А вот в отношениях с близкими полагаться нужно не на шестое чувство, а на доброе слово и взаимную поддержку и помощь.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 10 ПО 16 ЯНВАРЯ



Дядюшкино наследство

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

Вера нажала на кнопку звонка, и из-за двери тут же послышался оглушительный басовитый лай. Следователь вздрогнула. Не то чтобы она недолюбливала собак, просто слегка опасалась. Кто знает, как поведет себя животное, окажись она на его территории?

– Норман, фу, – собаку попытались осадить, та лаять перестала, но перешла на грозный рык. Лениво заворочался ключ в дверном замке. Через несколько секунд дверь квартиры отворилась, и на пороге показался приземистый полноватый мужичок с едва наметившейся лысинкой. – Чем обязан?

– Следователь Гранина, – Вера достала удостоверение. – Это ведь вы заявляли о краже коллекции монет из вашей квартиры?

– А, вы следователь? – обрадовался мужчина. – Так проходите в дом. Да, это меня ограбили, я вам все подробно сейчас расскажу.

Вера покосилась на собаку за спиной хозяина квартиры, та скалила зубы и довольно недружелюбно рычала.

– Да вы не бойтесь, – махнул рукой мужчина. – Он не тронет. Норман, фу, свои.

Норман не поверил. Он с подозрением посмотрел на Веру и пару раз все же гавкнул для проформы, когда та переступила порог квартиры.

– Накажу, – строго погрозил пальцем своему питомцу хозяин. Норман посмотрел на него с осуждением и, предупреждающе виляя хвостом, гордо удалился в одну из комнат.

– Расскажите, что же произошло, – поторопилась Вера приступить к опросу потерпевшего.

Меня ограбили. Нагло и цинично. Я, конечно, сам виноват в некотором смысле, и все же преступления это не отменяет.

– Не отменяет, но все же хотелось бы поближе к делу, – Вера покосилась на дверь комнаты, куда пару минут назад прошествовал Норман.

Произошла довольно печальная история. Месяц назад почил мой престарелый дядюшка. Собственно, дядюшкой он был не только мне. У меня есть родная сестра и еще пара кузенов. И все мы его наследники. У дядюшки своих чад не было. В частности, унаследовать в равных долях мы должны были квартиру, автомобиль, гараж, старенькую дачку и коллекцию старинных монет. Коллегиально было решено, что до момента законного вступления в права наследования коллекция будет храниться у меня. Я домосед, редко путешествую, работаю тоже из дому. Так что это представлялось нам всем надежным вариантом.

– А получилось?

А получилось так, как получилось. Мы с Норманом вчера вечером вышли на променад, я поскользнулся на прогулке и подвернул ногу. Сначала вроде ничего, а дома нога начала ныть все сильнее. Я рванул в аптеку. Даже Нормана с собой не взял, пока поводок, то-се. Потом лапы мыть. А нога болит. Да так торопился, что забыл запереть входную дверь. Но это я понял, уже когда вернулся. Иначе вор дверь бы взломал, и я сумел бы обнаружить пропажу сразу. А так только к утру хватился. Кинулся по соседям, не видел ли кто чего. Но все как один ослепли и оглохли. Ничего не видели, ничего не слышали.

– Да, я уже опросила их. Действительно, никто ничего подозрительного не приметил, все было тихо.

Я же говорю, сам виноват. Забыл закрыть дверь. Вот и было тихо.

– Скажите, а вы близки с сестрой, с кузенами? Часто видитесь?

– Вы думаете, это кто-то из них? – тут же ухватился за мысль мужчина, резво зашагав по коридору, где они беседовали с Верой. – Да-да-да, а ведь и правда…

– Подождите, я спросила, насколько вы все близки.

Ну, скажем так, с родной сестрой мы уже лет двенадцать общаемся исключительно по телефону и лишь по острой надобности. Она живет за границей и мало интересуется моей жизнью. Я со временем тоже стал нелюбопытен. С кузенами мы близки никогда и не были. Ну, постольку-поскольку. Виделись на редких семейных торжествах, ну и все.

– Ну, в таком случае, коллекция найдется довольно быстро. Собирайтесь, в отделении мне расскажете, где она.

Любовь АНИНА

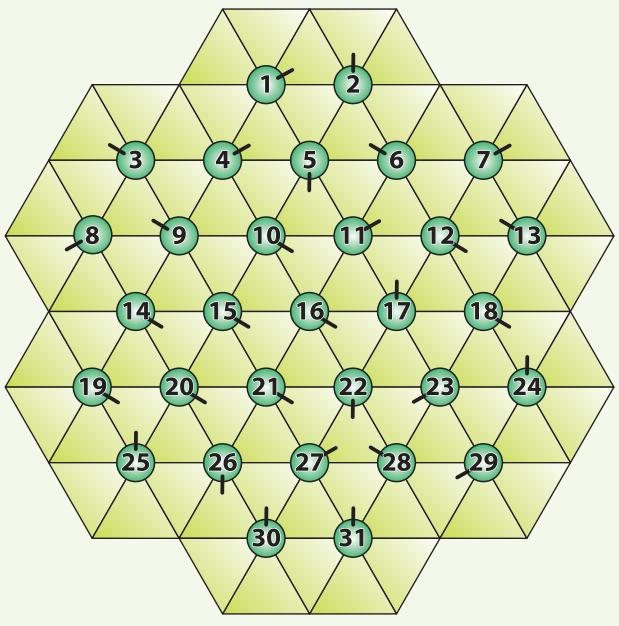
Как Вера догадалась, что никакой кражи не было, а «хранитель» коллекции сам ее и сымитировал?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 52: *1. Волосы на голове художника не намокли, потому что их там не было. Художник был лысый. 2. Мальчик и девочка разговаривали 1 января, а день рождения у девочки был 31 декабря. Вот и выходит, что позавчера (30 декабря) ей было восемь. 31 декабря исполнилось девять. В день рождения, который будет через год, исполнится десять. А на следующий год девчушка отметит одиннадцатилетие. 3. Лишний в списке Шерлок Холмс, поскольку, в отличие от остальных личностей, он вымышленный персонаж.*

Рис. Ирины Светловой

КРОССВОРД «ШЕСТИУГОЛЬНИКИ»



1. Наряд из Тришкиного гардероба. **2.** Небольшой сухой овраг. **3.** Грязь на дороге. **4.** Ясный Сокол из русской сказки. **5.** Инструмент в руках Аполлона. **6.** Актриса Литвинова. **7.** Внутренние, компетентные. **8.** Кромка футбольного поля. **9.** Неразлучен со Шпунтиком. **10.** Стеганая куртка. **11.** «... зеленеет, солнышко блестит». **12.** «День открытых дверей» во дворце. **13.** «Плотный гастрольный ...» у эстрадной звезды. **14.** Игра «...-разбойники». **15.** Батюшка богатыря Добрыни. **16.** «Русло» для сточных вод. **17.** Лихой боец с шашкой. **18.** Японок в труппе этого театра нет – только японцы. **19.** Металл для третьего призера. **20.** Ученики кинолога. **21.** «Овчина» сохатого. **22.** В советские годы он призывал: «Строить быстро, дешево, хорошо!», убеждал работников легкой промышленности и торговли: «Ваши лучшие показатели – довольные покупатели!» и объяснял сельским труженикам: «Посеем в пору – соберем зерна гору». **23.** Медведь – Балу, пантера – Багира, удав – Каа. А как звали шакала в книге Киплинга? **24.** Тесто, сваренное в супе. **25.** Бетонная «окантовка» тротуара. **26.** «Отравление» шайбы в дорогу. **27.** «Травма» шины от недоброжелателя с шилом. **28.** «Мелкокалиберное» печенье. **29.** Не договор, а чистая липа. **30.** «Промахнулся» до Нового Света. **31.** Древний топор.

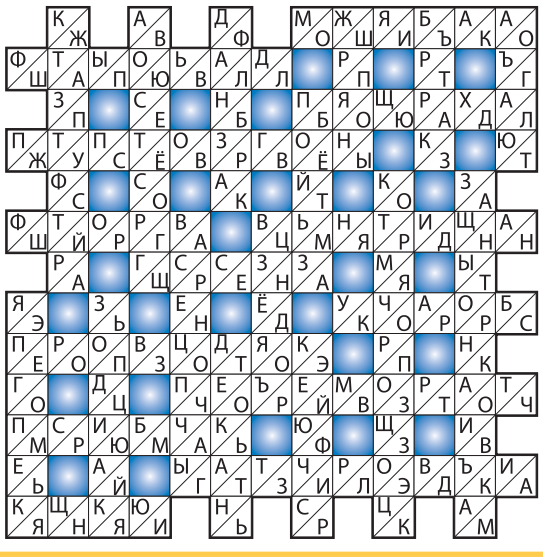
ОТВЕТЫ

1. Кафтан. **2.** Буерак. **3.** Месиво. **4.** Финист. **5.** Кифара. **6.** Рената. **7.** Органы. **8.** Бровка. **9.** Винтик. **10.** Ватник. **11.** Травка. **12.** Кутюрье. **13.** Грифы. **14.** Казаки. **15.** Никита. **16.** Канава. **17.** Рубака. **18.** Кабуки. **19.** Бронза. **20.** Собаки. **21.** Лосина. **22.** Пилат. **23.** Табаки. **24.** Кнедлик. **25.** Бордюр. **26.** Бросок. **27.** Прокол. **28.** Пряник. **29.** Фикция. **30.** Колумб. **31.** Рубило.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Скидки уточняйте у менеджера

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от **200** рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	1. **Через «Робокассу»:** со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах *«Связной»* и *«Евросеть»* (подробности у менеджера); 2. **В отделениях любого банка:** ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: *«Оплата за объявление в газете»* и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Ошибка. Шаповал. Пощада. Пустозвон. Штора. Вмятина. Греза. Короб. Проводок. Переворот. Примак. Газировка. Янки.

По вертикали: Капуста. Восторг. Фанза. Шпон. Брак. Агат. Пойма. Отморозок. Антоновка. Ареопаг. Вздор. Эпопея. Зодиак. Декан. Кефир.

Ваши ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Скрытые угрозы неправильной осанки

~~1490 руб.~~ **990 руб.**

В нашем организме все взаимосвязано и нарушение в одном отделе может привести к негативным последствиям разного уровня. Неправильная осанка провоцирует возникновение различных проблем со спиной. Постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму. Возникает негативное воздействие и на внутренние органы, расположенные в брюшной полости, что может нарушать процесс пищеварения... Инновационный корректор осанки Вам в помощь! Оснащен интеллектуальным чипом, который запоминает правильное положение спины. Если спина сгибается на 25° и более, активируется вибросигнал. Благодаря удобным ремням из эластичного и дышащего материала, легко регулируется, а благодаря универсальному размеру его можно использовать всей семьей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м х 60 см

1 шт. **690 руб.** 2 шт. **990 руб.**

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

Лента «Супер Фикс»

1 шт. **690 руб.**

2 шт. **990 руб.**

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

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. **990 руб.**

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасно для ваших домочадцев.

1+1 *Купи один и получи второй в подарок!*

Ультразвуковое устройство «Золушка» для бережной стирки

~~1990 руб.~~ **1290 руб.**

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Устройство может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы).

Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

~~2990 руб.~~ **2490 руб.**

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

Массажная подушка с функцией прогрева

~~3800 руб.~~ **1490 руб.**

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста промассируют 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.

Светильник «Чемпион солнечная батарея» + второй в подарок!

Суперцена! 1190 руб.

Уникальная разработка военной промышленности 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 виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что 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 самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и сможете подзарядить телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Пульсоксиметр

~~1990 руб.~~ **1390 руб.**

Прибор для измерения сатурации (насыщения крови кислородом) и пульса. Позволяет без анализа крови определить сатурацию. Кроме этого, устройство показывает пульс в реальном времени. Пульсоксиметр также можно использовать и во время занятий спортом для контроля пульса. Его небольшие габариты могут использовать спортсмены для контроля пульса.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.

Палочки Sani Sticks – это быстрый и эффективный способ устранить засор, неприятных запах в трубах, без помощи сантехника. Опустите их в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав – это смесь энзимов и ферментов, попадая в воду, он начинает действовать мгновенно, расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы забудите о забившейся раковине, сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

1+1 *Купи один и получи второй в подарок!*

Набор для детей «Рисуй светом»

~~1590 руб.~~ **990 руб.**

«Рисуй светом» – это прекрасный, развивающий, интерактивный набор для рисования и творчества. С помощью специального светодиодного маркера и уникального планшета ваши дети смогут создавать невероятные светящиеся картины. Волшебной палочкой-фонариком можно нарисовать звезды, луну, деревья, птиц, море, самих себя – да что угодно! Чем ближе маркер к планшету, тем четче и ярче будут рисунки. Световой набор является частью арт-терапии, развивает фантазию и творческие способности, снижает страх темноты. Благодаря этому набору, дети с легкостью запоминают буквы и цифры, развивают моторику рук и координацию движений. Можно рисовать в полной темноте.

Термоноски «Аляска»

мужские, женские, детские

4 пары по суперцене 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. Согревают ноги в любую погоду!

Усилитель звука

~~1790 руб.~~ **1190 руб.**

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.

Матрас топпер с анатомическим эффектом

Суперцена! от 1690 руб.

Размеры:
70х200 см; 80х200 см; 90х200 см; 120х200 см; 140х200 см; 160х200 см

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.

Ледоходы для обуви

Суперцена! 690 руб.

Ледоходы – легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Они обеспечивают прочное сцепление со льдом и избавляют вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко одеваются на любую обувь размером от 35 до 45. 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.

Авточехлы «Новая жизнь»

~~2990 руб.~~ **1990 руб.**

Авточехлы изготовлены из специальной трехслойной ткани «Вин-Люкс». Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Термобелье «Нежные объятия»

Мужское, женское

990 руб.

Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Термобелье можно носить под: брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Термобелье изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен. Термобелье «Нежные объятия» также выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальным утягивающим вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

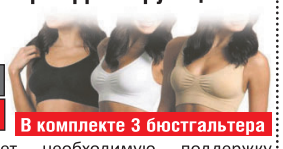
Набор кружевных бюстгальтеров «Ажур Бра»

В комплекте 3 штуки: белый, черный и бордовый.

~~1990 руб.~~ **1490 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, придаёт округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под пиджак 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).

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



~~1710 руб.~~ **990 руб.** **В комплекте 3 бюстгальтера**

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.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. **790 руб.**

2 шт. **990 руб.**

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Говорящий хомяк

Woody O'time (Original)

~~1790 руб.~~ **990 руб.**

Кукла-повторяша

~~1790 руб.~~ **1190 руб.**

Уникальные развивающие игрушки рассмешат 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!!! Поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Обогреватель настенный

~~1990 руб.~~ **1490 руб.**

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Обогреватель не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии. Постоянная t 60-70°C. Позволяет быстро прогреть помещение. Россия.

Термокерамический обогреватель

~~1990 руб.~~ **1490 руб.**

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

Набор «Парикмахер»

~~1800 руб.~~ **1290 руб.**

Хотите сэкономить время и деньги на походах в парикмахерскую? Тогда этот набор то, что Вам нужно. Он легко поможет добиться идеальной прически у вас дома, не требуя специальных навыков. Профессиональная машинка аккуратно снимет нужную вам длину, не выдергивая и не сминая волосы, очень проста в использовании. Установите нужную насадку, и идеальная стрижка вам обеспечена! В комплекте есть все необходимое для профессиональной стрижки на дому.

Ножеточка

2 штуки по суперцене 990 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обес- печит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток.

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ **1290 руб.**

Измельчитель «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. Измельчитель 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 прочее).

Бесконтактный инфракрасный термометр

~~1990 руб.~~ **1490 руб.**

Измеряет температуру, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малы- ша, не потревожив его сон. Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. Не является медицинским изделием.

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 штуки 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.

Наколенник «Двигайся легко»

2 штуки 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 до 50 см.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 05.01.2022. по 26.01.2022 г.
*По итогам продаж 2021 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рощинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №XII. Товар сертифицирован. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 (499) 213-03-16

Работаем без выходных с 09.00 до 20.00