

**МОЙ  
МИР**

**Новогодние подарки  
и скидки до -75%**

**Ищите  
на стр. 2  
+ подарок**

Реклама

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№49  
(370)**

**ТВ-программа с 12 по 18 декабря 2022 года**

# ТЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**  
КАНАЛОВ  
**ТВ**

**КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ  
НА 2023 ГОД**

**стр. 8, 25**

**5 ВКУСНЫХ  
РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ОФИСНОГО  
ФУРШЕТА**

**стр. 26**

**КАК СДЕЛАТЬ  
ОБУВЬ  
МЕНЕЕ  
СКОЛЬЗКОЙ?**

**стр. 27**

**ЮЛИЯ  
ГАВРИЛИНА**

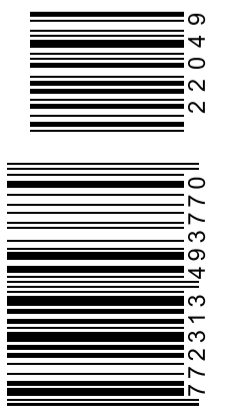
**УМЕЮ КАК ВЫИГРЫВАТЬ,  
ТАК И ПРОИГРЫВАТЬ**

**стр. 6**

**12+**

Фото Натальи Мазур

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 22049



# Новогодние подарки и скидки до -75%

 + подарок



В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА

### Сумка «Шоколад»

Эта сумка разлетается мгновенно – она вечно заканчивается на пике продаж! Из кожи пэчворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо. А самое главное – снизу есть потайное отделение для зонта – это защитит ваши вещи от промокания.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 748 821

скидка 75%

~~3990~~ 990

Карман для зонта



### Умный зонт

Умный зонт «наоборот» складывается мокрой стороной вовнутрь, а ваши вещи остаются сухими!

Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР. Лот 155 0065

ТОЛЬКО при покупке сумки

скидка 70%

~~990~~ 295

### Кошелек

Правильный кошелек из мягкой кожи в стиле «пэчворк»! При небольших размерах он отличается феноменальной вместительностью: два отделения для купюр, отделение для монет на молнии, слоты для карт. Прекрасно сочетается с сумкой.



Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер. Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Лот 156 6130

скидка 67%

~~1490~~ 490

**НАБОР «ЖАКЛИН»** в ПОДАРОК при покупке от 1000 р.

**Набор «Жаклин»:** кольцо, серьги-пуссеты 2 пары, браслет. Поистине волшебные украшения «Жаклин» станут вашими любимыми аксессуарами как для повседневного, так и для вечернего образа – порадуйте себя и удивите окружающих! Материал: иск. жемчуг, стразы, ювелирный сплав металлов. Длина: кольцо – 45+8 см, браслет – 17+5 см. Диаметр серег: 0,8 см. КНР.

## Луна и звезды – ваши помощники в 2023 году!



290

Сведения о лунных фазах, списки сельскохозяйственных работ на каждый месяц и полезные советы дачникам. На задней стороне – древнеславянские обереги на урожай, здоровье и удачу. 256 с., 12+



590

Самый полный путеводитель по году от Михаила Левина! Это – реальный рабочий инструмент по улучшению качества жизни, а не просто прогноз-предсказание на каждый день. 384 с., 16+



490

Подробный ежемесячный астрологический прогноз для всех знаков Зодиака поможет определить цели, избежать ошибок и выйти на максимальный уровень продуктивности. 352 с., 12+

### Теплые ботинки «Комфорт Норд»

Широкий проем с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застежка-липучка обеспечивает плотную фиксацию. Антискользящая подошва защитит от падений, а амортизирующая пятка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех. Подошва – ПУ. Высота подошвы: 3 см. КНР. Размеры: 37–45. Спрашивайте Ваш размер при заказе!



Размеры 37 – 45

скидка 50%

~~2990~~ 1490

### Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883



Удлиненная ручка

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

+ ПОДАРОК

690

НАТУРАЛЬНЫЙ хлопок

### Костюм «Мария»

Домашняя одежда «Мария» из легкой дышащей хлопковой ткани отлично садится на любую фигуру. Костюм благодаря контрастному вставкам с цветочным принтом визуально стройнит силуэт. Кофта на молнии и с карманами. Или выберите халат! Застежка на молнию, оптимальная длина, карманы в боковых вставках – все для вашего комфорта!



Длина: бриджи 78(±3) см, кофта 60(±3) см. Материал: хлопок 100%. Р. Узбекистан. Размеры: 46–72. Уточните при заказе у оператора! Рекомендуем покупать на размер больше (хлопок после стирки может дать усадку).

скидка 75%

~~2590~~ 650

МОЙ МИР

Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНЫЙ:

8-800-250-21-76

код заказа: РМ-22-378-КНИЖ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 01.12.2022 г. до 31.01.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 250-21-76 и на сайте www.mymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-22-378-КНИЖ. Реклама.



## Елизавета Боярская стала Екатериной



Кинокомпания «Марс Медиа» закончила съёмки исторической драмы «Великая. Золотой век» по заказу Первого канала. Режиссером картины выступил Сергей Гинзбург. Роль императрицы Екатерины II исполнила Елизавета Боярская, Антону Хабарову достался образ Григория Орлова, а Алексею Морозову – Григория Потёмкина. Также в сериале сыграли Павел Ворожцов, Алексей Филимонов, Игорь Гордин, Софья Сеницына и другие артисты. Съёмки проходили в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

– Завершились съёмки, чувства – смешанные, – рассказывает нам о своих впечатлениях Елизавета Боярская. – Конечно, мы все устали: режим работы был очень насыщенным. Но с другой стороны – грустно: у нас была великолепная команда единомышленников! Прекрасная группа, все – большие профессионалы своего дела, талантливые и неравнодушные люди. И я благодарю каждого из них! Мы вложили в эту картину много любви и сил – дай Бог, чтобы результат удовлетворил нас, создателей, и порадовал зрителя...

Новая историческая драма выйдет в эфире Первого канала.

Фото «Марс Медиа»

## Андрей Малахов и Николай Басков снова работают вместе

Телеканал «Россия» приступил к съёмкам нового года «Голубого огонька» – вопреки активно обсуждавшимся в интернете слухам о том, что никаких праздничных передач в этом году не будет.

Как нам удалось узнать, работа будет идти практически до самой новогодней ночи. В течение этого времени планируется, что будут записаны все номера с артистами. По традиции, радовать зрителей начнут еще до полуночи, а после боя курантов и поздравления Президента шоу продолжится снова.

Режиссером «Голубого огонька», как и в прошлые годы, стал Сергей Широков. А ведущими будут Николай Басков и Андрей Малахов. Вместе они работают уже не в первый раз.

## Юлия Барановская вернулась в эфир

На Первом канале – снова в эфире передача «Мужское/Женское».

Ведущие передачи «Мужское/Женское» Александр Гордон и Юлия Барановская уже восемь лет делают все, чтобы выяснить правду, восстановить справедливость и помочь обиженным. Точно так же и в новых выпусках они будут разбирать сложные случаи из жизни россиян и помогать им находить выходы.

– Порой жизнь подкидывает такие проблемы, что решить их в одиночку невозможно, нужно протянуть им руку помощи, что мы и будем снова делать, – коротко прокомментировала возвращение передачи в эфир Юлия Барановская.

Фото пресс-службы Первого канала



## Кристина Асмус изменила внешность

В Москве закончились съёмки чёрной комедии «РАЙцентр». По сюжету, в деревне Вармалей на двадцатилетие окончания школы собираются бывшие одноклассники. Юбилей омрачает выловленный из пруда автомобиль, пролежавший на дне с памятного выпускного. Внутри – труп и необычный камень, оказывающийся метеоритом...



Режиссерами детективной черной комедии «РАЙцентр» выступили Данил Чашин и Эдуард Мошкович, главные роли исполнили Кристина Асмус, Дмитрий Чеботарёв, Карина Разумовская и Иван Добронравов.

– Это были насыщенные и интересные съёмки, перед сменами мы шутили: «Нам бы день простоять, да ночь продержаться», – рассказывает нам режиссер Данил Чашин. – Каждый раз, когда я думал, что что-то невозможно сделать – кто-то из группы удивлял меня, совершал подвиг, и сцена была спасена. Все работали с куражом.

Отдельно стоит сказать, что для съёмок этого фильма Кристине Асмус немного пришлось изменить внешность: она предстанет в образе блондинки с длинными вьющимися волосами.

Фото пресс-службы фильма

## Дмитрий Нагиев представил своего героя

В кинотеатре «Пионер» состоялась премьера фильма «На ощупь». Представлял эту киноленту исполнитель главной роли – Дмитрий Нагиев. Дмитрий говорил о своей роли и фильме. «На ощупь» – история мужчины, который решает уехать жить в загородный дом, расположенный вдали от благ цивилизации. Из-за несчастного случая на охоте он теряет зрение. Теперь герой должен не просто выжить вслепую в диком лесу, полном опасностей, но и противостоять собственным страхам и одиночеству.

Дмитрий Нагиев признавался, что давно хотел сыграть ослепшего человека – роль стала для него серьезным вызовом. Ему самому пришлось выполнять все трюки: падал с деревьев и скал, боролся с волком и медведем, ел землю.

Фото пресс-службы фильма



## «Холоп» покорил далёкую Индию

В Индии, в Мумбаи, состоялся «Russian Film Festival». Индийским зрителям были представлены популярные российские картины – комедии «Холоп» Клим Шипенко и «Молодой человек» Александра Фомина, семейный приключенческий фильм «Пальма» Александра Домогарова-младшего, балетная драма «Большой» Валерия Тодоровского, а также полнометражный мультфильм «Фиксики против крабатов».

– Мне кажется, для индийской аудитории очень интересна концепция «из грязи – в князи» и наоборот, – рассказывает режиссер киноленты «Холоп» Клим Шипенко. – Наш фильм демонстрирует некую социальную мобильность: сегодня Гриша предстает перед нами избалованным мажором, а завтра – обычным холопом. Возможность такого перевоплощения интересна жителям Индии. Но и не только им! Права на ремейк «Холопа» выкупили Китай, Мексика, Испания, Франция, Южная Корея и другие страны. В целом я считаю важным проводить смотры современного российского кино в разных странах.

Кстати, Клим Шипенко не против снять совместный российско-индийский фильм.

# КАЛЬЦИД СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Питательный комплекс для укрепления костной ткани  
и иммунитета на основе яичной скорлупы

Содержит витамины С и Д<sub>3</sub>  
23 природных микроэлементов!  
Доступная цена!



Приобретайте на OZON.RU\* и в аптеках города

СОРП №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • \*ООО «Интернет Решения», 123112, город Москва, Пресненская наб., д. 10, помещ. 1 эт 41 комн. 6

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Увольняем правильно

Для кого-то увольнение – страшный сон, а кто-то ждёт его с огромным нетерпением как избавление от ежедневных стрессов и страданий. В любом случае, лучше уходить правильно, по-взрослому.



## Предупреждаем руководителя

Когда вы приняли для себя решение о смене работы, первый, кого нужно предупредить об этом, – руководитель. Пусть он узнает об этом от вас. Во время разговора с начальником будьте готовы к тому, что он может попытаться удержать вас повышением зарплаты, дополнительным отпуском или премированием. Заранее подумайте, на каких условиях вы готовы остаться, а от каких предложений точно откажетесь. Честно скажите причину своего увольнения. Если руководителю есть над чем поработать, пусть он узнает об этом не понаслышке. Только без оскорблений.

## Пишем заявление

Затем стоит написать заявление об увольнении. Будьте готовы отработать еще пару недель. Иногда руководитель отпускает работника без отработки, но это скорее исключение. Чтобы найти вам замену, нужно время. Постарайтесь передать все начатые дела преемнику или руководителю.

## Уходим тепло

Напишите прощальное письмо, угостите сотрудников пиццей или пирогом, если это принято в компании. Пусть вас запомнят как ответственного, серьезного сотрудника и грамотного специалиста, которого не хочется отпускать.

## Тишина в соцсетях

Едкие замечания о руководителе и компании, из которой уходите, в соцсетях лучше не писать, даже если очень хочется. Это может не лучшим образом отразиться на вас в будущем, ведь мир слишком тесен.

Про манипуляторов говорят: «мягко стелет, да жёстко спат».

**П**оговоришь с таким человеком – и остается ощущение, что тебя используют, но при этом еще подводят к мысли, что ты в чем-то виноват. При этом никаких прямых обвинений не прозвучало, даже наоборот: человек был добрым и тактичным. Крайне неприятно... А как быть, если манипулятор живет с вами под одной крышей? Это может быть муж, жена, мама, папа – кто угодно.

## Как действует манипулятор

Осознанно действует манипулятор или нет, его цель – ставить свои интересы выше интересов других людей. Ему не очень важно, обидно окружающим или нет, удобно им или нет. Главное – добиться своего. А для этого нужно вычислить слабости людей и надавить на них.

## Повышенное чувство долга

Классический пример: ребенок вернулся с прогулки на 10 минут позже положенного, а мама уже хватается за сердце, пьет корвалол и вызывает себе скорую, приговаривая: «Я так и знала, что ты смерти моей хочешь!» Ребенок с повышенным чувством долга действительно почувствует себя предателем, и в следующий раз будет стараться прийти пораньше, лишь бы не расстраивать больше маму. Хотя на самом деле ситуация гораздо проще: ребенку просто пришлось чуть дольше обыч-

# Манипуляции: узнать и обезвредить



ного прождать автобус. И это уж точно никак не свидетельствует о его намерении довести маму до гибели!

## Неуверенность в себе

Недовольный муж как бы про себя приговаривает: «Ну вот за что мне такое наказание? Придется мучиться с тобой до конца жизни». И жена понимает две вещи: во-первых, она далека от идеала и заставляет мужа страдать, во-вторых, муж – святой мужчина, согласный терпеть эти страдания до конца жизни. На самом

деле перед нами пример манипуляции, цель которой – внушить женщине, что она никому кроме благоверного не нужна и не интересна.

## Сильная внушаемость

Люди с тревожным типом личности сильнее других подвержены внушению. Каждое сомнение они трактуют против себя. Поэтому фразы манипулятора типа «Я знаю, что случилось. Можешь все мне рассказать?» тревожный человек воспримет как обвинение. И начнет вспоминать, что же он такого натворил?

## Что сказать в ответ?

Манипулятору хочется, чтобы вы отреагировали на его слова сразу же – начали что-то для него делать, пытаться загладить свою вину. Поэтому есть смысл действовать в ответ поэтапно:

**1 ВЗЯТЬ ПАУЗУ.** Если вас подталкивают к какому-то решению или действию, возьмите время подумать. Это может заставить манипулятора отступить.

**2 УТОЧНИТЬ ПОДРОБНОСТИ.** «А зачем это мне?», «Почему это так важно?», «Как можно сделать по-другому?» Такие фразы показывают, что у вас тоже может быть свое мнение.

**3 СКАЗАТЬ «НЕТ!»** Это тоже очень нужное неуверенным в себе людям умение.

## Кстати

## Хорошие манипуляции

Если человек манипулирует вами исключительно в корыстных целях, не считается с вашим мнением, старается изменить вашу личность в угоду себе – это однозначно плохо. Но бывают ситуации, когда манипуляции полезны.

- Если неуверенный в себе человек никак не решается принять важное решение, манипуляция может помочь ему поднять самооценку.
- Допустим, ребенок не хочет заниматься спортом, зато хочет вести блог в интернете. Правильная манипуляция от родителей может быть такой: если будешь заниматься, появится красивый контент для соцсетей.
- Умение торговаться – тоже своего рода положительная манипуляция.

Стоит только женщине заплакать – и всё, она уже права!



## Работа над ошибками

Если вы понимаете, что стали жертвой манипулятора, это говорит о том, что пора поработать над собой. Для начала стоит уяснить для себя, что ваши чувства, мысли и потребности тоже очень важны.

Важно также научиться сохранять спокойствие. Манипулятору хочется добиться от вас сильных эмоций. Если это не получится сделать несколько раз подряд, он отстанет.

Наконец вы вправе рассчитывать на уважение со стороны других людей. Это аксиома, просто поверьте в нее.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Из аптеки – в кондитерскую

Шоколадный сироп сейчас можно увидеть в каждой кондитерской и кофейне. Им украшают десерты, его добавляют в кофе, поливают им мороженое. Интересно, что изначально такой сироп использовался совсем для других целей. Он был в ходу у... аптекарей, начиная с XVIII века. Они добавляли сладкий продукт в лекарства, которые нужно было дать маленькому ребенку. Так сказать, чтобы подсластить пилюлю.



## Огромный и лёгкий Сатурн

Сатурн – вторая по величине планета в солнечной системе. Его диаметр по экватору составляет 142984 км. Для сравнения, это в 11,3 раза больше диаметра Земли. Один год на этой планете эквивалентен 29,5 земным годам. Несмотря на внушительные размеры, Сатурн является самой легкой планетой в Солнечной системе. Так как он состоит в основном из газа, Сатурн даже может плавать в воде.



## Обнимашки для коалы

На различных фотографиях часто можно увидеть, как забавно коалы обнимают деревья. А знаете ли вы, что они делают это не только для того, чтобы не свалиться со ствола. У коал очень густой мех, и в условиях жарких австралийских денечков им жизненно необходимо охлаждаться. Вот они и делают это, прислоняясь телом к прохладному стволу дерева.



## Серебро в колодце

В Сирии, в заброшенном городке Ресоф, находятся «серебряные» колодцы. Колодцы очень глубокие и давно пересохшие, воды в них нет. Но если взять ведро с грязной зацветшей водой, опустить в один из них и оставить там на ночь, то утром вода в ведре окажется кристально чистой. Местные жители считают, что колодцы построили старинные «серебряные люди», которые знали секреты очистки воды. А вот ученые считают, что все дело в бактерицидном микроклимате на дне колодцев.

Светлана СИДОРЧУК





# ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

## Ошибки, которые допускает каждый второй!

Как часто Вы слышали фразу «всё болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая в корне изменит Ваше представление о традиционном лечении! И поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?

В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться. Те, кто обжёгся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом! К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвёртый человек в возрасте уже 30 лет! А артриты и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше! И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов. Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самый действенный, безопасный, аглавное недорогой метод лечения. К тому же абсолютно безболезненный! Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать! Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

### КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности? Совсем не обязательно. Всё, что нужно, иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора». Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта! Лучшие специалисты компании «Мед-Прибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё

ещё впереди запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

### БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с большими суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством! Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же да! Но и это ещё не все! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

### ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможности современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни! Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходит ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии. Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под

круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда здорово?

**Вы ничем не рискуете! Если аппарат вам не поможет, то мы вернем вам деньги!\***

### ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так. И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить! Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне. В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство способно на это, а «Аврора» может! Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше? Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не «трются» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверены, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны!

### НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!

При покупке аппарата «Аврора» до 15.01.23 г. вы получите магнитную повязку на запястье, стоимостью 2 000 руб. в ПОДАРОК!



### НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

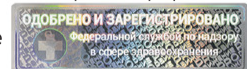
Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть. Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект. Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым. Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, Вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько Вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

**Внимание! Ожидается повышение цен! Не откладывайте свой заказ!**

### ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае Вам просто вернут деньги! Кто ещё может предложить Вам такие выгодные условия? Никто! Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

Настоящий медицинский аппарат «Аврора» защищён специальной голограммой! Не дайте себя обмануть!



Федеральная горячая линия  
**8-800-511-60-42**  
Консультация БЕСПЛАТНО  
**prodex.ru, apteka.ru**

Реклама 18+ ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 07.12.2022 г. по 15.01.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. АО «Научно-производственная компания «Катрен» Юр.адрес: 630059, Новосибирская обл., раб. посёлок Кольцово, пр-т Академика Сандахчиева, здание 11, ОГРН 1025403638875. ООО Поток, Юр.адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014, ОГРН 1211600004550.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Известный блогер и начинающая певица Юлия Гаврилина после первого сезона съёмки шоу «Звёзды в Африке» для ТНТ дала себе слово, что никогда больше не примет участие в подобных шоу.

**П**рошло время, и Юля, поддавшись настроению и угорам, вновь отправилась испытывать себя и свою волю, на этот раз в третий сезон...

### Голод – не тётка

– Юля, признайтесь, что заставило вас принять участие в новом сезоне шоу «Звёзды в Африке»?

– Когда поступило предложение от организаторов, я «бодалась» до последнего, не соглашалась. После первого сезона дала себе слово, что ни под каким предлогом в этот проект не вернусь. Но в какой-то момент во мне вдруг что-то «перещелкнуло», и я подумала – может, правда, еще попробовать? Было чуть легче от того, что я уже знала, куда еду, что ожидать, какие испытания могут быть...

– **Ваши ожидания оправдались?**

– Второй раз оказалось сложнее бороться с голодом, потому что, если в первом сезоне нам давали рис и бобы, то в третьем – чечевицу и полбу. Полбу я вообще есть не могла, и

## Юлия ГАВРИЛИНА:

# // Умею как выигрывать, так и проигрывать

для меня осталась одна чечевица. Количество еды тоже сократилось вдвое. Неудивительно, что после возвращения домой я начала много есть, перестала себя контролировать, мне все время было мало еды, хотелось больше и больше. Я

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Составляйте перед Новым годом список своих желаний, как делаю я. Это здорово мотивирует. Главное, написать их не в телефоне, а ручкой на листе бумаги. И ещё: надо верить в себя, помнить, что жизнь скоротечна, и нужно жить на полную катушку. Не в смысле прожигать жизнь, а делать всё, чтобы каждый новый день был лучше предыдущего.

### БЛИЦ

- Африка или Сибирь?
- Африка.
- Чай или кофе?
- Чай без сахара.
- Кошка или собака?
- Кошка.
- Лыжники или сноубордисты?
- Сноубордисты.
- Любите получать подарки или дарить?
- Дарить.

поправилась и поняла, что надо этот вопрос как-то решать – не садиться на диету, а усилием воли сократить прием пищи. До сих пор мне эта история аукается...

### Цифровой детокс

– **Психологически как себя ощущали? Домой хотелось?**

– В первом сезоне чаще, чем в третьем, потому что во второй поездке появился спортивный азарт, и мне было интереснее общаться с людьми.

– **О победе мечтали?**

– В оба свои визита в Африку я не ставила перед собой цели победить. Умею как выигрывать, так и проигрывать. Я брала из этого проекта тот опыт, который мне пригодится, опыт общения в том числе.

– Меня окружали взрослые люди, у которых было чему учиться. Они были не только старше меня,

но и мудрее, умнее. И то, что мы были без телефонов, давало возможность здорово проветрить голову, больше думать, размышлять, копаться в себе. Это было важнее победы.

### Открытый брак

– **Судя по последним событиям вашей жизни, карьеры блогера вам недостаточно. После старта музыкальной карьеры решили предстать ещё в одном качестве – актрисы. Вас пригласили на главную роль в многосерийный фильм «Открытый брак». Как это произошло?**

– До этого приглашения я год занималась актерским мастерством, и Вселенная будто меня услышала, меня пригласили на кастинг. Пробы были долгими, мучительными, пока меня утвердили. Конечно, я очень волновалась. Съёмки в кино – это не реали-шоу, это совершенно иной формат работы. К тому же новый коллектив, известные актеры, большое количество текста. Я понимала, какая на мне лежит ответственность. Но я попала в съёмочный коллектив, о котором можно только мечтать. У меня сложились идеальные отношения с режиссером, оператором, артистами. Мою маму в этом сериале играет Марина Александрова, папу – Антон Васильев. Еще в картине снимаются Владимир Яглыч, Гоша Куценко, Полина Максимова... К своим старшим партнерам я отношусь с большой любовью, у меня со всеми супердружеские отношения. Мне все помогают, за что им большое спасибо. Но я боюсь говорить о картине много, пусть она сначала выйдет. Скажу лишь одно: в ней главная тема – любовь.

– **Как чувствуете себя перед камерой? Одно дело – снимать клип, совсем другое – сниматься в кино.**

– Честно скажу: волновалась так, что даже ладошки потели. Но я все время работаю над собой и продолжаю заниматься актерским мастерством.

**Наталья АНОХИНА**

### Кстати

#### Человек команды

– **Учиться дальше есть желание, поступить в какой-нибудь вуз?**

– Я учусь заочно в университете на третьем курсе, на факультете «Менеджмент. Финансы», но работать по этой специальности, вероятнее всего, не буду, хотя, кто знает, как жизнь обернется. Но я абсолютно творческий человек, занимаюсь тем, что мне нравится, воплощаю свои мечты в жизнь. Два года назад говорила о том, что очень хочу сняться в сериале – и вот, пожалуйста. Это правда, что мысли материальны, хотя сама до конца в это не верила. Раньше думала, что никогда не смогу петь, а теперь занимаюсь вокалом каждый день, и у меня получается.

– **Много приходится для этого работать?**

– Сейчас у меня почти все время занимают съёмки в сериале. Практически каждый день я на площадке. Помимо этого продолжаю осваивать актерское ремесло, пишу песню, скоро начнем снимать новый клип...

– **Как давно начали писать песни?**

– У меня есть друзья, с которыми мы вместе работаем в студии, пишем музыку, это все командная работа.

### Детали

#### Я танцевать хочу!

– **Есть телепроекты, в которых бы ещё хотели проявить себя?**

– Я раньше занималась танцами, участвовала в чемпионатах мира, у меня дома хранятся медали и грамоты. Поэтому с удовольствием приняла бы участие в проекте «Танцы со звездами» или «Ледниковый период». Мне кажется, в эти два проекта я бы хорошо вписалась, раскрылась с другой стороны. Я рада, что в нашей стране есть шоу, которые могут тебя менять...

### ПОДРОБНОСТИ

## Зима дарит сказку

– **Мы с вами общаемся накануне самого волшебного праздника. Верите в чудеса? И как относитесь к зимухе-зиме?**

– Раньше мне казалось, что зиму не люблю. Но в этом году поймала себя на мысли, что влюбилась в нее за волшебство, за первый снег, за сказку, которую она дарит. Еще заметила закономерность, что именно зимой в моей жизни происходят за-

метные перемены, все меняется на 180 градусов. И мне такая закономерность очень нравится (смеется).

– **А традиции новогодние есть?**

– Под самый Новый год записываю в блокнот определенный план действий, желаний, целей, которые хочу воплотить в следующем году. И в течение года сверяюсь с этими планами. В этом году сделаю то же самое.





В Москве идёт работа над фильмом «Анна и Ванно». Ванна и вино – под слоганом «НЕ-винная комедия». Это история о том, что не стоит забывать о своих корнях, традициях семьи, а ещё – что никогда не надо сдаваться.

# Анна и Ванно расскажут о традициях и любви

**Р**оли в этом фильме исполнили Георгий Перадзе, Алёна Муратова, Наталья Земцова, Александр Яцко, Майя Вознесенская и другие. Снимает комедию режиссер Алекс Некто. Часть эпизодов была отснята в знаковых местах российской столицы, а над некоторыми сценами работали в Дагестане. Нам удалось узнать все подробности съемок, а заодно – разобраться, почему у этого фильма такое название и при чем здесь вино.

## Яркое кино с капелькой волшебства

Главный герой Ванно (эту роль играет Георгий Перадзе) с детства живет в Москве и совсем забыл о своих корнях. Однажды удача поворачивается к нему спиной: банк требует погашения кредита, коллекторы-мордовороты преследуют по пятам, а квартира оказывается в залоге. Тут-то и настает время вспомнить о семейных традициях, ведь Ванно – потомок знаменитой династии грузинских виноделов. В его арсенале есть виноград, съемная квартира и ванна в ней, но главный секрет виноделия напрочь забыт...

– Мы рассказываем зрителям о том, как память о своих корнях, о традициях своей семьи может помочь найти свой собственный уникальный путь в жизни, – поясняет нам один из



Георгий Перадзе, Наталья Земцова.



На съемочной площадке актеры Майя Вознесенская, Георгий Перадзе, в желтой куртке – режиссер Алекс Некто.

продюсеров Олеся Овчинникова. – А еще напоминаем, что мы живем в большой многонациональной стране, и у каждой национальности, а иногда даже у каждой семьи – свои традиции. И это прекрасно, в этом многообразии – наша особенность, наша сила и наше преимущество... Фильм вырос из короткометражной истории, снятой нашей творческой командой. Это была дипломная работа режиссера Алекса Некто во время его учебы во ВГИКе, которая собрала призы «За лучший фильм» и «За лучшую режиссуру» на российских и международных фестивалях. Тогда и возникла мысль сделать

полнометражную версию этой истории, ведь в коротком метре многое пришлось оставить за кадром. Мы хотим сделать легкое, жизнеутраченное, яркое, вдохновляющее кино с капелькой волшебства, которое поддержит нашего зрителя даже в самые трудные моменты...

## Сходство актёров и героев

Создатели фильма рассказывают, что исполнитель роли Ванно искали очень долго. С актрисой на роль Анны было еще сложнее, потому что она в кадре

должна играть на гитаре и иметь хорошие вокальные данные. Выбранная исполнительница главной роли Алёна Муратова покорила всех тем, что на кинопробы, где было обозначено, что героиня играет на гитаре, пришла с настоящей гитарой хорошей марки. С Георгием Перадзе они сложились в очень эффектный кинодуэт.

– Чем меня могла привлечь история про русско-грузина?! – говорит нам Георгий. – Здесь нужно вознести благодарность моему роду. Мама у меня русская, я вырос в России, но я как две капли похож на своего грузинского отца. Сценарий прочел взахлеб и до утра не мог уснуть. Я тогда почувствовал, что это – моя роль, и я ее должен сыграть!

Героиня Алёны Муратовой – Анна (в нее влюбляется главный герой). Актриса тоже нашла совпадения между своей жизнью и жизнью персонажа, который описан в сценарии.

– Ко времени прочтения сценария я, как и героиня, где только ни работа-

## Детали

### Подходящий ослик

Во время съемок одной сцены группе пришлось пожертвовать не одной сотней бутылок с вином. Как нам сказали по секрету, для этого эпизода их было закуплено порядка 500. – В сценарии записано происшествие, когда в коридоре квартиры главного героя взрываются 300 бутылок с вином, – говорит продюсер Ирина Соина. – Сначала разрываются одна, от нее детонируют другие – такая цепная реакция. Этот эпизод отработывали пиротехники, делали тесты, но сама сцена была снята с первого раза, без дублей. В фильме присутствует еще один герой – ослик. Он будет ходить с тележкой по самым интересным улицам Москвы. Кстати, найти четвероногого героя на эту роль удалось не сразу – то попадались тупые упрямы, то избалованные «неженки», которые никогда не возили повозку. Но все же в итоге подходящий ослик – послушный и трудолюбивый – был найден...

ла, чтобы обеспечить себе жизнь в столице, – признается нам Алёна. – И к тому же, как и она, я давно занимаюсь музыкой: гитара в Москве кормила меня очень долго: в каком бы театре я ни работала, всегда собирала музыкальную группу... Очень рада, что

стала частью этой замечательной истории.

## Музыкальная пауза и большая любовь

– Музыка – отдельный герой нашего фильма, – с гордостью говорит режиссер и автор сценария Алекс Некто. – Уже по изначальной версии сценария стало понятно, что должна быть песня главного героя, которую ему в детстве напевал дед. После того, как мы утвердили Георгия на роль Ванно, он как-то раз на репетиции предложил мне послушать одну грузинскую композицию – «Страна цветов». Она достаточно известна.

Дата выхода этой комедии пока неизвестна, но ее авторы уверены, что она не оставит никого равнодушным.

– Думаю, не найдется ни одного человека, у которого тот или иной фрагмент не затронет какие-то эмоции, – говорит продюсер Ирина Соина. – Кого-то увлечет лав-стори и красиво снятая Москва, а кого-то – развитие героя. Ведь в первых сценах он хоть и не вызывает отторжения, но предстает бездельником и аферистом. Но все же наш герой находит в себе силы, чтобы вспомнить свои семейные традиции, реализовать таланты – и в итоге стать по-настоящему интересным человеком, личностью, достойной уважения и любви...

**Валерия ХВАЦЕВСКАЯ**

фото: пресс-служба фильма

## «Позвольте, товарищи, у меня все ходы записаны!»

В фильме «12 стульев» по мотивам одноименного произведения Ильи Ильфа и Евгения Петрова есть сюжет, связанный с шахматным бумом 20-х годов XX века. Цитата «Позвольте, товарищи, у меня все ходы записаны!» стала знаменитой, а название Нью-Васюки – нарицательным. Бум сошёл, но любителей и профессионалов прибавилось. В шахматы играли и играют сегодня. Давайте вспомним, что нам известно об этой увлекательной игре.

**1** Екатерина II была большая любительница игры в шахматы. Предпочитала она игру по схеме «четверные шахматы». Чем императрице приглянулся (по заметкам её современников) вариант игры двое надвое?

- а) Всегда можно было выйти из игры.
- б) В поражении можно обвинить партнера.
- в) Возможность провести тайные переговоры.

**2** Шахматы уважал Александр Сергеевич Пушкин. Современники вспоминали, что он сам был шахматистом: «очень горячился при игре и сильно огорчился при проигрыше». И, конечно же, «заставил» играть своих героев в романе «Евгений Онегин», помните, как «...Ленский пешкою ладью/Берёт в рассеянье свою». Через 40 лет после публикации романа появились шахматные задачи, основанные на этих стихах Пушкина. Шахматист Илья Шумов составил 3 варианта возможных партий Ленского и...

- а) ...Евгения Онегина.
- б) ...помещика Ларина.
- в) ...Ольги Лариной.

**3** Шахматы много значили для Владимира Набокова. Сюжет одного из его произведений построен как шахматная задача. Писали, что «Персонажи романа соотношены с шахматными фигурами, а топонимы – с различными шахматными реалиями, понимание которых требует знания по меньшей мере четырёх языков: английского, русского, французского и немецкого». В каком произведении данные шахматно-литературной задачи выявили имя красавицы, сгубившей жизнь Себастьяна?

- а) В романе «Защита Лужина».
- б) В романе «Подлинная жизнь Себастьяна Найта».
- в) В сборнике «Стихи и задачи».

## ОТВЕТЫ

- 1-б. В поражении можно обвинить партнера.
- 2-в. Илья Шумов составил варианты шахматных партий «Ленский – Ольга Ларина».
- 3-б. Роман «Подлинная жизнь Себастьяна Найта».



# Лунный календарь

Конечно, учитывать в своей ежедневной жизни лунные циклы или нет – выбор каждого человека. Особенно если речь идёт об уходе за внешностью. Но если эти данные могут добавить нам хоть немного энергии, уверенности в себе и оптимизма, почему бы нет?



МЕСЯЦ	Благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос	Благоприятные дни для косметологии, маникюра, педикюра	Благоприятные дни для похода в баню	Благоприятные дни физической активности	Особые дни: избегайте стрессов и конфликтов
<b>ЯНВАРЬ</b>	2 января 5 января 22 января 27 января 30 января	4 января 10–11 января 20 января 25 января	3 января 9 января 23–24 января 29 января	1 января 12 января 17 января 26 января 31 января	7 января 15 января 21 января 28 января
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	2-3, 27 февраля 7-9 февраля 11, 13 февраля 16-17 февраля 24-25 февраля	1, 4 февраля 10-11 февраля 16-18 февраля 26 февраля 28 февраля	9 февраля 12 февраля 17 февраля 19 февраля 24-26 февраля	3 февраля 10 февраля 15-17 февраля 19 февраля 22-23 февраля	5 февраля 13 февраля 20 февраля 27 февраля
<b>МАРТ</b>	2, 4-6 марта 10, 12-13 марта 15-16, 19-20 марта 24-25 марта 28, 31 марта	3-5, 10 марта 12, 14 марта 18-19 марта 23, 25 марта 30 марта	1, 5 марта 8-9 марта 17, 22 марта 26 марта 31 марта	3, 5 марта 9-10 марта 12, 14 марта 19-20 марта 23, 28 марта	7 марта 15 марта 21 марта 29 марта
<b>АПРЕЛЬ</b>	2-4 апреля 8-9 апреля 11-13 апреля 16-17 апреля 24, 27, 30 апреля	1-2, 7 апреля 9, 10-11 апреля 16, 19, 21 апреля 25-26 апреля 29 апреля	3 апреля 8-9 апреля 14, 18 апреля 23 апреля 30 апреля	1, 4 апреля 7 апреля 14, 16 апреля 19, 23 апреля 25-26 апреля	6 апреля 13 апреля 20 апреля 28 апреля
<b>МАЙ</b>	1, 3-4 мая 9-10, 13 мая 17-18 мая 23, 27-29 мая 31 мая	2, 6 мая 10-11 мая 14, 17 мая 20, 25 мая 30 мая	7, 9 мая 11 мая 18 мая 20 мая 28 мая	1-2 мая 6, 8 мая 11, 14 мая 17, 21 мая 31 мая	5 мая 12 мая 19 мая 27 мая
<b>ИЮНЬ</b>	1-2 июня 5-6, 9 июня 14-16 июня 22-24 июня 28, 30 июня	3, 7 июня 11-12 июня 15, 17, 21 июня 23-24 июня 28 июня	9, 14 июня 15-16 июня 21 июня 23 июня 27 июня	1, 5 июня 8, 11 июня 16-17 июня 21-23 июня 30 июня	4 июня 10 июня 18 июня 26 июня

Условные обозначения: – растущая Луна, – убывающая Луна, – новолуние, – полнолуние.



Отведя взгляд от мольберта, с кистью в застывшей руке я смотрела на мужа. Нет, не так.

**Я** любовалась мужем. Тот быстро-быстро что-то печатал на ноутбуке, всецело погрузившись в процесс и ничего не замечая вокруг. Я улыбалась. Все-таки это великое счастье, что мы нашли друг друга.

### Сколько можно бояться?

– Ты помнишь, у нас в выходные гости? – щебетала я пару часов спустя, накрывая стол к ужину. – Светиковы заглянут, Ползковы. Эльвира обещала забежать. У нее скоро выставка, она нас приглашала. И Семён Олегович с женой пожалуют.

– Как у него с книгой дела продвигаются? – ожилился муж.

– Вот в выходные и поговорим, – ответила я своему увлеченному писателю улыбкой. – Ольга, его жена, вроде говорила, что все движется к финалу. Но ты уж сам все расспросишь, вызнаешь. Вы же с ним на одной волне.

– Я с тобой на одной волне, – муж подошел ко мне и обнял. – Видел твою новую работу сегодня – она великолепна! Тебе тоже пора экспонировать свои картины. Ты достойна большой выставки.

– Рано пока, – смутилась я. – Я пока не готова. Ищу себя, так сказать. Нет единого стиля.

– Синдром самозванца, – Рома легонечко щелкнул меня по носу. – Все у тебя давно есть. И стиль, и навыв, и потрясающих работ не на одну выставку. Просто ты все еще считаешь почему-то, что недостойна выставляться наравне... да вот хоть с той же Элькой твоей.

Я вздохнула. Муж прав, конечно. О своей выстав-

# Счастье, что мы нашли друг друга



Счастливым брак – это брак, в котором муж понимает каждое слово, которого не сказала жена. Альфред Хичкок

ке я мечтаю очень давно. А может, и правда? Ну, сколько уже можно бояться?

### Проснёшься звездой

Я уже сто раз успела пожалеть о том, что, поддавшись на Ромкины уговоры, я связалась с этой выставкой. Подходящую галерею оказалось найти непросто, еще сложнее оформить все необходимые документы и договориться о цене аренды. Потом картины взбунтовались и никак не хотели выстраиваться в единую, логичную композицию. Плясали размеры рам, бунтовали цвета, остро реагируя на свет софитов, а одна парочка и

вовсе решила сбежать, с рвением, достойным лучшего применения, прыгнув со стены.

– Не хочу, ничего не хочу, – плакала я над расколотыми рамами, плотно прижимая ладошки к опухшему от слез лицу. – Я всегда знала, что не удачница, и у меня ничего не выйдет.

И снова на выручку пришел муж. Починил рамы, помог выстроить композицию, укутал в плед, напоил кофе, взял на себя организацию фуршета на открытии выставки.

– А мама даже не позвонила, не спросила, как и что, – продолжала я кукситься и жалеть себя. – Вот ей всегда было наплевать, как у меня дела.

– Ей не наплевать, – Ромка включил подогрев сидения в машине, заботливо потрогал мои ладошки, – просто она немного устала от... жизни, что ли. Всю жизнь пахала, чтобы вас с братом вытянуть. Мужа похоронила. Светка, да она на море ни разу не была. Ей просто неоткуда сил черпануть.

– Я ее звала, – хлюпнула я носом и пристегнулась ремнем безопасности, – она не захотела.

– Она просто не нашла в себе сил захотеть, – Рома вырлил из двора на главную дорогу. Я посмотрела по сторонам. А ничего место все-таки уютно тут, и метро недалеко.

– А вдруг никто на выставку не придет? – меня обдало холодом.

– Свет, придут, я обещаю. Дыши глубже. Через два дня ты проснешься звездой.

### Общая беда

Но проснулась я почему-то в больничной палате. И, кажется, вовсе не звездой. Ужасно болел живот, а при попытке встать кружилась голова и темнело в глазах.

– Света, очнулась, – откуда-то из неосвещенного угла палаты вынырнул Ромка. Лицо его было бледно и встревожено.

– Рома, что? – проскрипела я пересохшим отчего-то горлом.

– Светка, – муж присел на краешек кровати, схватил мою озябшую руку и прижал к губам. – Как ты меня напугала.

– Да что случилось-то? – я попыталась перевернуться на бок, и в животе снова резануло болью.

– Ты потеряла сознание в машине, – отозвался муж, который почему-то упорно отказывался смотреть мне в глаза. – Я не смог привести тебя в чувство. Погнал в больницу. Ну а тут выяснилось, что у тебя... ну словом...

– Что? – почти выкрикнула я.

– Выкидыш, Свет, – Ромка поймал мой взгляд, в его глазах плескалась боль.

– Я даже не знала, что беременна, – заплакала я. – Даже не подозревала.

Ромка наклонился ко мне, сгреб в охапку, прижал к себе, плечи его дрожали.

### Так уютно вместе

Через два дня, несмотря на Ромкины протесты, я открывала выставку. Бледная, худая, несчастная, но полная решимости.

– Мама? – я была так удивлена увидеть родительницу на этом мероприятии, что, кажется, даже рот от удивления раскрыла.

– Света, – смутилась она, – мне Ромочка позвонил, рассказал про выставку и про... ну...

– Про выкидыш? – не стала ходить я вокруг да около.

– Ну да, – кивнула мама. – Я ведь не знала ничего, почему ты не позвонила мне, ничего не рассказала?

Я злилась, ужасно злилась. Хотелось топтать ногами, кричать на маму, обвинять ее в равнодушии, в нежелании интересоваться моей жизнью. Сказать, что она сама месяцами не звонит мне, а когда я набираю ее номер, старается скорее свернуть разговор, ссылаясь на неотложные дела.

– Не хотела тебя беспокоить, – выдавила я из себя и постаралась улыбнуться.

– О, Мария Антоновна! – Ромка в привычной ему манере материализовался из ниоткуда. – Девчонки, что же вы у входа стоите? Пойдемте в зал, там сплошные восторги. Света, пора напитаться ими по уши.

И мы пошли, и напились. А после выставки поехали в ресторан и вкусно поужинали, и тепло поговорили, и решили, что летом непременно все вместе поедим на море. И мама плакала и обнимала меня.

И я плакала. А потом смеялась, и мама смеялась тоже, и Ромка. И было так хорошо, так уютно вместе. Вот только... немного тянуло живот.

И печаль, поселившаяся в сердце два дня назад, нет-нет, да и давала о себе знать. Тогда я вздрагивала, замирала, искала глазами Ромку.

«Все будет хорошо», – шептал он мне и гладил мою прохладную руку. И я верила, потому что Ромка, он никогда не врал. Какое все-таки счастье, что мы нашли друг друга!

СВЕТЛАНА

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



## Судоку

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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

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

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



ПЕРВЫЙ



22.40 «Большая игра». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ». (16+)
- 22.40 «Большая игра». (16+)
- 23.40 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)  
У моста найдено тело студентки Лизы Тюриной с тремя ножевыми ранениями. При ней нет ни денег, ни телефона. Панов устанавливает, что смерть наступила примерно 12 часов назад...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)
- 22.10 «ПЁС». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 01.00 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧАСОВ». (16+)  
Год назад на глазах опера неизвестный киллер убил его невесту Лену, но следствие так и не нашло виновных.
- 02.40 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)

СТС



08.35 «ДАМБО». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 08.35 «ДАМБО». (6+)
- 10.45 «История игрушек-4». (6+)
- 12.45 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 20.00 «ВРЕМЯ». (16+)  
В будущем человечество открыло путь к бессмертию, и теперь люди генетически запрограммированы так, что перестают стареть по достижении 25-летнего возраста. Но после этого им остаётся жить только один год, если не пополнять запасы времени. Богатые становятся практически бессмертными, а бедные, как всегда, обречены сражаться за жизнь...
- 22.05 «СОНИК В КИНО». (6+)
- 00.05 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 04.00 «6 кадров». (16+)

ТНТ



20.00 «ЖУКИ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «Звезды в Африке». (16+)
- 11.00 «ОЛЬГА». (16+)
- 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 20.00 «ЖУКИ». (16+)
- 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2». (18+)  
Ребята еще потрясены визитом нового владельца здания Серафима, который просит их освободить помещение через месяц, как случается новая беда - по соседству открывается веганский ресторан! Кошечка идет на «разведку», и у него случается конфликт с управляющей Владленой...
- 22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)
- 23.30 «Импровизация. Дайджест». (16+)
- 00.30 «Импровизация». (16+)
- 03.05 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.40 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



00.30 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)

- 06.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 10.55 «Как устроен мир с Тимофеем 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 03.20 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «КОЛОМБИАНА». (16+)
- 22.05 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 Черный список. (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.20 Кондитер. (16+)
- 07.40 Пятница News. (16+)
- 08.10 На ножах. (16+)
- 10.20 Руссо-экспресс. (16+)
- 11.20 Тревел-баттл. (16+)
- 12.20 Сердце Ивлеевой. (16+)
- 14.50 На ножах. (16+)
- 19.00 Битва шефов. (16+)
- 23.10 Пробный переезд. (16+)
- 00.10 «ПРОКЛЯТИЕ МОНАХИНИ». (18+)
- 01.50 Пятница News. (16+)
- 02.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
- Ю**
- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 13.00 «Супермама». (16+)
- 15.00 «Мама дорогая». (16+)  
В новом сезоне реалити на Ю будущая свекровь на неделю поселится в семье невесты, а потенциальная теща - дома у жениха.
- 18.00 «Непыльный вопрос». (16+)
- 19.05 «Маленькие». (12+)
- 20.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Улётное видео. (16+)  
Видеосюжеты, которые вошли в программу, зафиксированы уличными камерами наблюдения или сняты случайными очевидцами на мобильных телефонах.
- 06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)
- 08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 10.00 «+100500». (16+)
- 14.00 Решала. (16+)
- 15.00 Охотники. (16+)
- 17.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Улётное видео. (16+)
- МИР**
- 05.00 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+)
- 08.40, 10.20 «ИКРА». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 20.50 Слабое звено. (12+)
- 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
- 22.40 «ГАИШНИКИ-2». (16+)
- 23.00 Наше кино. (12+)
- 02.20 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (0+)
- 03.50 «РАЗВОД». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.05 «ЖЕНА НАПРОКАТ». (12+)
- 11.30 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 11.45 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
- 15.10 23.20 «СЕКРЕТАРША». (16+)
- 16.05 00.15 «Киногоризонты». (12+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ПАСПОРТ». (16+)
- 22.40 Очень личное. (12+)
- 01.05 «Вспомнить всё». (12+)
- ПОБЕДА**
- 04.30 «Путь к Победе». (16+)
- 05.20 «72 ЧАСА». (16+)
- 07.10 «ЗА ЧАС ДО РАССВЕТА». (16+)  
Сыщик по кличке Сатана охотится на головорезов в послевоенное время...
- 15.30 «МОСГАЗ». (16+)  
Сериал. Россия, 2012 г. Детективный сериал о первом советском серийном убийце, который наводил ужас на Москву 60-х.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ВЫСОТА 89». (16+)  
Июль 1944 года, Белорусский фронт. Высота 89 - стратегический пункт, волею которого разворачиваются жестокие бои.
- 02.40 «КРАЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

- МУЛЬТ**
- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.10, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Монсики». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
- 09.40 «Соня и Лёна. Большие приключения». (0+)
- 10.00, 14.00, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 15.05 «Фееринки». (0+)
- 15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 17.25 «Фиксики». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 23.00 «Катя и Эф. Кудаво». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Катя и Эф. Кудаво». (0+)
- 00.30 «Кошечки-собачки. Полезные стихи». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Про ежика и медвежонка». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Звёздная логика». (0+)
- 07.40 «Монсики». (0+)
- 08.10 «Лунтик». (0+)
- 10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 11.10 «Фиксики». (0+)
- 12.40 «Петроникс». (0+)
- 13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Три кота». (0+)
- 16.50 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 17.00 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
- 17.25 «Турбозавры». (0+)
- 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.55 «Геройчики». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.20 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.20 «Союзмультфильм» представляет: «В лесной чаще». (0+)
- 23.40 «Петушок - золотой гребешок». (0+)
- 23.50 «Грибной дождик». (0+)
- 00.00 «Василиса Прекрасная». (0+)
- 00.20 «Таинственные золотые города». (6+)
- 01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
- 01.50 «44 котёнка». (0+)
- 02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 03.15 «Салон дядюшки Брэда». (6+)
- 04.30 «Каша-малаша». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365**
- 01.30, 05.55 Из истории советского периода. (6+)
- 01.55, 04.35, 16.10 Историкограф. (12+)
- 02.40 Жил-был Дом. (12+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.15, 06.20 Историада. (12+)
- 04.10, 07.15 Государственные перевороты в России. (12+)
- 05.20, 17.40 Семь дней истории. (12+)
- 05.30 Элемент познания. (12+)
- 07.45 Пешком по Москве. (6+)
- 08.00 «ЕДИНИЧКА». (12+)
- 09.45, 14.50 Россия научная. (12+)
- 10.05 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (6+)
- 11.55 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
- 13.40 Петербург космический. (12+)
- 14.25 Они были первыми. (12+)
- 15.10 Без срока давности. (12+)
- 16.00 Не квартира - музей. (12+)
- 16.55 Н. М. Карамзин. (12+)
- 17.05 Тайны российской дипломатии. (12+)
- 17.50 Завытый полководец. (12+)
- 18.15 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
- 18.45 Атака мертвецов. (12+)
- 19.30 Красиво цветёт вельчегодник. (12+)
- 20.00, 20.20, 20.45 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 21.10 На пороге войны (12+)
- 21.50 Обыкновенная история. (6+)
- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 06.05 Тайны музеев: Галерея Уффици, Флоренция. (12+)
- 06.50 Поля сражений: Штурмовые танки. (12+)
- 08.30 Поля сражений: 1940: Дюнкерское самопожертвование. (12+)
- 09.40 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
- 10.30 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
- 11.30 Сокровища Древней Греции: Долгая тень. (12+)
- 12.25 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
- 13.25 Карты убийства: Бак Ракстон - убийца-расчётливый. (16+)
- 14.15 Карты убийства: Убийства в Шелпердс Буш. (16+)
- 15.05, 15.55 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)
- 16.45, 17.40 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 18.40 Древний Египет - хроники империи: Нил: источник жизни. (12+)
- 19.40 Древний Египет - хроники империи. (12+)
- 20.35, 21.25 Карты убийства: Джек Потрошитель. (16+)
- 22.15 23.20 Поля сражений. (12+)
- 00.25, 01.15 Генрих VIII (12+)
- 02.05 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
- 02.45 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
- 03.40, 04.25 Карты убийства. (16+)
- 05.05 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
- ВИASAT HISTORY**
- 06.00, 11.45, 18.05, 23.50 О самом главном. Сезонная аллергия. (12+)
- 06.55 На приёме у психолога. Курение. (12+)
- 07.20 Психология. Профессиональное выгорание. (12+)
- 07.50, 13.40, 01.15 Правда о сахаре. (12+)
- 08.55 О самом главном. Коэнзим Q10. (12+)
- 09.50, 10.20 Эпидемия. (12+)
- 10.50 Генетический код. (12+)
- 12.45, 13.15 Прозрение с доктором Шиловой. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Биотехнологии в медицине. (12+)
- 15.15 О самом главном (12+)
- 16.10 На приёме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)
- 16.40 Это лечится. (12+)
- 17.10 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
- 19.05, 05.05 Теледоктор. Женское здоровье. (12+)
- 20.00, 03.10 Основной элемент. Восстановить тело. (12+)
- 20.30, 03.40 Основной элемент. Миф об IQ. (12+)
- 21.00 О самом главном. Скрытый инфаркт. (12+)
- 22.00 Как укрепить иммунитет? (12+)
- 22.55, 23.20, 04.10, 04.35 Основной элемент. Мужчины vs Женщины. (12+)
- 00.50 Скажите, доктор! Нейрореабилитация. (12+)
- 02.15 Теледоктор. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура

**08.50** «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»

**07.30** 08.45 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры  
«Невский ковчег»

**07.35** Черные дыры. Белые пятна

**08.05** 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»

**10.15** «Наблюдатель»

**11.10** 01.00 ХХ век

**12.15** «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА»

**13.25** Линия жизни

**14.30** «Роман в камне»

**15.05** Новости. Подробно. АРТ

**15.20** «Агора»

**16.20** 02.45 Цвет времени

**17.45** «Первые в мире»

**18.00** 02.00 «Декабрьские вечера. Избранное»

**18.45** Больше, чем любовь

**19.45** Главная роль

**20.05** «Правила жизни»

**20.35** «Анна Тимирёва»

**21.25** «Сати. Нескучная классика...»

**22.10** «ЖИЗНЬ И СУДЬБА»

**23.50** «Силуэты»

ТВЦ

**11.50** «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА». (12+)

**06.00** «Настроение»

**08.00** «Право на безопасность». (12+)

**08.30** «Большое кино». (12+)

**09.05** «ЗАГОВОР НЕБЕС». (12+)

**10.55** «Городское собрание». (12+)

**11.30** 14.30 17.50 События

**11.50** «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА». (12+)

**13.40** «Мой герой». (12+)

**14.50** Город новостей

**15.00** «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: КАМЕННЫЙ ГОСТЬ». (12+)

**16.55** «Право на безопасность». (12+)

**17.30** «Петровка, 38». (16+)

**18.15** «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО». (12+)

**22.00** События

**22.40** Специальный репортаж. (16+)

**23.10** «Знак качества». (16+)

**00.00** События. 25-й час

**00.30** «Петровка, 38». (16+)

**00.45** «Политический мордобой». (16+)

ТВ-3

**19.30** «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)

**06.00** Утренние гадания. (16+)

**06.15** «Мультфильмы». (0+)

**09.15** Утренние гадания. (16+)

**09.30** «Слепая». (16+)

**11.15** Знаки судьбы. (16+)

**12.20** Вернувшиеся. (16+)

**13.30** Гадалка. (16+)

**16.05** Я хочу такой дизайн. (12+)

**16.10** Гадалка. (16+)

**17.20** «Слепая». (16+)

**19.30** «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)

**20.45** Павел просыпается в пустой квартире: в одной из реальностей от него ушла жена. Символ, кружок на руке, становится перевернутым.

**23.00** Наследники и самозванцы. (16+)

**00.30** «СВОРА». (18+)

**02.00** «Городские легенды». (16+)

**05.45** «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

**02.00** «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

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

**08.50** Давай разведёмся! (16+)

**09.50** Тест на отцовство. (16+)

**10.30** Шаг в карьеру. (16+)

**10.35** Тест на отцовство. (16+)

**12.05** «Понять. Простить». (16+)

**13.10** 23.00 «Порча». (16+)

**13.40** «Знахарка». (16+)

**14.15** «Верну любимого». (16+)

**14.50** «Кризисный центр». (16+)

**19.00** «МАМА». (16+)

**00.05** «Знахарка». (16+)

**00.40** «Верну любимого». (16+)

**01.10** «Понять. Простить». (16+)

**02.00** «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

**02.50** Тест на отцовство. (16+)

**04.30** Давай разведёмся! (16+)

5-Й КАНАЛ

**05.25** «ГРИГОРИЙ Р». (12+)

**08.15** «ОДИН». (16+)

**08.55** «Знание - сила». (0+)

**09.00** «Известия». (16+)

**09.30** «ОДИН». (16+)

**13.00** «Известия». (16+)

**13.30** 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)

**17.30** «Известия». (16+)

**19.20** 00.30 «СЛЕД». (16+)

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

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

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

**03.05** «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

**05.05** «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)

**07.00** «Сегодня утром». (12+)

**09.20** 00.05 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)

**13.20** 15.05 03.25 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)

**18.50** «Холодная война. Битва экономик». (16+)

**22.55** «Между тем». (12+)

**23.25** «Хранители времени». (16+)

**01.40** «ССОРА В ЛУКАШАХ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ

**05.00** «Утро вместе». (12+)

**10.00** «Здоровая среда». (12+)

**11.00** «Марафон». (12+)

**12.00** «Неделя». (12+)

**12.30** «Здоровый интерес». (12+)

**12.45** «Диалоги с прошлым». (12+)

**13.15** «Понятная политика». (12+)

**13.30** 01.30 «Просто жизнь». (12+)

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

**14.30** «День вместе». (12+)

**15.00** «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)

**16.30** «ЛЕГАЛЬНЫЙ ДОПИНГ». (16+)

**17.30** 03.15 «Собрание сочинений». (12+)

**17.45** «Служу Отечеству». (12+)

**18.00** «Территория успеха». (12+)

**18.30** 22.15 «Специальный репортаж». (12+)

**18.45** 22.30 «Полицейский вестник». (12+)

**19.00** Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Бур-ан» - «Химик». (12+)

**22.00** 00.15 03.00 «В тени чемпионов». (12+)

**22.45** «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)

СПОРТ

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Новости

**06.05** Все на Матч!

**09.05** Новости

**09.10** 12.20 14.30 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катара. (0+)

**11.15** «Оазис футбола»

**12.15** 14.25 Новости

**16.35** Катар-2022. Все на футбол!

**17.20** Новости

**17.25** Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция

**19.25** Баскетбол. МБА (Москва) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция

**21.20** Катар-2022. Все на футбол!

**21.55** Новости

**22.00** Все на Матч!

**22.30** Смешанные единоборства. (16+)

**00.05** «Один на один». (12+)

**00.45** «Один день в Катаре». (16+)

**01.10** Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катара. (0+)

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

**07.50** 10.00 13.00 15.55 Новости

**07.55** «Первые леди». (6+)

**08.20** Самые сильные. (12+)

**08.45** «Мой первый тренер». (12+)

**09.00** 14.50 Спецрепортаж. (12+)

**09.15** Лица Страны. (12+)

**09.30** 20.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**10.05** 04.25 Дзюдо. Кубок России. (0+)

**12.05** «Спортивный детектив». (12+)

**13.05** 16.00 23.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)

**15.05** 20.55 Неделя КХЛ. (12+)

**17.45** Стрельба из лука. (0+)

**18.55** Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины

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

**01.30** 03.00 Биатлон. Кубок России. Спринт. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Муз'итив. (16+)

**06.00** Каждое утро. (16+)

**07.35** Топ чарт. (16+)

**08.00** 10 самых! (16+)

**08.30** 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)

**09.00** TikTok чарт. (16+)

**10.00** Кайфули. (16+)

**11.00** ЯНАМУЗТВ. (16+)

**12.00** Прогноз по году. (16+)

**13.00** Моя волна. (16+)

**14.00** Русский чарт. (16+)

**15.35** Лига клипов. (16+)

**16.00** Top 15 Like FM. (16+)

**17.00** Ждите ответа. (16+)

**18.00** PRO-новости. (16+)

**18.20** 22.00 23.00 Плейлист. Зима. (16+)

**19.00** Яндекс.Музыка. (16+)

**20.00** Хит-сториз. (16+)

**20.30** XXIV церемония награждения Российской премии «Товар года». (16+)

**22.40** PRO-новости. (16+)

**00.00** Муз'итив. (18+)

**01.30** Наше. (18+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**TV1000** **TV1000** **TV1000** **TV1000**

**05.55** 06.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)

**07.50** «ОТЛИЧНИЦА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

**09.30** «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)

**11.10** «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)

**13.05** «ДНЕВНИКИ НЯНИ». (16+)

**15.00** «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)

**17.10** 18.05 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)

**19.00** «МАТИЛЬДА». (6+)

**20.40** «ЧУДО». (12+)

**22.40** «МАЧЕХА». (12+)

**00.55** «ДНЕВНИКИ НЯНИ». (16+)

**02.30** «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)

**04.10** «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)

**05.30** Мультсериалы. (6+)

**08.55** «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (12+)

**10.20** «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ». (12+)

**12.10** «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)

**13.50** «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (12+)

**15.20** «Я ИДУ ИСКАТЬ». (16+)

**17.00** 18.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)

**19.00** «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)

**20.25** «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)

**22.10** «БАБКИ». (16+)

**23.10** «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)

**01.00** «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+)

**02.35** «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ». (12+)

**06.50** «Пиноккио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)

**08.35** «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)

**10.10** «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)

**11.30** «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)

**12.50** «Три богатыря. Ход козлёнок». Мультфильм. (6+)

**14.10** «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)

**15.25** «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

**16.50** «СВАТЫ». (16+)

**23.30** «РОДНЫЕ». (12+)

**01.10** «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)

**02.35** «ЖЕНИХ». (12+)

**04.05** «СТРАНА ЧУДЕС». (12+)

**05.25** «МИНИМАКС». (12+)

**06.00** 06.15 Мультфильмы

**06.50** «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)

**08.10** «СИБИРИАДА». (12+)

**12.00** «ИСКРЕННЕ ВАШ». (12+)

**13.35** «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+)

**15.05** «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (12+)

**16.40** «ЗАЙЧИК». (12+)

**18.10** 03.40 «ТАЙНЫ СПЕДТВЯ-6». (16+)

**19.55** «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)

**21.30** «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)

**23.10** «ОСЕНЬ». (12+)

**00.55** «КУРЬЕР». (16+)

**02.15** «НЕЙЛОН 100%». (12+)

**05.10** «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (12+)

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

Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.

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

**12.00** 20.00 04.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-8». (16+)

**13.00** 21.00 05.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)

**14.00** 22.00 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)

**15.00** 23.00 07.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)

Сериал. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Карина Андоленко, Дарья Мороз, Артём Ткаченко

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

**09.00** «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)

Андрей откровенно говорит Кате о своих чувствах. Катя понимает, что не разлюбила Андрея. Андрей и Кира верят, что все можно вернуть. У Елены появляется новый повод для беспокійства.

**11.30** «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)

**14.25** «КУХНЯ». (12+)

**20.00** «МОЛОДЕЖКА». (12+)

**23.50** Даёшь молодёжь! (16+)

**01.40** «РАНЕТКИ». (12+)

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

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

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС** **СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)

**05.10** Лица церкви. (6+)

**05.25** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

**07.00** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

**07.30** 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

**10.30** Завет. (6+)

**11.35** Русский мир. (12+)

**12.40** Двенадцать. (12+)

**13.15** Знак равенства. (16+)

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

**15.00** Один день аланского священника. (0+)

**16.15** «ВНИМАНИЕ, ЦУНАМИ!» (12+)

СССР, 1969 г.

**18.00** «СОЛНЦЕ СВЕТИТ ВСЕМ». (0+)

СССР, 1959 г. В ролях: Валентин Зубков, Лилиана Алешникова

**20.00** Вечер на СПАСЕ. (0+)

**22.00** Война и Библия. (16+)

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

**23.05** Прямая линия жизни. (16+)

**00.00** День Патриарха. (0+)

**00.15** Святые России. (6+)

**01.15** Завет. (6+)

**02.10** В поисках Бога. (6+)

**02.40** Расскажи мне о Боге. (6+)

**03.10** Встреча. (12+)

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

Православный календарь

12 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Мч. Парамона и с ним 370 мучеников.



Мч. Филумена. Прп. Акакия Синайского. Сщмч. Саатурнина, первого еп. Тулузского. Сщмч. Авиана, еп. Некресского (Груз.). Свт. Мардария (Серб.). Прп. Нектария Печерского. Сщмч. Сергия пресвитера.

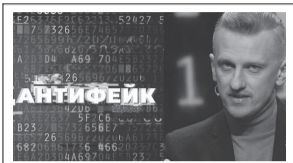
Рождественский пост.

«Творец создал людей, чтобы на Него зирали и Ему уподоблялись, и чтобы, как Сам Он содержит в порядке тварь Свою, так и они подчиняли порядку дела свои».

Прп. Ефрем Сирий



ПЕРВЫЙ



09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)  
На окраине города рабочие обнаруживают в коллекторе труп мужчины. Ни документов, ни телефона нет. Он пролежал в люке порядка 10 часов...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)  
Аглая и Северцев сообщают Аверину и Сивоченко, что Звонарев написал на них заявление...
- 22.10 «ПЁС». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 00.50 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 02.15 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)
- 04.35 «Их нравы». (0+)

СТС



00.45 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)

- 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 09.00 Маска. Танцы. (16+)
- 11.20 Уральские пельмени. (16+)
- 11.25 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 14.40 «ТЁТА МАРТА». (16+)  
Жизнь девочки Марты полна недетских забот. Единственный родственник рядом - бабушка, который больше внуки нуждается в присмотре. Чтобы не оказаться в детском доме, Марта скрывает правду от окружения и просит актёра неудачника притвориться её отцом...
- 18.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 20.00 «ЛАРА КРОФТ: РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)
- 22.15 «ИНФЕРНО». (16+)
- 00.45 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
- 03.05 «6 кадров». (16+)

СТС



09.00 «ОЛЬГА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «Модные игры». (16+)
- 09.00 «ОЛЬГА». (16+)
- 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 20.00 «ЖУКИ». (16+)
- 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2». (18+)  
Ребята вновь решаются над подкуп - так как в хранилище теперь хранится «черная» бухгалтерия Серафима. Для этого Кувалда и Килька отправляются в магазин за инструментами, но в итоге оказываются в миграционном отделе полиции...
- 22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)
- 23.30 «Импровизация. Дайджест». (16+)
- 00.30 «Импровизация». (16+)
- 03.05 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.40 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



00.30 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)

- 06.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем 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 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ПАССАЖИР». (16+)
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
  - 05.00 Черный список. (16+)
  - 05.30 Пятница News. (16+)
  - 06.00 Кондитер. (16+)
  - 07.10 10.50 На ножах. (16+)
  - 10.20 Умный дом. (16+)
  - 13.10 19.00 Король десертов. (16+)
  - 14.40 Битва шефов. (16+)
  - 20.40 Вундеркинды-3. (16+)
  - 23.20 Умный дом. (16+)
  - 00.00 «ПРОКЛЯТИЕ АННАБЕЛЬ: ЗАРОЖДЕНИЕ ЗЛА». (18+)
  - 01.50 Пятница News. (16+)
  - 02.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
  - 04.20 Пятница News. (16+)
- ЧЕ!**
  - 06.00 Улётное видео. (16+)
  - 06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)  
Опера Артем и Толик, следователь Лена и овчарка по кличке Мухтар раскрывают самые разные преступления - от разоблачения наркоторговцев до поимки особо опасных преступников.
  - 08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
  - 10.00 «+100500». (16+)
  - 14.00 17.00 Решала. (16+)
  - 15.00 Охотники. (16+)
  - 21.00 Охотники. (16+)
  - 23.00 Опасные связи. (18+)
  - 02.40 Улётное видео. (16+)
- ОТР**
  - 06.00 «Утро вместе». (12+)
  - 10.10 18.05 «ЖЕНА НАПРОКАТ». (12+)
  - 11.25 «ПАСПОРТ». (16+)
  - 15.10 23.20 «СЕКРЕТАРША». (16+)
  - 16.05 00.15 «Одинокий странник». (12+)
  - 17.00 «Такие разные». (12+)
  - 18.00 «Губернские новости». (12+)
  - 18.15 «Вечер вместе». (12+)
  - 21.00 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)
  - 22.40 «За дело! Поговорим». (12+)
  - 01.05 «Сделано с умом». (12+)
  - 01.35 Отражение. Главное. (12+)
- Победа**
  - 04.40 «Путь к Победе» (16+)
  - 05.40 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)  
Ленинград, 1941 год. Город окружен гитлеровскими войсками. Единственный путь эвакуации - Ладога.
  - 07.10 «ЗА ЧАС ДО РАССВЕТА». (16+)
  - 15.00 «ПАЛАЧ». (16+)  
В ролях: Андрей Смоляков, Виктория Толстоганова
  - Детективный сериал по мотивам истории разоблачения Тоньки-пулеметчицы.
  - 23.59 «Путь к Победе» (16+)
  - 01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
  - 02.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)  
Три новеллы о войне. Три свидетеля событий.

ДЕТСКИЕ

- МУЛЬТ**
  - 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
  - 06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
  - 08.10, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
  - 08.30, 13.30 «Маша и Медведь». (0+)
  - 09.00 «Монсики: Ленивая заблуда, Знайка-зазнайка». (0+)
  - 09.30 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
  - 10.00, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
  - 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
  - 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
  - 14.00, 17.25 «Фиксики». (0+)
  - 15.05 «Фееринки». (0+)
  - 15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
  - 17.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
  - 18.00 «Буба». (6+)
  - 18.30 «Простоквашино». (0+)
  - 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
  - 20.25 «Маша и Медведь», «Машинки страшилки». (0+)
  - 20.55 «Машины сказки». (0+)
  - 21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)
  - 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 23.00 «Клео и Кукин». (0+)
  - 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
  - 00.00 «Катя и Эф. Кудаводно-Дверь». (0+)
  - 00.30 «Кошечки-собачки». (0+)
  - 01.00 Друзья на все времена. «Крошка енот», «Умная собачка Соня». (0+)
  - 01.15 «Соня и Лёня». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
  - 05.00 Ранние пташки. (0+)
  - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
  - 07.30 «Звездная логика». (0+)
  - 07.40 «Монсики». (0+)
  - 08.10 «Лео и Тиг». (0+)
  - 10.45 «Что в тарелке?» (0+)  
Что сегодня окажется в вашей тарелке?
  - 11.05 «Фиксики». (0+)
  - 12.40 «Петроникс». (0+)
  - 13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
  - 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
  - 14.10 «Царевны». (0+)
  - 16.50 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!» (0+)
  - 17.00 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
  - 17.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
  - 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 19.55 «Геройчики». (0+)
  - 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
  - 22.55 «Фьюжн Макс». (6+)
  - 23.20 «Союзмультфильм» представляет: «Ох и Ах». (0+)
  - 23.30 «Ох и Ах идут в поход». (0+)
  - 23.40 «Наш друг Пишичитай». (0+)
  - 00.05 «Таёжная сказка». (0+)
  - 00.20 «Таинственные золотые города». (6+)
  - 01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
  - 01.50 «44 котёнка». (0+)
  - 02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)
  - 03.15 «Салон дядюшки Брэда». (6+)
  - 04.30 «Каша-малаша». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 365 ДНЕЙ ТВ**
  - 05.25 Элемент познания. (12+)
  - 05.55 Из истории советского периода. (6+)
  - 06.20 Историада. (12+)
  - 07.15 Государственные перевороты в России. (12+)
  - 07.45 Пешком по Москве. (6+)
  - 08.00 Они были первыми. (12+)
  - 08.25 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
  - 08.55, 11.35 Россия научная. (12+)
  - 09.10 Петербург космический. (12+)
  - 09.55 Забытый полководец. (12+)
  - 10.20 «КОТОВСКИЙ». (12+)
  - 12.00 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
  - 13.45, 17.40 Семь дней истории. (12+)
  - 13.55 История оружия (16+)
  - 14.45 Атака мертвецов. (12+)
  - 15.30 Красиво цветёт волчегородник. (12+)
  - 16.00 Не квартира - музей. (12+)
  - 16.10 Историограф. (12+)
  - 16.55 Н.М. Карамзин. (12+)
  - 17.05 Тайны российской дипломатии. (12+)
  - 17.50, 20.55 На пороге войны. (12+)
  - 18.30 Противно должности своей и присяге не поступать. (12+)
  - 19.10 Без срока давности. (12+)
  - 20.00, 20.25 Книжные аллели. (12+)
  - 21.35 Обыкновенная история. (6+)
  - 21.45 Великая Северная война. (12+)
  - 22.15, 23.05 Исторические города Британии. (12+)
- VIASAT HISTORY**
  - 06.05, 06.50 Тайны музеев. (12+)
  - 07.35, 08.40 Поля сражений. (12+)
  - 09.40, 10.35 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
  - 11.30 Древний Египет - хроники империи: Нил: источник жизни. (12+)
  - 12.30 Древний Египет - хроники империи: Боги и цари. (12+)
  - 13.25, 14.15 Карты убийства: Джек Потрошитель. (16+)
  - 15.05 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)
  - 15.55 Анна Болейн: арест, суд и казнь: Арест. (16+)
  - 16.45 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
  - 17.40 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
  - 18.40 Древние конструкторы: Изучая земной шар. (12+)
  - 19.35 Древний Египет - хроники империи. (12+)
  - 20.35 Карты убийства: Перестрелка на Сидней-Стрит. (16+)
  - 21.25 Карты убийства: Синяя борода. (16+)
  - 22.15 23.30 Поля сражений. (12+)
  - 00.35 Генрих VIII: человек, монарх, чудовище. (12+)
  - 01.25 Анна Болейн: арест, суд и казнь: Арест. (16+)
  - 02.15, 03.05 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
  - 03.55, 04.40 Карты убийства: Джек Потрошитель. (16+)
  - 05.25 Невероятные изобретения. (12+)
- ДОКТОР**
  - 06.00, 11.45, 18.05, 23.45 О самом главном. (12+)
  - 06.55, 07.20 Рзозрение с доктором Шиловой. (12+)
  - 07.50, 13.40, 01.10 Правда об углеводах. (12+)
  - 08.55 О самом главном. Пластическая хирургия груди. (12+)
  - 09.50 На приёме у доктора Горелова. (12+)
  - 10.20 Это лечится. (12+)
  - 10.50 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
  - 12.45 Теледоктор. Женское здоровье. (12+)
  - 14.45, 00.45 Скажите, доктор! (12+)
  - 15.15 О самом главном. Скрытый инфаркт. (12+)
  - 16.15, 16.40 Основной элемент. (12+)
  - 17.10 Как укрепить иммунитет? (12+)
  - 19.05, 05.05 Без химии. Укрепление костей. (12+)
  - 19.30, 05.35 Метод исследования. Рентген. (12+)
  - 20.00, 03.05 Психи. Анорексия. (12+)
  - 20.30, 23.15, 03.55 Клинический случай. (12+)
  - 22.00 Эпоха антибиотиков. (12+)
  - 22.50, 03.30 Психи. Расстройств шизофренического спектра. (12+)
  - 02.10 Без химии. (12+)
  - 02.35 Метод исследования. Паразиты. (12+)
  - 04.20 Медицинский квест. Логоневроз. (12+)



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



10.15  
«Наблюдатель»

- 07.30 08.20 10.00 15.00  
19.30 23.30 Новости культуры
- 07.35 02.10 «Искатели»
- 08.25 «Князь Потёмкин»
- 08.50 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.20 XX век
- 12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС АЛЬБАТРОСА»
- 13.25 23.50 «Силуэты»
- 13.55 «Первые в мире»
- 14.10 «САС. Детство»
- 15.05 Новости. Книжки
- 15.20 «Передвижки»
- 15.55 «Хулиган с душой поэта»
- 17.45 01.20 «Декабрьские вечера. Избранное»
- 18.20 «Роман в камне»
- 18.45 Больше, чем любовь
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.25 «Белая студия»
- 22.10 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА»

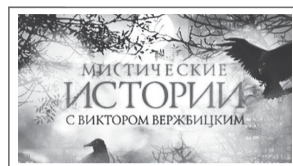
ТВЦ



11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ЛИБЕРЕЯ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 «Право на безопасность». (12+)
- 08.30 «Доктор И...» (16+)
- 09.05 «ЗАГОВОР НЕБЕС». (12+)
- 10.55 Тайна песни. (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ЛИБЕРЕЯ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: ПАУК». (12+)
- 16.55 «Право на безопасность». (12+)
- 17.30 «Петровка, 38». (16+)
- 18.15 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Светлана Савёлова. Исчезнувшая». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «90-е. Компромат». (16+)
- 01.25 Прощание. (16+)

ТВ-3



12.20 Мистические истории. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 17.20 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)
- Больной захватывает здание психиатрической больницы и грозит все взорвать. Он требует, чтобы привели его сестру, тогда отпустит заложников. Но его сестра полгода назад умерла. Павел Фролов идет на переговоры с человеком, который живет в реальности, где сестра еще жива.
- 20.30 «СУМЕРКИ. САГА. РАССВЕТ: ЧАСТЬ 2». (16+)
- 22.45 «ПЛЕННИЦЫ». (16+)
- 01.45 «Городские легенды». (16+)

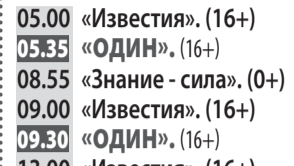
ДОМАШНИЙ



02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.50 Давай разведёмся! (16+)
- 09.50 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 Шаг в карьеру. (16+)
- 10.35 Тест на отцовство. (16+)
- 12.00 «Понять. Простить». (16+)
- 13.05 23.00 «Порча». (16+)
- 13.35 «Знахарка». (16+)
- 14.10 «Верну любимого». (16+)
- 14.45 «Кризисный центр». (16+)
- 19.00 «МАМА». (16+)
- 00.05 «Знахарка». (16+)
- 00.40 «Верну любимого». (16+)
- 01.10 «Понять. Простить». (16+)
- 02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
- 02.50 Тест на отцовство. (16+)
- 04.30 Давай разведёмся! (16+)

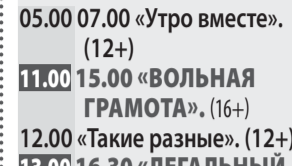
5-Й КАНАЛ



05.00 «Известия». (16+)

- 05.35 «ОДИН». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ОДИН». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 19.20 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.10 13.20 15.05 03.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 23.25 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)
- 18.15 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.50 «Холодная война. Битва экономик». (16+)
- 19.40 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 01.30 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ЛЕГАЛЬНЫЙ ДОПИНГ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 22.30 «Полицейский вестник». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 01.00 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- Ведущие журналисты телеканала в большой многокомпонентной программе «Вечер вместе» рассказывают зрителям о самых главных событиях, которые происходят в Черноземье...
- 20.00 22.00 01.30 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 00.30 03.30 «Футбол губернии». (12+)
- 22.45 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (12+)
- 04.30 «Точка.ру». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Новости
- 06.05 Все на Матч!
- 09.05 Новости
- 09.10 12.20 14.30 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катара. (0+)
- 11.15 «Оазис футбола»
- 12.15 14.25 Новости
- 16.35 Катар-2022. Все на футбол!
- 18.20 Футбол. Чемпионат мира-2022. (0+)
- 20.25 «Один на один». (12+)
- 20.45 Новости
- 20.50 Катар-2022. Все на футбол!
- 21.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/2 финала. Прямая трансляция из Катара
- 00.00 Все на Матч!
- 00.45 «Один день в Катаре». (16+)
- 01.10 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/2 финала. Трансляция из Катара. (0+)
- 03.15 Баскетбол. ЦСКА - «Самара». Единая лига ВТБ. (0+)
- 05.05 «Спортивный детектив». (12+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. (0+)
- 07.50 10.00 13.15 15.55 Новости
- 07.55 22.25 Стрельба из лука. (0+)
- 09.05 19.05 00.40 Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05 16.25 19.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 11.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (0+)
- 13.20 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 15.10 23.35 «Мой первый тренер». (12+)
- 15.25 21.55 «бхб». (0+)
- 16.00 «Точка». (12+)
- 18.20 04.10 Спецрепортаж. (12+)
- 18.40 00.15 Долгий путь к победе. (6+)
- 23.50 «Хоккей наш!» (12+)
- 01.30 02.30 Биатлон. Кубок России. Гонка преследования. (0+)
- 03.20 «Первые леди». (6+)
- 03.45 Самые сильные. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 16.00 Плейлист по кайфу. (16+)
- 16.30 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 19.00 Русский чарт. (16+)
- 20.00 10 самых! (16+)
- 20.30 Топ-30. (16+)
- 22.40 PRO-новости. (16+)
- 23.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.00 Хиты по-русски. (18+)
- 01.30 Лайкер. (18+)
- 02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000 TV1000
- 05.50, 06.35 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)
- 07.25 «ЧУДО». (12+)
- 09.20 «МАЧЕХА». (12+)
- 11.35 «МАТИЛЬДА». (6+)
- 13.20 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)
- 15.15 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
- 17.10, 18.05 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)
- 19.00 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)
- США, 2009 г. В ролях: Катрин Хайлг, Джерард Батлер
- 20.40 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- 22.50 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)
- 01.15 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
- 03.25 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1». (16+)
- 05.30 Мультсериалы. (6+)
- 09.20 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)
- 10.40 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)
- 12.25 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)
- 14.00 «ВНУК КОСМОНАВТА». (12+)
- 15.30 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
- 17.00, 18.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)
- 19.00 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (12+)
- 20.30 «ИНДИГО». (16+)
- 22.10 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 23.50 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
- 01.20 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)
- 02.35 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК». (16+)
- 06.55 «Снежная королева». (6+)
- 08.15 «Кошей. Похититель невест». (6+)
- 09.40 «Три богатыря и конь на троне». (6+)
- 11.20 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (6+)
- 12.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
- 14.00 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)
- 15.25 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 16.50 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
- 01.05 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 02.40 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (16+)
- 04.00 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)
- 06.05 Мультфильмы. (0+)
- 06.45 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
- 08.30 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (12+)
- 11.00 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
- 12.45 «МИМИНО». (12+)
- 14.25 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
- 16.25 «ГАРАЖ». (12+)
- 18.10, 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
- 19.55 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (12+)
- 21.30 «ДЕВЧАТА». (12+)
- 23.15 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (12+)
- 00.40 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)
- 02.00 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)
- 05.00 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг.
- 12.00, 20.00, 04.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-8». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
- Сериал. Иронический детектив, Россия, 2004 г. В ролях: Лариса Удовиченко, Вера Сотникова
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 11.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (0+)
- Вика мечтает об автомобиле. Максим готов купить ей машину при условии, что она получит права. Вика предлагает Максиму просто купить ей права, как делают все ее знакомые. Но Максим категорически против.
- 14.25 «КУХНЯ». (12+)
- 20.00 «МОЛОДЕЖКА». (12+)
- 23.50 Даёшь молодёжь! (16+)
- 01.40 «РАНЕТКИ». (12+)
- 04.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Царевны». (0+)
- 17.00 «ВОЙНА И МИР». 1 серия. (12+)
- 20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.00 Война и Библия. (16+)
- 22.35 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 23.05 Служба спасения семьи. (16+)
- 00.00 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 00.40 Ной. (12+)
- 01.10 Щипков. (12+)
- 01.40 Один день аланского священника. (0+)
- 02.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 03.10 Встреча. (12+)
- 04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Профессор Осипов. (0+)
- 05.40 «ЭТО БЫЛО ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ». 1 серия. (0+)
- 07.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Война и Библия. (16+)
- 11.05 Святыни России. (6+)
- 12.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 13.15 Лица церкви. (6+)
- 13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Крым Благословенный. (0+)
- 16.05 Эфиопия. Жить с Крестом. (0+)
- 17.00 «ВОЙНА И МИР». 1 серия. (12+)
- 20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.00 Война и Библия. (16+)
- 22.35 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 23.05 Служба спасения семьи. (16+)
- 00.00 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 00.40 Ной. (12+)
- 01.10 Щипков. (12+)
- 01.40 Один день аланского священника. (0+)
- 02.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 03.10 Встреча. (12+)
- 04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

Православный календарь

13 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Апостола Андрея Первозванного.



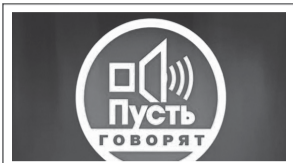
Свт. Фрументия, архиеп. Индийского (Ефиопского). Сщмч. Иоанна пресвитера.

Рождественский пост. Разрешается рыба.

«...По природе всякий человек и со всеми равночестен, и преимущества наши не в роде, не в избытке имения, не в устройстве тела, но в преимущественном страхе Божиим». Свт. Василий Великий



ПЕРВЫЙ



19.50 «Пусть говорят». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)  
Строители, приехавшие на ремонт дома, обнаруживают, что в нём было совершено ритуальное убийство. Свечи, пентаграммы и обнажённый труп парня с проникающим ранением в сердце.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

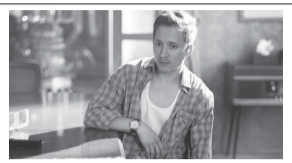
НТВ



20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)  
Адвоката Нечаева похищают бойцы группировки Тора, переодетые в форму спецназа ФСБ...
- 22.10 «ПЁС». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 00.50 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 02.15 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)
- 04.35 «Их нравы». (0+)

СТС



08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 08.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 09.00 Маска. Танцы. (16+)
- 11.15 Уральские пельмени. (16+)
- 11.20 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 14.25 «ТЁТА МАРТА». (16+)
- 17.45 «ЛАРА КРОФТ: РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ». (12+)
- 20.00 «ОСОБО ОПАСЕН». (16+)  
У 25-летнего Уэса появляется шанс совершенно изменить его однообразную жизнь. Красивая и загадочная женщина по имени Фокс приглашает Уэса вступить в тайное общество и стать лучшим наёмным убийцей в мире.
- 22.10 «СОЛТ». (16+)
- 00.10 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
- 02.05 «6 кадров». (16+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



20.00 «ЖУКИ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «ОЛЬГА». (16+)
- 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 20.00 «ЖУКИ». (16+)  
Денис и Дина вместе с родителями собираются ехать в ЗАГС, чтобы расписаться. Но Денис случайно теряет фамильное кольцо.
- 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2». (18+)  
Владлена пригласила выступить к себе в кафе Диму Билана, чтобы устроить шикарный субботний ужин и программу. Ребята в противовес пригласили Кая Метова и Амаяка Акопяна, но на них никто не пришел...
- 22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)
- 23.30 «Импровизация». (16+)
- 03.05 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.40 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)

- 06.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 13.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)
- 22.15 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: АПОКАЛИПСИС». (18+)
- 04.30 «Документальный проект». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 Черный список. (16+)
- 05.40 Пятница News. (16+)
- 06.00 Кондитер. (16+)
- 08.20 На ножах. (16+)
- 12.40 Адский шеф. (16+)
- 14.40 На ножах. (16+)
- 19.00 Адский шеф. (16+)
- 21.00 «ЕВГЕНИЧ». (16+)
- 23.10 Теперь я Босс! (16+)
- 00.10 «ПРОКЛЯТИЕ АННАБЕЛЬ». (16+)
- 02.00 Пятница News. (16+)
- 02.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
- 03.50 Пятница News. (16+)
- 04.10 Зов крови. (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)
- 08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 10.00 «+100500». (16+)  
Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для ЧЕ.
- 14.00 Решала. (16+)
- 15.00 Охотники. (16+)
- 17.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Улётное видео. (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.05 «ЖЕНА НАПРОКАТ». (12+)
- 11.25 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)
- 15.10 23.20 «СЕКРЕТАРША». (16+)
- 16.05 00.15 «Дело декабристов». (12+)
- 17.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
- 22.40 «На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+)
- 01.05 «Свет и тени». (12+)
- 01.35 ОТражение. Главное. (12+)
- Победа**
- 04.30 «Путь к Победе» (16+)
- 05.30 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
- 07.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 08.50 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)
- 11.50 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)  
Дмитрий Певцов и Мария Миронова в многосерийной военной драме «Снайпер. Оружие возмездия».
- 14.40 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)  
Гордый рассказ сына про покоренные отцом вершины, про его красные горы.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «Зоя КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)
- 02.10 «СМЕРШ». (16+)
- Ю**
- 05.05 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 13.00 «Супермама». (16+)
- 15.00 «Беременная в 16». (16+)
- 20.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
Это реалисти покажет, как важно заботиться о самом ценном - здоровье. Врачи проекта возьмутся за сложные случаи, чтобы доказать, что со многими болезнями можно справиться.
- 02.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- МИР**
- 05.00, 10.10 «СЫН ОЦА НАРОДОВ». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 20.50 Слабое звено. (12+)
- 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
- 22.40 «ГАИШНИКИ-2». (16+)
- 01.25 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 02.35 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)
- 03.55 «РАЗВОД». (16+)

ДЕТСКИЕ

- МУЛЬТ**
- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.10, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Монсики». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.25 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтики». (0+)
- 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 15.05 «Фееринки». (0+)
- 15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 23.00 «Клео и Кукин». (0+)
- 23.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Катя и Эф. Удачно-Удверь». (0+)
- 00.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Волшебное кольцо». (0+)
- 01.20 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Деревяшки». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Звездная логика». (0+)
- 07.40 «Монсики». (0+)
- 08.10 «Супер МЯУ». (0+)
- 10.45 «Игра сумо». (0+)
- 11.05 «Фиксики». (0+)
- 12.40 «Петронико». (0+)
- 13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 16.50 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 17.25 «ДиноСити». (0+)
- 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.55 «Геройчики». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.20 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.20 «Союзмультфильм» представляет: «Снежные дорожки». (0+)
- 23.30 «Шайбу! Шайбу!» (0+)
- 23.50 «Метеор на ринге». (0+)
- 00.10 «Приходи на каток». (0+)
- 00.20 «Таинственные золотые города». (6+)
- 01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
- 01.50 «44 котёнка». (0+)
- 02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 03.15 «Хэйли и Волшебное сердце». (0+)
- 04.30 «Каша-малаша». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365**
- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00 Элемент познания. (12+)
- 01.30 Из истории советского периода. (6+)
- 01.55, 16.10 Историограф. (12+)
- 02.40 Тайное становится явным. (12+)
- 02.50 Историада. (12+)
- 03.45, 13.50 Обыкновенная история. (6+)
- 04.00 Профилактика на канале с 04.00 до 10.00
- 10.00 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
- 10.25 Петербург космический. (12+)
- 11.10 Забытый полководец. (12+)
- 11.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 12.00, 12.20, 12.45 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 13.10, 18.45 На пороге войны. (12+)
- 14.00, 14.55 Великие живописцы. (12+)
- 16.00 Архивы истории (12+)
- 16.55 Н. М. Карамзин. (12+)
- 17.05 Тайны российской дипломатии. (12+)
- 17.40 Семь дней истории. (12+)
- 17.50, 18.15 Книжные аллеи. (12+)
- 19.30 Великая Северная война. (12+)
- 20.00 Недописанные мемуары. (12+)
- 21.00 Гарибальди. Борец за свободу и дамский угодник. (16+)
- 21.55 Не квартира - музей. (12+)
- 22.05 Нюрнберг. Чтобы помнили... (12+)
- 23.00 Другой Наполеон. (12+)
- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 06.05, 06.50 Тайны музеев. (12+)
- 07.35, 08.45 Поля сражений. (12+)
- 09.45 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 10.40 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
- 11.35 Древние конструкторы. (12+)
- 12.30 Древний Египет - хроники империи. (12+)
- 13.30, 14.15 Карты убийства. (16+)
- 15.05, 15.55 Анна Болейн: арест, суд и казнь. (16+)
- 16.45 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Греции. (12+)
- 17.40 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Мальты. (12+)
- 18.40 Древний Египет - хроники империи: Культ мертвых. (12+)
- 19.40 Древний Египет - хроники империи: Пирамиды. (12+)
- 20.35 21.25 Карты убийства. (16+)
- 22.15 Поля сражений. (12+)
- 23.20 Республика детей. (12+)
- 00.20, 01.10 Анна Болейн: арест, суд и казнь. (16+)
- 01.55 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 02.45 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
- 03.40, 04.25 Карты убийства. (16+)
- 05.05 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
- ДОКТОР**
- 06.00, 11.45, 18.05, 23.55 О самом главном. (12+)
- 06.55 Теледоктор. Женское здоровье. (12+)
- 07.50, 13.40, 01.20 Правда о сне. (12+)
- 08.55 О самом главном. Скрытый инфаркт. (12+)
- 09.50, 10.20 Основной элемент. (12+)
- 10.50 Как укрепить иммунитет? (12+)
- 12.45, 04.50 Без химии. (12+)
- 13.10 Метод исследования. Рентген. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Меланомы. (12+)
- 15.15 О самом главном. Патологии молочных желёз. (12+)
- 16.15 Психи. (12+)
- 16.45 Клинический случай. (12+)
- 17.15 Эпоха антибиотиков. (12+)
- 19.05, 05.15 Медицинский квест. Геморрой. (12+)
- 19.55, 03.00 Угрозы современного мира. Смертельный диагноз. (12+)
- 20.25, 03.30 Угрозы современного мира. Пандемия. (12+)
- 20.55 О самом главном. Заболевания печени. (12+)
- 21.55, 22.25 Будь в тонусе! (12+)
- 22.55, 03.55 Угрозы современного мира. Еда, которая нас ест. (12+)
- 23.25, 04.20 Угрозы современного мира. Грязный воздух. (12+)
- 00.50 Скажите, доктор! (12+)
- 02.15 Медицинский квест. Логоневроз. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (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  
К Культура



08.50 «И ЭТО ВСЁ  
О НЁМ»

07.00 07.30 08.20 10.00 15.00  
19.30 23.30 Новости  
культуры  
07.05 Легенды мирового  
кино  
07.35 02.10 «Искатели»  
08.25 «Князь Потёмкин.  
Свет и тени»  
08.50 16.35 «И ЭТО ВСЁ  
О НЁМ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.20 XX век  
12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС  
«АЛЬБАТРОСА»  
13.25 23.50 «Силуэты»  
13.50 «Роман в камне»  
14.20 Эпизоды  
15.05 Новости. Кино  
15.20 «Библейский сюжет»  
15.50 «Белая студия»  
17.40 «Первые в мире»  
17.55 01.20 «Декабрьские  
вечера. Избранное»  
18.45 Больше, чем любовь  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.35 Абсолютный слух  
21.15 «Тринадцать плюс...»  
21.55 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА»

ТВЦ ТВЦ



11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ:  
БЕДНАЯ ЛИЗА». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.00 «Право на безопас-  
ность». (12+)  
08.30 «Доктор И...» (16+)  
09.05 «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ  
ОДНА». (12+)  
10.55 Тайна песни. (12+)  
11.30 14.30 17.50 События  
11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙ-  
НЫ: БЕДНАЯ ЛИЗА». (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕК-  
ТИВЕ: ПРОКЛЯТИЕ  
ПАМЯТИ». (12+)  
16.55 «Право на безопас-  
ность». (12+)  
17.30 «Петровка, 38». (16+)  
18.15 «АННА И ТАЙНА ТЕ-  
НЕЙ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «Хватит слухов!» (16+)  
23.10 Прощание. (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Удар властью. Павел  
Грачев». (16+)  
01.25 «Знак качества». (16+)

ТВ-3 ТВ-3



19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ».  
(16+)

06.00 Утренние гадания.  
(16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Утренние гадания.  
(16+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории.  
(16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
17.20 «Слепая». (16+)  
19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ».  
(16+)  
Павел принимает реше-  
ние переехать в Питер  
в двух реальностях - и с  
сыном, и с женой. Он до  
сих пор не понимает, где  
сон, а где правда. Быть  
может, переезд поможет  
соединить два мира в  
одном? Но пока он еще в  
Москве, и ему предстоит  
мастерски расследовать  
два разных, но чем-то  
схожих преступления.  
«ГРИММ». (16+)  
«БРЕШЬ». (18+)  
«ОСОБЬ». (16+)  
«Городские легенды».  
(16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ  
ДО ЛЮБВИ». (16+)

06.30 По делам несовер-  
шеннолетних. (16+)  
08.40 Давай разведёмся!  
(16+)  
09.45 Тест на отцовство.  
(16+)  
10.30 Шаг в карьеру. (16+)  
10.35 Тест на отцовство.  
(16+)  
12.00 «Понять. Простить».  
(16+)  
13.05 23.00 «Порча». (16+)  
13.35 «Знахарка». (16+)  
14.10 «Верну любимого».  
(16+)  
14.45 «Кризисный центр».  
(16+)  
19.00 «МАМА». (16+)  
00.05 «Знахарка». (16+)  
00.40 «Верну любимого».  
(16+)  
01.10 «Понять. Простить».  
(16+)  
02.00 «ОТ НЕНАВИСТИ  
ДО ЛЮБВИ». (16+)  
02.50 Тест на отцовство.  
(16+)  
04.30 Давай разведёмся!  
(16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 «Изве-  
стия». (16+)  
05.25 «ОХОТНИКИ ЗА  
ГОЛОВАМИ». (16+)  
08.20 09.30 «ОДИН». (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
13.30 18.00 «УСЛОВНЫЙ  
МЕНТ-2». (16+)  
17.30 «Известия». (16+)  
19.20 00.30 «СЛЕД». (16+)  
22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЁРКА-5». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЁРКА-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый  
выпуск». (16+)  
03.05 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

★ ЗВЕЗДА

05.10 13.20 15.05 03.30  
«АЛЕКСАНДРОВ-  
СКИЙ САД». (16+)  
07.00 «Сегодня утром».  
(12+)  
09.20 23.25 «ЩИТ И МЕЧ».  
(12+)  
18.15 «Специальный репор-  
таж». (16+)  
18.50 «Холодная война. Бит-  
ва экономик». (16+)  
19.40 «Секретные материа-  
лы». (16+)  
22.55 «Между тем» с Натали-  
ей Метлиной. (12+)  
01.05 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ  
ЖИВЫМ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ  
ВОРОНЕЖ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе».  
(12+)  
11.00 15.00 «ВОЛЬНАЯ  
ГРАМОТА». (16+)  
12.00 03.00 «Заметные  
люди». (12+)  
12.30 01.30 «От 7 до 17».  
(12+)  
12.45 «Полицейский вест-  
ник». (12+)  
13.00 16.30 «ЛЕГАЛЬНЫЙ  
ДОПИНГ». (16+)  
14.00 16.00 21.30 02.30  
«Губернские новости».  
(12+)  
14.30 «#open vrn». (12+)  
14.45 «В тени чемпионов».  
(12+)  
17.30 01.00 «Футбол губер-  
нии». (12+)  
18.00 22.30 «Парламентский  
дневник». (12+)  
18.15 22.00 «Формула здоро-  
вья». (12+)  
18.45 22.45 «Правовой ста-  
тус». (12+)  
19.00 Чемпионат Высшей  
хоккейной лиги. «Бу-  
ран» - «Рязань-ВДВ».  
(12+)  
23.00 «ЛЕВ». (16+)  
02.00 «Новости дайджест».  
(12+)  
02.10 «Вечер вместе». (12+)  
03.30 «Открытая наука».  
(12+)  
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ  
СТРАНА  
06.00 Новости  
06.05 Все на Матч!  
09.05 Новости  
09.10 Футбол. Чемпионат  
мира-2022. 1/2 финала.  
Трансляция из Катара. (0+)  
11.15 «Оазис футбола»  
12.15 Новости  
12.20 14.30 18.20 Футбол.  
Чемпионат мира-2022.  
Трансляция из Катара. (0+)  
14.25 Новости  
16.35 Катар-2022. Все на  
футбол!  
20.25 «Один на один». (12+)  
20.45 Новости  
20.50 Катар-2022. Все на  
футбол!  
21.45 Футбол. Чемпионат ми-  
ра-2022. 1/2 финала. Пря-  
мая трансляция из Катара  
00.00 Все на Матч!  
00.45 «Один день в Катаре».  
(16+)  
01.10 Футбол. Чемпионат  
мира-2022. 1/2 финала.  
Трансляция из Катара. (0+)  
03.15 Волейбол. Чемпионат  
России. РПЛ Суперлига.  
Мужчины. (0+)  
06.00 Баскетбол. Единая Лига  
ВТБ. (0+)  
07.50 10.00 13.00 14.50 Но-  
вости  
07.55 «Светлана Ромашина.  
На волне мечты». (12+)  
08.45 «Утомлённые славой».  
(16+)  
09.10 11.55 17.10 03.55 04.10  
Спецрепортаж. (12+)  
09.30 00.50 «бхб». (0+)  
10.05 Баскетбол. (0+)  
12.10 03.30 «Точка». (12+)  
12.35 «Первые леди». (6+)  
13.05 Стрельба из лука. (0+)  
14.20 20.20 «Вид сверху».  
(12+)  
14.55 23.00 Волейбол. Чемпи-  
онат России. Суперлига  
16.55 Лица Страны. (12+)  
17.30 19.25 Прыжки в воду.  
Международные сорев-  
нования  
19.00 Самые сильные. (12+)  
20.50 Профессиональный  
бокс. (0+)  
01.15 «Мой первый тренер».  
(12+)  
01.30 Биатлон. Кубок России.  
Масс-старт. (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000  
05.15, 06.00 «СПАСАТЕЛИ МА-  
ЛИБИ». (18+)  
06.50 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)  
08.30 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕ-  
ТОД ХИТЧА». (12+)  
10.35 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)  
13.05 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И  
ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)  
15.40 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙ-  
КА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ  
II». (16+)  
17.50, 18.35 «СПАСАТЕЛИ МА-  
ЛИБИ». (18+)  
19.30 «ТО ПРИЧИН МОЕЙ НЕ-  
НАВИСТИ». (16+)  
21.15 «ОТЛИЧНИЦА ЛЁГКОГО  
ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
23.00 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛ-  
КА». (18+)  
00.40 «СЕКСПО ДРУЖЬЕ». (16+)  
02.25 «ОДАРЁННАЯ». (12+)  
04.00 «СКРЫТЫЕ ФИГУРЫ».  
(12+)  
05.30 «Фиксики», «Пин-код»,  
«Три кота». Мультсериалы.  
(6+)  
09.10 «ЭЛЕФАНТ». (12+)  
10.35 «ИНДИГО». (16+)  
12.15 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ».  
(16+)  
13.55 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬ-  
НОСТЬ». (12+)  
15.25 «ПРОВОДНИК». (16+)  
17.00, 18.00 «ЖИЗНЬ И ПРИ-  
КЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОН-  
ЧИКА». (16+)  
19.00 «ЭЛАСТИКО». (16+)  
20.25 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦА-  
ТЫЙ ИГРОК». (16+)  
21.55 «НА РАЙОНЕ». (16+)  
23.30 «ПРОВОДНИК». (16+)  
01.05 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ».  
(12+)  
02.30 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)  
04.05 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ  
МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)  
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ.  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
01.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ».  
(16+)  
03.30 «НА РЫБАЛКУ!» (12+)  
05.10 «ЯГУАР». (16+)  
07.05 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬ-  
НЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)  
08.40 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬ-  
НЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ-2».  
(18+)  
10.15 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)  
12.05 «ГИТЛЕР КАПУТ». (16+)  
13.55 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
15.45 «ЗОЛОТОЙ РЕБЕНОК».  
(16+)  
17.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ  
БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)  
19.30 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ».  
(16+)  
21.55 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС:  
МИССИЯ «КЛЕОПАТРА».  
(12+)  
06.15 «Мешок яблок». Мульт-  
фильм. (0+)  
06.35 «ГОРОД ЗЕРО». (16+)  
08.25 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ».  
(12+)  
11.15 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ  
ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ».  
(12+)  
13.00 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)  
15.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУ-  
ЛЬЕВ». (12+)  
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6».  
(16+)  
20.00 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБО-  
ВА». (12+)  
1988 г. В ролях: Ирина  
Муравьёва, Сергей Шаку-  
ров, Михаил Пуговкин  
22.30 «АФОНЯ». (16+)  
00.10 «ЦЫГАН». (12+)  
06.00 «Дюймовочка». Мульт-  
фильм. (0+)

МУЗЫКА

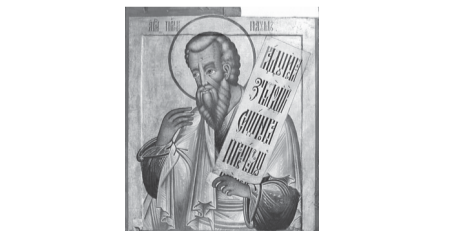
МУЗ-ТВ  
15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Лайкер. (16+)  
17.00 Приехали! Чечня. (16+)  
17.30 Лига клипов. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Плейлист. Зима. (16+)  
19.00 TikTok чарт. (16+)  
20.00 Хит-сториз. (16+)  
20.30 Top-30. (16+)  
22.40 PRO-новости. (16+)  
23.00 Плейлист. Зима. (16+)  
00.00 Муз'итив. (18+)  
01.30 Наше. (18+)  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
06.40 PRO-новости. (16+)  
07.00 Каждое утро. (16+)  
08.15 Teen чарт. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 TOP чарт. (16+)  
10.00, 11.00 #ЯНАМУЗТВ.  
(16+)  
12.00 Золотая дюжина. (16+)  
13.00 Ждите ответа. (16+)  
14.00 Top 15 Like FM. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 В поисках Бога. (6+)  
05.40 «ЭТО БЫЛО ПРОШЛЫМ  
ЛЕТОМ». 2 серия. (0+)  
07.00 Мультфильмы  
на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ.  
(0+)  
10.30 Война и Библия. (16+)  
11.05 Простые чудеса. (12+)  
11.55 Следы империи. (16+)  
13.30, 14.00, 14.30 Мона-  
стырская кухня. (0+)  
15.00, 18.00 «ВОЙНА  
И МИР». 1-2 серии. (12+)  
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
22.00 Война и Библия. (16+)  
22.35 Прямая линия. Ответ  
священника (субтитры).  
(12+)  
23.05 Русофобия. История  
ненависти. (16+)  
Русофобия имеет на Западе  
давнюю историю. В фильме  
рассказывается, когда и по  
каким причинам возникла  
эта ненависть, чьи произ-  
ведения заложили осно-  
ву восприятия России как  
дикой, варварской страны,  
угрожающей гражданам  
«цивилизованных» стран.  
00.10 День Патриарха. (0+)  
00.25 Следы империи. (16+)  
01.55 Двенадцать. (12+)  
02.25 Знак равенства. (16+)  
02.40 Расскажи мне о Боге.  
(6+)  
03.10 Встреча. (12+)  
04.05 Прямая линия. Ответ  
священника (субтитры).  
(12+)

Православный календарь

14 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прор. Наума.



Прав. Филарета Милостивого. Мч. Анании  
Персянина.

Рождественский пост.

«Человек, как сотворенный из ни-  
чего, по природе смертен; но, по  
причине подобия Сущему, если бы со-  
хранил оно устремление к Нему ума  
своего, мог замедлить в себе естествен-  
ное тление и пребыл бы нетленным».  
Свт. Афанасий Великий



ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «КАЗАНОВА В РОССИИ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-22». (16+)  
Ухаживающий за Колонковой оперативник отправляется погостить на дачу к своему приятелю-напарнику Широкову. На даче кто-то убивает Широкова выстрелом в сердце.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)  
Порогин пытается спастись из западни, устроенной группировкой Тора...
- 22.10 «ПЁС». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ПЁС». (16+)
- 00.50 «Поздняков». (16+)
- 01.00 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.55 «ЗАЩИТА КРАСИНА». (16+)

СТС



00.40 «Я ИДУ ИСКАТЬ». (18+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 09.00 Маска. Танцы. (16+)
- 11.05 «ДЫЛДЫ». (16+)
- 14.45 «ТЁТЯ МАРТА». (16+)
- 18.00 «СОЛТ». (16+)
- 20.00 «ПЯТАЯ ВОЛНА». (16+)
- 22.15 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (12+)  
Майкл Дженнингс - выдающийся инженер, работающий над секретными проектами. После завершения работы Майклу на специальном устройстве стирают часть памяти, чтобы он не смог вспомнить подробности дела. За последнее дело Дженнингс должен получить чек на пять миллионов долларов. Каково же было его удивление, когда вместо этого ему приходит конверт со странными предметами.
- 00.40 «Я ИДУ ИСКАТЬ». (18+)
- 02.25 «6 кадров». (16+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

СТС



09.00 «ОЛЬГА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «Перезагрузка». (16+)
- 09.00 «ОЛЬГА». (16+)
- 18.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
- 20.00 «ЖУКИ». (16+)  
Маслов наконец-то возвращает себе должность, но от новой участковой так просто не избавиться.
- 21.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-2». (18+)  
Ира и Шустрый ссорятся. Он ищет варианты примирения и в итоге решает помочь любимой с ее работой - провести встречу с трудными подростками - такими же, одним из которых Шустрый и сам был когда-то.
- 22.00 «Влюбись, если сможешь». (16+)
- 23.30 «Импровизация». (16+)
- 03.05 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.40 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



07.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 06.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 09.00 «Засекреченные спски». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА-3». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Черный список. (16+)
- 05.40 Пятница News. (16+)
- 06.00 Кондитер. (16+)
- 08.10 На ножах. (16+)
- 11.20 Новые Пацанки. (16+)
- 14.20 Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Новые Пацанки. (16+)
- 22.00 Тревел-баттл. (16+)
- 23.10 Сердце Ивлеевой. (16+)
- 01.40 Пятница News. (16+)
- 02.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)
- 04.10 Пятница News. (16+)
- 04.30 Зов крови. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)
- 08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
Программа «Дорожные войны 2.0» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
- 10.00 «+100500». (16+)
- 14.00 Решала. (16+)
- 15.00 Охотники. (16+)
- 17.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.05 «ЖЕНА НАПРОКАТ». (12+)
- 11.25 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
- 15.10 23.20 «СЕКРЕТАРША». (16+)
- 16.05 00.15 «Дело декабристов». (12+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «СВАДЬБА». (16+)
- 01.05 «Дом «Э». (12+)
- 01.35 ОТражение. Главное. (12+)
- 04.05 «Потомки». (12+)
- 04.35 «Большая страна». (12+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 12.55 «Супермама». (16+)
- 13.55 «Супермама. Битва недели». (16+)
- 15.55 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 20.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
В течение 5 выпусков, с понедельника по пятницу, за звание лучшей хозяйки поборются 5 команд, состоящих из свекрови и невестки.

МИР

- 05.00, 04.00 «РАЗВОД» (16+)
- 07.50, 12.15, 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10, 13.15, 17.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 11.00, 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 17.05 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50, 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 20.50 Слабое звено. (12+)
- 21.45 Шоу «Назад в будущее». (16+)
- 22.40 «ГАИШНИКИ-2». (16+)
- 01.20 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 02.25 «АРШИН МАЛ АЛАН». (0+)

ПОБЕДА

- 04.30 «Путь к Победе». (16+)
- 05.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
- 07.40 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
- 10.10 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
- 13.30 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)  
Краснодон, 1942 год. Юные подпольщики для борьбы с карателями организуют свой отряд - «Молодую гвардию». Под самым носом у фашистских оккупантов ребята совершают многочисленные диверсии...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
- 03.10 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.10, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Монсики». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 15.05 «Фееринки». (0+)
- 15.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь», «Машинки страшилки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 23.00 «Клео и Кукин». (0+)
- 23.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 00.30 «Кощежки-собачки». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Бременские музыканты». (0+)
- 01.20 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Деревяшки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Звездная логика». (0+)
- 07.40 «Монсики». (0+)
- 08.10 «Три кота». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 11.05 «Фиксики». (0+)
- 12.40 «Петронико». (0+)
- 13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Гудзонианс. Магическая сила!» (6+)
- 14.20 «Буба». (6+)
- 16.50 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!» (0+)
- 17.00 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
- 17.25 «Команда Флоры». (0+)
- 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.55 «Геройчики». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Барбоскины». (0+)
- 22.20 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.20 «Союзмультфильм» представляет: «Как Маша поссорилась с подушкой». (0+)
- 23.30 «Маша больше не лентяйка». (0+)
- 23.40 «Маша и волшебное варенье». (0+)
- 23.50 «Заветная мечта». (0+)
- 00.00 «Всё наоборот». (0+)
- 00.05 «Как ослик счастье искал». (0+)
- 00.20 «Таинственные золотые города». (6+)
- 01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
- 01.50 «44 котёнка». (0+)
- 02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 01.55, 04.40, 16.10 Историограф. (12+)
- 02.40 История российских кадетских корпусов. (6+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15, 20.00 Историода. (12+)
- 04.10, 07.10 Государственные перевороты в России. (12+)
- 05.20 300 лет Полтавской битвы. (12+)
- 05.50 Из истории советского периода. (6+)
- 07.45 Пешком по Москве. (6+)
- 08.00, 08.20, 08.45 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 09.10, 12.55 На пороге войны. (12+)
- 09.50, 13.35 Обыкновенная история. (6+)
- 10.00, 10.55 Великие живописцы. (12+)
- 12.00, 12.25, 22.40 Книжные аллеи. (12+)
- 13.45 Великая Северная война. (12+)
- 14.15, 15.05 Исторические города Британии. (12+)
- 16.00 Архивы истории. (12+)
- 16.55 Н. М. Карамзин. (12+)
- 17.05 Тайны российской дипломатии. (12+)
- 17.40 Семь дней истории. (12+)
- 17.50 Недописанные мемуары. (12+)
- 18.45 Россия научная. (12+)
- 19.10 Нюрнберг. Чтобы помнили... (12+)
- 20.55 Корюшка для фронта. (12+)
- 21.40 Карл V. (16+)
- 22.15 Сыны России. (12+)
- 23.10 Ледокол «Красин». Миссия спасти. (12+)

VIASAT HISTORY

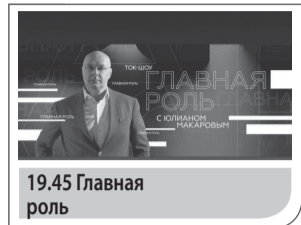
- 06.10, 06.55 Расшифрованные сокровища. (12+)
- 07.45 Поля сражений. (12+)
- 08.50 Республика детей. (12+)
- 09.45, 10.40 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
- 11.40, 12.40 Древний Египет - хроники империи. (12+)
- 13.35, 14.25 Карты убийства. (16+)
- 15.15 Тайны музеев: Американский музей естественной истории. (12+)
- 16.05 Тайны музеев: Имперский военный музей. (12+)
- 16.50 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Гибралтара. (12+)
- 17.45 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища средиземноморских островов. (12+)
- 18.40 Древний Египет - хроники империи: Женщины и власть. (12+)
- 19.40 Древний Египет - хроники империи: Войны. (12+)
- 20.40 21.30 Карты убийства. (16+)
- 22.20 Военные заводы: Немецкая авиация. (12+)
- 23.10 Военные заводы: Крупн. (12+)
- 00.00, 00.45 Тайны музеев. (12+)
- 01.30, 02.20 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
- 03.15, 04.00 Карты убийства. (16+)
- 04.40 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
- 05.35 Невероятные изобретения. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.00, 18.10, 23.55 О самом главном. Козьмим Q10. (12+)
- 06.50 Без химии. Укрепление костей. (12+)
- 07.20 Метод исследования. Рентген. (12+)
- 07.50, 13.50, 01.20 Генетический код. (12+)
- 08.45 О самом главном (12+)
- 09.45 Психи. Анорексия. (12+)
- 10.10 Эпоха антибиотиков. (12+)
- 11.00 Теледоктор. Прямая трансляция
- 13.00 Медицинский квест. Геморрой. (12+)
- 14.45 Скажите, доктор! Что нужно знать про сердце? (12+)
- 15.15 О самом главном. Заболевания печени. (12+)
- 16.10, 16.40 Угрозы современного мира. (12+)
- 17.10, 17.40, 22.00, 22.25 Будь в тонусе! (12+)
- 19.05, 05.05 На приеме у психолога. Непослушный ребенок. (12+)
- 19.35, 05.30 Психология. Постлеродовая депрессия. (12+)
- 20.05, 03.10 Эпидемия. СПИД. (12+)
- 20.30, 03.40 Эпидемия. Испанский грипп. (12+)
- 21.00 О самом главном. Метеочувствительность. (12+)
- 23.00, 23.25, 04.05, 04.35 Эпидемия. (12+)
- 00.55 Скажите, доктор! (12+)
- 02.15 На приеме у психолога. Курение. (12+)
- 02.45 Психология. (12+)

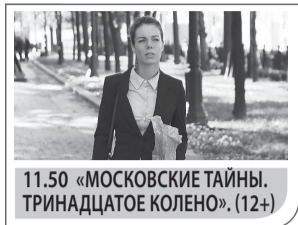


РОССИЯ К  
Культура



19.45 Главная роль  
07.30 08.20 10.00 15.00  
19.30 23.30 Новости культуры  
07.35 02.10 «Искатели»  
08.25 «Князь Потёмкин. Свет и тени»  
08.50 16.35 «И ЭТО ВСЁ О НЁМ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.20 ХХ век  
12.15 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА»»  
13.25 23.50 «Силуэты»  
13.50 «Роман в камне»  
14.20 Абсолютный слух  
15.05 Новости. Театр  
15.20 «Пряничный домик»  
15.50 «2 Верник 2»  
17.50 01.20 «Декабрьские вечера. Избранное»  
18.45 Больше, чем любовь  
19.45 Главная роль  
20.05 Открытая книга  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Мы из джаза». Промышленность знаменитым  
21.30 «Энигма»  
22.10 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА»

ТВЦ



11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНА». (12+)  
06.00 «Настроение»  
08.00 «Право на безопасность». (12+)  
08.30 «Доктор И...» (16+)  
09.05 «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА». (12+)  
10.55 Тайна песни. (12+)  
11.30 14.30 17.50 События  
11.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ: ТРИНАДЦАТОЕ КОЛЕНА». (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ: ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ». (12+)  
16.55 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (12+)  
18.15 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Русские тайны. Товарищ Ванга». (12+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Удар властью. Егор Гайдар». (16+)  
01.25 «Дикие деньги». (16+)

ТВ-3



06.00 Утренние гадания. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Утренние гадания. (16+)  
09.30 17.20 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
14.25 Я хочу такой дизайн. (12+)  
14.30 Гадалка. (16+)  
19.30 «ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)  
Павел расследует покушение на бизнесмена. Параллельно с работой продолжает разгадывать метаморфозы своей жизни после аварии. И с каждой серией находит все больше ответов на главный вопрос.  
20.45 «ГРИММ». (16+)  
23.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)  
01.30 «ОСОБЬ-2». (16+)  
03.00 «ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ». (16+)

ДОМАШНИЙ



01.55 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)  
06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08.35 Давай разведёмся! (16+)  
09.35 Тест на отцовство. (16+)  
11.45 «Понять. Простить». (16+)  
12.45 «Порча». (16+)  
13.15 «Знахарка». (16+)  
13.45 «Верну любимого». (16+)  
14.25 «Кризисный центр». (16+)  
18.45 Спасите мою кухню. (16+)  
19.00 «МАМА». (16+)  
22.55 «Порча». (16+)  
00.00 «Знахарка». (16+)  
00.35 «Верну любимого». (16+)  
01.05 «Понять. Простить». (16+)  
01.55 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)  
02.45 Тест на отцовство. (16+)  
04.25 Давай разведёмся! (16+)

5-Й КАНАЛ

05.25 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)  
08.30 «День ангела». (0+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
09.30 03.35 «ОТПУСК ПО РАНИЮ». (16+)  
13.30 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
19.20 00.30 «СЛЕД». (16+)  
22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)  
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**ЗВЕЗДА**  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.20 23.25 «ЩИТ И МЕЧ». (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
13.20 15.05 16.10 02.45 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)  
18.15 «Специальный репортаж». (16+)  
18.50 «Холодная война. Битва экономик». (16+)  
19.40 «Код доступа». (12+)  
22.55 «Между тем». (12+)  
01.00 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)  
12.00 18.15 «Правовой статус». (12+)  
12.15 17.30 03.30 «Формула здоровья». (12+)  
12.45 18.30 «Парламентский дневник». (12+)  
13.00 16.30 «ЛЕГАЛЬНЫЙ ДОПИНГ». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
18.00 «В тени чемпионов». (12+)  
18.45 22.30 «Актуальное интервью». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 00.30 04.00 «Современники». (12+)  
20.30 01.00 04.30 «Up&Down. Уникальные судьбы спортсменов». (12+)  
22.45 «ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ». (16+)  
01.30 «Заметные люди». (12+)  
03.00 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 Новости  
06.05 Все на Матч!  
08.50 Биатлон. Рагб Кубок России. Индивидуальная гонка. Мужчины  
10.40 «Оазис футбола»  
11.45 Новости  
11.50 Биатлон. Рагб Кубок России. Индивидуальная гонка. Женщины  
13.35 Все на Матч!  
14.25 Новости  
14.30 Футбол. Чемпионат мира-2022. 1/2 финала. (0+)  
16.35 Катар-2022. Все на футбол!  
17.55 Прыжки в воду. Международные соревнования  
18.55 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция  
20.50 Новости  
20.55 Катар-2022. Все на футбол!  
21.45 Голевая феерия Катара! (0+)  
00.00 Все на Матч!  
00.45 «Один день в Катаре». (16+)  
01.10 Футбол. Чемпионат мира-2022. (0+)  
**МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ СТРАНА  
06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)  
07.50 10.00 13.00 Новости  
07.55 18.55 «Анатомия спорта». (0+)  
08.20 08.55 09.10 12.40 15.35 20.30 04.00 Спецрепортаж. (12+)  
09.30 02.10 «Вид сверху». (12+)  
10.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. (0+)  
11.55 «6х6». (0+)  
12.25 Лица Страны. (12+)  
13.05 17.55 19.25 Прыжки в воду. Международные соревнования  
14.05 Прыжки в воду. Международные соревнования  
15.05 «Утомлённые славы». (16+)  
16.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)  
20.50 22.40 Биатлон. Кубок России. (0+)  
00.25 Баскетбол. Чемпионат России. (0+)  
02.40 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
14.00 TOP чарт. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Юмор FM чарт. (16+)  
17.00 Консервы. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Плейлист. Зима. (16+)  
19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
20.00 10 самых! (16+)  
20.30 Лайкер. (16+)  
22.40 PRO-новости. (16+)  
23.00 Плейлист. Зима. (16+)  
23.00 Хиты по-русски. (18+)  
01.30 Лайкер. (18+)  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
06.40 PRO-новости. (16+)  
07.00 Каждое утро. (16+)  
07.35 Теп чарт. (16+)  
08.00 PRO-клип. (16+)  
08.05 Каждое утро. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Яндекс.Музыка. (16+)  
10.00 Топ-30. (16+)  
12.00 Плейлист по кайфу (16+)  
12.30 Прогноз по году. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

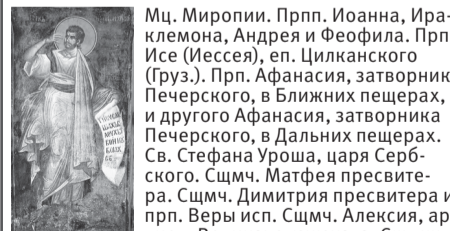
**ТВ1000** **ТВ1000**  
06.05, 06.50 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)  
07.45 «Ранго». Мультфильм. (6+)  
09.50 «ОДАРЁННАЯ». (12+)  
11.35 «10 ПРИЧИН МОЕЙ НЕНАВИСТИ». (16+)  
13.20 «ОТЛИЧИЦА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
15.05 «СДЕЛАНО В АМЕРИКЕ». (16+)  
17.10, 18.05 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)  
19.00 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+)  
США, 2004 г.  
21.10 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)  
23.10 «ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)  
01.00 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)  
02.40 «ХИЖИНА». (16+)  
**ТВ1000 РУССКОЕ КИНО**  
05.30 Мультсериалы. (6+)  
08.20 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)  
09.50 «ЭЛАСТИКО». (16+)  
11.20 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)  
12.45 «НА РАЙОНЕ». (16+)  
14.25 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)  
15.55 «БАБКИ». (16+)  
17.00, 18.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)  
19.00 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)  
20.35 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)  
22.30 «ПРОИГРАННОЕ МЕСТО». (16+)  
00.10 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)  
01.45 «НА РАЙОНЕ». (16+)  
03.15 «СЧАСТЬЕ В КОНВЕРТЕ». (12+)  
**ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**  
06.20 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». Мультфильм. (6+)  
07.40 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)  
09.10 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)  
10.35 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)  
12.10 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)  
13.35 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)  
14.55 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)  
16.30 «СВАТЫ». (16+)  
23.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
01.20 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)  
02.55 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?» (16+)  
04.35 «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)  
**СУББОТА!** **СУББОТА!**  
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)  
15.50, 16.40, 17.40, 18.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)  
19.20, 20.10, 21.00, 21.50, 22.40 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)  
23.35 Суббота! News 2022. (16+)  
23.50, 01.00 Богиня шопинга. (16+)  
02.10, 02.50 Пацанки. (16+)  
03.40 Барышня-крестьянка. (16+)  
04.25 «Смешарики». Мультсериал. (0+)  
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
00.00 «ПОКА ТЫ СПАЛ». (16+)  
01.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)  
04.35 «ВАСАБИ». (16+)  
06.20 «НА КРАЙ СВЕТА». (16+)  
08.10 «ГИТЛЕР КАПУТ». (16+)  
10.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)  
11.50 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)  
14.15 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)  
15.50 «ОЧЕНЬ ПОЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)  
17.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)  
19.30 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)  
21.30 «ВАСАБИ». (16+)  
Боевик, триллер, комедия, драма, Франция, Япония  
23.15 «LOVE». (16+)  
**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-8». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2012 г.  
13.00, 21.00, 05.00 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2018 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Алексей Фатеев, Юлия Шферштейн  
14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)  
**СТC LOVE** **СТC LOVE**  
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
09.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
11.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (0+)  
14.30 «КУХНЯ». (12+)  
20.00 «МОЛОДЕЖКА». (12+)  
23.50 Даёшь молодёжь! (16+)  
01.40 «РАНЕЧКИ». (12+)  
Женя говорит маме, что изменила свое отношение к Галицкому. Лера узнает, в чем причина неприязни её отца. Мама Ани находит в бумагах мужа любовную записку. Борзова вызывает отца Жени в школу.  
04.00 «Фиксики». (0+)  
05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС** **СПАС**  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 Пилигрим. (6+)  
05.50 «НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...» (16+)  
07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.30 Война и Библия. (16+)  
11.05 Пилигрим. (6+)  
11.55 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)  
12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)  
12.55 Ной. (12+)  
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 Русофобия. История ненависти. (16+)  
16.10, 18.15 «ВОЙНА И МИР». 2-3 серии. (12+)  
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
22.00 Война и Библия. (16+)  
22.35 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
23.05 День Ангела. Преподобный Савва Сторожевский. (0+)  
23.40 Русский мир. (12+)  
00.40 День Патриарха. (0+)  
00.55 В поисках Бога. (6+)  
01.25 Пилигрим. (6+)  
02.10 Профессор Осипов. (0+)  
02.40 Расскажи мне о Боге. (6+)  
03.10 Встреча. (12+)  
04.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

Православный календарь

15 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прор. Аввакума.



Иоанна, Константина, Николая, Сергия, Владимира, Иоанна, Феодора, Николая, Николая, Павла, Сергия пресвитеров, прмчч. Данакта, Космы, прмчч. Маргариты, Тамары, Антонины и Марии, мц. Матроны. Прмч. Марии. Мч. Бориса. Иконы Божией Матери, именуемой «Герондисса».

Рождественский пост.  
Будь внимателен к совести, чтобы она была твоим стражем и каждый раз показывала, во что ты впадаешь.  
Прп. Ефрем Сирийский



ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос. Дети». 10-й юбилейный сезон. (0+)
- 23.20 «Щедрин-сюита». (12+)
- 00.50 «Гражданин Китано». (16+)
- 01.45 Информационный канал. (16+)
- 04.40 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



21.30 «Дуэты». (12+)

- 05.00 Утро России
  - 09.00 Вести. Местное время
  - 09.30 Утро России
  - 09.55 О самом главном. (12+)
  - 11.00 Вести
  - 11.30 «60 минут». (12+)
  - 14.00 Вести
  - 14.30 Вести. Местное время
  - 14.55 «Кто против?» (12+)
  - 16.00 Вести
  - 16.30 «Малахов». (16+)
  - 17.30 «60 минут». (12+)
  - 20.00 Вести
  - 21.15 Вести. Местное время
  - 21.30 «Дуэты». (12+)
  - 23.45 «Улыбка на ночь». (16+)
  - 00.50 «САМАЯ СЧАСТЛИВАЯ». (16+)
- С детства Марина привыкла жить в любви и достатке: родители не чаяли души в дочери, и она отвечала им взаимностью. Девочка мечтала закончить школу и начать самостоятельную жизнь - такую же счастливую, как и в родительском доме...
- 04.00 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

- 04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «Мои университеты». (6+)
- 09.25 10.35 «Следствие вели...» (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 11.00 «Нас заменят роботы?» (12+)
- 12.00 «ДедСад». (0+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.30 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)
- 22.10 «ПЁС». (16+)
- 00.00 «Своя правда». (16+)
- 01.55 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 02.20 «Квартирный вопрос». (0+)

СТС



06.00 Ералаш. (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
  - 07.00 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
  - 09.00 Маска. Танцы. (16+)
  - 11.00 «ПЯТАЯ ВОЛНА». (16+)
  - 13.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
  - 21.00 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ». (16+)
- Громила Бек задолжал мафии. В качестве расплаты ему предлагают отправиться в джунгли Амазонки и доставить домой затерявшегося где-то там афериста, блудного сына «крёстного отца».
- 23.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (12+)
  - 00.55 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
- Отправляясь на очередную вахту и прощаясь с семьей, они не подозревали, что могут не вернуться... История, основанная на реальных событиях, о страшной аварии на нефтяной платформе.
- 02.50 «6 кадров». (16+)

СТС



09.00 «Вызов». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
  - 08.30 «Звездная кухня». (16+)
  - 09.00 «Вызов». (16+)
  - 10.00 «ИВАНЬКО». (16+)
  - 19.00 «Однажды в России». (16+)
  - 20.00 «Однажды в России. Дайджест». (16+)
  - 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
  - 23.00 «Открытый микрофон». (16+)
  - 00.00 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС». (16+)
- Бриджит за 30, она - заложница своих вредных привычек. Но она наконец решила взять себя в руки! Вооружившись всеми полезными советами на свете, девушка бежит к своему счастью, но бежит ли счастье к ней?
- 01.50 «Импровизация». (16+)
  - 03.25 «Comedy Баттл». (16+)
  - 05.00 «Открытый микрофон». (16+)
  - 06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 06.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «СКАЛА». (16+)
- 22.50 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсерия. А. Емельяненко - С. Коваленко. Прямая трансляция. (16+)
- 00.10 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (16+)
- 01.45 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА». (18+)
- 03.25 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: АПОКАЛИПСИС». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>ПЯТНИЦА</b>   | <b>ЧЕ!</b>  | <b>ОТР</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Пятница News. (16+)</li> <li>05.20 Кондитер. (16+)</li> <li>07.50 На ножках. (16+)</li> <li>11.00 Новые Пацанки. (16+)</li> <li>14.00 Четыре свадьбы. (16+)</li> <li>19.00 Сердце Ивлеевой. (16+)</li> </ul> <p>Грандиозный романтический эксперимент: главная холостячка страны ищет новую любовь!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>21.00 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)</li> <li>23.00 «ЗАКЛЯТИЕ-2». (16+)</li> <li>01.20 Пятница News. (16+)</li> <li>01.40 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)</li> <li>03.50 Пятница News. (16+)</li> <li>04.10 Черный список. (16+)</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Улётное видео. (16+)</li> <li>06.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (12+)</li> <li>08.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</li> <li>10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</li> <li>«Утилизатор» с Настей Туман - обновленное игровое шоу телеканала «ЧЕ!» в жанре викторины. Настя Туман - автомобильный эксперт, механик и блогер с многомиллионной аудиторией.</li> <li>14.00 Решала. (16+)</li> <li>23.00 Опасные связи. (18+)</li> <li>02.45 Улётное видео. (16+)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Утро вместе». (12+)</li> <li>10.10 16.05 «Исследуя искусство». (16+)</li> <li>11.30 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (12+)</li> <li>15.10 «На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко». (12+)</li> <li>15.50 «Хроники общественного быта». (6+)</li> <li>17.00 «Актуальное интервью». (12+)</li> <li>18.00 «Губернские новости». (12+)</li> <li>21.00 «КРАЙ». (16+)</li> <li>23.00 «Свет и тени». (12+)</li> <li>23.30 «КЛАСС КОРРЕКЦИИ». (16+)</li> <li>01.00 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)</li> </ul>  |
| <b>Ю</b>   | <b>МИР</b>  | <b>ПОБЕДА</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>05.10 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)</li> <li>Главная героиня сериала Ася на работе успешный доктор, а дома - счастливая жена и мать. Ее жизнь похожа на сказку: любимый муж Волкан, драгоценный сын, дом - полная чаша. Но в один день все рушится:</li> <li>11.00 «Дом-2. Lite». (16+)</li> <li>13.00 «Беременная в 16». (16+)</li> <li>20.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)</li> <li>22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</li> <li>00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)</li> <li>02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)</li> <li>03.25 «Моя свекровь - монстр». (16+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «РАЗВОД». (16+)</li> <li>07.50 12.10, 15.15, 17.55 Дела судебные. Новые истории. (16+)</li> <li>10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости</li> <li>10.10 В гостях у цифры (12+)</li> <li>10.20, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</li> <li>11.10, 14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</li> <li>17.05 Мировое соглашение. (16+)</li> <li>18.50 Слабое звено. (12+)</li> <li>19.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)</li> <li>21.15 «АКСЕЛЕРАТКА». (0+)</li> <li>22.55 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)</li> <li>00.50 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)</li> <li>02.20 Наше кино. (12+)</li> <li>02.45 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>04.30 «Путь к Победе» (16+)</li> <li>05.30 «ГЕРОЙ 115». (16+)</li> <li>06.30 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)</li> <li>Сюжет картины построен вокруг борьбы за одну из безымянных высот на границе бывшего СССР осенью 1944 года.</li> <li>09.50 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)</li> <li>Они подружались в роковом сорок первом. Их дружбе предстоит самая суровая проверка - война.</li> <li>23.59 «Путь к Победе». (18+)</li> <li>01.00 «РЖЕВ». (16+)</li> <li>Военная драма по мотивам повести писателя-фронтовика.</li> <li>02.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)</li> <li>04.20 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)</li> </ul> |

ДЕТСКИЕ

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>МУЛЬТ</b>   | <b>МУЛЬТ</b>  | <b>КАРУСЕЛЬ</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)</li> <li>06.30, 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)</li> <li>08.10, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)</li> <li>08.30, 13.30 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.00 «Монсики». (0+)</li> <li>09.30 Друзья на все времена. «Умка». (0+)</li> <li>10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)</li> <li>10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)</li> <li>11.00 «Лео и Тигр». (0+)</li> <li>15.00 «Фееринки». (0+)</li> <li>15.35 «Ник-изобретатель». (0+)</li> <li>17.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)</li> <li>17.15 «Соня и Лёна. Большие приключения». (0+)</li> <li>18.00 «Бубаб». (6+)</li> <li>18.30 «Простоквашино». (0+)</li> <li>19.00 «Геройчики. Любимая игрушка». (0+)</li> <li>19.10 «Косечки-собачки. Полезные стихи». (0+)</li> <li>19.15 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Котики-котики». (0+)</li> <li>19.20 «Сказочный патруль». (0+)</li> <li>20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». (0+)</li> <li>20.55 «Машины сказки». (0+)</li> <li>21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)</li> <li>22.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</li> <li>23.00 «Клео и Кукин». (0+)</li> <li>23.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</li> <li>00.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Ранние пташки. (0+)</li> <li>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</li> <li>07.30 «Звездная логика». (0+)</li> <li>07.40 «Монсики». (0+)</li> <li>08.10 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</li> <li>Маленькие истории о больших делах.</li> <li>10.45 «Студия Каляки-Маяки». (0+)</li> <li>11.10 «Фиксики». (0+)</li> <li>12.40 «Петроникс». (0+)</li> <li>13.05 «Дикие скричеры!» (6+)</li> <li>14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)</li> <li>14.10 «Барбоскины». (0+)</li> <li>16.50 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!» (0+)</li> <li>17.00 «Соня и Лёна». (6+)</li> <li>17.45 «Простоквашино». (0+)</li> <li>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</li> <li>20.45 «Отель у овечек». (0+)</li> <li>22.30 «Инфинити Надо». (6+)</li> <li>22.55 «Фьюжн Макс». (6+)</li> <li>23.20 «Герои Гуджитсу». (6+)</li> <li>23.25 «Союзмультфильм» представляет: «Приключения Хомя». (0+)</li> <li>23.35 «Страшная история». (0+)</li> <li>23.45 «Раз - горох, два - горох...» (0+)</li> <li>23.50 «Королевские зайцы». (0+)</li> <li>00.10 «Кубик и Тобик». (0+)</li> <li>00.20 «Бобр добр». (0+)</li> <li>01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)</li> <li>01.55 «Космический рейнджер Роджер». (6+)</li> <li>02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)</li> <li>03.20 «Домики». (0+)</li> <li>04.30 «Каша-малаша». (0+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>01.55, 04.40, 16.10 Историкограф. (12+)</li> <li>02.40 История российских кадетских корпусов. (6+)</li> <li>03.05 Тайное становится явным. (12+)</li> <li>03.20, 06.15 Историада. (12+)</li> <li>04.10, 07.10 Государственные перевороты в России. (12+)</li> <li>05.20 300 лет Полтавской битве. (12+)</li> <li>05.50 Из истории советского периода. (6+)</li> <li>07.45 Пешком по Москве. (6+)</li> <li>08.00, 08.25, 19.00 Книжные аллеи. (12+)</li> <li>08.55 На пороге войны (12+)</li> <li>09.35 Обыкновенная история. (6+)</li> <li>09.45 Великая Северная война. (12+)</li> <li>10.15, 11.05 Исторические города Британии. (12+)</li> <li>12.00 Недопонимание мемуары. (12+)</li> <li>13.00 Гарибальди. (16+)</li> <li>13.55, 22.00 Не квартира - музей. (12+)</li> <li>14.05 Нюрнберг. Чтобы помнили... (12+)</li> <li>15.00 Другой Наполеон. (12+)</li> <li>16.00 Архивы истории (12+)</li> <li>16.55 Н. М. Карамзин. (12+)</li> <li>17.05 Мемориалы России. (12+)</li> <li>17.35 Семь дней истории. (12+)</li> <li>17.45 Корюшка для фронта. (12+)</li> <li>18.35 Сыны России. (12+)</li> <li>19.30 Не нам, не нам, а Имению Твоему. (12+)</li> <li>20.00 «МАТЧ». (16+)</li> <li>22.10 «СУВОРОВ». (6+)</li> </ul> |

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- |   |  |   |               |
|---|--|---|---------------|
| <b>365</b>  | <b>365 ДНЕЙ ТВ</b>   | <b>VIASAT HISTORY</b>   | <b>ДОКТОР</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>01.55, 04.40, 16.10 Историкограф. (12+)</li> <li>02.40 История российских кадетских корпусов. (6+)</li> <li>03.05 Тайное становится явным. (12+)</li> <li>03.20, 06.15 Историада. (12+)</li> <li>04.10, 07.10 Государственные перевороты в России. (12+)</li> <li>05.20 300 лет Полтавской битве. (12+)</li> <li>05.50 Из истории советского периода. (6+)</li> <li>07.45 Пешком по Москве. (6+)</li> <li>08.00, 08.25, 19.00 Книжные аллеи. (12+)</li> <li>08.55 На пороге войны (12+)</li> <li>09.35 Обыкновенная история. (6+)</li> <li>09.45 Великая Северная война. (12+)</li> <li>10.15, 11.05 Исторические города Британии. (12+)</li> <li>12.00 Недопонимание мемуары. (12+)</li> <li>13.00 Гарибальди. (16+)</li> <li>13.55, 22.00 Не квартира - музей. (12+)</li> <li>14.05 Нюрнберг. Чтобы помнили... (12+)</li> <li>15.00 Другой Наполеон. (12+)</li> <li>16.00 Архивы истории (12+)</li> <li>16.55 Н. М. Карамзин. (12+)</li> <li>17.05 Мемориалы России. (12+)</li> <li>17.35 Семь дней истории. (12+)</li> <li>17.45 Корюшка для фронта. (12+)</li> <li>18.35 Сыны России. (12+)</li> <li>19.30 Не нам, не нам, а Имению Твоему. (12+)</li> <li>20.00 «МАТЧ». (16+)</li> <li>22.10 «СУВОРОВ». (6+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.10 Невероятные изобретения. (12+)</li> <li>06.30, 07.25 Расшифрованные сокровища. (12+)</li> <li>08.20, 09.05 Военные заводы. (12+)</li> <li>09.55, 10.50 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)</li> <li>11.40, 12.40 Древний Египет - хроники империи. (12+)</li> <li>13.35, 14.25 Карты убийства. (16+)</li> <li>15.15 Тайны музеев: Национальный музей антропологии, Мехико. (12+)</li> <li>16.05 Тайны музеев: Пергамонский музей и Новый музей, Берлин. (12+)</li> <li>16.50 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Стамбула. (12+)</li> <li>17.45 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)</li> <li>18.40 19.40 Древний Египет - хроники империи: Падение. (12+)</li> <li>20.40 Карты убийства: Убийства в Ричмонде. (16+)</li> <li>21.30 История нераскрытых дел. (16+)</li> <li>22.30 Военные заводы: Виккерс. (12+)</li> <li>23.20 Военные заводы: Джеренал Моторс. (12+)</li> <li>00.10, 00.55, 01.40, 02.25 Тайны музеев. (12+)</li> <li>03.10, 03.55 Карты убийства. (16+)</li> <li>04.40 Мифы: великие тайны человечества. (12+)</li> <li>05.35 Невероятные изобретения. (12+)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 11.35, 18.10, 23.55 О самом главном. Пластическая хирургия груди. (12+)</li> <li>06.50, 12.30 Медицинский квест. (12+)</li> <li>07.40, 13.50, 01.20 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)</li> <li>08.40 О самом главном. Заболевания печени. (12+)</li> <li>09.35, 10.05 Угрозы современного мира. (12+)</li> <li>10.35, 11.05, 17.10, 17.40, 22.00, 22.30 Будь в тонусе! (12+)</li> <li>13.20 Психология. (12+)</li> <li>14.45 Скажите, доктор! Лазерная коррекция зрения. (12+)</li> <li>15.15 О самом главном. Метеочувствительность. (12+)</li> <li>16.10, 16.40 Эпидемия. (12+)</li> <li>19.05, 05.05 Первая помощь. Происшествие в школе. (12+)</li> <li>19.35, 05.30 Первая помощь. Специальный выпуск. (12+)</li> <li>20.05, 03.10 На приеме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и лечить. (12+)</li> <li>20.30, 04.05 Это лечится. Боли в спине. (12+)</li> <li>21.00 О самом главном. Бессонница. (12+)</li> <li>22.55, 03.40 На приеме у доктора Горелова. (12+)</li> <li>23.25, 04.35 Это лечится. Шейка бедра. (12+)</li> <li>00.50 Скажите, доктор! (12+)</li> <li>02.15, 02.40 Прозрение с доктором Шиловой. (12+)</li> </ul> |               |

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



15.35  
«Энигма»

- 07.30 08.20 10.00 15.00  
19.30 00.15 Новости культуры  
07.35 «Искатели»  
08.25 Цвет времени  
08.40 «КЛАД»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.15 Шедевры старого кино  
13.10 «Забытое ремесло»  
13.25 «Силуэты»  
13.50 «Первые в мире»  
14.05 «Роберт Шуман и его муза»  
15.05 Письма из провинции  
15.35 «Энигма»  
16.20 «ЦВЕТ БЕЛОГО СНЕГА»  
17.05 «Настоящее-прошедшее. Поиски и находки»  
17.40 «Декабрьские вечера. Избранное»  
18.45 «Билет в Большой»  
19.45 Конкурс «Синяя птица»  
20.45 Линия жизни  
21.40 «ЖИЗНЬ И СУДЬБА»  
00.35 «2 Верник 2»  
01.25 «ЖДИТЕ ПИСЕМ»

ТВЦ



17.50  
События

- 06.00 «Настроение»  
08.00 «Ералаш». Всё серьёзно! (12+)  
08.50 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)  
11.30 События  
11.45 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)  
12.35 «АННА И ТАЙНА ТЕ НЕЙ». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «АННА И ТАЙНА ТЕ НЕЙ». (12+)  
16.55 «Актёрские драмы. Неравный брак». (12+)  
17.50 События  
18.15 «НОВЫЙ СОСЕД». (12+)  
20.05 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)  
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
23.00 «Приют комедиантов». (12+)  
00.40 «КАРУСЕЛЬ». (16+)  
02.15 «Петровка, 38». (16+)  
02.30 «ЗОРРО». (6+)  
04.25 «ЗАЛОЖНИКИ». (12+)

ТВ-3



14.30 Вернувшиеся. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Утренние гадания. (16+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
10.35 Я хочу такой дизайн. (12+)  
10.40 «Слепая». (16+)  
11.15 Новый день. (12+)  
11.50 «Слепая». (16+)  
13.00 Гадалка. (16+)  
14.30 Вернувшиеся. (16+)  
16.45 Гадалка. (16+)  
17.20 «Слепая». (16+)  
19.30 «КОД ДОСТУПА «КЕЙПТАУН». (16+)  
Тобин Фрост - преступник, когда-то работавший в ЦРУ, а теперь торгующий секретной информацией.  
22.00 «УБИЙЦА». (16+)  
00.15 «ДОМ ДОРАМ: ЛЕГЕНДА СИНЕГО МОРЯ». (16+)  
02.30 «БРЕШЬ». (18+)  
04.00 «Городские легенды». (16+)

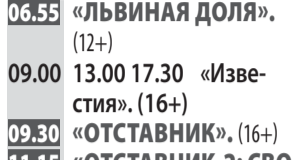
ДОМАШНИЙ



12.00 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08.50 Давай разведёмся! (16+)  
09.50 Тест на отцовство. (16+)  
12.00 «Понять. Простить». (16+)  
13.00 «Порча». (16+)  
13.30 «Знахарка». (16+)  
14.05 «Верну любимого». (16+)  
14.40 «Кризисный центр». (16+)  
19.00 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)  
22.50 «Порча». (16+)  
23.55 «Знахарка». (16+)  
00.30 «Верну любимого». (16+)  
01.00 «Понять. Простить». (16+)  
01.50 «ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ». (16+)  
02.40 Тест на отцовство. (16+)  
04.20 Давай разведёмся! (16+)  
05.10 «6 кадров». (16+)

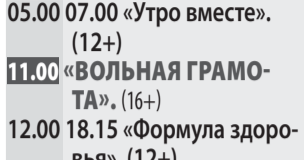
5-й КАНАЛ



06.55 «Львиная доля». (12+)

- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
09.30 «ОТСТАВНИК». (16+)  
11.15 «ОТСТАВНИК-2: СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)  
13.40 «ОТСТАВНИК-3». (16+)  
15.25 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА». (16+)  
18.00 «СЛЕД». (16+)  
23.10 «Светская хроника». (16+)  
00.15 Они потрясли мир. (12+)  
★ ЗВЕЗДА  
05.10 13.20 15.05 02.35 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)  
07.10 «Специальный репортаж». (16+)  
08.40 09.20 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (12+)  
10.55 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)  
18.55 «История РВСН». (16+)  
19.50 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.00 Музыка+. (12+)  
00.05 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)  
12.00 18.15 «Формула здоровья». (12+)  
12.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)  
13.00 16.30 «ЛЕГАЛЬНЫЙ ДОПИНГ». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 «Правовой статус». (12+)  
15.15 «Современники». (12+)  
15.45 «Актуальное интервью». (12+)  
17.30 «Заметные люди». (12+)  
18.00 «От 7 до 17». (12+)  
18.45 «Специальный репортаж». (12+)  
19.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 01.00 «Записки из провинции». (12+)  
20.30 01.30 «Просто жизнь». (12+)  
21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)  
22.00 «Малая сцена». (12+)  
23.30 «ЗДРАСЬТЕ, Я ВАШ ПАПА». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 Новости  
06.05 Все на Матч!  
09.05 Новости  
09.10 14.30 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катар. (0+)  
11.15 «Оазис футбола»  
12.15 Новости  
12.20 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катар. (0+)  
14.25 Новости  
16.35 Катар-2022. Все на футбол!  
17.55 Плавание. Международные соревнования  
19.25 Баскетбол. ЦСКА - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция  
21.25 Смешанные единоборства. (16+)  
23.00 Катар-2022. Все на футбол!  
00.00 Все на Матч!  
00.45 «Один день в Катаре». (16+)  
01.10 Футбол. Чемпионат мира-2022. Трансляция из Катар. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ СТРАНА  
06.00 02.00 Волейбол. Чемпионат России. (0+)  
07.50 10.00 13.00 Новости  
07.55 18.40 Человек из футбола. (16+)  
08.20 09.40 12.45 19.05 21.45 Спецрепортаж. (12+)  
08.40 «Мой тренер». (12+)  
08.55 «Мир бильярда». (12+)  
09.25 15.05 Лица Страны. (12+)  
10.05 04.15 Баскетбол. Чемпионат России. (0+)  
11.50 «Вид сверху». (12+)  
12.20 «Анатомия спорта». (0+)  
13.05 14.00 19.25 Прыжки в воду. Международные соревнования  
15.25 Страна смотрит спорт  
16.00 «Светлана Ромашина. На волне мечты». (12+)  
16.55 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)  
20.35 Стрельба из лука. (0+)  
22.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)  
23.50 Плавание. Международные соревнования  
03.50 «Парусный спорт». (16+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
06.40, 08.40, 15.00, 21.15 PRO-новости. (16+)  
07.00 Топ чарт. (16+)  
08.00 Каждое утро. (16+)  
08.30 МузГорДвиж. (16+)  
09.00 Русский чарт. (16+)  
10.00 Спасите наши уши! Песни-вирусы. (16+)  
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
12.00 Топ 15 Like FM. (16+)
- 13.00 10 самых! (16+)  
13.30 Приехали! (16+)  
14.00 Яндекс.Музыка. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Ждите ответа. (16+)  
17.00 Хиты по-русски. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Плейлист. Зима. (16+)  
19.00 День Рождения МУЗ-ТВ в Кремле. (16+)  
21.35 Танцпол. (16+)  
23.15 МузГорДвиж. (16+)  
23.30 DFM - Dance chart. (16+)  
00.35 Танцпол. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- ТВ1000** TV1000  
05.00, 05.45 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)  
06.30 «ПРИСЛУГА». (16+)  
08.55 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ». (16+)  
11.05 «ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)  
13.00 «ХИЖИНА». (16+)  
15.15 «КУДА ПРИВОДЯТ МЧ-ТЫ!». (12+)  
17.15, 18.10 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (18+)  
19.00 «ДРУГИЕ». (16+)  
США, Испания, Франция, Италия, 2001 г. В ролях: Николь Кидман, Финоннула Фланаган  
20.55 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)  
23.00 «БАГРОВЫЙ ПИК». (18+)  
01.10 «МАЧЕХА». (12+)  
03.10 «МАТИЛЬДА». (6+)
- ТВ1000 РУССКОЕ КИНО**  
05.30 «Фиксики», «Пин-код», «Три кота». Мультсериалы. (6+)  
09.00 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)  
10.55 «БАБКИ». (16+)  
12.00 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)  
13.40 «ИНДИГО». (16+)  
15.20 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)  
17.00, 18.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)  
19.00 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)  
20.40 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)  
22.10 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (12+)  
00.00 «ДЕВЯТАЯ». (16+)  
01.40 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)  
03.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО  
06.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
07.00 «Урфин Джюс и его деревянные солдаты». (6+)  
08.35 «Три богатыря и Шаманская царица». (12+)  
10.00 «Три богатыря и наследница престола». (6+)  
11.35 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)  
12.55 «Три богатыря и конь на троне». (6+)  
14.35 «Кошей. Похититель невест». (6+)  
16.00 «СВАТЫ». (16+)  
23.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)  
00.55 «БАБЛО». (16+)  
02.25 «МАМА, НЕ ГОРИЮ». (16+)  
03.45 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)
- СУББОТА!** СУББОТА!  
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)  
15.50, 16.40, 17.40, 18.30 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)  
19.20, 20.10, 21.00, 21.50, 22.40 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+)  
23.35 Суббота! News 2022. (16+)  
23.50, 01.00 Богиня шопинга. (16+)  
02.10 Пацанки. (16+)  
02.50, 03.40 Барышня-крестьянка. (16+)  
04.20 «Смешарики». Мультсериал. (0+)  
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**  
00.55 «ЯГУАР». (16+)  
03.05 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (12+)  
04.50 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)  
06.40 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)  
08.20 «ГОРЬКО!» (16+)  
10.15 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
12.05 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)  
14.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)  
16.00 «ДОМ СПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ-2». (18+)  
17.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)  
19.30 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)  
Комедия, Россия, 2008 г.  
21.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)  
23.15 «ЭДДИ «ОРЕЛ». (16+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
06.30 Мультфильм. (0+)  
06.55 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)  
07.05 «САМОГОНЩИКИ». (12+)  
07.25 «Пес в сапогах». (6+)  
07.50 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)  
10.10 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (12+)  
11.30 «ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОС-СКАЯ». (6+)  
13.55 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+)  
19.20 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)  
21.00 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)  
23.30 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)  
02.45 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России». (12+)  
04.25 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
Сериял. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова, Кирилл Сафонов  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-8». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)  
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- СТC LOVE** СТC LOVE  
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
09.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)  
Татьяну посылают шпионить за Андреем и Надеждой. Женсовет опаздывает к Милко на примерку. Андрей знакомит Катю и Надежду. Милко показывает свою коллекцию для Женсовета.  
11.30 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (0+)  
14.25 «КУХНЯ». (12+)  
20.00 «МОЛОДЕЖКА». (12+)  
23.50 Даёшь молодёжь! (16+)  
01.40 «РАНЕТКИ». (12+)  
04.00 «Фиксики». (0+)  
05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)  
05.40 «ТРЕТИЙ В ПЯТОМ РЯДУ». (0+)  
СССР, 1984 г. В ролях: Юрий Гребенников, Михаил Хлесткин, Юлия Космачева  
06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.30 Война и Библия. (16+)  
11.05 В поисках Бога. (6+)  
11.40 Профессор Осипов. (0+)  
12.15 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)  
13.30, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Двенадцать. (12+)  
15.35 День Ангела. Преподобный Савва Сторожевский. (0+)  
16.10, 17.55 «ВОЙНА И МИР». 3-4 серии. (12+)  
СССР, 1965 г.  
20.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
22.00 Батюшка Ипполит. (0+)  
Старца Ипполита Халина называют Серафимом Саровским наших дней. 17 лет он прожил на Афоне, чтобы вернуться домой и показать мятущейся русской душе путь к Богу.  
23.00, 23.40, 00.10, 00.45 Война и Библия. (16+)  
01.15 День Патриарха. (0+)  
01.30 Простые чудеса. (12+)  
02.15 Следы империи. (16+)  
03.40 Старец. (0+)

Православный календарь

16 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прор. Софонии.



Прп. Саввы Сторожевского (Звенигородского). Прп. Феодула Константинопольского. Прп. Иоанна молчальника, бывшего еп. Коломенского. Сщмч. Феодора, архиеп. Александрийского. Прп. Георгия Черниговского (Рум.). Сщмч. Андрея пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Св. Георгия исп.

Рожественский пост.

«Обличает лукавых духов сердце: ум недостаточен для этого, силу не отличить одними собственными силами образы истины от образов лжи...»  
Свт. Игнатий Брянчанинов



**7 ПЕРВЫЙ**



12.15 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (12+)

- 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 «ПроУют». (0+)
- 11.10 «Поехали!». (12+)
- 12.15 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (12+)
- 13.55 «Сергей Соловьев. АССА - пароль для своих». (12+)
- 14.30 Кубок Первого канала по хоккею-2022. Сборная России - сборная Казахстана
- 17.05 «Юстас - Алексу. Тот самый Алекс». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «Снова вместе. Ледниковый период». (0+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «КВН». (16+)
- 00.00 «ДЕВЯТЫЙ КАЛИБР». (18+)
- 01.45 «Моя родословная». (12+)

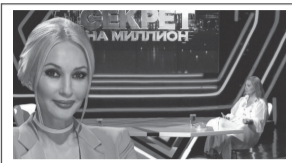
**РОССИЯ 1**



11.30 «Доктор Мясников». (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 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.35 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 17.00 Вести
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «УПУЩЕННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)  
Прокурора Неверова назначают обвинителем на процессе об убийстве. Неожиданно в обвиняемой он узнаёт свою давнюю любовь Катю.
- 00.40 «НЕНАВИЖУ И ЛЮБЛЮ». (12+)
- 04.05 «ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА». (16+)

**НТВ**



13.00 «Секрет на миллион». (16+)

- 05.00 «Спето в СССР». (12+)
- 05.45 «ИНСПЕКТОР КУПЕР». (16+)
- 07.25 «Смотр». (0+)
- 08.00 16.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Главная дорога». (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
- 13.00 «Секрет на миллион». (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
- 17.00 Следствие вели... (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
- 21.25 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: СИМБИРСКИЕ МОРОЗЫ». (12+)
- 23.40 «Международная пилорама». (16+)
- 00.25 Квартирник НТВ. (16+)
- 01.50 «Дачный ответ». (0+)

**СТС**



14.00 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (6+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)
- 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (12+)
- 11.55 «СОКРОВИЩА АМАЗОНКИ». (16+)
- 14.00 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
- 16.20 «ДЖУМАНДЖИ: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)
- 18.55 Премьера! «Неисправимый Рон». (6+)
- 21.00 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
- 23.00 «ОСОБО ОПАСЕН». (18+)
- 01.10 «ЧАС РАСПЛАТЫ». (12+)

**ТНТ**



10.00 «Однажды в России». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «Модные игры». (16+)  
«Модные игры» - соревнование по поиску настоящего стилиста среди опытных притворщиков. Получился ли у фэшн-экспертов Алины Герман, Карины Нигай и блогера Давы раскусить профи?
- 09.30 «Звездная кухня». (16+)
- 10.00 «Однажды в России». (16+)
- 14.00 «Вызов». (16+)
- 14.50 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
- 17.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+)
- 21.00 «Новые танцы». (16+)
- 23.00 «Женский стендап» (18+)
- 00.05 «Звезды в Африке». (16+)
- 02.55 «Импровизация». (16+)
- 03.40 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.30 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.05 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**REN**



08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.00 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.05 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 14.30 «СОВБЕЗ». (16+)
- 15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 18.00 «РЭД». (16+)
- 20.00 «РЭД-2». (12+)
- 22.20 «УБИЙСТВО В ВОСТОЧНОМ ЭКСПРЕССЕ». (16+)
- 00.30 «ДЕВУШКА С ТАТУИРОВКОЙ ДРАКОНА». (16+)
- 03.10 «НА ДНЕ». (16+)
- 04.25 «Тайны Чапман». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 Черный список. (16+)
- 06.10 Пятница News. (16+)
- 06.30 Кондитер. (16+)
- 07.30 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (12+)
- 09.30 Черный список. (16+)
- 11.00 Руссо-экспрессо. (16+)
- 12.00 Тревел-баттл. (16+)
- 13.10 На ножах. (16+)
- 00.00 «ПРОЧЬ». (18+)
- 01.50 «ПРОКЛЯТИЕ АННАБЕЛЬ». (16+)
- 03.20 Пятница News. (16+)
- 03.50 Черный список. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.20 Идеальный ужин. (16+)
- 08.00 Улётное видео. (16+)
- 09.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
- 11.00 Улётное видео. (16+)
- 12.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)
- 14.00 Решала. (16+)
- 16.00 Заступницы. (16+)
- 18.00 Охотники. (16+)
- 21.00 Большой кэш. (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 23.30 Топчик-2. (16+)
- 02.00 Улётное видео. (16+)
- 04.00 Идеальный ужин. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение
- 11.35 «Коллеги». (12+)
- 12.15 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
- 12.30 Гала-концерт «Во имя жизни». (12+)
- 16.15 «Свет и тени». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Точка.ру». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 19.05 Очень личное. (12+)
- 19.45 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)
- 21.55 «МАСТЕР». (16+)
- 00.10 «ЕЩЕ ОДИН ГОД». (16+)
- 02.15 «КРАЙ». (16+)

**Ю**

- 05.05 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.35 «Чадю из ада». (12+)  
Реалии о перевоспитании богатых и избалованных подростков из обеспеченных семей, где герой на три дня отправляется жить в простую семью со скромным достатком.
- 11.00 «Непыльный вопрос». (16+)
- 12.00 «МечтаЮ». (16+)
- 13.05 «Беременная в 16». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 01.05 «Измены». (18+)
- 02.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 04.15 «Дорогая, я забил». (12+)

**МИР**

- 05.00, 03.10 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМА ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 05.15, 06.15 Мультфильмы. (6+)
- 06.00 Всё, как у людей. (6+)
- 07.00 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
- 08.40 Исторический детектив. (12+)
- 09.05 Слабое звено. (12+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НО-ФЕЛЕТ?». (12+)
- 11.35, 16.15, 18.45 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ». (16+)
- 16.00, 18.30 Новости
- 20.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
- 01.40 «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)

**ПОБЕДА**

- 05.50 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
- 07.40 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
- 09.50 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
- 13.00 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
- 15.50 «ИСТРЕБИТЕЛИ» (12+)  
Леонид и Борис - молодые лётчики, только что прибывшие в лётную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт. Первое задание, которое поручают новобранцам, они с треском проваливают...
- 01.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
- 02.50 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
- 04.20 «СОЛДАТИК». (12+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00 «ДРЫЦ ТЫЦ ДЕНЬ». (0+)
- 07.45 «Морики Дорики». (0+)
- 08.05 «ДРЫЦ ТЫЦ ДЕНЬ». (0+)
- 10.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 12.00 «Сказочный патруль. Соловьиные трели». (0+)
- 12.10 «Кошечки-собачки. Снегопад». (0+)
- 12.15 «Кошечки-собачки. Милые песни. Белый зверь». (0+)
- 12.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Новогодние приключения». (0+)
- 12.25 «ДРЫЦ ТЫЦ ДЕНЬ». (0+)
- 19.00, 01.35 Мультпреьера! «Сказочный патруль. Соловьиные трели», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Новогодние приключения», «Соня и Лёна. Большие приключения», «Барбоскины: Вот и попался, Много лени», «Простоквашино», «Кошечки-собачки: Снегопад», «Кошечки-собачки. Милые песни. Белый зверь», «Малышарики идут в детский сад. Невидимки», «Енотки. Первые слова». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «ДРЫЦ ТЫЦ ДЕНЬ». (0+)
- 03.00 «Лунтик». (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 04.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Умка». (0+)
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
- 09.20 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
- 11.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- 13.25 «Морики Дорики». (0+)
- 13.55 «Царевны». (0+)
- 15.00 «За секунду до счастья!» (0+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
- 17.55 «Оранжевая корова». (0+)
- 19.00 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звёздные собачки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Сказочный патруль». (0+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 23.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.10 «Союзмультфильм» представляет: «Винни-Пух». (0+)
- 23.20 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
- 23.30 «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 23.50 «Золотая антилопа». (0+)
- 00.20 «Бобр добр». (0+)
- 01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
- 01.55 «Космический рейнджер Роджер». (6+)
- 02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 03.20 «Домики». (0+)
- 04.45 «Каша-малаша». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 01.00 300 лет Полтавской битвы. (12+)
- 01.30 Из истории советского периода. (6+)
- 01.55, 04.40 Историограф. (12+)
- 02.40 История российских кадетских корпусов. (6+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15, 12.00 Историада. (12+)
- 04.15 Государственные перевороты в России. (12+)
- 05.20 Бунты в России. (12+)
- 05.50 Меценаты России. (6+)
- 07.10 Тайны российской дипломатии. (12+)
- 07.45 Пешком по Москве. (6+)
- 08.00 Недопонимание мемуары. (12+)
- 09.00 Гарибальди. Борец за свободу и дамский угодник. (16+)
- 09.55, 18.00 Не квартира - музей. (12+)
- 10.05 Нюрнберг. Чтобы помнили... Процесс глазами журналистов. (12+)
- 11.00 Другой Наполеон (12+)
- 12.55 Корюшка для фронта. (12+)
- 13.40 Карл V. Пути императора. (16+)
- 14.15 Сыны России. (12+)
- 14.40 Книжные аллеи. (12+)
- 15.10 Ледокол «Красин». Миссия спасти. (12+)
- 16.00 «МАТЧ». (16+)
- 18.10 «СУВОРОВ». (6+)
- 20.00, 21.35 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
- 23.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 23.30 Иван Забелин. Великий самоучка. (12+)

**VIASAT HISTORY**

- 06.00 Исторические убийства: Британская няня-убийца. (16+)
- 06.45 Исторические убийства: Плейбой-убийца из Рио. (16+)
- 07.35, 08.30, 09.25 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 10.20 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
- 11.15 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
- 12.10 Древний Египет - хроники империи: Нил: источник жизни. (12+)
- 13.10 Древний Египет - хроники империи: Боги и цари. (12+)
- 14.05 Древние конструкции: Изучая земной шар. (12+)
- 15.05 16.00 Древний Египет. (12+)
- 17.00 История христианства: Первое христианство. (12+)
- 18.05 История христианства: Католицизм: неожиданный рассвет Рима. (12+)
- 19.10 История христианства: Православие: от империи к империи. (12+)
- 20.20 История христианства: Реформация: человек пред богом. (12+)
- 21.25 История христианства: Евангельский взрыв. (12+)
- 22.30 История христианства: Бог на пенсии. (12+)
- 23.35, 00.45, 01.45 Поля сражений. (12+)
- 02.55, 03.40, 04.25, 05.10 Карты убийства. (16+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 23.55 Как укрепить иммунитет? (12+)
- 06.50, 16.20, 01.35 Эпидемия. Сахарный диабет. (12+)
- 07.20, 16.50, 02.00 Эпидемия. Гепатит. (12+)
- 07.50, 17.15, 02.30 InVivo. Наркология. (12+)  
Бессонница ночью и приступы сонливости днём. Одно из распространённых нарушений сна: нарколепсия. Как с ней бороться?
- 08.15, 17.45, 02.55 Клинический случай. Спасти Толстого. (12+)
- 08.45, 18.15, 03.25 Теледоктор. (12+)
- 09.45, 19.10 Клиники России. (12+)
- 10.35, 00.50, 05.15 Эпоха антибиотиков. (12+)
- 11.20, 21.00 Угрозы современного мира. Невидимая опасность. (12+)
- 11.50, 21.30 Угрозы современного мира. Редкий вид. (12+)
- 12.20, 21.55 Основной элемент. Страх. (16+)
- 12.50, 22.25 Основной элемент. Гормон риска. (12+)
- 13.20, 13.50, 22.55, 23.25, 04.20, 04.45 На приёме у доктора Продеуса. (12+)
- 14.20, 14.50, 15.20, 15.50, 20.00, 20.30 Будь в тонусе! (12+)  
Используя научный подход и опыт специалистов, авторы пытаются проверить мифы о здоровье и представить зрителям результаты исследований в увлекательной форме.



РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



18.55 «Репортажи из будущего»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Два клена». «Исполнение желаний»
- 08.40 «ЛЕТНИЕ ГАСТРОЛИ»
- 10.00 «Передвижники. Эмилия Шанкс»
- 10.30 «ОДНА СТРОКА»
- 12.05 «Золото Якутии»
- 12.55 00.40 «Знакомьтесь: пингвины»
- 13.50 «Рассказы из русской истории»
- 14.45 «Страсти по Щедрину»
- 15.40 Фильм-балет «Дама с собачкой»
- 16.35 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ»
- 18.05 «Искатели»
- 18.55 «Репортажи из будущего»
- 19.35 «ПОЙМАТЬ ВОРА»
- 21.20 «Древнерусский детектив. Андрей Боголюбский»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 «ТРИ ЦВЕТА: КРАСНЫЙ»
- 01.35 «Искатели»
- 02.20 Мультфильмы

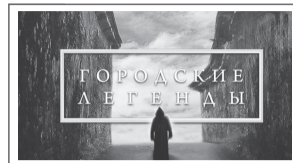
ТВЦ



21.00 «Постскриптум»

- 06.00 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (12+)
- 07.30 «Православная энциклопедия». (6+)
- 08.00 «ДВА СИЛУЭТА НА ЗАКАТЕ СОЛНЦА». (12+)
- 09.40 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
- 13.30 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА». (12+)
- 17.30 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА-2». (12+)
- 21.00 «Постскриптум»
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.20 События
- 23.30 «Обыкновенный национализм». (12+)
- 00.10 «90-е. Кровавый Тольятти». (16+)
- 01.20 «Хватит слухов!» (16+)
- 01.45 «Дикие деньги». (16+)

ТВ-3



03.30 «Городские легенды». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
  - 09.45 «Слепая». (16+)
  - 11.15 «ДРЕЙФ». (16+)
  - 13.15 «СВОРА». (16+)
  - 15.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)
  - 17.30 «БЮРО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». (16+)
  - 19.30 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
  - 22.00 Наследники и самоубийцы. (16+)
  - 23.30 «УБИЙЦА-2: ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
- Расследования последних терактов в США показали, что многие из террористов прибывают на территорию страны из Мексики. Вероятно, в этом деле замешаны мексиканские наркобароны. Спецслужбы предлагают спровоцировать войну между картелями. Федеральный агент Мэтт Грейвер вновь объединяется с Александром.
- 01.45 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
  - 03.30 «Городские легенды». (16+)
  - 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)
  - 06.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ». (16+)
  - 10.55 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)
- Костя - подающий большие надежды скрипач. Настя - дочь бывшего чемпиона по боксу. Обстоятельства их знакомства довольно печальны, к тому же родители Насти и Кости, кажется, совершенно не понимают друг друга и даже испытывают взаимную неприязнь.
- 14.45 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)
- Анна и Николай живут вместе, но семейное счастье не клеится. У Николая проблемы с работой, и он боится сказать об этом жене. Анна чувствует себя никому не нужной.
- 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
  - 22.30 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО». (16+)
  - 02.15 «Нотариус». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
- 05.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 06.10 «АКВАТОРИЯ». (16+)
- 09.00 «Светская хроника». (16+)
- 10.00 Они потрясли мир. (12+)
- 10.45 «ПРОВИНЦИАЛ». (16+)
- 18.45 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 01.05 «ПРОВИНЦИАЛ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.45 «17 декабря - День РВСН». (16+)
- 07.10 08.15 02.35 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)
- 10.10 «Легенды музыки». (12+)
- 11.25 «Главный день». (16+)
- 12.10 «Знак качества». (12+)
- 13.15 «Время героев». (16+)
- 14.50 18.25 «ОХОТА НА БЕРИЮ». (16+)
- 23.00 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)
- 00.55 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Дракоша Тоша». (0+)
- 11.00 «ЛЕГАЛЬНЫЙ ДОПИНГ». (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 «Записки из провинции». (12+)
- 13.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «ЗДРАСЬТЕ, Я ВАШ ПАПА». (12+)
- 15.15 «Просто жизнь». (12+)
- 15.45 «Современники». (12+)
- 16.15 «ХИРУРГИЯ: ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Формула здоровья». (12+)
- 20.15 «От 7 до 17». (12+)
- 20.45 «ЦЕНА СТРАСТИ». (12+)
- 22.45 «Города Петровы». (6+)
- 23.05 «Эксперт». (12+)
- 23.15 «Марафон». (12+)
- 00.15 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Бурани» - «ХК Тамбов». (12+)
- 02.00 «Просто жизнь». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Новости
- 06.05 Все на Матч!
- 08.50 Биатлон. Раги Кубок России. Спринт. Мужчины
- 10.15 «Один на один». (12+)
- 10.35 «Оазис футбола»
- 11.50 Биатлон. Раги Кубок России. Спринт. Женщины. Прямая трансляция из Уфы
- 13.05 Все на Матч!
- 13.50 Новости
- 13.55 Голевая феерия Катара! (0+)
- 16.10 Катар-2022. Все на футбол!
- 17.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Катара
- 20.00 Катар-2022. Все на футбол!
- 21.25 Новости
- 21.30 Профессиональный бокс. (16+)
- 23.50 Все на Матч!
- 00.35 «Один день в Катаре». (16+)
- 01.00 Футбол. Чемпионат мира-2022. Матч за 3-е место. (0+)

- 06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Независимое падение». (16+)
- 08.45 09.00 09.15 12.10 12.25 12.40 15.30 17.55 18.10 20.55 05.15 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.05 23.50 Плавание. Международные соревнования
- 13.05 Прыжки в воду. Международные соревнования
- 13.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 15.55 18.55 03.10 Волейбол. Кубок России. Женщины
- 18.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 21.10 22.35 Биатлон. Кубок России. Спринт. (0+)
- 02.00 Лица Страны. (12+)
- 02.20 «Светлана Ромашина. На волне мечты». (12+)
- 05.00 «Мой первый тренер». (12+)
- 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)

МУЗЫКА

- 05.00, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.20 PRO-новости. (16+)
- 06.40 Плейлист. Зима. (16+)
- 07.25 Ждите ответа. (16+)
- 08.25 PRO-новости. (16+)
- 08.50 МузГорДвиж. (16+)
- 09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 TOP чарт. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Хит-сториз. (16+)

- 13.00 Top-30. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Отсиявшие: звезды на пенсии. (16+)
- 17.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 18.00 МУЗ-ТВ FEST. (16+)
- 19.40 Плейлист. Зима. (16+)
- 20.45 Top-30. (16+)
- 23.00 Плейлист по кайфу. (16+)
- 23.30 Танцпол. (16+)
- 01.00 Лайкер. (18+)
- 02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.00 «СДЕЛАНО В АМЕРИКЕ». (16+)
  - 07.15 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
  - 09.15 «ДРУГИЕ». (16+)
  - 11.10 «МАЧЕХА». (12+)
  - 13.30 «МАТИЛЬДА». (6+)
  - 15.10 «ЧУДО». (12+)
  - 17.10 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
  - 19.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
- Испания, США, 2012 г. В ролях: Наоми Уоттс, Юэн Макгрегор, Том Холланд, Сэмюэл Джосли
- 20.55 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
  - 22.45 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС». (16+)
  - 00.40 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (18+)
  - 02.15 «ЧУДО». (12+)
  - 04.00 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)

- 05.30 «ФИКСИКИ». «Пин-код». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 10.00, 10.25, 10.50, 11.20, 11.50, 12.15 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)
- 12.45 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)
- 14.25 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
- 15.55 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (12+)
- 17.25 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (12+)
- 19.00 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 20.35 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 22.10 «КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ». (16+)
- 00.05 «ИНДИГО». (16+)
- 01.40 «ЭЛАСТИКО». (16+)
- 03.05 «ЭЛАСТИКО: ДВЕНАДЦАТЫЙ ИГРОК». (16+)
- 04.20 «БАБКИ». (16+)

- 07.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- 09.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)
- 11.00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
- 13.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ «КЛЕОПАТРА». (12+)
- 15.00 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 16.40 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «О ЧЕМ ЕЩЕ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 00.45 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 02.20 «ВОЛШЕБНИК». (12+)
- 03.40 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 05.10 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)

- 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 16.00 «Ми-ми-мишки». Мультсериал. (0+)
- 19.00 «Буба». «Готовим с Бубой». Мультсериалы. (0+)
- 20.50, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
- 23.10, 00.00, 01.00, 01.50, 02.30, 03.00 «Хочу и буду!» Психологический стендап Михаила Лабковского. (16+)
- 03.50, 04.05 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.00, 04.25 «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- 01.10 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 02.45 «НА РЫБАЛКУ!» (12+)
- 04.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)
- 06.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- 08.30 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ «КЛЕОПАТРА». (12+)
- 10.35 «ЗОЛОТОЙ РЕБЕНОК». (16+)
- 12.20 «ГИТЛЕР КАПУТ». (16+)
- 14.10 «ВАСАБИ». (16+)
- 15.55 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)
- 17.45 «ОЧЕНЬ ПОЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)
- 19.30 «ГОРЬКО!» (16+)
- 21.20 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 23.10 «ПОКА ТЫ СПАЛ». (16+)

- 06.40 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
- 09.10 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕННЫЙ ВЕСНЫ». (12+)
- Весна 1945 года. Штандартенфюрер Макс Отто фон Штирлиц, он же советский разведчик Максим Исаев, занимается пост в службе безопасности Рейха и самоотверженно ведет подрывную деятельность в ставке Гитлера.
- 21.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 23.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
- 01.10 «ЛЕБЕДЕВ ПРОТИВ ЛЕБЕДЕВА». (12+)
- 02.35 «БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО». (16+)
- 04.10 «СТАЛКЕР». (12+)

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Вера Житницкая, Микаэл Арамян, Екатерина Симаходская, Нил Кропалов
- 12.00, 20.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-8». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)
- 04.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-9». (12+)

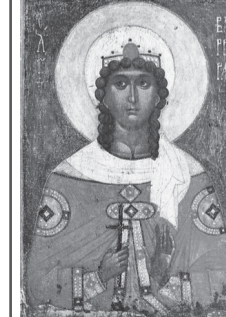
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.55 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 14.25 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
- 1994 год. Чтобы расплатиться с долгами по квартплате, Вася и Паша вынуждены примерить на себя роль ресторанных лабухов. Жена, студентка на грани отчисления, преследует своего преподавателя и узнаёт его «страшную» тайну... Не имея ни копейки в кармане, уличный музыкант Боб заказывает себе обед в ресторане, который принадлежит преступному авторитету по кличке Доктор...
- 00.50 Сердца за любовь. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 06.25 «ТИХИЕ ТРОЕЧНИКИ». 1-2 серии. (0+)
- 07.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.30 Простые чудеса. (12+)
- 10.20 В поисках Бога. (6+)
- 10.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 11.25 Пилигрим. (6+)
- 12.15 Двенадцать. (12+)
- 12.50 Батюшка Ипполит. (0+)
- 13.55, 14.30, 15.05, 15.40 Война и Библия. (16+)
- 16.20 «ВОЙНА И МИР». 4 серия. (12+)
- 18.25 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (6+)
- СССР, 1960 г.
- 20.30 Русский мир. (12+)
- 21.30 Простые чудеса. (12+)
- 22.20 Профессор Осипов. (0+)
- 22.55 Пилигрим. (6+)
- 23.40 Ной. (12+)
- 00.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 01.05 День Патриарха. (0+)
- 01.20 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 01.50 Простые чудеса. (12+)
- 02.35 Русофобия. История ненависти. (16+)
- 03.30 Пилигрим. (6+)
- 04.15 Профессор Осипов. (0+)
- 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

17 декабря  
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Вмц. Варвары и мц. Иулиании.



Прп. Иоанна Дамаскина. Прп. Иоанна, еп. Поливотского. Свт. Геннадия, архиеп. Новгородского. Сщмчч. Алексия, Иоанна, Александра и Николая пресвитеров, Василия диакона и с ним 10 мучеников. Сщмчч. Димитрия пресвитера, прмц. Анастасии, мцц. Екатерины и Киры.

Рождественский пост. Разрешается рыба.

« Бог для того ввел нас в мир, чтобы мы, благоугождая ему добрыми делами, становились наследниками Царствия Небесного».

Прп. Феодор Студит



7 ПЕРВЫЙ



05.15 «Мы из джаза». (12+)

- 05.15 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 «Часовой». (12+)
- 08.10 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Мечталлион». (12+)
- 09.40 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Жизнь других». (12+)
- 11.10 «Повара на колесах». (12+)
- 12.15 «Видели видео?» (0+)
- 14.30 Кубок Первого канала по хоккею-2022. Сборная России - сборная Белоруссии
- 17.00 «Между прошлым и будущим». (12+)
- 19.10 «Поем на кухне всей страной». (12+)
- 21.00 «Время»
- 22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)
- 23.45 «Романовы». (12+)
- 00.45 «Камера. Мотор. Страна». (16+)

РОССИЯ 1



16.30 «Песни от всей души». (12+)

- 06.05 «МАЛАХОЛЬНАЯ». (16+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.50 «КАТЕРИНА». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Песни от всей души». (12+)
- 17.30 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица». Финал
- 19.00 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.45 «Зерно». (12+)
- 23.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.35 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

НТВ



10.20 «Первая передача». (16+)

- 05.00 «ИНСПЕКТОР КУПЕР». (16+)
- 06.35 «Центральное телевидение». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Первая передача». (16+)
- 11.00 «Чудо техники». (12+)
- 11.55 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.05 «Однажды...» (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Следствие вели...» (16+)
- 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
- 19.00 «Итоги недели»
- 20.20 «Суперстар! Возвращение». (16+)
- 23.15 «Звезды сошлись». (16+)
- 00.50 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 03.25 «МЕЧ». (16+)

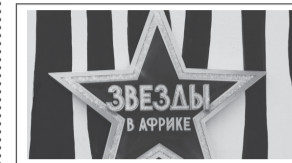
СТС



00.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)

- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 Рогов+. (16+)
- 10.10 «Лесная братва». (12+)
- 11.45 «Смывайся!» (6+)
- 13.25 «Миньоны». (6+)
- 15.10 «Гадкий я». (6+)
- 17.05 «Гадкий я-2». (6+)
- 19.05 «Гадкий я-3». (6+)
- 20.55 «ТАЙНА ДОМА С ЧАСАМИ». (12+)
- Потеряв в аварии обоих родителей, маленький Льюис переезжает в дом своего дяди-волшебника, где от прежнего хозяина остались часы, отсчитывающие время до катастрофы. Чтобы предотвратить её, Льюису предстоит погрузиться в мир магии
- 23.00 Премьера! Маска. Танцы. (16+)
- 00.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 03.55 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

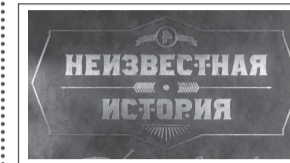
СТС



19.00 «Звезды в Африке». (16+)

- 07.00 «РОЖДЕСТВО НА ДВОИХ». (16+)
- 09.00 «Перезагрузка». (16+)
- 09.30 «Том и Джерри». (6+)
- 11.30 «ЖУКИ». (16+)
- 14.50 «ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ: ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
- Авария, в которую влип стритрейсер Шон, стала последней каплей для его матери, и юного лихача высылают в Токио - от греха подальше. Однако там лиходеи быстро заводят опасные связи...
- 16.50 «ФОРСАЖ-4». (16+)
- 19.00 «Звезды в Африке». (16+)
- 21.00 «Концерты». (16+)
- 23.00 «Я тебе не верю». (16+)
- 00.00 «Новые танцы». (16+)
- 01.55 «Звезды в Африке». (16+)
- 03.45 «Импровизация». (16+)
- 04.20 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.10 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.45 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Самая народная программа». (16+)
- 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 10.30 «Наука и техника». (16+)
- 11.30 «Неизвестная история». (16+)
- 12.30 «Новости». (16+)
- 13.00 «СКАЛА». (16+)
- 15.40 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ». (16+)
- 18.00 «ЭВОЛЮЦИЯ БОРНА». (16+)
- 20.40 «ДЖЕЙСОН БОРН». (16+)
- 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
- 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Черный список. (16+)
- 06.10 Пятница News. (16+)
- 06.40 Кондитер. (16+)
- 08.40 Руссо-экспрессо. (16+)
- 10.00 Умный дом. (16+)
- 10.40 Битва шефов. (16+)
- 21.00 Адский шеф. (16+)
- Великий шеф возвращается с кулинарной битвой! Константин Ивлев проверит поваров в экстремальных условиях.
- 23.00 Теперь я Босс! (16+)
- 00.00 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
- 02.00 «ПРОКЛЯТИЕ МОНАХИНИ». (18+)
- 03.40 Пятница News. (16+)
- 04.10 Черный список. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- 11.00 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Решала. (16+)
- 16.00 Заступницы. (16+)
- 18.00 Охотники. (16+)
- 21.00 Большой кэш. (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 23.30 Топчик-2. (16+)
- 02.00 Идеальный ужин. (16+)
- 04.15 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 Отражение
- 12.15 «Отчий дом». (12+)
- 12.30 «НИКУДЫШНАЯ». (16+)
- 16.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Неделя». (12+)
- 18.00 «Территория успеха». (12+)
- 20.25 «КОН-ТИКИ». (16+)
- 22.10 «ПОЛТОРЫ КОМНАТЫ, ИЛИ СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА РОДИНУ». (16+)
- 00.20 «Город кошек». (12+)
- 01.40 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.00 «Чадю из ада». (12+)
- 12.40 «Беременная в 16». (16+)
- 17.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 01.05 «Измены». (18+)
- 02.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- Когда обычные криминалисты заходят в тупик, за расследование берется спецподразделение. Их метод - мыслить, как преступник. Вместо изучения улики они исследуют психологическую сторону происшествий.
- 04.15 «Дорогая, я забил». (12+)

МИР

- 05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 05.25, 07.45 Мультфильмы. (6+)
- 07.00 Осторожно, вирус! (12+)
- 08.00 «АКСЕЛЕРАТКА». (0+)
- 09.30 Фазендалайф. (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: КРЫМ». (16+)
- 12.05 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
- 16.15, 19.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: ЛИСЬЯ НОРА». (12+)
- 18.30, 00.00 «Вместе»
- 21.05, 01.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: УДАРНАЯ ВОЛНА». (12+)
- 01.50 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (0+)

ПОБЕДА

- 05.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
- 07.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 08.50 «РЖЕВ». (16+)
- 10.50 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)
- 1941 год. Только что вышло постановление Комитета Обороны о водочном довольствии для действующей армии.
- 14.20 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
- Сериал. Россия, 2015 г. Продолжение грандиозной военной драмы «Истребители» о подвиге летчиков военной авиации времен Великой Отечественной войны...
- 01.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 02.40 «Зоя». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.05, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Чуч-Мяуч». (0+)
- 10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 14.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Новогодние приключения». (0+)
- 14.40 «Енотки. Первые слова». (0+)
- 15.00 «Кошечки-собачки. Снегопад». (0+)
- 15.05 «Кошечки-собачки. Милые песни. Белый зверь». (0+)
- 16.00 «Соня и Лёня. Большие приключения». (0+)
- 17.00 «Простоквашино: Матроскин в сахаре, Картонная любовь». (0+)
- 18.00 «Бубаб». (6+)
- 18.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 19.00 «Геройчики. Любимая игрушка». «Тайны Медовой долины». «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Котики-котики». «Волшебная кухня. Муравейник». «Кошечки-собачки. Полезные стихи». (0+)
- 20.00 «Лунтик». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Сказочный патруль. Соловьиные трели». (0+)
- 02.10 МУЛЬТпреьера! «Кошечки-собачки». «Сказочный патруль. Хроники чудес». «Барбоскины». «Соня и Лёня». «Малышарики идут в детский сад». «Лунтик». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Три кота». (0+)
- 09.00 «Еда на ура!» (0+)
- Веселье ведущие Тутта, Марфа и Ваня расскажут маленьким нехочухам, что блюда бывают не только полезные, но еще забавные, аппетитные и очень вкусные!
- 09.20 «Оранжевая корова». (0+)
- 11.00 «Трам-пам-пам». (0+)
- 11.30 «Барбоскины». (0+)
- 13.00 «Студия красоты». (0+)
- «Студия красоты» с Настей Приказчиковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая!
- 13.20 «Отель у овечек». (0+)
- 15.00 «У меня лапки». (0+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
- 18.05 «Маша и Медведь» (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Царевны». (0+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 23.00 «Герои Гуджигус». (6+)
- 23.10 «Союзмультфильм» представляет: «Сказка о царе Салтане». (0+)
- 00.10 «Лягушка-путешественница». (0+)
- 00.25 «Бобр добр». (0+)
- 01.25 «Еда на ура. Рецепты». (0+)
- 01.55 «Космический рейнджер Роджер». (6+)
- 02.50 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 03.20 «Домики». (0+)
- 04.45 «Каша-малаша». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.25 Бунты в России. (12+)
- 01.30, 05.50 Меценаты России. (6+)
- 01.55, 04.45 Историограф. (12+)
- 02.40 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.20, 08.00 Историограф. (12+)
- 04.10, 07.10 Тайны российской дипломатии. (12+)
- 07.45 Пешком по Москве. (6+)
- 08.55 Корушка для фронта. (12+)
- 09.45 Карл V. Пути императора. (16+)
- 10.15 Сыны России. (12+)
- 10.45 Книжные аллеи. (12+)
- 11.10 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
- 12.00 «МАТЧ». (16+)
- 14.00 Не квартира - музей. (12+)
- 14.10 «СУВОРОВ». (6+)
- 16.00, 17.35 «МАРИЯ ТЕРЕЗИЯ». (16+)
- 19.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 19.30 Иван Забелин. Великий самоучка. (12+)
- 20.00 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
- 20.30 Берлин 41-го. Долетали сильнее. (12+)
- 21.45 Обыкновенная история. (6+)
- 21.55 Василий Шульгин. 1919 год. (12+)
- 22.20 История оружия. (16+)
- 23.15 Освободители. (12+)

VIASAT HISTORY

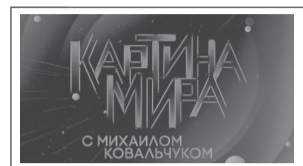
- 06.00 Карты убийства: Убийства в Ричмонде. (16+)
- 06.45 История нераскрытых дел. (16+)
- 07.40, 08.40, 09.35, 10.25, 11.15 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
- 12.10 Древний Египет - хроники империи: Пирамиды. (12+)
- 13.10 Древний Египет - хроники империи: Женщины и власть. (12+)
- 14.05 Древний Египет - хроники империи: Войны. (12+)
- 15.05 Древний Египет - хроники империи: Женщины и власть. (12+)
- 16.00 Древний Египет - хроники империи: Войны. (12+)
- 17.00 Забытые королевства Южной Америки: Камень в центре. (12+)
- 18.05 Забытые королевства Южной Америки: Царство пустыни. (12+)
- 19.10 Забытые королевства Южной Америки: Народ облаков. (12+)
- 20.20 Забытые королевства Южной Америки: Страна золота. (12+)
- 21.25 Первые американцы. (12+)
- 22.15 Забытые воины Карфагена. (12+)
- 23.15, 00.20 Поля сражений. (12+)
- 01.25 Республика детей (12+)
- 02.20, 03.10 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
- 03.55 Карты убийства (16+)
- 04.40 История нераскрытых дел. (16+)
- 05.35 Невероятные изобретения. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 06.30, 09.50, 10.20, 10.50, 11.20, 20.10, 20.40, 00.50, 01.20, 03.40, 04.05, 04.35 Будь в тонусе! (12+)
- 06.55, 16.25, 01.50 Угрозы современного мира. Невидимая опасность. (12+)
- 07.25, 16.55, 02.15 Угрозы современного мира. Редкий вид. (12+)
- 07.55, 17.25, 02.45 Основной элемент. Страх. (16+)
- 08.25, 17.50, 03.10 Основной элемент. Гормон риска. (12+)
- 08.55, 09.20, 18.20, 18.50 На приеме у доктора Продеуса. (12+)
- 11.50, 21.10 Эпидемия. Сахарный диабет. (12+)
- 12.20, 21.40 Эпидемия. Гепатит. (12+)
- 12.45, 22.10, 05.05 InVivo. Нарколенсия. (12+)
- 13.15, 22.40, 05.30 Клинический случай. (12+)
- 13.45, 23.05 Теледоктор. (12+)
- «Теледоктор» - это программа, в которой врачи и журналисты отвечают на актуальные вопросы.
- 14.45, 00.05 Клиники России. Первая на Дальнем. (12+)
- 15.35 Как укрепить иммунитет? (12+)
- 19.20 Эпоха антибиотиков. (12+)
- История открытия оружия, с помощью которого учёным удалось выследить, изолировать и уничтожить наших самых распространённых и опасных невидимых врагов.



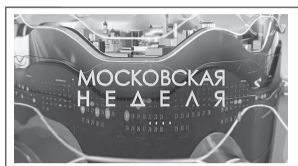
РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.05 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ»
- 09.35 Тайны старого чердака
- 10.05 Передача знаний
- 10.55 «ЖДИТЕ ПИСЕМ»
- 12.25 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 12.55 Открытая книга
- 13.25 «Ласточки Христовы»
- 14.40 «ЗАДЕРЖАННЫЙ В ОЖИДАНИИ СУДА»
- 16.30 «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком»
- 17.15 «Пешком...»
- 17.45 «Предки наших предков»
- 18.25 Цвет времени
- 18.35 «Романтика ромansa»
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 «НЕНАСТЬЕ»
- 21.40 Концерт к юбилею Родиона Щедрина в КЗЦ
- 23.45 «КАПЕРНАУМ»
- 01.45 «Искатели»
- 02.30 Мультфильмы

ТВЦ



14.30 Московская неделя

- 05.35 «НОВЫЙ СОСЕД». (12+)
- 07.05 «ЗОРРО». (6+)
- 09.10 «Здоровый смысл». (16+)
- 09.40 «КАРУСЕЛЬ». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». (12+)
- 13.45 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Шутки без бороды». Юмористический концерт. (12+)
- 16.05 «ЗАЛОЖНИКИ». (12+)
- 17.50 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ». (12+)
- 21.35 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО: ИНДИЙСКАЯ НЕВЕСТА». (12+)
- 00.00 События
- 00.15 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО: ИНДИЙСКАЯ НЕВЕСТА». (12+)
- 01.05 «Петровка, 38». (16+)
- 01.15 «ОБМАНИ СЕБЯ». (12+)
- 04.10 «Москва резиновая». (16+)
- 05.00 «10 самых...» (16+)

ТВ-3



08.20 Новый день. (12+)

- 06.00 Дом исполнения желаний. (16+)
- 06.05 Дом исполнения желаний. Завтрак в постель. (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (0+)
- 08.20 Новый день. (12+)
- 09.00 Гадалка. (16+)
- 12.15 «БЮРО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА». (16+)
- 14.00 «КОД ДОСТУПА «КЕЙПТАУН». (16+)
- 16.30 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
- 19.00 «ПИК ДАНТЕ». (12+)
- 21.00 «ГЛУБИНА». (16+)
- 23.15 «УБИЙЦА». (18+)
- Агент ФБР Кейт Мейсер привлекается к участию в операции ЦРУ по поимке главы мексиканского наркокартеля Сонора. Кейт и не предполагает, что операция выйдет за рамки границ США.
- 01.35 Дом исполнения желаний. (16+)
- 01.40 «УБИЙЦА-2: ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
- 03.30 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ



18.45 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 06.40 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 10.25 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО». (16+)
- 14.45 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (16+)
- Жена директора крупной госкомпании Кирилла Соколова Ольга счастлива. У неё любящий муж, двое детей, уверенность в завтрашнем дне. Неожиданно увольняется няня их детей. Оля ищет ей замену и случайно знакомится с Марией. Во время прогулки в парке Оля теряет младшего сына, а Мария находит его. Выясняется, что девушка работает няней, но сейчас свободна.
- 18.45 Пять ужинов. (16+)
- 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 22.25 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ». (16+)
- 01.55 «КЛЕВЕР ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 04.55 «Нотариус». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Маша и медведь». (0+)
- 05.05 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 06.35 «ОТСТАВНИК-2: СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
- 08.00 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
- 09.45 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА». (16+)
- 11.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
- 18.45 «СЛЕД». (16+)
- 23.35 «ГЕНИЙ». (16+)
- 02.15 «ПРОВИНЦИАЛ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 13.45 03.35 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ: ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.45 «Часовые памяти. Пенза». (16+)
- 20.40 «Вячеслав Трубников». (16+)
- 23.45 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
- 01.20 «ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- время название передачи
- Знак информ. продукции
- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Дракоша Тоша». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «#open vrn». (12+)
- 14.15 «ЦЕНА СТРАСТИ». (12+)
- 16.15 «Просто жизнь». (12+)
- 16.45 «Документальное кино». (12+)
- 17.15 «Записки из провинции». (12+)
- 17.45 «ХИРУРГИЯ: ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «БЫТЬ АСТРИД ЛИНГРЕН». (16+)
- 22.00 «ЗДРАСЬТЕ, Я ВАШ ПАПА». (12+)
- 23.30 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - «Дизель». (12+)
- 01.15 «Марафон». (12+)
- 02.15 «Точка.ру». (12+)
- 02.45 «Эксперт». (12+)
- 03.00 «Записки из провинции». (12+)
- 03.30 «МАЛАЯ СЦЕНА». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Karate Combat-2022. (16+)
- 07.00 Новости
- 07.05 Все на Матч!
- 08.50 11.50 Биатлон. Pari Кубок России.
- 09.50 Футбол. Чемпионат мира-2022. Матч за 3-е место. (0+)
- 13.20 Все на Матч!
- 13.50 Новости
- 13.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция
- 15.30 «Один на один». (12+)
- 15.50 Катар-2022. Все на футбол!
- 17.45 Футбол. Чемпионат мира-2022. Финал. Прямая трансляция из Катара
- 20.30 Катар-2022. Все на футбол!
- 21.30 Футбол. Чемпионат мира-2022. Финал. Как это было! (0+)
- 23.50 Все на Матч!
- 00.35 «Один день в Катаре». (16+)
- 01.00 Волейбол. Кубок России. Женщины. «Финал 4-х». Финал. (0+)

- 06.00 15.55 18.55 Волейбол. Кубок России. Женщины
- 07.50 10.00 13.00 15.50 Новости
- 07.55 08.35 09.40 17.55 18.10 02.10 Спецрепортаж. (12+)
- 08.50 «Продам медали» (12+)
- 10.05 Плавание. Международные соревнования
- 12.10 Человек из футбола. (16+)
- 12.40 Пара на дистанции. (12+)
- 13.05 Профессиональный бокс. (16+)
- 15.20 20.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 18.30 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+)
- 21.25 Биатлон. Кубок России. Одиночная смешанная эстафета. (0+)
- 22.25 Биатлон. Кубок России. Смешанная эстафета. (0+)
- 00.00 Плавание. Международные
- 02.30 «Мир бильярда». (12+)
- 02.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.15 Муз'итив. (16+)
- 07.50 МузГорДвиж. (16+)
- 08.00 PRO-новости. (16+)
- 08.35 Teen чарт. (16+)
- 09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-сториз. (16+)
- 12.30 Лига клипов. (16+)
- 13.00 Отсиявшие: звезды на пенсии. (16+)

- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 День Рождения МУЗ-ТВ в Кремле. (16+)
- 19.15 МУЗ-ТВ FEST на «Новой Волне»-2021. (16+)
- 20.55 Плейлист. Зима. (16+)
- 23.00 Хиты по-русски. (16+)
- 00.00 Хиты по-русски. (18+)
- 01.00 Муз'итив. (18+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.55 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
- 07.40 «РАЗЛОМ САН-АНДРЕА». (16+)
- 09.50 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
- 11.35 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
- 13.30 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (18+)
- 15.10 «ДИТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ». (16+)
- 17.05 «ЗАТУРА: КОСМИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (12+)
- 19.00 «ПАСАЖИРЫ». (16+)
- США, 2016 г. В ролях: Дженнифер Лоуренс, Крис Пратт
- 21.00 «ИНТЕРСТЕЛЛАР». (16+)
- 00.05 «ПРИБЫТИЕ». (16+)
- 01.55 «ОЧЕНЬ ПОЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)
- 03.25 «10 ПРИЧИН МОЕЙ НЕНАВИСТИ». (16+)

- 05.30 «Пин-код». «Три ката», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 10.00, 10.25, 10.55, 11.20, 11.50, 12.20 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)
- 12.45 «КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ». (16+)
- 14.45 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 16.20 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 17.55 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
- 19.25 «ДИКАЯ». (16+)
- Россия, 2022 г.
- 21.30 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 23.00 «НА КРЮЧКЕ!». (16+)
- 00.30 «ЭЛЕФАНТ». (12+)
- 01.45 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)
- 03.30 «ПРОВОДНИК». (16+)

- 06.50 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 08.10 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.25 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 10.40 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
- 12.10 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 13.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛБИЩИКИ». (16+)
- 16.30 «СВАТЫ». (18+)
- 23.00 «БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 03.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
- 05.00 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 16.00 «Ми-ми-мишки». Мультсериал. (0+)
- 22.00, 23.10 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 «ЖЕНИХ». (12+)
- Россия, 2016 г.
- 02.00, 02.50, 03.30 «Хочу и буду!» Психологический стендп Михаил Лабковского. (16+)
- 04.05, 04.15 «Смешарики». Мультсериал. (0+)
- 04.10, 04.25 «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.35, 06.45 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЕНИСА КОРАБЛЕВА». 1-2 сезоны. (0+)
- 08.05 Профессор Осипов. (0+)
- 08.35 Двенадцать. (12+)
- 09.10 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Русский мир. (12+)
- 14.55 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (6+)
- 16.55 «Бегогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.05 «ЯГУАР». (16+)
- 02.50 «НА КРАЙ СВЕТА». (16+)
- 04.30 «ЭДДИ «ОРЁЛ». (16+)
- 06.20 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)
- 07.55 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ-2». (18+)
- 09.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
- 11.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
- 13.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
- 15.10 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 17.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ» (16+)
- 19.30 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
- 21.25 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)
- Комедия, Россия, 2008 г.
- 23.25 «LOVE». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.20 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
- 07.35 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
- 09.00 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (12+)
- 10.25 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
- 12.05 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
- 13.35 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
- 15.00 «ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ». (12+)
- 17.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
- 19.30 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 21.15 «КАК БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 23.00 «ЧУЧЕЛО». (12+)
- 01.15 «ДЕТИ ВАНЮШИНА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-9». (12+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2012 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко
- 13.00, 21.00, 05.00 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (18+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 06.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-3». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
- 07.00 «КУХНЯ». (16+)
- Макс приезжает в Москву, чтобы получить работу в «Клод Монэ». Но на собеседовании он сталкивается с насмешками коллектива, скверным нравом шеф-повара и... арт-директором Викой, с которой он провёл ночь накануне...
- 23.35 Вся правда о MBAND. (16+)
- Неизвестные факты о себе, своих мечтах и разочарованиях коллектива и их родные и друзья-музыканты.
- 00.25 Сердца за любовь. (16+)
- 05.45 «Три ката». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.45 Николай Чудотворец. Цикл: День Ангела. (0+)
- 20.15 «РОДИНЫ СОЛДАТ». (0+)
- 22.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 23.00, 04.30 Щипков. (12+)
- 23.30 Лица церкви. (6+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Святой Николай Угодник. Фильм А. Мамонтова. (0+)
- 00.55 Русский мир. (12+)
- 01.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.30 «Бегогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)

Православный календарь

18 декабря  
Неделя 27-я по Пятидесятнице. Глас 2.  
Прп. Саввы Освященного.



Прп. Карiona монаха и сына его Захарии, египтян. Свт. Гурия, архиеп. Казанского. Мч. Анастасия. Сщмч. Илии пресвитера. Прмч. Геннадия. Св. Сергия исп., пресвитера.

Рождественский пост. Разрешается рыба.

«Познай истинное богатство и оставь эту надменную и пустую гордость; размысли о тленности своей природы. Ты – земля и пыль, пепел и прах, дым и тень, трава и цвет травный». Свт. Иоанн Златоуст



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.

# Детектив вместо пьесы

Перед тем как отправиться в зал, Вера забежала в дамскую комнату. На морозе у нее всегда слезились глаза, и женщина опасалась, что могла потечь тушь. Та хоть и водостойкая, но все же лучше убедиться в том, что макияж в порядке, а не ерзать во время спектакля, переживая за свой внешний вид.

– Да темно же в зале будет, – пожал плечами Максим, – не увидит никто и ничего. К тому же, как по мне, у тебя все в порядке с лицом.

– А с макияжем? – уточнила Вера.

– А есть разница? – удивился Максим.

Вот поэтому я быстренько в дамскую комнату и забегаю, – чмокнула его в щеку Вера. – Хочу убедиться, что ресницы не осыпались на щеки, а губы не сбежали на подбородок. Иди в зал, я скоро.



Максим оказался прав. Верино лицо было на месте. Это уверенно транслировало большущее начищенное зеркало, висевшее над раковинами в туалете. Вера покрутилась перед ним, осмотрев себя со всех сторон и, убедившись, что все в порядке, вышла в фойе.

Слушай, Вер, там того, спектакль задерживают, – прошептал ей в ухо налетевший на нее откуда-то сбоку Макс.

– Ну, пойдем подождем в зале, – ответила ему Вера. – А чего шепотом-то?

– Да я тут краем уха услышал, что могут и вообще не начать. Местная прима бьет в гримерке в истерику. Вроде, кто-то стащил у нее театральный костюм и еще какую-то чушь. Может, того, а?

– Чего того? – строго глянула Вера на мужа. – Иди, Вера, разберись? У меня выходной сегодня, понятно? Поэтому я пойду в зал и буду ждать спектакль.

– Что ж, придется мне одному, – услышала Вера за спиной знакомый голос. Обернулась и увидела Быкова. Закатила глаза, простонала, а затем рыкнула: – Пошли уже, никуда вы без меня.

Женщина в гримерке выглядела... слегка расстроенной. Пунцовые щеки, встрепанные волосы, искры из глаз, размазанная по скулам тушь.

Вот у кого лицо сбегало, – хохотнул за спиной Веры Максим, она недобро зыркнула на мужа, и тот погасил улыбку, сделавшись сразу серьезным и деловым.

– Как это произошло? – тут же с места в карьер рванул Быков.

– Вот вы и разберитесь, как, – метнула в него уничтожающий взгляд разъяренная дива. – Во время, как грабили мою гримерку, я в туалете без сознания лежала.

– Как это? – удивился Максим.

А так это, – и ему достался от примы испепеляющий взгляд. – Я забежала в дамскую комнату помыть руки – вляпалась по

неосторожности в грим. Пока мыла, кто-то сзади огрел меня по затылку. Я потеряла сознание. А когда очнулась и вернулась в гримерку, обнаружила, что ни костюма, ни туфель, ни аксессуаров, задействованных в сегодняшнем спектакле, нет. Осмелюсь предположить, что мой дебют в постановке решила сорвать не подошедшая на эту роль актриса. Но расследовать это дело... ваше дело, – грозно посмотрела на следователей актриса. – Вот расследуйте и призовите к ответу преступника, чтобы неповадно было.

Быков быстро-быстро строчил в блокноте, задавая попутно потерпевшей уточняющие вопросы.

Пошли отсюда, – позвала Вера Максима. – Спектакля не будет, может, хоть в ресторан успеем. В кои веки выбрались в театр – и на тебе, попали на незапланированный детектив вместо пьесы.

– А как же расследование? – сник Быков.

– Да что тут расследовать? Все как белый день ясно, – отмахнулась Вера и быстро зашагала в сторону фойе.

Любовь АНИНА



## Что Вера поняла из разговора с актрисой?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 48:** Вера подозревает во лжи девушку в розовом. Та утверждает, что провела в ванне с водой длительное время, уснув. Но Вера обратила внимание на ее руки – гладкие, ухоженные. После длительного времени в воде кожа на пальцах была бы сморщена. К тому же в комнате прохладно: парень прячет руки в рукава, чтобы согреться, ведь обогреть на кухню забрала юный пекарь. А девушка в розовом после длительного времени, проведенного в воде, которая наверняка остыла бы, даже не морщится, будучи одетой в шелковый халатик. Однозначно, красotka привирает.

Рис. Ирина Светлов

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 12 ПО 18 ДЕКАБРЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 12 ДЕКАБРЯ

В 1817 году открылся московский Манеж.

В 1993 году в ходе все-народного голосования принята Конституция Российской Федерации.

#### 13 ДЕКАБРЯ

В 1642 году мореплаватель Абель Тасман первым из европейцев обнаружил Новую Зеландию.

#### 14 ДЕКАБРЯ

В 1893 году в Москве на Красной площади торжественно открыты Верхние торговые ряды (сегодня – ГУМ).

В 1911 году Руаль Амундсен достиг Южного полюса, на месяц опередив экспедицию Роберта Скотта.

#### 15 ДЕКАБРЯ

В 1905 году в Санкт-Петербурге основан «Пушкинский Дом».

В 1966 году астроном Одуэн Дольфус открыл спутник Сатурна Янус.

#### 16 ДЕКАБРЯ

В 1946 году Кристиан Диор открыл в Париже модный дом.

#### 17 ДЕКАБРЯ

В 1903 году братья Райт испытали летательный аппарат тяжелее воздуха.

В 1959 году решением правительства СССР созданы ракетные войска стратегического назначения (РВСН).

#### 18 ДЕКАБРЯ

В 1876 году в Петербурге состоялась первая в России политическая демонстрация.

В 1994 году во Франции была обнаружена пещерная галерея Шове с уникальной наскальной живописью.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

12 ДЕКАБРЯ. Сергей.  
13 ДЕКАБРЯ. Андрей, Иоанн.  
14 ДЕКАБРЯ. Наум.  
15 ДЕКАБРЯ. Антонина, Борис, Вера, Владимир, Константин, Маргарита, Мария, Павел, Тамара.  
16 ДЕКАБРЯ. Андрей, Георгий, Николай, Федор.  
17 ДЕКАБРЯ. Александр, Алексей, Анастасия, Василий, Варвара, Димитрий, Екатерина, Кира, Ульяна.  
18 ДЕКАБРЯ. Геннадий, Захарий, Илия, Савва.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

12 ДЕКАБРЯ ■ День Конституции РФ  
13 ДЕКАБРЯ ■ День медведя  
15 ДЕКАБРЯ ■ День образования Радиотехнических войск ВКС России ■ День памяти журналистов, погибших при исполнении профессиональных обязанностей ■ Международный день чая  
16 ДЕКАБРЯ ■ День покорения вершин  
17 ДЕКАБРЯ ■ День сотрудников Государственной фельдъегерской службы России ■ День Ракетных войск стратегического назначения Вооруженных Сил России ■ День риелтора в России  
18 ДЕКАБРЯ ■ День работников органов ЗАГС в России ■ День подразделений собственной безопасности органов внутренних дел России

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Трещит Варюха – береги нос да ухо

12 декабря по народному календарю считается днем Парамона Зимовказателя. Про этот день наши предки говорили: «Пришел Парамон – снег с крыши вон» – и брались за очистку крыш от снега. Красное и ясное утро на Парамона обещало ясную погоду на весь декабрь. Если в день Андрея Зимнего, 13 декабря, пойдет снег, то он пролежит еще 110 дней.

14 декабря, в Наумов день, было принято прислушиваться к собачьему лаю: глухой звук говорил о скором снегопаде.

15 декабря, в день Аввакума, смотрели на окна: чем больше зимних узоров на них, тем пышнее весной зелень будет.

Если 16 декабря, в день Ивана Молчальника, под окном слышали пошвывание снегира, то ждали потепления.

17 декабря называли Варвариними морозами и поговаривали: «Трещит Варюха – береги нос да ухо!», поскольку этот день часто выдавался очень холодным. Облачная погода предвещала снегопад, а ясная – усиление мороза.

В Саввин день, 18 декабря, свист снегира сулил вьюгу и снежные заносы.

**Подружка подружке:**  
– Ты сегодня такая загадочная и восторженная...

– С утра посмотрела в зеркало и подумала – и за что моему мужу такое счастье?



## ТЕЛЕК

### Черноземье

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



Учредитель, редакция и издатель:

000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор

ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

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

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя:

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе

с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: Немькин Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

№ 49 (370).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 06.12.2022 г. Дата производства: 06.12.2022 г. Дата выхода в свет: 07.12.2022 г. Тираж 50 060 экз.

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

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

Заказ 8931. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 889 810 экз.

Рекомендованная цена в розницу 27 рубля. Ежедневная семейная

газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

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



# КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

# 2023 ГОД

МЕСЯЦ	Благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос	Благоприятные дни для косметологии, маникюра, педикюра	Благоприятные дни для похода в баню	Благоприятные дни физической активности	Особые дни: избегайте стрессов и конфликтов
<b>ИЮЛЬ</b>	5, 3 июля 12, 13 июля 15 июля 18-22 июля 31 июля	1-2 июля 6, 9 июля 14-16 июля 21, 23 июля 28, 31 июля	2, 4 июля 7, 15 июля 20-21 июля 23 июля 25 июля	1, 4 июля 8, 11 июля 13, 16 июля 22, 27 июля 30 июля	3 июля 10 июля 17 июля 26 июля
<b>АВГУСТ</b>	7, 15 августа 17-19 августа 21 августа 23 августа 27-30 августа	2, 4-6 августа 10, 13 августа 17, 19 августа 22-23 августа 29 августа	4, 6 августа 11 августа 13 августа 25 августа 28 августа	3, 6 августа 11, 14 августа 17 августа 20-22 августа 26, 30 августа	1 августа 8 августа 16 августа 24 августа 31 августа
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	5-6 сентября 12, 14 сентября 16, 18 сентября 21, 23 сентября 25-26 сентября	1-3 сентября 8, 10 сентября 13-14 сентября 17, 21 сентября 27, 30 сентября	2-3 сентября 6, 14 сентября 17, 19 сентября 21 сентября 25 сентября	3, 6 сентября 10, 13 сентября 16 сентября 18-19 сентября 24, 26 сентября	7 сентября 15 сентября 22 сентября 29 сентября
<b>ОКТЯБРЬ</b>	2, 5 октября 11, 16 октября 18-19 октября 21 октября 23, 25 октября	3, 5 октября 8-10 октября 13, 17 октября 20-21, 24 октября 26, 29 октября	1, 8 октября 12-13 октября 18 октября 21 октября 31 октября	2-4 октября 11-13 октября 17 октября 19 октября 26, 30 октября	6 октября 14 октября 22 октября 28 октября
<b>НОЯБРЬ</b>	4, 7 ноября 14-16 ноября 18, 21 ноября 25 ноября 28 ноября	1, 3-4 ноября 8, 11-12 ноября 16, 19, 22 ноября 24-25 ноября 29 ноября	3, 11 ноября 14 ноября 16 ноября 24 ноября 29-30 ноября	2-3 ноября 10, 16 ноября 18-19 ноября 22 ноября 30 ноября	5 ноября 13 ноября 20 ноября 27 ноября
<b>ДЕКАБРЬ</b>	4, 6 декабря 14 декабря 23 декабря 25-26 декабря 30 декабря	2-3 декабря 7-8 декабря 10, 15 декабря 17, 20 декабря 23-24, 31 декабря	3 декабря 7 декабря 10 декабря 22 декабря 29 декабря	3-4 декабря 10, 12, 14 декабря 17-18 декабря 21, 23 декабря 29-30 декабря	5 декабря 13 декабря 19 декабря 27 декабря

Напоминаем, что даты и периоды, указанные в нашем Календаре красоты, – это в первую очередь рекомендации, а не чёткие указания и уж тем более не запреты. Обращайте внимание на соблюдение режима дня, старайтесь придерживаться правильного питания, двигайтесь в соответствии с потребностями организма. И тогда данные Календаря красоты помогут подчеркнуть сильные стороны вашей внешности и скрыть недостатки. Сияйте, вдохновляйте себя и близких, заботьтесь о здоровье – и год будет на удивление прекрасным!

Помните, Новый 2023 год вам дарит дни отдыха и хороших книг, дни душевного общения и духовного роста, дни рождественского чая и доброго кино, дни путешествий, общения с природой и много других интересных и разных дней.



Новогодний корпоратив на работе – явление нередкое. Трудовой коллектив всегда рад собраться, обменяться мнениями, пожелать другу хорошего праздника перед уходом на новогодние каникулы. Часто такие корпоративы проходят на фоне лёгкого фуршета.

Сегодня мы собрали для вас рецепты простых, но очень вкусных блюд для фуршетного стола. Фуршет – это один из самых оптимальных вариантов для корпоратива. Для такого формата нужен только стол, большие и маленькие тарелки и некоторое количество вилок. Впрочем, есть вариант, при котором не понадобятся даже вилки – это тарталетки с различным наполнением, канапе, мини-пирожки и т.п. То есть блюда на один укус, которые позволяют не запачкать рук. Большие тарелки предназначены для закусок, из которых и состоит фуршетный стол, маленькие – для участников.

**Пословицы и поговорки**

- Лишняя соль портит пищу, лишнее слово – речь.
- Для голодного всякая еда вкусна.
- Выпей чайку – забудешь тоску.
- Всякому нужен и обед, и ужин.
- Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.



**Закуска из огурцов**

Португальская кухня. На 6 персон  
Калорийность (на 100 г): 74 ккал

- ИНГРЕДИЕНТЫ:**
- 6 небольших огурцов
  - 6 филе анчоусов (или кусочков слабосоленой сельди)
  - 1 банка консервированного тунца
  - 1 яйцо
  - 12 креветок
  - 1 небольшой пучок зелени (петрушка, укроп)
  - 1-2 пера зелёного лука
  - 1 ч. л. дижонской горчицы
  - 1 ч. л. винного уксуса
  - растительное (оливковое) масло
  - молотый чёрный перец
  - соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Яйцо сварить вкрутую. Креветки от-



варить. Из консервированного тунца слить сок, при необходимости размять рыбу вилкой.

- 2 Куриное яйцо, 2 филе анчоуса и всю зелень очень мелко порубить, добавить к тунцу, перемешать.

- 3 2-3 ст. л. растительного масла взбить с горчицей и уксусом до однородности, посолить, поперчить, заправить смесь с тунцом. Оставшиеся анчоусы разрезать пополам.

- 4 Огурцы разрезать вдоль пополам, чайной ложкой извлечь середину (должны получиться «лодочки»), наполнить смесью из тунца, украсить половинками анчоусов и креветками, выложить на блюдо.



**Рулетики из копчёной масляной рыбы**

Хорватская кухня. На 10 персон  
Калорийность (на 100 г): 232 ккал

- ИНГРЕДИЕНТЫ:**
- 300 г филе копчёной масляной рыбы
  - 1 банка оливок б/к
  - 1 лимон
  - 0,5 ст. л. натурального йогурта
  - большой пучок зелени (петрушка, укроп)
  - молотый чёрный перец

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 С лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок. Оливки и зелень нарубить.
- 2 Соединить оливки, цедру и зелень, поперчить, добавить йогурт, перемешать.
- 3 Рыбу нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, намазать оливковой массой, свернуть в рулетики, закрепить шпажкой, выложить на блюдо.



**Сырная закуска с виноградом**

Шведская кухня. На 10 персон  
Калорийность (на 100 г): 210 ккал

- ИНГРЕДИЕНТЫ:**
- 10 крупных виноградин
  - 50 г сыра с голубой плесенью
  - 100 г творожного сыра
  - 200 г сыра маасдам
  - небольшой пучок укропа

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Укроп очень мелко нарубить, маасдам нарезать кубиками.
- 2 Творожный сыр хорошо взбить с сыром с плесенью, добавить укроп, перемешать.
- 3 Из винограда аккуратно удалить косточки.
- 4 Каждую ягоду облепить сырной смесью.
- 5 Нанизать на шпажки сырники и кубики маасдама, выложить на блюдо.



**Эстремадурские рулетики**

Испанская кухня. На 8 персон  
Калорийность (на 100 г): 264 ккал

- ИНГРЕДИЕНТЫ:**
- 8 тонких ломтиков ветчины (или бекона)
  - 4-5 маслин б/к
  - 50 г грецких орехов
  - 50 г тёртого сыра
  - 1 яйцо
  - 1 ст. л. майонеза
  - небольшой пучок зелени
  - молотый чёрный перец
  - соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Яйцо сварить вкрутую, натереть на терке; маслины и орехи измельчить, зелень нарубить.
- 2 Соединить яйцо, сыр, орехи, маслины и зелень, посолить, поперчить, заправить майонезом.
- 3 Ломтики ветчины смазать полученной смесью, свернуть в рулетики, скрепить шпажкой.



**Канapé с сельдью**

Русская кухня. На 10 персон  
Калорийность (на 100 г): 176 ккал

- ИНГРЕДИЕНТЫ:**
- 1 филе сельди
  - 5 кусков ржаного хлеба
  - 1 зелёное яблоко
  - 2 яйца
  - 1 ч. л. горчицы
  - несколько веточек укропа

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1 Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, сельдь – небольшими ломтиками.
- 2 Хлеб подсушить в тостере, духовке или на сухой сковороде, обрезать корку, из каждого куса вырезать 2 небольших квадрата (или кружка), смазать горчицей.
- 3 На намазанный хлеб выложить кружок яйца, небольшую веточку укропа, ломтик яблока и ломтик сельди; закрепить шпажкой, выложить на блюдо.



– Ну, Дед Мороз, спасибо за подарок, который ты мне принёс!



– Пустяки, не стоит благодарности. – Я тоже так думаю, но мама велела мне так сказать. \*\*\*

После корпоратива жена звонит мужу: – Дорогой, я домой не могу доехать... Приезжай за мной, забирай! – Хорошо, а тебя откуда забрать? – Я на первом этаже, возле лифта...

Светлана ИВАНОВА



«Поскользнулся, упал, очнулся – гипс» – к сожалению, зимой это выражение звучит не как шутка, а превращается в суровую прозу жизни.

Чаще виной травм становится обувь, которая скользит на обледенелых поверхностях, коварно припорошенных снегом. Сегодня мы расскажем, как предостеречь себя от подобных зимних травм, как сделать обувь нескользкой. Начнем с того, что лучше, конечно, при покупке выбирать обувь с устойчивой подошвой. Но увы, далеко не вся обувь, которую мы покупаем, имеет нескользящую подошву. И как же сделать ее нескользкой?

# Чтобы обувь не скользила

Советы на эту тему есть двух видов: профессиональные и «народные». Начнём мы, конечно, с советов профессионалов.

**1** Самое простое решение – приобрести ледоступы. Это накладка на обувь из крепкой резины, на которой расположены металлические шипы. Принцип работы ледоступов такой же, как и у зимних шин для автомобиля: при ходьбе шипы вонзаются в лед и не дают обуви скользить. Ледоступы легко надеваются и снимаются, никакого особого ухода им не требуется.

**2** Решение чуть сложнее – обратиться в обувную мастерскую, где наклеят на подошву специальную полиуретановую накладку с нескользящей рифленой поверхностью. Полиуретановый протектор обеспечит высокое сцепление с любой поверхностью, никак не повлияет на посадку обуви на ноге и не помешает при ходьбе.

## «Советы народные»

«Народные» советы более разнообразны, но следовать им, решать только вам.

- С помощью эластичного морозостойкого клея приклеить на подошву кусками крупнозернистую наждачную бумагу;
- обработать подошву тонким слоем клея и присыпать крупным песком, обязательно дожидаясь высыхания;

- наклеить на подошву с помощью морозостойкого клея кусочки войлока;
  - приклеить крест-накрест на подошву лейкопластырь на тканевой основе.
- Увы, как бы ни были эти методы эффективны, с течением короткого времени все наклеенное отлетит, и в какой именно момент это произойдет, угадать невозможно. Произойти это может и во время вашей прогулки.

## На что обратить внимание

И напоследок – несколько советов по выбору нескользящей зимней обуви:

- выбирайте обувь на протекторе – с углубленным рельефным рисунком;
- не стоит покупать обувь на гладкой подошве – она будет скользить;
- перед покупкой проверьте, как обувь ведет себя на гладкой поверхности: попробуйте «прокатиться» по гладкому плиточно-зеркальному полу магазина;
- выбирайте обувь на плоском ходу или с широким устойчивым каблуком;
- не приобретайте для зимы демисезонную обувь – подошва такой обуви на морозе может «деревенеть» и начинать скользить.

## ЗНАЙ И ПОМНИ!

Из уст в уста часто передаются способы, как сделать скользкую обувь нескользкой, которые не только не работают, но и могут привести к порче обуви. При этом даже испорченная обувь все равно будет скользить.

**Что делать не нужно:**

- покрывать подошву лаком для волос;
  - натирать подошву сырым картофелем;
  - обрабатывать подошву теркой.
- Первые два метода если и действуют, то до первого захода в помещение. А третий просто испортит вашу обувь.

– Эти туфли долго носят?  
– Думаю, что да. По крайней мере, никто ещё не приходил за второй парой!



Светлана ИВАНОВА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...встань, иди; вера твоя спасла тебя»

И когда входил Он в одно селение, встретили Его десять человек прокажённых, которые остановились вдали и громким голосом говорили: Иисус Наставник! Помилуй нас. Увидев их, Он сказал им: пойдите, покажитесь священникам. И когда они шли, очистились. Один же из них, видя, что исцелён, возвратился, громким голосом прославляя Бога, и пал ниц к ногам Его, благодаря Его; и это был Самарянин. Тогда Иисус сказал: не десять ли очистились? Где же девять? Как они не возвратились воздать славу Богу, кроме сего иноплеменика? И сказал ему: встань, иди; вера твоя спасла тебя.



## ДОРОГА К ХРАМУ

### КАК ОТПРАЗДНОВАТЬ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ В ПОСТ?

**?** Во время поста у нас на работе будут два дня рождения и юбилей. Коллектив наш дружный, и у нас принято отмечать праздники и дни рождения. Как в таком случае поступить по любви и церковный устав не нарушить? Елена и Надежда

**П**оздравлять именинников нужно. А для тех, кто соблюдает пост, приготовьте постные блюда и празднуйте день рождения. Постные продукты есть на любом праздничном столе – рыба, овощи, фрукты.

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 18 декабря, в воскресенье.

**П**роказа была страшной болезнью. Во времена Христа от нее не было совершенно никаких лекарств, а потому ее еще называли «царской язвой», поскольку исцелить от нее мог лишь Царь мира Господь. Человек, который заболел проказой, становился изгоем. Ему запрещалось подходить к людям ближе чем на 45 метров. Поэтому нередко зараженные жили в изоляции. Иногда они собирались в группы и скитались около поселений в надежде получить подаяние. Они просили его издалека. Вот именно такие люди и встретились Спасителю.

**О**ни начинают кричать издалека: «Иисус Наставник! помилуй нас». В ответ на эту просьбу Господь посылает их показаться священнику. Зачем Он это делает? Дело в том, что проказа считалась наказанием Божиим и была для многих свидетельством, что человек тяжело со-

грешил. Ему не разрешалось принимать участие в богослужении. Поэтому именно священнослужитель осматривал больного и свидетельствовал, что тот выздоровел, после чего приносилось благодарственное жертвоприношение. А потому тот факт, что Спаситель отправляет прокаженных к священнику, свидетельствует о том, что Он собирается их исцелить. И действительно, по дороге они видят, что болезнь их оставила.

**П**римечательно то, что только самарянин, когда увидел, что исцелен, возвращается поблагодарить Христа. Он падает ниц к ногам Спасителя, то есть совершает перед ним поклонение как перед Царем и Богом. Все это свидетельствует не только о его горячей вере, но и благодарности. За это Господь и говорит ему: «Встань, иди; вера твоя спасла тебя». Он обещает ему то спасение, которое наследовали все Его



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

ученики, то есть Царство Небесное, участником которого он становится за свою благодарность.

**И**так, перед нами рассказ о значении благодарности Богу. Зачастую мы принимаем Его милость как само собой разумеющееся. Требуем, получаем, но не спешим или просто забываем Его поблагодарить. Но не поэтому ли так часто Он остается для нас кем-то далеким, а подчас и чужим. Сегодня Евангелие показывает нам: лишь благодарному сердцу Господь открывается лично и вводит того, кто им обладает, в Свое Небесное Царство.



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА



# Как повысить тонус холодной зимой

И снова собрались за чашечкой чая наши старые знакомые: бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька. Темой их обсуждения стал едва ли не самый животрепещущий зимний вопрос: как повысить жизненный тонус, когда холодно и темно?



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

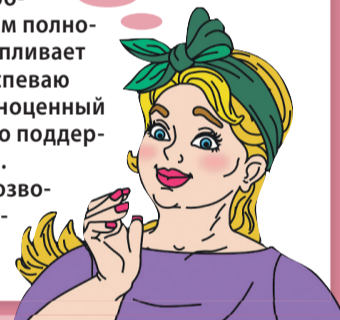
**1** – Девочки, мы все знаем, что зима – трудное время для нашего организма. Холодно, темно, запас витаминов, который мы сделали летом, уже истощился – все это, конечно, не самым лучшим образом влияет на жизненный тонус. Нам постоянно хочется спать, мы быстро устаем, настроение тоже хорошим не назовешь. Давайте делиться советами, как повысить жизненный тонус – наверняка у каждой из вас есть свои проверенные методы.



**2** – Конечно, есть. Для меня это движение. Я, как и многие, работаю в офисе, и по 8 часов в день провожу за компьютером. Если целый день сидеть, не вставая, к вечеру такая усталость наваливается, что и встать тяжело. Поэтому каждый час я делаю легкую разминку, в обеденный перерыв выхожу на прогулку в сквер, расположенный рядом. После работы 2-3 раза в неделю посещаю спортзал и бассейн, а дома занимаюсь йогой. Ну и, конечно, по выходным я никогда не сижу дома: выезжаю за город покататься на лыжах, хожу на каток или просто играю с друзьями в снежки в городском парке. Свежий воздух и активное движение – мои главные спасители зимой. А если вы не так активны, или нет времени на спорт, можно просто делать гимнастику по утрам, но обязательно ежедневно.



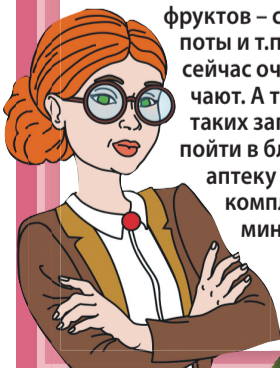
**3** – А мой главный помощник – режим дня, который я неукоснительно соблюдаю. Я ложусь спать до 23 часов и встаю не позже 7 часов. За это время я успеваю как следует выспаться, просыпаюсь бодрой, мой организм полностью восстанавливается, накапливает энергию, и поэтому утром я успеваю сделать очень много дел. Полноценный сон и режим дня очень хорошо поддерживают мой жизненный тонус. Кроме того, ранний подъем позволяет мне захватить весь световой день и полностью насладиться зимним солнцем.



**4** – А мне больше всего помогает сезонное правильное питание. Многие зимой переходят на более калорийную, тяжелую пищу, но это неправильно. Конечно, такая пища отлично согревает в морозные дни, но не следует забывать о постоянном пополнении запаса витаминов. Хурма, гранаты, цитрусовые, квашеная капуста – это все должно быть в ежедневном рационе, чтобы запас витаминов в нашем организме не иссякал.



Кроме того, летом я сделала много заготовок из овощей и фруктов – соленья, компоты и т.п. – и они меня сейчас очень выручают. А те, у кого нет таких запасов, могут пойти в ближайшую аптеку и приобрести комплексные витамины.



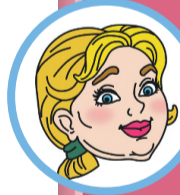
**5** – Кстати, о еде. Нам ведь нужны не только витамины, но и другие полезные вещества. Зимой нужно есть рыбу и морепродукты, которые богаты разнообразными микроэлементами, бобовые, зерновые и злаки (гречку, бурый рис, пшено, овсянку). Для улучшения пищеварения и восполнения полезных бактерий очень полезны кисломолочные продукты – кефир, йогурт, ряженка и т.д. Прием пищи лучше дробить: не 3 раза в день, а 5-6, но небольшими порциями – так организму будет легче справиться с ее перевариванием, и усвоится гораздо больше полезных веществ.



– Не стоит забывать и о психологическом настрое. Мы ведь хандрим еще и из-за того, что каждый наш день похож на другой, жизнь становится рутинной. Надо вносить разнообразие даже в будни: найти какое-то новое занятие или сделать то, что давно хотела, но все никак руки не доходили. Главное, чтобы это было интересно и необычно. Можно начать рисовать, петь, пойти на танцы, научиться печь тортики или попробовать писать стихи – да что угодно, любая мелочь может принести пусть маленькую, но радость, а это очень важно.



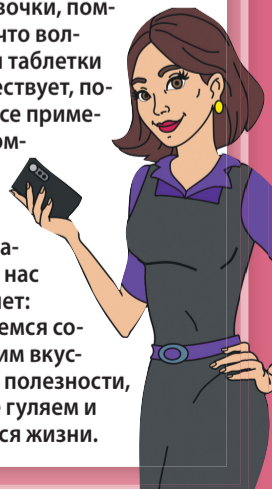
**6** – Кстати, о радости. Если срочно нужно поднять настроение, можно съесть банан или кусочек шоколада. Эти продукты стимулируют выработку эндорфина – гормона радости. Правда, если вы не выспались, очень устали и буквально падаете с ног, даже связка бананов вряд ли поможет. Поддержка организма должна быть комплексной, только тогда будет у нас и хороший жизненный тонус, и достаточно эндорфина.



Две подруги встречаются, одна у другой спрашивает: – Ну, как жизнь? – Да разве это жизнь? Голова болит, давление, настроение ноль. – Говорят, хорошо помогает хороший оптимистичный настрой. – Да? У тебя случайно нет его номера телефона?



**7** – Девочки, помните, что волшебной таблетки не существует, поэтому все применяем комплексно. Не ждем, пока упадок сил нас настигнет: занимаемся собой, едим вкусно и полезно, больше гуляем и радуемся жизни.





Любитель вкусно и сладко поест	Напиток, бодрящий даже ароматом	Двухколесные состязания	Кузьмич, сыгранный Виктором Бычковым	Португальский "предок" евро	Кошечка (разг.)	"Псевдоним" маслины	"Расправа" над баракком	Льдина ребром в торосях	Полотнище, реющее на ветру	"Елочка-елка, лесной ..."	Хандра, одолевшая лорда	В нем трудятся заводские рабочие	"Алмаз" у делающего всё точно	Пора жаворонков
Лекарство Вишневого	Вероятность неудачи	Мороженое с "ручкой"	Гурьевское угощение с сухофруктами	Древесный слой в фанере	См. фото	Прошел 20 000 лье под водой	Богатырская дубинка	Передвигающийся не пешком	Сотня лет	Затертая журналистами метафора	"Крен" в обучении	Река забвения	Ласточка из сельской глуши	
"Я вас слушаю" по телефону	Сданная в ломбард вещица	Игровая площадка соседской детворы	Ему правда глаза "режет"	Злак-водохлёб	Слуга, убиравший стойла	Подросток в бескозырке и тельняшке	Чувство, развито у эстета и стилиста	Сотня лет	Затертая журналистами метафора	"Крен" в обучении	Сотня лет	Затертая журналистами метафора	"Крен" в обучении	
Заработанный ударником выходной	"Тротуар" в лесной чащобе	Змеевидная рыба в суши и роллах	Подземные "детали" растения	Ставнями прикрытое	Ключник у райских врат	Он у руля фирмы	Длинный объездной путь	"Сарафанное" время года	Дерганье поплавка	"В Африке ... вот такой ширины!"	Поле в Уимблдоне	У шотландцев в клеточку	Состояние, вызванное стрессом	
Шимпанзе-карлик	Молотильный ток в старину	Ключник у райских врат	"Диктаторша" пижона	"Всегда!" у Остапа Бендера	"Второй папа" для замужней дамы	"Гвоздь" с резьбой	Дарит тепло больному	"Окольцованная" напарница по жизни	Телек	Телек	Телек	Телек	Телек	
Приятные на ощупь камешки с пляжа	Сваял "Мыслителя" и "Поцелуй"	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	Мать собачей шерсти	



**ТЕЛЕК**

Т	Е	Л	Е	К	С	А	В	Р	О	В	К	И	Л	Л	У																		
О	Т	Е	Л	Е	К	С	А	В	Р	О	В	К	И	Л	Л	У																	
В	Н	Е	Ж	К	Ю	Р	К	Ц	О	Н	М	Л	Л	Л	Л	О																	
Л	И	И	К	В	Н	Т	Е	С	Л	И	О	К	О	Л	О	О																	
В	К	Е	Л	В	В	О	В	В	О	В	В	В	В	В	В	В																	
С	Л	К	В	Н	В	Ш	Л	К	В	Ш	Л	К	В	Ш	Л	К																	
В	Т	Х	О	И	О	К	В	Т	Х	О	И	О	К	В	Т	Х	О	И	О	К													
К	О	В	Е	И	В	Х	К	С	В	Т	Х	К	С	В	Т	Х	К	С	В	Т	Х	К	С										
Л	В	Т	И	Ш	В	Ш	О	М	В	И	К	С	О	В	И	К	С	О	В	И	К	С	О										
В	Т	Е	Л	Е	К	С	А	В	Р	О	В	К	И	Л	Л	У	В	Т	Е	Л	Е	К	С	А	В	Р	О	В	К	И	Л	Л	У

### КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»

столицы в 2011 году стал вторым в Африке после каирского. **16.** Попугай, обладатель самого крепкого клюва. **17.** «Аб» среди автомобилей. **19.** «Колхозница», что лежит-полеживает на бахче. **21.** «Брысь!» – нахальным воробьям.

**Справа-вниз-налево:**  
**1.** Березовые «кирпичики» в поленнице. **3.** Американский актер, исполнивший главную роль в фильме «Сбежавшая невеста». **6.** Набор генов, связанных в цепочку. **8.** Змея, чья шкура ценится за красивый узор. **10.** Ликвидация бельевых морщин. **12.** Малыш, не любящий общение. **14.** Фамилия подруги Элочки-Людоедки. **15.** Объект исследования гляциолога. **18.** «Из ревнивых женихов выходят равнодушные мужья» (Майн ...). **20.** К востоку от Урала. **22.** Душистый мешочек среди белья в комод.

**По горизонтали:**  
**1.** Мелкие споры соседней по даче. **9.** Любитель вешать лапшу на уши. **11.** Бумага в обложку со стенами. **23.** Удаление банкноты из оборота.  
**Слева-вниз-направо:**  
**2.** И модельный ... автомобиль, и полоса дороги. **4.** Барс, не замерзающий на снегу. **5.** Двуглавый пес, брат Церберы. **7.** Снял «Мороз-ко». **10.** «Втык» от медсестры, «вооруженной» шприцем. **12.** «Поздравляю тебя, Шарик! Ты – ...!» (цитата кота Матроскина). **13.** Метрополитен этой ко.

**ОТВЕТЫ**  
**По горизонтали:** 1. Дрвзгтг. 9. Врзн. 11. Обои. 23. Изъятие. **Справа-вниз-налево:** 1. Дрвзгтг. 3. Грп. 6. Днк. 8. Бва. 10. Утжж. 12. Барбес. 13. Алжир. 16. Ара. 17. Алжир. 18. Дыня. 19. Дыня. 20. Утжж. 21. Дыня. 22. Дыня. 23. Изъятие.

**ВСЁ ОБО ВСЁМ** Все объявления на правах рекламы

**ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ**

КУПЛЮ: Книги, часы, статуэтки, медали и ордена, ёлочные игрушки, документы, грамоты, благодарности, янтарные бусы, броши, фарфор, монеты, самовары, игрушки, иконы, картины, военную атрибутику, значки, знаки, жетоны, открытки, мебель и многое другое до 1917 и советского периода. Покупаю ДОРОГО! Выезд в любой район города и области бесплатно 24 ч. Покупка, оценка по фото (ватсап, телеграмм, вайбер), помощь при продаже, комиссия. Выкуплю коллекции значков, монет, фарфора, открыток и т.д., очень ДОРОГО!!! **Тел.: 8 (951) 869-75-55, Игорь Иванович.**

**ХОТИТЕ РЕКЛАМУ**

**В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!**

**8 (903) 792-47-73**

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ** **8 (903) 792-47-73**

**ПО ПОЧТЕ** **reklama@kardos.ru**

**ЦЕНА** Стоимость строчного объявления от **250** 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.

**Скидки уточняйте у менеджера**



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 12 ПО 18 ДЕКАБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 12 ПО 18 ДЕКАБРЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
 Без самообладания Овнам придется нелегко. Впереди немало ярких эмоций, но и поводов попереживать звезды подкинут. Держитесь семьи – ее сплоченность и теплота помогут преодолеть любые трудности. Настроиться на конструктивный лад поможет хобби.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
 Тельцы сосредоточатся на душевных переживаниях и рискуют проворонить шанс продвинуться по карьере. Будьте внимательны, держите руку на пульсе ситуации. Ну и не стоит потакать тем, кто имеет противоположные интересы. Даже если это кто-то из близких.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
 Близнецам важно придерживаться намеченного курса, чтобы не сбиться с пути к цели. Новые возможности могут казаться весьма заманчивыми, но вы не о них мечтаете. К слову, в общении с вами заинтересовано множество людей. Отличный шанс расширить круг знакомств.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
 На выполнение любого дела, даже привычного, Ракам может потребоваться больше времени, чем обычно. Ну и не суетитесь. А главное, будьте осторожны в общении с малознакомыми людьми. Отношения с близкими будут складываться ровно и гармонично.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
 Львам будет некогда тратить время на пустяки. Ваша внимательность и инициативность помогут не упустить новые возможности. Да и вообще, вы неплохой лидер – пора пустить эту свою способность в дело. Но будьте внимательнее к желаниям тех, кто вам дорог.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
 Девам захочется побыть в одиночестве. Это не всегда возможно, но, чтобы морально отдохнуть от суетности, беритесь пока за те дела, которые вы можете решить самостоятельно. Чтобы избежать ссор с близкими, обходите острые темы в беседах.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
 Опираясь на поддержку звезд, Весы смогут реализовать самые смелые идеи и добиться многого. Совсем не лишней окажется помощь заинтересованных в ваших успехах людей. Что касается отношений с близкими, то тут все гладко. Только держите в узде эмоции.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
 Скорпионы, не растрачивая силы понапрасну, успеют сделать много важного. Удастся наверстать то, что было ранее упущено, исправить ошибки. Самое время претворить в жизнь свои идеи. Тем более на вашей стороне будут близкие люди. А вместе вам все по плечу!

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
 Стрельцов ждут вдохновляющие и крайне приятные события. Но не стоит терять бдительности, недоброжелатели жаждут вашего провала, так что не стесняйтесь прибегать к помощи. Прекрасное время для того, чтобы заняться личной жизнью, начать выходить в свет.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Торчащая из стены арматура.
- Административно-территориальная единица внутри страны или большого города.
- Приспособление в виде рамы, в котором изготавливаются земляные литейные формы.
- Символ медико-санитарной службы, определенный Женевской конвенцией.
- Бедная влагой равнина с травянистой растительностью в зоне сухого климата.
- Злак, родич пшеницы в рационе пушкинского Балды.
- И канат, свернувшийся кольцами, и небольшой залив.
- Самая большая по площади ландшафтная зона России.
- «Шевелюра» на голове лошади.
- Старорусское название белки.

Ответы: 1. Штырь. 2. Район. 3. Опка. 4. Крест. 5. Стень. 6. Поля. 7. Бухта. 8. Тайга. 9. Грива. 10. Бекша.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
 Иллюзии и мечты могут завести Козерогов очень далеко. Да вот только не туда, куда нужно. Смотрите на мир без розовых очков – так вас никто с толку не собьет. Будьте осторожны в финансах и не поддавайтесь мимолетным романтическим эмоциям. Все это дым.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
 Водолеям будет сложно даваться межличностное общение. Лучшее решение – побыть немного в одиночестве, желательно за городом. Вам нужна перезагрузка, смена картинки. Любимый человек поддержит вас в этом желании и не станет пилить за это решение.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
 Неделя Рыб обещает быть уютной, но интересной. Полноценно отдыхайте, и сумеете сделать и воплотить в жизнь многое. Гармонично будут складываться и личные отношения. Проявляя такт и деликатность, вы сумеете завоевать расположение вашего партнера.



**Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!**  
 С 5 по 15 декабря «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 1-е полугодие 2023 г. Успеите подписаться в этот период на «ТЕЛЕК Черноземье»\* **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.**

**СКИДКА 8%\***

\*\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2023 г.

**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях**

**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.

Газета выходит 1 раз в неделю Подписной индекс **П2912** в каталоге «Почта России»

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

Срок подписки	В основной период	В период с 5 по 15 декабря	Срок подписки	В основной период	В период с 5 по 15 декабря
на 1 месяц	186,22 ₺	170,68 ₺	на 4 месяца	744,88 ₺	682,72 ₺
на 2 месяца	372,44 ₺	341,36 ₺	на 5 месяцев	931,11 ₺	853,40 ₺
на 3 месяца	558,66 ₺	512,04 ₺	на 6 месяцев	1 117,32 ₺	1 024,08 ₺

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

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

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



# ФИЗИОТЕРАПИЯ – В КАЖДЫЙ ДОМ КАК ОЗДОРОВИТЬ СЕБЯ И ПОДНЯТЬ ТОНУС?

К концу дня болит и кружится голова, крайне сложно повернуть шею, а при резком повороте «простреливает» боль. Тот, кто целыми днями занят сидячей или механической работой, к этим неприятностям может добавить ещё и плывущие перед глазами «звёздочки» при резком подъёме, и наваливающуюся усталость, когда хочется бросить работу и прикорнуть где-то в уголке. Если эти симптомы повторяются регулярно, нужно лечить шею, пока не появились осложнения, которых немало: от ухудшения памяти до инсульта.

Оздоровить себя и поднять тонус можно с помощью запатентованного устройства: **медицинского нейростимулятора «Остео» от LEOMAX**. Прибор прост в использовании и легко заменит физиотерапию в процедурном кабинете.

## ГОЛОВА БОЛИТ, ШЕЮ ЛОМИТ И НЕТ СИЛ

Боли в шее испытывают в течение года до 72% людей\*. Основная причина – нарушение кровообращения и мышечное перенапряжение из-за того, что мы много времени проводим без движения. Сидим за компьютером на работе и дома (чаще всего в неудобной позе – наклонив голову вперёд), в автомобиле, перед телевизором.

Застой крови и лимфы в тканях шеи приводит к тому, что головной мозг, а также органы зрения и слуха недополучают питательные вещества и кислород. От этого же страдают шейные позвонки, межпозвоночные диски, суставы, связки. Отсюда головные боли, ухудшение зрения, памяти, концентрации внимания.

## КАК МОЖНО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Классическое и наиболее эффективное решение в таких случаях – физиотерапевтические процедуры, в частности электростимуляция шеи, при которой на шейные мышцы воздействуют слабые импульсы. В медицине применяют синусоидальные, трапецевидные, треугольные, П-образные (прямоугольные) формы импульсов. Это влияет на характер ощущений и эффективность воздействия через поверхность кожи. Импульсы тока, близкие по форме к потенциалам действия нервных и мышечных клеток, называют нейростимуляторами, или нейроимпульсами.

У большинства из нас физиотерапия ассоциируется с посещением кабинета в клинике, ожиданием приёма в очереди и высокими ценами. Но есть и бытовые электростимуляторы, правда, многие из них проблему не снимают, а лишь дают временное расслабление мышц без долгосрочного эффекта.

В отличие от обычных электростимулято-

ров прибор последнего поколения – **нейростимулятор «Остео» от LEOMAX** – решает задачу альтернативным способом. Он формирует сфокусированный поток нейроподобных импульсов, близких к естественным импульсам центральной нервной системы человека. Помимо расслабления, прибор проводит лечебную процедуру с подтверждённым воздействием на организм.

**Нейростимулятор «Остео»** разработала компания из Екатеринбурга – один из крупнейших производителей электронных устройств в России. Прибор зарегистрирован Росздравнадзором как медицинское изделие и запатентован компанией LEOMAX, которая обладает исключительным правом на его производство.

## КАК РАБОТАЕТ «ОСТЕО»

На кожу задней поверхности шеи прикрепляют пластины из медицинской стали, установленные в корпусе устройства, анатомически похожего на шейный бандаж. Нейроподобные импульсы воздействуют на нервные окончания, заставляя мышцы сжиматься и расслабляться. Именно этих мышечных сокращений не хватает нашей шее, если мы длительное время работаем в неудобной позе.

Стимуляция мышц усиливает в них крово- и лимфообращение. А значит, в тканях активизируется обмен веществ, в том числе кислорода, кальция, натрия, железа и других важных микроэлементов. Они быстрее поступают в головной мозг и другие расположенные в голове органы.

Процедура с применением **медицинского нейростимулятора «Остео» от LEOMAX** абсолютно физиологична. Аппарат без какого-либо химического воздействия восстанавливает нормальную работу мышц шеи и обмен веществ в тканях.

## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА

Вы можете расположиться в комфортной позе лёжа или сидя. Аппарат работает от батареек, поэтому удобное место выбрать легко. Прилегая к поверхности шеи, проводники правильно располагаются на рефлексогенных (наиболее чувствительных) зонах. Дальнейшая работа с прибором проста, поэтому его можно рекомендовать как молодым, так и пожилым.

После включения устройства вы ощутите лёгкое тепло и покалывание. Никаких болезненных или дискомфортных ощущений быть не может, так как сила тока крайне мала, а импульсы практически незаметны. Сеанс длится 15 минут. Одновременно с физиопроцедурой можно смотреть ТВ, разговаривать по телефо-



ну, работать на компьютере. Для достижения эффекта повторять сеансы необходимо ежедневно в течение 2 недель.

## ВАЖНО

В **нейростимуляторе «Остео» от LEOMAX** установлены специализированные программы. Это универсальный аппарат на все случаи жизни. В зависимости от выбора режима аппарат меняет точные настройки для конкретной задачи. Первый режим снимает боль в шее, второй – мышечное напряжение, третий – головную боль, четвёртый – дискомфорт при перемене погоды.

## ЭФФЕКТЫ

**Медицинский нейростимулятор «Остео» от LEOMAX** можно рекомендовать

не только для лечения болей в шее, но и для профилактики инсультов и ишемии головного мозга. Он способствует нормализации кровообращения, возвращению эластичности и тонуса мышц, сосудов шеи и мозга. Это улучшает память, зрение и психоэмоциональное состояние в целом.

Аппарат подходит для людей разного возраста. С его помощью можно снизить выраженность головной боли и даже мигрени. Многие отмечают заметные улучшения, снижение зависимости от метеословий. У больных остеохондрозом шейного отдела может снизиться болевой синдром. Отдельные пациенты замечают, что ощущение шума в ушах, а также онемение пальцев рук у них становятся менее заметными вплоть до полного исчезновения симптомов.

Учитывая положительный опыт применения, можно утверждать, что **нейростимулятор «Остео» от LEOMAX** – эффективная альтернатива аналогичной процедуре в физиокабинете.

## КСТАТИ

Фундаментальные работы об эффективности электростимуляции опубликованы ещё в 1960-х – 1970-х годах. Сейчас метод активно используют, например, в сфере профессионального спорта. Учёные отмечают, что после процедуры повышаются силовые характеристики мышц, их эластичность. За 10 минут сеанса кровоток мышцы может увеличиться до 45%.

\* Из открытых источников



№ РЗН 2020/12494

LEOMAX

ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ:

8 800 500 2024 [www.leomax.ru](http://www.leomax.ru)

МЕДИЦИНСКИЙ НЕЙРОСТИМУЛЯТОР  
«ОСТЕО»

Лот 93405-01 ~~8999~~ 4999 р.

ЭКОНОМИЯ  
4000 Р

ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

**Матрас-топпер с анатомическим эффектом**

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

**СУПЕРЦЕНА**  
от 1690 руб.



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

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Массажная подушка с функцией прогрева**

3890 руб.  
1690 руб.



Ноеет 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.

**Проточный кран-водонагреватель**

1990 руб.




С дисплеем + душ

2490 руб.

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

**Новейший автоматический веник**


1890 руб. 990 руб.



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

**Отпугиватель грызунов и насекомых**

2 шт. 990 руб.



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

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

**Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра», 3 штуки**

в комплекте: белый, черный, бордовый

2390 руб. 1690 руб.



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

**Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»**

1710 руб. 990 руб.



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

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

Суперцена!  
4 пары за 790 руб.



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

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

2990 руб. 2490 руб.



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

**Бесконтактный инфракрасный термометр**

1990 руб. 1290 руб.



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

**Светильник «Чемпион – солнечная батарея»**

990 руб.



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

**Термобелье мужское, женское**

1690 руб. 990 руб.



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

**Вертикальная суперсушилка для белья**


2600 руб. 1990 руб.



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

**Многофункциональный парогенератор**

2500 руб. 990 руб.



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

**Набор для детей Trix Trux (Трикс Трукс)**

1990 руб. 990 руб.



Крутые и обожаемые как мальчиками, так и девочками. Эти машинки особенные любых других, ведь они катаются как по обычной, так и по канатной дорожке, делают безумные виражи, преодолевают препятствия, выполняют акробатические трюки и даже ездят по канатной дорожке всего на двух колесах. Даже переворачиваясь, «чудо-машинки» продолжают ехать. Набор состоит из двух супер машинок, гибкой трассы, трамплинов «волна» и «горка», струн для трюков в воздухе, элемента для преграды «лестница», наклеек для украшения авто.

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

1790 руб. 990 руб.

**Кукла-повторяша**

1790 руб. 1190 руб.



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

**Усилитель звука**

990 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.

**Электрический измельчитель «Молния»**

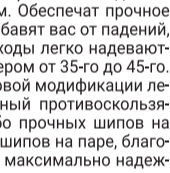
2190 руб. 1590 руб.



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

**Ледоходы для обуви**

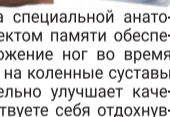
СУПЕРЦЕНА 790 руб.



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

**Подушка для ног «Здоровый сон»**

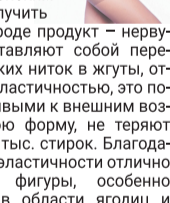
1690 руб. 990 руб.



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

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

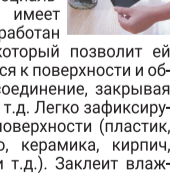
1300 руб. 990 руб.



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

**Лента «Супер Фикс»**

2 шт. по суперцене 990 руб.



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

**ТЕРМОКЕРАМИЧЕСКИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ**

1990 руб. 1490 руб.



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

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

2600 руб. 1990 руб.



Это сковорода, сковородка, вок и кастрюля! Специальное керамическое покрытие GraniteX с частицами настоящей гранита. Алмазное напыление с внутренней стороны сковороды. Благодаря силиконовой ободке крышка создает давление под воздействием вакуума, что позволяет готовить в разы быстрее!

**Часы - музыкальный проектор звездного неба**

1290 руб. 990 руб.



Календарь до 2099 г. показывает дату, время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру в Цельсиях, в Фаренгейтах. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра, классическую музыку. Проецирует звездное небо. Часы-проектор – отличный подарок детям!

**Плита индукционная (настольная)**

3800 руб. 1990 руб.



Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни. Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется экономней!

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


2 шт. 990 руб.



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

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

2 шт. 990 руб.



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

**Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»**

2 шт. по суперцене 990 руб.



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

**Наколенник «Двигайся легко»**

2 шт. по суперцене 990 руб.



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

**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**  
ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 07.12.2022 г. по 31.12.2022 г. \*По итогам продаж 2021 г. РЕКЛАМА.

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