

№51
(672)

ТВ-программа с 23 по 29 декабря 2024 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

СТР.
24-25
ПРАВОСЛАВНЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на 2025 год

52
КАНАЛА
ТВ

**5 ИДЕЙ
ДЛЯ ПОДАРКА
ЛЮБИТЕЛЯМ
ПУТЕШЕСТВИЙ**

стр. 12

**ПУСТЬ
ПРАЗДНИК
БУДЕТ
СТРОЙНЫМ!**

стр. 11

**КАК ОСТАВИТЬ ОБИДЫ
В УХОДЯЩЕМ
ГОДУ?**

стр. 4

**ЧУДО-МАСКИ
ДЛЯ ДОМАШНЕГО
СПА-САЛОНА**

стр. 8

**РЫБНАЯ
ФЕЕРИЯ
НА ВАШЕМ
СТОЛЕ**

стр. 10

**КРИСТИНА
БАБУШКИНА**

**ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВЛЮСЬ, ТЕМ
ЧАЩЕ ВСПОМИНАЮ ДЕТСТВО**

стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2226-6380

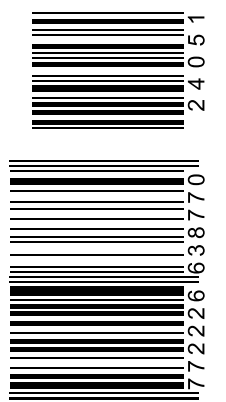


Фото: Persona Stars

Фильмы франшизы «Ёлки» традиционно выходят в прокат в преддверии новогодних праздников.

Кристина БАБУШКИНА:

Чем старше становлюсь, тем чаще вспоминаю детство»

Нынешний год не стал исключением. 19 декабря состоится премьера «Ёлок 11». Поскольку на Новый год принято дарить подарки, эту картину можно воспринимать как раз в таком качестве. Разве не подарок для зрителей – вновь увидеть на экранах любимых артистов Дмитрия Нагиева, главного «пацана» отечественного кинематографа Рузиль Миникаева, турецкого актера Бурака Озчивита и прекрасную Кристину Бабушкину? Сыгравшая в новелле «Золушка» Кристина рассказала нашему корреспонденту о том, стоит ли ждать от фильма чудес, какой невероятной популярностью пользуются у зрителей ее партнеры и какую премьеру она воспринимает как событие.



С Рузилем Миникаевым на съемках в Альметьевске.



Актёры Кристина Бабушкина, Бурак Озчивит и режиссёр Александр Карпиловский разбили перед съемками традиционную тарелку.

За автографом – в очередь

– Кристина, как известно, «Ёлки» объединяют несколько историй о новогоднем чуде. Вы сыграете в истории, вдохновлённой сказкой о Золушке, которая очень хочет увидеть «принца» Бурака Озчивита – звезду популярных турецких сериалов «Чёрная любовь» и «Великолепный век». Вы же его не просто увидели, вам удалось то, о чём мечтают тысячи поклонниц, – пообщаться с ним, поработать в одной картине. Поделитесь впечатлениями...

– Это было волшебное. Волшебство заключалось в том, что такое количество поклонниц, которые хотели сфотографироваться с Бураком Озчивитом и Рузилем Миникаевым, я увидела впервые. У меня было ощущение, будто я приехала на съемки в Альметьевск с Элисом Пресли и Майклом Джексонем. К сожалению, было мало возможности поработать с Бураком, всего один съемочный день, но мы успели пообщаться и даже подружиться. Работать

с ним было очень комфортно, Бурак открытый, позитивный и очень профессиональный актер.

Искренность перевода не требует

– Для Бурака это был дебют в российском кино. На каком языке вы общались? Он говорит порусски?

– Нет, мы общались через переводчика – другого турецкого артиста, который прекрасно знает русский язык. Бураку для своей роли не пришлось изучать наш язык, поскольку он играет самого себя. В целом у нас сложилась прекрасная команда, как из опытных артистов, так и начинающих. Например, главную героиню сыграла студентка Щукинского театрального училища Маша Раскина. Вместе мы сняли

очень добрую историю.

– Съёмки проходили в Татарстане, на родине Рузиль Миникаева. Для него это было важно?

– Конечно. Он для земляков настоящей национальной герой, поэтому желающих с ним сфотографироваться, взять автограф было столько, что мы диву давались. Узнав, что Рузиль будет сниматься в городке Альметьевске, люди специально сюда приезжали, чтобы посмотреть на своего кумира.

– Ваш персонаж в фильме – мачеха Золушки. Поскольку вы сыграете в новогодней истории, есть надежда, что ваша героиня подберет?

– Ответе так: «Ёлки» – это про чудеса. А они должны быть с прекрасным финалом или хотя бы с надеждой на хороший финал.

И снова «Чайка»

– У вас на выходе ещё несколько фильмов. Можете рассказать о них?

– Не буду перечислять их раньше времени, пусть они выйдут сначала и, надеюсь, порадуют зрителя. Но могу сказать, что в МХТ им. Чехова, где я служу, состоялась премьера спектакля «Чайка», где я играю Аркадину. Режиссер – Константин Хабенский, это его дебют в МХТ в этой роли. Для нас спектакль – настоящее событие.

Таланты и гены

– Ваша дочь Устинья снимается сейчас с вами в новой картине. Это ведь не первый её опыт?

– Да, дочка уже снималась, сыграла меня в молодости в истории про Машу Поливанову, мы с ней внешне похожи. Забавно было наблюдать за этим, но актерство для дочки пока что хобби, как и пение. Она учится в университете на факультете медиакоммуникаций, об актерской профессии пока не мечтает. Но если однажды придет и скажет: «Я поступаю в театральный»,

мы ее поддержим. Решение остается за ней.

– Получается, что Устинье передаются ваши гены – снимается в кино, поёт...

– Поет она лучше меня, у нее это здорово получается, я так не умею.

– Какая её черта восхищает вас больше всего?

– Умение дипломатично вести себя и спокойствие. Я эмоциональная, а Устинья уравновешенная и рассудительная, чем меня очень радует.

первое, о чем я спросила маму по телефону, – будем ли готовить торт «Цыганка» – наше семейное блюдо. Мы с братом любим его с детства. Но мама твердо ответила, что на сей раз мы будем готовить сами под ее руководством. Торт так называется потому, что благодаря ингредиентам (чернослив, урюк, курага, грецкий орех и изюм) он приобретает темный цвет. Без этого торта не обходится ни один семейный праздник.

Семейное блюдо

– В интервью вы признавались, что любите готовить, это своего рода возможность отдохнуть, перезагрузиться. А на Новый год удаётся что-то приготовить? Есть у вас блюдо, без которого не обходится ни один праздник?

– На Новый год мы летим всей семьей к маме и брату в Иркутск, и



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– У писателя Виктора Астафьева есть замечательная фраза: «Живите так, как велит вам сердце». Так вот пусть у каждого из нас будет такая возможность – жить так, как велит наше сердце.

Наталья АНОХИНА

ДЕТАЛИ

Четыре дня на встречу с детством

– Любите новогоднюю суету: покупать подарки, наряжать ёлку, украшать дом?

– Не могу сказать однозначно. Бывает, когда есть настроение этим заниматься, а бывает, что на это не остается ни сил, ни эмоций, и тогда мне наряжают ёлку и дарят подарки. Но сейчас очень хочется к маме в Иркутск, с подарками и под

домашнюю ёлку. У меня будет четыре свободных дня.

– Любите возвращаться на малую родину?

– Конечно, там живут самые близкие люди, там остались мои детство и юность. Чем старше становлюсь, тем чаще вспоминаю те годы. Когда случаются ностальгические моменты, стараюсь пройтись по

местам своего детства, гуляю во дворе школы или нашего старого дома.

– Декабрь – время подводить итоги. Каким запомнится 2024 год?

– Он был рабочий, прекрасный, со своими победами и поражениями. Есть чем гордиться и есть над чем подумать.

Сергей Безруков создал образ Плевако

На телеканале НТВ в понедельник, 23 декабря, состоится премьера исторического детектива «Плевако» с Сергеем Безруковым в главной роли. Сюжет вдохновлен историей жизни легендарного адвоката и выдающегося оратора XIX века Фёдора Никифоровича Плевако. Талант защитника и природная смекалка помогают ему в пух и прах разносить обвинителей в суде, а простые люди считают его героем. Однако создатели сериала отмечают, что главный герой не тождественен историческому персонажу.



Фото PR НТВ

Конкретного сходства искать не надо. Я сыграл Николая Фёдоровича, прототипом которого, конечно, стал Фёдор Никифорович Плевако, – рассказал продюсер и исполнитель главной роли Сергей Безруков. – Но это дало возможность нам, художникам, осуществить тот самый полет фантазии, который необходим для художественного произведения, в противном случае это было бы документальное кино.



«Последний богатырь»: вся надежда на дочерей

На телеканале «Россия» 23 декабря в 21.30 состоится долгожданная премьера, продолжение сказочной кинофраншизы – сериал «Последний богатырь. Наследие». В главных ролях: Виктор Хориняк, Александра Урсуньяк, Кирилл Зайцев, Елена Яковлева, Юлия Пересильд, Эвелина Мазурин, Арина Рожкова и другие. Режиссер – Антон Маслов.

По сюжету у Ивана (Виктор Хориняк), которому исполнилось пятьдесят лет, две дочери – старшая, богатырка Марья (Арина Рожкова), и младшая, начинающая колдунья Софья (Эвелина Мазурин). Все в Белогорье идет своим чередом, но визит колдуна Северина (Александр Устюгов), которому привиделось страшное бедствие, вносит смуту в размеренную жизнь жителей сказочной страны. Чтобы спасти Белогорье и жизнь отца, Софье придется отправиться в Москву прошлого, где все еще живет молодой и ни о чем не подозревающий Иван, а Марье – сразиться со злом в самом городе.

Фото телеканала «Россия»

Батл-реванш «Звёзды. Новогодний кубок» на НТВ

30 декабря в 21.00 телеканал НТВ покажет специальный выпуск шоу «Звёзды» – «Звёзды. Новогодний кубок». Победители первого сезона Денис Дорохов с командой «Регионы» попытается отстоять звание самой смешной звезды России. Противостоять им будут: Дмитрий Маликов и «Сборная России», Филипп Киркоров и «Борцы», Алексей Чумаков и «Наполеоны», Александр Ревва и «Союз», Лера Кудрявцева и «Раисы», Мигель и «Сборная СССР», Джиган и «Красноярск», Марина Федункив и «Объединение ЮГ», а также команда «Астана» с Азаматом Мусагалиевым. Последний также выступит ведущим батла-реванша. Судейские кресла вновь займут Сергей Жуков, Гарик Харламов, Тимати, Артемий Лебедев и Валя Карнавал. Призовой фонд – 10 млн рублей. Помимо новогоднего выпуска шоу «Звёзды», НТВ покажет новогоднюю комедию «Папаши» и специальные новогодние выпуски проектов «Маска» и «Квартирник НТВ у Маргулиса».

Фото PR НТВ



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и собств. инф.



РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ

КРУИЗЁР

КРУИЗНОЕ АГЕНТСТВО АНДРЕЯ ПЕРЕВЕРЗЕВА

+7 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU

«Семёновская»

12.01.2025 – 19.01.2025 (8 дн.) лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) от 94 500 руб. Сочи (Россия) – Стамбул (2 дня, Турция) – Амасра (Турция) – Самсун (Турция) – Трабзон (Турция) – Сочи (Россия) (Требуются заграничный паспорт! Экскурсии за доп. плату)	19.05.2025 – 30.05.2025 (12 дн.) теплоход «Сергей Дагилев» (комфорт-класс) от 190 829 руб. Москва – Углич – Кузино – Петрозаводск – Свирьстрой – Валаам – Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Мандрюги – Кизи – Горицы – Мышкин – Москва	27.06.2025 – 02.07.2025 (6 дн.) теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) от 78 900 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород – Старая Ладога – Санкт-Петербург (Уникальный круиз с заходом на реку Волхов! Экскурсии за доп. плату)
21.02.2025 – 28.02.2025 (8 дн.) «Бирус» (на воздушной подушке) от 265 090 руб. Улан-Удэ – Иволгинский Дацан – Тарбагатай – Улан-Удэ – Степной Кочевник – Усть-Баргузин – Баргузинский залив – Чивыркуйский залив – Самая глубокая точка Байкала – мыс Хобой – Малое море – Бухты Большого моря – Арктическая станция на льду – Огой – Шаманка (скала) – Иркутск – Тальцы – Листьянка – Иркутск (Перемещение по ледному Байкалу на судне на воздушной подушке, проживание в гостиницах)	25.05.2025 – 31.05.2025 (7 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) от 86 390 руб. Москва – Углич – Кострома – Плес – Городец – Чкаловск – Ярославль – Дубна – Москва	27.06.2025 – 10.07.2025 (14 дн.) теплоход «Две столицы» (стандарт-класс) от 116 790 руб. Москва – Углич – Горицы – Старая Ладога – Валаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Мандрюги – Кизи – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Калазин – Москва
30.04.2025 – 04.05.2025 (5 дн.) теплоход «Астория Гранд» (комфорт-класс) от 155 400 руб. Сочи (Россия) – Стамбул (2 дня, Турция) – Кушадасы (Турция) – Александрия (2 дня, Египет) – Измил (Турция) – Амасра (Турция) – Сочи (Россия) (Круиз с посещением Египта! Требуются заграничный паспорт! Экскурсии за доп. плату)	02.06.2025 – 12.06.2025 (11 дн.) теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) от 129 890 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Ядрин – Свияжск – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Городец – Кострома – Калазин – Москва («Жемчужины Волги и река Сура»)	29.06.2025 – 07.07.2025 (9 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) от 80 700 руб. Москва – Константиново – Муром – Павлово – Касимов – Рязань – Коломна – Москва (Круиз по Оке)
27.04.2025 – 30.04.2025 (4 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) от 35 061 руб. Москва – Тверь – Углич – Москва (круиз выходного дня!)	05.06.2025 – 12.06.2025 (8 дн.) теплоход «Санкт-Петербург» (комфорт-класс) от 123 140 руб. Москва – Мышкин – Кострома – Городец – Нижний Новгород (2 дня) – Городец – Ярославль – Углич – Москва	01.07.2025 – 11.07.2025 (11 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) от 172 590 руб. Москва – Дубна – Ярославль – Нижний Новгород – Юрино – Козьмодемьянск – Свияжск – Казань – Чебоксары – Городец – Кострома – Мышкин – Углич – Москва
29.04.2025 – 07.05.2025 (9 дн.) теплоход «Антон Чехов» (комфорт-класс) от 171 699 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Чебоксары – Свияжск – Казань – Елабуга – Дюртюли – Уфа (теплоход с бассейном)	07.06.2025 – 14.06.2025 (8 дн.) теплоход «Белая Русь» (стандарт-класс) от 117 590 руб. Москва – Калинин – Тутаев – Мозырь (Беларусь, начало круиза) – Наровля (Беларусь) – Новоселки (Беларусь) – Дорошевичи (Беларусь) – Туфов (Беларусь) – Стахово (Беларусь) – Качановичи (Беларусь) – Пинск (Беларусь) – Дубое (Беларусь) – Ляховичи (Беларусь) – Кобрын (Беларусь) – Брест (Беларусь)	08.07.2025 – 14.07.2025 (7 дн.) теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс) от 60 135 руб. Москва – Углич – Коприно – Кинешма – Ярославль (2 дня) – Тутаев – Мышкин – Калазин – Москва
30.04.2025 – 04.05.2025 (5 дн.) теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) от 55 090 руб. Москва – Дубна – Ярославль – Мышкин – Углич – Москва	08.06.2025 – 17.06.2025 (10 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) от 81 900 руб. Москва – Калазин – Тутаев – Кинешма – Нижний Новгород – Муром – Касимов – Рязань – Коломна – Москва («Московская кругосветка»)	20.07.2025 – 26.07.2025 (7 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) от 81 096 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Мандрюги – Петрозаводск – Шлюз №5 – Сосновец – Беломорск – Соловецкие острова (2 дня) – Беломорск – Повенец – Вытегра – Горицы – Углич – Москва (круиз на Соловках!)
03.05.2025 – 10.05.2025 (8 дн.) теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 111 590 руб. Москва – Дубна – Ярославль – Чкаловск – Городец – Кинешма – Плес – Кострома – Мышкин – Углич – Москва	09.06.2025 – 13.06.2025 (5 дн.) теплоход «Георгий Чичерин» (стандарт-класс) от 53 350 руб. Санкт-Петербург – Хийденсельга – Валаам – Коневец – Старая Ладога – Санкт-Петербург («Столица Древней Руси»)	08.09.2025 – 17.09.2025 (10 дн.) теплоход «Империя» (комфорт-класс) от 238 990 руб. Иркутск – Листьянка (начало круиза) – мыс Половинный (КБЖД) – остров Огой – остров Ольхон – Малые Ушканьи острова – бухта Змеиная – пос. Давша – бухта Ая (озеро Фролика) – Хакусы – Северобайкальск – Байкальское – мыс Котельниковский – остров Ольхон (автомобильное сафари на УАЗах) – бухта Академическая (бухта Песчаная, бухта Бабушка) – Листьянка (окончание круиза) – Иркутск («Большая Байкальская Кругосветка»!)
06.05.2025 – 10.05.2025 (5 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) от 44 990 руб. Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Дубна – Москва	10.06.2025 – 20.06.2025 (11 дн.) теплоход «Century Paragon» (люкс-класс) от 278 953 руб. Шанхай (3 дня) – Ичан – Ушань – Фэнцзе – Фэнду – Чунцин – Пекин (3 дня) (Новейший речной круиз по Китаю! Требуется заграничный паспорт)	10.09.2025 – 04.10.2025 (25 дн.) теплоход «Александр Бенуа» (комфорт-класс) от 232 190 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Тольятти – Балаково (Хвалынский) – Саратов – Волгоград – Романовская – Ростов-на-Дону – Старочеркасская – Ильевка – Астрахань – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Ульяновск – Чебоксары – Городец – Кострома – Дубна – Москва
08.05.2025 – 12.05.2025 (5 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) от 56 590 руб. Москва – Тверь – Углич – Мышкин – Калазин – Москва	14.06.2025 – 21.06.2025 (8 дн.) теплоход «Лев Толстой» (комфорт-класс) от 106 656 руб. Москва – Мышкин – Кострома – Городец – Нижний Новгород (2 дня) – Городец – Ярославль – Коприно – Углич – Москва (теплоход с бассейном)	11.09.2025 – 22.09.2025 (12 дн.) теплоход «Александр Пушкин» (стандарт-класс) от 180 606 руб. Москва – Мышкин – Ярославль – Плес – Кинешма – Юрьево – Городец – Нижний Новгород – Казань (2 дня) – Нижний Новгород – Городец – Кострома – Углич – Москва
11.05.2025 – 25.05.2025 (15 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) от 230 790 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Чебоксары – Маринский Посад – Теплоши – заход в реку Усу – Богатырская слобода – Ширяево – Самара – Винновка – заказ у с. Переволоки – Тольятти – Казань – Свияжск – Козьмодемьянск – Юрино – Чкаловск – Кострома – Дубна – Москва («Чудеса Самарской Луки»)	16.06.2025 – 22.06.2025 (7 дн.) теплоход «Сергей Дагилев» (комфорт-класс) от 96 245 руб. Москва – Углич – Тутаев – Ярославль – Кинешма – Плес – Кострома – Мышкин – Москва	
12.05.2025 – 22.05.2025 (11 дн.) теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) от 102 500 руб. Москва – Углич – Ярославль – Городец – Нижний Новгород – Свияжск – Казань (2 дня) – Чебоксары – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Городец – Плес – Кострома – Мышкин – Москва	22.06.2025 – 04.07.2025 (13 дн.) теплоход «Русь Великая» (стандарт-класс) от 158 500 руб. Санкт-Петербург – Старая Ладога (Тихвин) – Кизи – Соловецкий архипелаг (2 дня: о. Анзер, о. Кузова, Б. Заяцкий) – Архангельск (2 дня: Северодвинск, Малые Корелы) – Беломорск (гора Воттоваара) – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Свирьстрой – Валаам – о. Коневец (Рождество – Богородичный мужской монастырь) – Санкт-Петербург (Северный круиз с посещением Соловков! Экскурсии за доп. плату)	
12.05.2025 – 26.05.2025 (15 дн.) теплоход «Тихий Дон» (комфорт-класс) от 189 482 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Свияжск – Казань – Елабуга – Чайковский – Пермь – Сарапул – Чистополь – Казань – Городец – Плес – Мышкин – Москва	22.06.2025 – 07.07.2025 (16 дн.) теплоход «Лев Толстой» (комфорт-класс) от 238 630 руб. Москва – Углич – Ярославль – Городец – Нижний Новгород – Чебоксары – Казань – Елабуга – Чайковский – Пермь – Чайковский – Нижнекамск – Козьмодемьянск – Нижний Новгород – Городец – Кострома – Коприно – Мышкин – Москва (теплоход с бассейном)	
17.05.2025 – 24.05.2025 (8 дн.) теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 91 490 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Старая Ладога – Свирьстрой – Мандрюги – Кизи – Горицы – Углич – Москва	26.06.2025 – 06.07.2025 (11 дн.) теплоход «Северная сказка» (комфорт-класс) от 161 890 руб. Сургут – Ханты-Мансийск – Березово – Мужик (Ханты-Мужик) – Салехард – Новый Киеват – Шеркалы – Уват – Тобольск (Круиз по Оби от Тайги до Полярного круга и Иртышу)	
18.05.2025 – 23.05.2025 (6 дн.) теплоход «Михаил Танич» (эконом-класс) от 37 000 руб. Москва – Калазин – Плес – Ярославль – Тутаев – Дубна – Москва		

3-разовое питание, развлекательные программы и экскурсии* включены в стоимость! В ряде круизов предусмотрена скидка пенсионерам и ветеранам боевых действий!
* В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута

РЕКЛАМА 16+

СЕКРЕТ УСПЕХА

Новая работа как подарок

Может быть, вы уже задумывались о смене работы или поиске новых профессиональных горизонтов? Тогда эти советы для вас! Итак, почему стоит начать новый год с новой работы?



ПРИЧИН НЕСКОЛЬКО

Вдохновение. Новая работа приносит свежие идеи, задачи и вызовы. Это отличная возможность раскрыть свой потенциал и найти источники вдохновения.

Профессиональный рост. Смена работы открывает двери для карьерного роста, повышения квалификации и освоения новых навыков.

Новые знакомства. На новом месте вы встретите интересных людей, сможете установить полезные контакты и расширить круг общения.

Самореализация. Изменение профессиональной деятельности дает шанс реализовать свои мечты и амбиции, найти дело по душе.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОИСКАМ?

● Проверьте, какие компетенции у вас есть, и подумайте, какие из них могут быть востребованы на рынке труда.

● Составьте резюме или обновите существующее, добавив последние достижения и опыт. Сделайте акцент на тех навыках, которые будут полезны на новой должности.

● Исследуйте рынок. Изучите вакансии, компании и отрасли, которые вас интересуют. Узнайте, какие предъявляются требования.

● Подготовьтесь к интервью. Потренируйтесь отвечать на вопросы, которые могут возникнуть на собеседовании. Держите в памяти примеры своих успешных проектов и достижений.

● Не бойтесь перемен. Помните, что смена работы – это естественный процесс. Новые возможности всегда сопровождаются новыми вызовами, но они делают нашу жизнь интереснее и насыщеннее.

Пусть новый год станет для вас временем больших перемен и новых свершений!

Обида – это эмоциональная реакция на несправедливое или неприятное поведение другого человека, которое нарушает наши ожидания, личные границы или достоинство.

Она может варьироваться от легкого раздражения до глубокой боли и разочарования, в зависимости от степени нанесенной раны и важности отношений с обидчиком. Но главное – это груз, который мы иногда носим с собой слишком долго. Чтобы начать следующий год легче, предлагаем пошаговую инструкцию, как отпустить обиды и завершить год с чистым сердцем.

Признайте свои чувства

ШАГ 1 Это первый шаг к их преодолению. Позвольте себе испытать боль, грусть или разочарование, не подавляя эти эмоции. Прожить неприятности, исчерпать эмоцию полезнее и здоровее, чем подавлять ее.

Обратитесь за поддержкой

ШАГ 2 Поделитесь своими чувствами с друзьями или близкими. Поддержка окружающих может значительно облегчить процесс отпуская обид. Плюс это поможет посмотреть на ситуацию со стороны. Возможно, вы увидите, что ситуация была не такой однозначной, как казалось вначале.

Давайте оставим обиды в уходящем году!

ШАГ 3 Подключите тело

Давно доказано, что не только психика влияет на физическое состояние, но и наоборот – можно воздействовать на свое эмоциональное состояние через тело. Вариантов много. Это могут быть медитации и дыхательные упражнения, которые помогают успокоиться и обрести внутренний покой. А может быть любая подходящая вам физическая активность: бег, йога, плавание и так далее.

ШАГ 6 Осознайте свою ценность

Помните о том, что вы достойны счастья и любви. Обиды не должны определять вашу самооценку. Взгляните на природу за окном. Мы можем ругать слякоть, ветер, гололед, но природе все равно. Листья опали осенью, но весной появляются новые. Так же и наши обиды уйдут, уступив место новым возможностям.

ШАГ 4 Практикуйте прощение

Прощение – это акт освобождения самого себя. Попробуйте простить тех, кто причинил вам боль, даже если они этого не заслуживают. Это важно не для них, а прежде всего для вашего внутреннего мира.

ШАГ 5 Измените фокус внимания

Перенаправьте свое внимание на позитивные аспекты жизни. Сосредоточенность на хорошем поможет вытеснить негативные мысли. Если же совсем выбросить обиду из головы пока трудно, попробуйте отнестись к ней как к уроку. Сделайте полезные выводы, которые помогут вам стать сильнее и мудрее. И окажется, что вы вышли из ситуации не в минусе, как думали сначала, а в плюсе.

ШАГ 7 Создайте свой ритуал прощания с обидами

Это может быть символическое сожжение листа бумаги с написанными на нем обидами или другое подобное действие – выехать за город и хорошенько покричать или, наоборот, прошептать наболевшее текущей воде. Главная цель – перевести вектор внимания с прошлого на будущее. Поставьте перед собой цели на следующий год. Планирование помогает отвлечься от прошлого и сосредоточиться на новых начинаниях.

Психологи рекомендуют множество различных практик прощения. Каждая из них направлена на помощь в освобождении от негативных эмоций и улучшение эмоционального состояния.

ПУСТОЙ СТУЛ

Цель: прямой диалог с воображаемым собеседником для выражения своих чувств.

Процесс: поставьте перед собой пустой стул и представьте, что на нем сидит человек, которого вы хотите простить. Говорите с ним, как будто он действительно присутствует, выражая все свои чувства и заканчивая разговор просьбой о прощении.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Цель: выразить свои чувства через творчество.

Процесс: нарисуйте картину, отражающую ваши обиды, или создайте коллаж из фотографий и слов, связанных с ситуацией. Затем уничтожьте произведение искусства (например, порвите его на куски) как символ завершения ситуации.

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОЩЕНИЮ

Цель: получение поддержки и обратной связи от других участников группы.

Процесс: присоединитесь к группе, занимающейся практикой прощения. Вместе с другими участниками обсуждайте свои обиды, делитесь опытом и поддерживайте друг друга в процессе исцеления.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

А как простить?

ДЕТАЛИ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные.

Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро), 4-й Новоподмосковный пер., 4

Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ ТВ, ТЕАТРА И КИНО

«Синяя птица» обещает феерический финал

В воскресенье, 29 декабря, на телеканале «Россия» – финал 11-го сезона Всероссийского конкурса юных талантов «Синяя птица». Традиционно на сцену вместе с молодыми дарованиями выйдут знаменитые артисты. Автор и ведущая программы – Дарья Златопольская. Победитель конкурса талантов получит заветное «Перо Синей птицы» и денежный приз на исполнение мечты. Лучших наставников участников ждет специальный грант проекта «Синяя птица».

– Те, кто вспыхивает на «Синей птице», – настоящие самородки, –

уверен член жюри, пианист-виртуоз Денис Мацуев.

– За эти десять лет мы же целую команду вывели на большую филармоническую сцену! И что самое важное, они продолжают дальше совершенствовать свое мастерство, становятся лауреатами международных конкурсов, растут как артисты, как художники, как люди, которым есть что сказать публике.

Фото телеканала «Россия»





ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ МОЖНО ПОБЕДИТЬ!

ПРОСТО, БЕЗОПАСНО И БЕЗ ТАБЛЕТОК!



Удивительно, как по-разному люди чувствуют боль.

Кто-то от укола в обморок падает? а кто-то может сам себе операцию сделать. Вот реальный случай 30 апреля 1961 года. В Советской антарктической экспедиции был только один врач Леонид Рогозов. И вдруг у него случился приступ аппендицита.

Что делать?! Эвакуация невозможна, помощи нет. Пара дней — перитонит и смерть? Ну нет! И врач сам себе сделал операцию! Без наркоза! Да, было очень больно. В какой-то момент он чуть не потерял сознание. Но выдержал!

Почему такой разный уровень восприятия боли? Просто у организма есть система самообезболивания. Но она хорошо работает только при недолгих болях. А если боль длится месяцами (то есть боль хроническая)? Тогда кошмар! Тогда боль уже не сигнализирует о повреждениях, а сама начинает повреждать организм. Она может совершенно «вымотать», лишить сил, вызвать страх и депрессию, повредить мозг. И как с ней бороться? Пить горстями обезболивающие?

Что делать при хронических болях?

Что же делать, если болит каждый день? Пить обезболивающие (анальгетики)? Но ведь медики категорически настаивают, что можно пить не более 10 таблеток в месяц.

Вы представляете: 1 таблетка на 3 дня!? Если измотан болью, то это нереально! Но обезболивающие опасны. Они могут вызывать зависимость, астму, аллергию или судороги. Передозировка может стать даже причиной летального исхода. Но и терпеть боль нельзя. Хроническая боль «изматывает нервную систему».

Появляются депрессия, бессонница, когнитивные расстройства и неврозы. Начинаются проблемы с обменом веществ, ожирение и сердечные приступы.

И что же делать?!

«Свет в конце тоннеля»

К нашему величайшему счастью современная высокотехнологическая медицина нашла управу на боль!

Был создан замечательнейший медицинский аппарат «SELFDOCS MOVER» (Селфдокс Мувер). Вы только представьте: можно избавиться от боли, просто нажав кнопку! Каково?! Разве не потрясающе?! Не замечательно?! Вот посмотрите на показания к его применению.

«Мувер» отменяет боль

Показания к применению медицинского аппарата «Мувер»:

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

«Мувер» может спасти при любых болях!

Болит голова? Воспользуйтесь «Мувером»!

Артрозы и артриты, остеохондроз, травмы - «Мувер» может помочь!

Боли внутренних органов? «Мувер» может помочь при:

- кишечных коликах;
- боли в груди и подреберье;
- межреберная невралгия;
- кашель с болью.

При этом не требуется отменять основное лечение. Как такое возможно? Просто «Мувер» использует современную высокотехнологическую ЧЭНС-терапию (Чрескожная ЭлектроНейроСтимуляция)!

ВАЖНО

ЧЭНС-терапия обезболивает и даёт здоровье

Лечебные электрические импульсы ЧЭНС-терапии подавляют импульсацию болевых зон. То есть блокируют прохождение болевых сигналов в мозг.

Во-вторых, импульсы «Мувера» по нервным волокнам идут в мозг. И он запускает выработку эндорфинов и других обезболивающих. Боль стихает без вреда для организма! Ведь это его естественная реакция на боль! Но это ещё не всё! Ведь «Мувер» ещё и лечит! А каким образом?

Он ещё и лечит!

Дело в том, что импульсы «Мувера» проникают глубоко в очаг воспаления. Снимают спазмы сосудов и органов. При этом впечатляюще увеличивается поступление крови и лимфы в больное место.

То есть питание и дыхание тканей. И растёт их энергетика и сопротивление болезни. А усиление лимфотока увеличивает подвод иммунных клеток. Вдобавок усиленный лимфоток интенсивно выводит из поражённых тканей погибшие клетки и токсины. Вот так и активируется самовосстановление. Организм начинает «латать дыры» в Вашем здоровье без медикаментов!

И с «Мувер» у Вас больше нет боли. А значит, нет и мучительной бессонницы! И возвращается здоровье! Ведь только во сне идёт восстановление организма. В том числе, и мозга!

И это Вам не фантастика, а совершеннейшая реальность! Эффективность действия ЧЭНС-терапии подтверждена клинически!

Эффективность электростимуляции подтверждена!

Клинические исследования ЭНС успешно проведены в учреждениях Москвы и Минска.

«Мувер» зарегистрирован как медицинское изделие Росздравнадзором (№ РЗН 2021/16055).

«Мувер» — победитель во Всероссийском конкурсе «Технологических решений» в Сколково и был отмечен наградой за «Инновации в медицине 2022».

«Мувер» получил диплом за высокое качество в престижном конкурсе «Сто лучших товаров России».

«МУВЕР» — ИЗБАВИТЕЛЬ ОТ БОЛИ

«Мувер» — Ваш шанс уменьшить количество принимаемых обезболивающих. А возможно и вовсе от них отказаться!

«Мувер» - одна сплошная польза! Он не просто снимает боли, но и может помочь в лечении.

«Мувер» - всегда под рукой: на тумбочке, в сумочке или просто в кармане. Ведь он потрясающе компактный, величиной с ладонь!

«Мувер» — это одно из лучших, новейших достижений медицины.

С «Мувер» Вы можете распрощаться с болью! У Вас появятся силы и здоровье на свои увлечения! Насколько лучше и интереснее станет Ваша жизнь!

С «Мувер» Ваша здоровая жизнь без боли — в Ваших руках! Вы это можете! Вам это доступно, и Вы это заслужили!

Звоните, заказывайте «Мувер» и живите счастливо, без боли.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8 (800) 511-55-86

ЦЕНА СНИЖЕНА!

ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!

УЛЬЯНОВСК	23 ДЕКАБРЯ
ДК «Руслан», ул. 40-летия победы, д. 15	10.00-11.00
ДК ВОС, ул. Гагарина, д. 18	12.00-14.00
МОСКВА	29 ДЕКАБРЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	10.00-13.00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 18.12.2024 г. по 18.01.2025 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. www.prodex.ru. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На телеканале «Россия» стартовал новый, 24-й сезон культового сериала «Тайны следствия».

Алексей КОМАШКО:

Мы очеловечиваем наших героев, и это подкупает»

Новый сезон – новые тайны, коварные преступления и сложнейшие дела. Их вновь берутся распутывать Мария Сергеевна (Анна Ковальчук) и ее надежная команда, в которой отдельное место занимает опер Платонов (Алексей Комашко), продолжающий, несмотря ни на что, испытывать к Швецовой нежные чувства.

Новые герои

– *Алексей, можете рассказать, чем будете удивлять зрителей в новом сезоне?*

– Во-первых, появятся новые лица – известные артисты, которые будут решать судьбы наших героев и, безусловно, своим появлением повысят интерес к проекту. Во-вторых, в 24-м сезоне мы закручиваем интересные интриги, добавляем экшена, трюковых сцен. Продолжается и личная жизнь наших персонажей, за которой зритель следит особенно. В основном это касается Марии Сергеевны, среди ее поклонников и мой герой – Платонов.

– *Какую роль сыграл этот проект в вашей биографии? Платонов появился в 19-м сезоне, и с тех пор является одним из главных героев...*

– Поскольку мы работаем над «Тайнами следствия» где-то пять месяцев в году, Петербург, где проходят съемки, стал для меня вторым домом. Я плотно занят во всех сериях, домой съездить не получается, и семья из Москвы приезжает ко мне. В свободное от работы время мы вместе гуляем, разделяя общую любовь к этому городу. И, чего скрывать, сериал добавил мне популярности, больше стали узнавать на улице.

Больше драйва!

– *Зрители с интересом следят, чем закончится любовная история между Марией Сергеевной и её поклонниками – Васнецовым (Сергей Перегудов) и вашим персонажем. В этом сезоне можно ждать определённости?*

– Мы сами давно мечтаем, чтобы сценаристы определились, с кем Мария пойдет по жизни, поставили в этой истории точку. Так что в нынешнем сезоне личная жизнь Швецовой будет очень бурной и лихо закрученной. В любом случае, мне кажется, новый сезон получится интригующим, хотя добавит

драйва в сценарий не мешало бы.

– *Как вы думаете, за счёт чего у проекта «Тайны следствия» такая популярность?*

– Главный его козырь в том, что все герои – любимые, домашние в хорошем смысле этого слова. Наблюдая за ними на экране, зритель понимает, что жизнь продолжается. Когда в кадре появляется Мария Сергеевна, Кораблёв, Курочкин, Панов, Платонов, возникает удивительное ощущение уюта, так говорят зрители. Мы очеловечиваем наших героев, и это подкупает. Хотя стараемся соблюдать баланс между личными взаимоотношениями персонажей и детективной составляющей.

Дружная команда

– *Сейчас вы снова снимаетесь в Петербурге. Это уже другой проект?*

– Да, недавно переехали сюда из Великого Новгорода, где стартовали съемки новой картины «Пинкод». Кстати, договорился



Игорь Николаев, Александр Новиков и Алексей Комашко на съемках новых «Тайн следствия».



Алексей Комашко и Александра Новикова связывают дружеские отношения и в жизни.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:
– *Желаю всем в новом году мира, любви, спокойствия, взаимопонимания. Чтобы люди были добрее не только в кругу семьи, но и за пределами дома, учились помогать друг другу.*

с Сашей Новиковым, который играет в «Тайнах следствия» майора Курочкина, что приду к нему в Питере на спектакль «Бесы» в театр Ленсовета, где он служит. С Сашей мы поддерживаем отношения и вне съемочной площадки, переписываемся, как и с Игорем Николаевым (Кораблёв), Аней Ковальчук (Швецова).

– *О чём новая картина «Пинкод»? Можете рассказать?*

– Это фильм про телефонных мошенников, ко-

торые разводят людей на деньги. Мы сняли пилотный проект из 10 серий, потом будем снимать еще 30. Так что ждем премьеры. В июне съемки продолжатся. Это тот редкий случай, когда сценарий читал взахлеб – настолько все остро сюжетно и узнаваемо.

Паузы в кино

– *Последние годы кинематограф вас заметно балует. Но было вре-*

мя, когда от кино до кино случались паузы, иногда затянувшиеся. Как прожигали их?

– Когда в 2013 году я ушел из театра Табакова, был период, когда зарабатывали с женой фотографией. В прошлом году набрал курс актерского мастерства, попробовал себя в педагогической деятельности. Понравилось, но времени и энергии на это уходило много. Поскольку тогда было семь свободных ме-

сяцев, мог себе это позволить. Сейчас ситуация изменилась, и я это дело пока оставил.

– *Фотосъемками занялись не просто так. Знаю, вам это дело нравится...*

– Я давно увлекаюсь монтажом, цветокоррекцией, вообще всем, что связано со съемочным процессом. У меня есть камера, объективы, световое оборудование. Могу спокойно за свой счет снять короткометражку. Сейчас я в процессе обучения – осваиваю цветокоррекцию. Два старших сына обучаются компьютерной графике, занимаются моделированием, для этого купил им мощные компьютеры. Так что все идет своим чередом.

– *У вас шестеро детей. Никого из них не привлекает актёрское ремесло?*

– Только дочку, которой 11 лет, но пока она все свободное время занимается танцами (улыбается).

Александр АНОХИН

ДЕТАЛИ

Был актёром – стал режиссёром

– *Недавно вы закончили сниматься во втором сезоне картины «Хозяин». Её снимал ваш коллега по «Тайнам следствия» Мирослав Малич, сыгравший в сериале Луганского, мужа Марии Швецовой. Одно дело, когда вы оба работаете*

как артисты. Иное, когда один из вас – режиссёр, другой – актёр...

– В таком союзе мы с Мирославом уже работали. Ранее он пригласил меня в 4-серийную картину «В ожидании чуда». Она уже вышла на канале

«Россия», были неплохие рейтинги.

– *В жизни Малич похож на Луганского?*

– Полная противоположность. В «Тайнах...» Луганский спокойный, выдержанный, а в жизни Мирослав эмоциональный, шептунный.

Накануне Нового года Росгосцирк сделал роскошный подарок для зрителей – провёл большой IV Международный детский и молодёжный цирковой фестиваль «На языке мира», который второй раз состоялся в Тульском государственном цирке.

Чудо рождалось на глазах

Более 150 юных артистов из России, Казахстана, Беларуси, Армении, Таджикистана и Вьетнама в возрасте от 7 до 18 лет приехали в заснеженную Тулу, чтобы «сразиться» на манеже за главный приз фестиваля – Гран-при! А поскольку Гран-при один, а талантов много, жюри учредило еще 12 наград – три золотые, три серебряные и четыре бронзовые медали, плюс впервые в истории фестиваля Приз зрительских симпатий и Приз прессы «Искусство впечатлять». А цирк – это как раз про впечатление, удивление, восхищение, смех и радость.

За прямыми трансляциями трех фестивальных дней следили зрители из

Искусство говорит «На языке мира»



38 стран и 74 городов. Таким образом, фестиваль посмотрели более двух миллионов человек. Но больше повезло тем зрителям, которые оказались в зале и в течение всего фестиваля могли наблюдать за чудом, которое рождалось на их глазах. Через пластику тела, эмоции и техническое мастерство юные артисты рассказывали свои истории, а зал внимал им, то затаив ды-

хание, то взрываясь громкими аплодисментами и криками «Браво!».

Единодушное решение

Высшая похвала для любого артиста – это когда зал после исполнения номера встает в едином порыве. Так вот на этом фестивале зал практически не садился. Конкурсная

программа была настолько сильной, что удивляла даже строгое жюри, которое признало, что представленные здесь номера достойны взрослых рекордов, а потому и сами аплодировали стоя. Как и зал, который своими аплодисментами и громко выраженными эмоциями выделял лучших из лучших, единодушно признав тот факт, что Гран-при фестиваля «На языке мира» достал-

ся Артуру Воложанину, эквилибристу на проволоке с номером «Аллегретто». Правда, получить награду артист не смог, поскольку в день награждения снимался в телепередаче «Синяя птица», куда был отобран продюсерами программы из тысяч других талантливых детей.

Важный нюанс: несмотря на распределение наград, на фестивале каждый ребёнок был признан победителем!

Продолжение – в «Океане»

Зато «золотые» дети смогли получить награды здесь и сейчас: Соня Кибенко (воздушное кольцо/ремни) из Москвы с номером «Алиса» была признана настоящей Алисой из страны чудес. То, что делала она под куполом цирка, не передать словами. Как не передать словами впечатление от других золотых медалистов – братьев Досбатыровых, гимнастов на ремнях из Казахстана, и воздушных гимнастов на ремнях Юлии Головиной и Глеба Нижельского из Перми.

Важный нюанс: несмотря на распределение наград, на этом фестивале каждый ребенок был признан победителем. Поэтому Росгосцирк совместно с Всероссийским детским центром «Океан» подарил всем детям – участникам фестиваля сертификаты-путевки на лагерную смену, которая пройдет в августе 2025 года. Там юные артисты смогут реализовать множество больших цирковых проектов и обменяться опытом с другими ребятами.

Наталья АНОХИНА

фото: пресс-служба Росгосцирка

ОРВИ, ПРОСТУДА, ГРИПП, АНГИНА, РИНИТ!

ГИПОРАМИН® лекарственный противовирусный препарат

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

Лечение и профилактика:

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

РУ — ЛП-№(005707)-(РГ-RU)

АО "Фармцентр ВИЛАР"

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



РЕКЛАМА

ГИПОРАМИН®

- Уничтожает и блокирует размножение вирусов
- Активирует иммунитет
- Оказывает антимикробное действие
- Работает с первого приема
- Борется с вирусами на любой стадии болезни

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Многие предпочитают делать маски самостоятельно из того, что есть на каждой кухне.

Это нормальная практика, ведь натуральные продукты могут справиться с проблемами кожи ничуть не хуже, чем средства, выпускаемые промышленным способом. Тут нелишне вспомнить, что наши прапрабабушки использовали именно натуральные составы, которые делали сами из различных трав, ягод, фруктов, овощей и других даров природы. Выбирая домашние маски, мы можем не сомневаться в качестве их компонентов и не бояться возможной аллергии – ведь мы-то точно не станем использовать то, что является для нас аллергеном.

Какие бывают маски

В зависимости от назначения и ожидаемого эффекта, маски бывают:

- питательные,
- увлажняющие,
- очищающие,
- отбеливающие,
- подтягивающие,
- антивозрастные.

Все эти маски можно сделать самостоятельно из того, что есть под рукой.

Используем правильно

Маски нужно делать только из свежих качественных продуктов. Использовать маску необходимо немедленно; излишки, если таковые образуются, можно хранить в холодильнике не более двух дней.

Составы из свежих овощей, фруктов, ягод и травяных отваров повторно использовать нельзя, так как витамины, в них содержащиеся, очень быстро разрушаются. Поэтому лучше всего делать ровно такой объем, какой необходим для одной маски.

Наносить маску нужно только на предварительно очищенную кожу по массажным линиям движениями снизу вверх, избегая участков вокруг глаз. После нанесения очень желательно лечь и расслабиться – не разговаривать, не смеяться и т.д. – чтобы кожа равномерно впитывала компоненты маски. Через 15-20 минут после нанесения маски ее нужно смыть теплой водой, затем тщательно промокнуть лицо мягким полотенцем и нанести крем, соответствующий типу вашей кожи. Крем закрепляет и пролонгирует действие маски, поэтому наносить его обязательно.

7 ЧУДО-МАСОК для домашнего ухода



1 Питательная

Половину чайной ложки меда смешать с одним яичным желтком. Если на мед имеется аллергия, его можно заменить жирной сметаной, йогуртом, сливками. Если маска получается слишком жидкой, можно добавить мелких овсяных хлопьев или отрубей. Очень сухой или увядающей коже понравит-

ся, если в маску добавить несколько капель любого растительного масла. Прекрасными питательными продуктами являются авокадо и банан. Мякоть этих фруктов достаточно просто размять в кашу и нанести на лицо.



5 Подтягивающая

Замечательное природное лифтинговое средство – яичный белок. Просто отделите его от желтка, взбейте в пену и нанесите на лицо. Это отличная маска на случай, когда нужно срочно привести себя в порядок. Такого же эффекта можно добиться с помощью желатиновой маски. Чтобы при-

готовить эту маску, желатин необходимо растопить на водяной бане, остудить до приемлемой температуры и нанести на лицо.



2 Увлажняющая

Лучшие увлажняющие продукты – ягоды и овощи. Можно просто размазать спелую ягоду клубники по лицу или тонко нарезать огурец и разложить ломтики на лице. В отсутствие свежих даров природы для увлажнения лучше всего использовать кисломолочные продукты: мягкий творог, сметану, йогурт. В качестве растительной добавки лучше всего

подойдут отвары ромашки или мяты, сок и мякоть алоэ, грейпфрутовый или апельсиновый соки. Для загущения можно использовать любые отруби, овсяные хлопья или взбитый в крепкую пену яичный белок.



6 Антивозрастная

Живые прессованные дрожжи можно использовать в качестве прекрасной основы для антивозрастной маски. Дрожжи нужно просто развести чистой теплой водой до нужной консистенции (густой кашицы) и нанести на лицо. Если вместо воды использовать отвары трав или натуральные соки, маска от этого только выиграет.



7 Маска-пилинг

Для проведения такой процедуры понадобится скраб, массажная щеточка, полотенце, лед. Надо не забывать, что после этой маски идет сразу питательная или увлажняющая. Лицо надо очистить от макияжа, распарить кожу лица теплым влажным полотенцем (подержать на лице до остывания), нанести скраб (кофейный жмых + оливковое или кокосовое масло, масса не должна растекаться) и массировать кожу щек, лба, носа и подбородка с помощью щеточки для лица. Щеточкой стоит водить по массажным линиям, изредка прижимая ее. Затем лицо надо промокнуть полотенцем, замоченным в холодной воде, или воспользоваться

3 Очищающая

Лучшая очищающая маска – из овсянки, которую необходимо смолоть до состояния пудры. Если кожа жирная или нормальная, добавляем йогурт, кефир или простоквашу, если сухая – сметану или сливки. По консистенции маска должна быть похожа на густую кашу.

Еще один хороший вариант, особенно для жирной кожи, – кофейная маска, которую лучше делать на ночь. Для этой маски необходим белок одного яйца, который нужно хорошо взбить, и одна чайная ложка кофейной гущи. После нанесения маски нужно очень аккуратно помассировать кожу.

4 Отбеливающая

Отбеливающие маски делают на основе кисломолочных продуктов – кефира или йогурта. Дополнительным компонентом может быть очень мелко нарубленная петрушка или натертый на самой мелкой терке сырой картофель. Если кожа очень сухая, вме-

сто кефира можно использовать сметану. Такие маски можно наносить даже на область вокруг глаз.



Напоминаем: ощутимый эффект от любой маски будет только в случае её регулярного использования, мгновенного эффекта ждать не стоит. Питательные и увлажняющие маски необходимо наносить два-три раза в неделю, очищающие – не чаще одного раза в неделю.

Светлана ИВАНОВА

Слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи!

Разбирать речь по телевизору – это просто!

«МИР СЛУХА»



Скидка от 20 до 50%!

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

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Когда за окном кружится снег, а мороз расцвечивает окна замысловатыми ледяными узорами, самое время укутаться в уютное одеяло и насладиться чудесными зимними напитками из мира кино.

Персонажи любимых фильмов знают толк во вкусах праздника, так что нам самое время к ним присоединиться. А «Телек» совместно с телеканалом CTC Love подскажут, что именно нужно сделать.

Разливаем Новый год по кружкам

Капучино с корицей

из сериала «Кухня»

Капучино – это не только обязательная часть утреннего ритуала для миллионов людей, но и источник вдохновения для постановщиков множества романтических сцен в сериалах и кино. Например, в сериале «Кухня» одна из самых запоминающихся пар – бармен Константин и официантка Настя. Костя, роль которого исполняет Виктор Хориняк, в первый раз попытался признаться в своих чувствах в четвертой серии первого сезона. Он сделал любимой капучино с сердечком из корицы. Однако, слишком взволнованный, в итоге выпил его сам.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

■ 150 мл свежеприготовленного эспрессо ■ 150 мл молока ■ 1/4 ч. л. молотой корицы ■ сахар по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить молоко капучинатором и покрыть им свежесваренный эспрессо, насытив его мягкой, сливочной пеной.
- 2 Посыпать корицей сверху и, по желанию, добавить сахар, чтобы насладиться кремовым, сбалансированным вкусом.



Какао с зефиром

из сериала

«Теория большого взрыва»

Немногие могут устоять перед чашкой горячего какао, особенно если в ней плавают воздушные зефирки, медленно тающие в сладком напитке. Какао с семью зефирками из сериала «Теория большого взрыва», в котором так нуждался Шелдон Купер, ему готовил его друг Леонард Хофстедер.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

■ 2 ст. л. какао-порошка ■ 2 ч. л. сахара (или по вкусу) ■ щепотка соли ■ стакан молока ■ ванильный экстракт (по желанию) ■ горсть мини-зефирок

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать какао-порошок, сахар и соль. Добавить немного горячего молока и тщательно перемешать до образования однородной пасты.
- 2 Влить оставшееся молоко, довести до кипения на среднем огне.
- 3 В готовый напиток добавить ванильный экстракт и украсить какао зефирками.



Сливочное пиво

из фильмов о Гарри Поттере

Этот напиток стал знаковым для поклонников вселенной «Гарри Поттера», где юные волшебники любят собираться в пабе «Три метлы» и согреться сливочным пивом. Несмотря на свое название, напиток не содержит алкоголя и подходит даже для детей.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

■ 300 мл крем-сода ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ 2 ст. л. густых сливок ■ щепотка коричневого сахара ■ экстракт ванили (по желанию)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нагреть крем-соду на медленном огне и добавить сливочное масло и сахар. Постоянно помешивать, чтобы масло растворилось полностью.
- 2 Взбить сливки и аккуратно смешать их с экстрактом ванили. Перед подачей добавить сливочную смесь в горячую крем-соду, чтобы создать пышную пену.

Каждый из этих теплых и ароматных напитков не только согреет в зимние дни, но и добавит нотку волшебства вашему новогоднему вечеру и заставит почувствовать себя героем любимого фильма или сериала. Вдохновляйтесь киномирами и создавайте сказку прямо у себя на кухне!

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Редакция благодарит канал CTC Love за помощь в подготовке материала

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ – НЕ ПРИГОВОР!

ПОБЕДИТЬ РАССТРОЙСТВО И ЗАБЫТЬ О НЕМ МОЖЕТ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА!

Недержание мочи – очень распространенная проблема среди женщин. Она приносит в их жизнь дискомфорт, стеснение, снижение самооценки, а также может стать причиной различных болезней.

Часто женщины с этой патологией, перепробовавшие разные способы борьбы с ней, ставят на себе крест. Они видят, что урологические подгузники и прокладки не спасают – все равно присутствует неприятный запах и мочится одежда. На операцию некоторым не хватает денег, другим – смелости. Вот женщина и опускает руки, считая расстройство проклятьем, которое она вынуждена нести до конца жизни.

Однако это заблуждение! Недержание мочи – проблема решаемая. Справиться с ней может помочь натуральный комплекс – ампулы для внутреннего применения «Фемурол» и фитосвечи вагинальные «Цистрол». Он воздействует на проблему как системно, так и локально.

Ампулы содержат экстракт алтайской боровой матки. Этот компонент богат микроэлементами, способствует укреплению мышц тазового дна, нормализации работы мочевого пузыря. Его действие усилено другими компонентами за счет чего достигается максимальный эффект.



Вагинальные свечи оказывают противовоспалительное и тонизирующее действие. Они, словно магнит, притягивают активные

вещества ампул непосредственно в место проблемы, что помогает справиться с ней в два раза быстрее.

Если вам надоело ежедневно использовать прокладки, подгузники, страдать от дискомфорта, неприятного запаха, зуда и испытывать чувство неуверенности в себе, попробуйте ампулы для внутреннего применения «Фемурол» и фитосвечи вагинальные «Цистрол»! Эти средства – ваша возможность вернуться к здоровой и полноценной жизни.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему ПОДАРОК* – «Цистрол» и «Фемурол»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 2344

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Цистрол» и «Фемурол»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 18 декабря 2024 г. по 18 февраля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

**ПОДАРОК
«ЦИСТРОЛ»
И «ФЕМУРОЛ»**

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 18 декабря 2024 г. по 18 февраля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, мест и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Рыбу солят, вялят, варят, жарят, запекают, готовят на пару и даже употребляют в свежем виде. Рецептов рыбных блюд великое множество, мы выбрали для вас несколько особенно интересных.

С ними и гостей принять не стыдно, и родных порадовать вкусным ужином можно.

Гости в семье – рыба на столе



Калья

Русская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 46 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупная речная рыба (судак, окунь) ■ 300 г репы
- 1 морковь ■ 1 луковица
- 2 соленых огурца ■ пучок зелени (петрушка, укроп, зеленый лук) ■ растительное масло ■ сметана для подачи
- 6-8 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу выпотрошить, снять филе, нарезать кубиками.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, репу – небольшими кубиками, морковь – тонкой соломкой, огурцы – кружками, зелень мелко нарубить.
- 3 В кастрюле довести до кипения 2,5 л воды, положить репу, перец горошком и лавровый лист, варить на небольшом огне 10 минут.
- 4 В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, добавить морковь, жарить до перемены цвета.
- 5 Жареную морковь переложить в кастрюлю с репой, добавить рыбу и огурцы, посолить, варить под крышкой 15 минут.
- 6 При подаче поперчить и посыпать зеленью; отдельно подать сметану.

Кстати

Для вас, мыслители!

Рыба, особенно морская – исключительно полезный продукт. Дело в том, что морская рыба (как, кстати, и многие морепродукты) богата линоленовой и арахидоновой кислотами, необходимыми для нормальной работы клеток головного мозга. Употребление таких продуктов способствует увеличению серого вещества. По совокупности содержания различных веществ самыми полезными для мозга видами рыбы являются семга, тунец и сельдь.

Рыба в ароматном соусе

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 46 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе белой морской рыбы ■ 1 сладкий перец
- 1 банка консервированных томатов в с/с ■ 1 ст. л. оливок б/к ■ 250 г помидорок черри ■ 2 крупные луковицы
- 1 головка чеснока
- 1 ст. л. сухих итальянских трав ■ растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать порционно, овощи (лук, сладкий перец, чеснок) – мелко.
- 2 Томаты переложить в чашу блендера (вместе с соком), взбить до однородности (шкурку предварительно снять).
- 3 В кастрюле с толстым дном разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить лук и перец 3 минуты на сильном огне, добавить половину чеснока, жарить еще 30 секунд, добавить томаты и сухие травы, тушить, помешивая, 15 минут.
- 4 Добавить куски филе, довести до кипения, тушить под крышкой 10 минут.
- 5 Добавить оставшийся чеснок, черри и оливки, посолить, поперчить, тушить еще 5-7 минут.

Амурский салат с оливками

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 149 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г с/с красной рыбы
- 3 свежих помидора
- 1 морковь ■ 1 крупная луковица ■ 120 г оливок б/к
- 1 ст. л. уксуса 9 %
- 1 ч. л. сахара
- растительное масло для заправки
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать тонкими четвертькольцами (или перьями), сложить в салатник, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, перемешать, оставить мариноваться.
- 2 Рыбу и помидоры нарезать небольшими кубиками, оливки – колечками, морковь – соломкой.
- 3 Слить с лука маринад, добавить в салатник рыбу, морковь, помидоры и оливки, поперчить, заправить маслом, перемешать, убрать до подачи в холодильник на 1-2 часа.

– Знаете, почему рыба не клюёт?
– Потому что у неё нет клюва... 😄

Рыба в апельсиновом соусе

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 72 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе белой морской рыбы (окунь, пикша и т.п.)
- 1 кочан цветной капусты
- 50 г сливочного масла
- 1 апельсин ■ 4 веточки тимьяна ■ молотый черный перец ■ соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Срезать с половины апельсина цедру тонкими лентами, выжать сок.
- 2 Цедру положить в сотейник с разогретым маслом, прогреть 2 минуты на слабом огне, после чего извлечь цедру из сотейника, влить в него апельсиновый сок, посолить, поперчить, варить еще 3-4 минуты.
- 3 Капусту разобрать на соцветия, нарезать каждое очень тонкими ломтиками, положить в сотейник с соусом, варить на самом слабом огне 3 минуты, снять сотейник с огня.
- 4 Филе рыбы нарезать порционно (по 200 г).
- 5 Половину соуса разложить по формочкам для запекания, сверху выложить куски филе, на филе выложить оставшийся соус и веточку тимьяна; запечатать формочки фольгой.
- 6 Запекать в духовке при 200 градусах 15 минут; подавать в этих же формочках.

Салат с тунцом

Итальянская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 88 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца в с/с
- 1 банка консервированной белой фасоли
- 200 г зеленой фасоли (свежей или замороженной)
- 200 г помидорок черри
- 1 сладкая луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. каперсов (можно заменить маринованными огурчиками) ■ 1 кочан зеленого листового салата
- 3 ст. л. красного винного уксуса ■ 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. зерновой горчицы
- 6 ст. л. растительного масла
- 2 ломтика белого хлеба
- молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать полукольцами, хлеб – небольшими кубиками (корку срезать), чеснок и каперсы измельчить, салатные листья порвать руками, помидорки черри разрезать пополам.
- 2 Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла, положить кубики хлеба, посыпать чесноком, обжарить до румяности, извлечь из сковороды.
- 3 Стручковую фасоль нарезать кусочками 3-5 см, положить в кипящую воду, через 3 минуты откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой, обжарить на той же сковороде (1-2 минуты).
- 4 Сделать заправку: соединить уксус, горчицу и оставшееся масло, взбить до однородности, добавить каперсы, поперчить, перемешать.
- 5 Тунца извлечь из банки, разобрать на кусочки; слить жидкость с фасоли.
- 6 Соединить все ингредиенты, заправить, перемешать и немедленно подавать.

Что за новогодний стол без вкусоностей? Это же традиция, которую невозможно нарушить!

Но при этом и лишние килограммы набирать не хочется. Значит необходимо прислушаться к нашим советам и соблюсти несколько несложных правил.

Лёгкая заправка

Пожалуй, ни один новогодний стол не обходится без традиционных салатов: оливье, «Мимозы» или селедки под шубой. И, конечно же, их все объединяет майонезное закусиле, которое на первый взгляд выглядит довольно безобидно: желтки куриных яиц, растительное масло, уксус и горчица, соль и сахар. На самом же деле 100 г майонеза содержат 70 г жиров. Отсюда и высокая калорийность: 624 ккал на 100 г.

Что делать? Чтобы было вкусно и менее калорийно, можно использовать майонез с пониженной калорийностью или приготовить салатную заправку, наполнив разбавив майонез сметаной 10-процентной жирности – на вкус это не отразится, а пользы и легкости от салата будет больше. И старайтесь, чтобы размер порции не превышал 150 г.

Праздник может быть стройным!

Акция «Не трогайте, это на Новый год!» заканчивается 31 декабря. С 1 января начнется другая: «Ешьте, а то испортится!» 😊



Не жареное, а запечённое

Мясо, рыба, овощи, запеченные в духовке, получаются и вкусными, и полезными. При запекании желателен не использовать майонез или сметану. К рыбе или мясу можно приготовить маринад, например, из оливкового масла с пряностями. Можно предварительно замариновать продукты в соке лимона, граната, киви или в нежирном кефире.

Жидкие калории

Соки и газировку замените на несладкие морсы и обычную питьевую воду, в которую можно добавить несколько кусочков цитрусовых. Алкоголь также старайтесь минимизировать, отдавая предпочтение брюту и сухим винам. Не забывайте, что жидкие калории – это тоже калории.

Кусочничать вредно

Часто женщины и девушки говорят: «ничего не ем и не худею». На самом деле многие «кусочничают» в течение дня и не учитывают калорийность этих самых кусочков. Тут кусочек, там горсточку, еще ложечку и глоточек – в итоге за день набегают немало лишних калорий.

Полная тарелка

На новогоднем столе чего только нет: салаты, закуски, горячие блюда, фрукты, конфеты, и очень хочется все попробовать. Но, чтобы не переедать, лучше сразу положить на тарелку то, что хочется съесть. Так будет нагляднее объем, который нужно растянуть на длительное время. Ешьте не спеша, чтобы прочувствовать наслаждение от каждого кусочка – новогодний стол этого достоин.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА МЕНЮ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ



Что бы такое приготовить на новогодний стол, чтобы не сожалеть о лишних сантиметрах на талии? Подскажет кандидат медицинских наук, эксперт национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова. – **Посоветуйте, пожалуйста, варианты новогоднего меню (два-три салата + горячее + гарнир + десерт), которые будут вкусными и полезными?**

ВАРИАНТ №1

Можно приготовить тосты с авокадо и рикоттой. Мякоть авокадо растолочь с солью и перцем по вкусу и выложить сверху на кусочек хлеба с сыром. Запечь баранину в духовке. Также можно запечь в духовке батат, нарезанный ломтиками по 2 см, сбрызнутый специями и оливковым маслом и завернутый в фольгу. А на десерт приготовить творожный чизкейк без сахара.

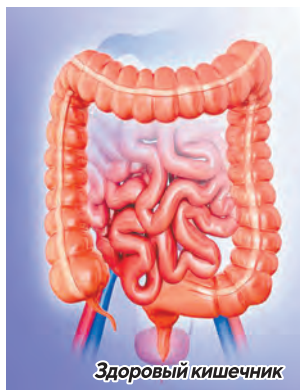
ВАРИАНТ №2

Ростбиф из говядины вырезки с начинкой из шпината. Для приготовления нужно смешать шпинат с луком, чесноком и черным перцем, сделать вдоль куска говядины глубокий надрез, вложить начинку и запечь в духовке. К нему подойдет салат из козьего сыра с грецкими орехами, красным луком и листьями салата, заправленный в равных пропорциях соком апельсина, красным винным уксусом и оливковым маслом, соль и перец по вкусу. Плюс салат из кукурузы с креветками, красным луком, помидорами и заправкой из оливкового масла. На десерт – панакотта с мандариновым желе.

Татьяна МИХАЛЁВА

СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никопулос в книге «Король и доктор Ник».



Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавли-

вать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечни-



ке. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никопулоса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только колостомия – операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому

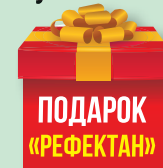
отказался от операции и умер.

Что может помочь побороть запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он содействует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимали «Рефектан» отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 2 простых шага:

1. **ПОВЗОНИТЕ** по телефону **8-800-302-30-30** и назовите промокод

акции **2444**

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО! Акционное предложение действует с 18 декабря 2024 г. по 18 февраля 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

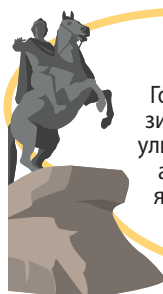
ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 18 декабря 2024 г. по 18 февраля 2025 г. * С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Вы тоже ломаете голову, чем порадовать близких на Новый год и рождественские каникулы?

Дарим приключения!

или 5 идей для выездных подарков

Кстати, и о себе забыть не хочется. Так почему бы не договориться с семьей и не порадовать всех сразу – увлекательной поездкой? Например, такой, как в нашей статье.



1 Санкт-Петербург

Город на Неве особенно красив зимой. Прогулки по заснеженным улицам, посещение музеев и театров, а также знаменитые рождественские ярмарки создадут неповторимую атмосферу праздника.



3 Казань

Где можно попробовать все виды зимнего и новогоднего отдыха – так это в Казани. Любители истории с удовольствием осмотрят достопримечательности, ценители активного отдыха покатаются на коньках на одном из самых больших катков в России, а самые заядлые спортсмены смогут и на лыжах покататься – на ближайших горнолыжных курортах.



4 Золотое кольцо России

Путешествие по старинным городам Золотого кольца позволит окунуться в историю и культуру нашей страны. Ярославль, Владимир, Суздаль и другие города поражают своей архитектурой и атмосферой. Отличный вариант для тех, кто любит путешествовать на машине. А также для тех, кто чтит православные традиции.

4 Как нас меняют путешествия?

Новогоднее путешествие помогает обновить восприятие мира, обрести новые знания и навыки, а также укрепить уверенность в себе и готовность к новым свершениям.

ПЕРЕЗАГРУЗКА И ОТДЫХ

Современный ритм жизни зачастую приводит к стрессу и усталости. Путешествие позволяет отвлечься от повседневной суеты, восстановить силы и набраться энергии. После такого отдыха легче вернуться к работе или учебе с новыми идеями и энтузиазмом.

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Во время путешествия мы учимся адаптироваться к новым условиям, решать проблемы и выходить из зоны комфорта. Это развивает такие качества, как гибкость, уверенность в себе и спо-

собность справляться с трудностями.

УКРЕПЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ
Путешествие с близкими людьми – будь то семья, друзья или любимый человек – укрепляет отношения. Совместные переживания, преодоление трудностей и радость от открытия новых мест создают общую историю и укрепляют связь между людьми.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК И ОБРАЗА ЖИЗНИ

Находясь в новом месте, мы можем попробовать что-то новое: другие виды спорта, кухню, способы проведения досуга. Это может привести к изменению привычек и образа жизни, что положительно скажется на начале нового года.

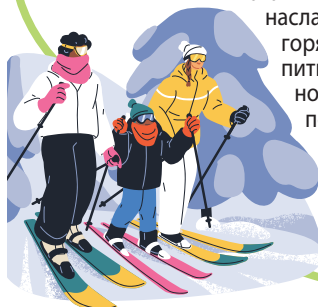
ОТКРЫТИЕ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Путешествие может открыть перед нами новые карьерные или образовательные возможности. Возможно, встреча с интересными людьми приведет к новому сотрудничеству или идее для бизнеса.

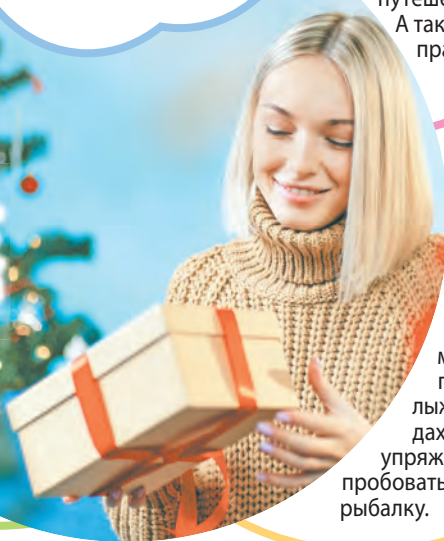
Светлана СИДОРЧУК

2 Горнолыжный курорт

Это классический вариант для активного отдыха зимой. Горнолыжные комплексы предлагают трассы разного уровня сложности, а после катания можно насладиться горячими напитками в уютном кафе или посетить СПА-процедуры. Можно выбрать такие места, как Сочи или Приэльбрусье.



Объявление:
«Семинар, посвященный путешествиям во времени, пройдет 15-21 мая 1830 года».



5 Карелия

Этот регион славится своими природными красотами и зимними развлечениями. Здесь можно покататься на лыжах, сноубордах, собачьих упряжках или попробовать подледную рыбалку.



ГАРДЕРОБ

Образ Деда Мороза складывался постепенно, даже не десятилетиями, а веками.

В древние времена его называли не Дедушкой, а просто Стариком. Многочисленные упоминания о нем сохранились в древнем славянском фольклоре: в старинных легендах, сказках, преданиях, поговорках... Согласно исследованиям искусствоведов, выглядел тот самый древний Дед Мороз как огромный старик с густой длинной бородой и шапкой седых волос. А путешествовал он по городам и весям на тройке белых лошадей. Лошади символизировали зимние месяцы, седые (серебристые) волосы и борода – мощь, богатство и благополучие.

Одежда Старика

Старик (Дед) был одет в длинную, по щиколотку, объемную шубу белого или серебристого цвета – символ чистоты и совершенства. Шуба была богато украшена серебряной вышивкой и обшита лебяжьим пухом. Шапка Деда Мороза также была белой с серебряной или жемчужной вышивкой, отороченной лебяжьим пухом. Спереди на шапке был треугольный вырез – это стилизованные рога, древнеславянский символ власти. Рукавицы у древнего Деда были трехпальными и также украшенными серебряными вышивками. Трехпалость в древние времена олицетворяла чистоту и святость его даров. Шуба была подпоясана белым вышитым кушаком-оберегом, символом неразрывной связи с предками. На ногах у Старика были белые, расшитые серебром же валенки. В руках – хрустальный посох, декорированный головой быка (символ власти) или лунницей (изображение месяца). Витая ручка посоха символизировала застывшие подо льдом реки.

Гардероб Деда Мороза

Постреволюционный Дед Мороз сменил белые одежды на синие – синий кафтан и синюю шапку, отороченные белым мехом. На ногах вместо валенок теперь могли быть дорогие расшитые сапоги. Не претерпели никаких изменений только густые длинные белоснежные волосы, длинная пушистая борода и серебристый посох. К середине прошлого века стали появляться варианты красных одежд. Однако кафтан Деда Мороза всегда был и остается очень длинным, почти в пол. Кушак – всегда того же цвета, что и кафтан. Часто кафтан расшит серебристыми звездочками или снежинками.

Шаги истории: наряды новогодних волшебников



Образ Снегурочки

Снегурочка появилась рядом с Дедом Морозом относительно недавно – во второй трети прошлого века. Именно тогда она начала выступать совместно с Дедом Морозом на детских новогодних представлениях. «Внучка» была равноправной соведущей, выступающей как бы посредником между суровым Дедом Морозом и детьми. Снегурочка – фольклорный персонаж, известный из одноименной сказки, в которой сделанная из снега девочка оживает. Образ Снегурочки встречается у многих художников – Васнецова, Сурикова, Рериха и т.д.

Чаще всего Снегурочку изображают стройной блондинкой либо по славянской традиции в длинном светлом сарафане с лентой-обручем на голове, либо в коротенькой шубке и шапочке, отороченных белым мехом. Волосы Снегурочки заплетены в одну или две длинные косы, либо свободно распущены по плечам.

Дед Мороз и Снегурочка – любимые всеми с самого раннего детства персонажи, без которых невозможно представить себе новогодние праздники. И в каких бы одеждах ни приходила к нам эта пара, она всегда несет и детям и взрослым только радость и ожидание чудесного праздника.

Светлана ИВАНОВА

– А куда делась ваша Снегурочка? – спрашивают Деда Мороза.
– Да ей наговорили столько комплиментов, что она растаяла.

БОЛИ В СПИНЕ – БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР.

КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА НОГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Знаете, что самое страшное, когда болит спина? То, что наступает такой момент, когда привычные средства уже не помогают. Увы, к любым препаратам организм привыкает. Поэтому рано или поздно это случится с каждым.

Приступы случаются всё чаще, боль пронзает всё острее. Скрючилось и не отпускает. Жить становится невыносимо.

Становится страшно. Что дальше? Операция, инвалидность, беспомощность, одиночество? Разве о такой жизни Вы мечтали?

Но шанс поставить себя на ноги всё-таки есть. Быстрый и недорогой способ справиться с болью в спине подсказали... обычные кошки.

ВАША СПИНА СКАЖЕТ "СПАСИБО"!

Посмотрите на людей с большой спиной: часто они двигаются предельно осторожно... и неуклюже. Как будто в любую секунду позвоночник и суставы разлетятся вдребезги. А ведь это, можно сказать, собственное отражение! Но что же делать, когда каждое движение приносит боль?

Решение у этой проблемы уже есть! Помните, как приятно гладить кошку? Она мурлычет и выгибает спину! Животное инстинктивно чувствует, что для него хорошо. Вот и Ваша спина — это центр здоровья. Именно там находится множество нервных окончаний и мышц, которые отвечают за правильное функционирование всего организма. Нужно только знать, на какие мышцы нажимать, а на какие нет. Тут нужен профессиональный массаж. Но сколько же он стоит? Пенсии не резиновые! Да и хорошего специалиста ещё поискать надо! Очередь к таким обычно на месяцы вперёд.

А теперь представьте, что дома каждый день ждёт личный профессиональный массажист. Который поможет снять боль, разомнёт уставшие мышцы. Придаст Вам бодрости или наоборот, по Вашему желанию — расслабит и подготовит ко сну. Здорово, правда?

И это не просто фантазии. Со всем этим отлично справится многофункциональный массажный матрас HELST HMM-400 (ХЕЛСТ 400) С ним качественный массаж теперь доступен каждому. А главное — прямо у себя дома!

ЭФФЕКТ БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ!

Массажный матрас HELST настолько удобен и понятен в использовании, что идеально подойдет даже для людей 90 лет.

Каждый с лёгкостью сможет освоить эту новинку и сохранить максимум жизненной активности на долгие годы. Устройство можно разместить на горизонтальной поверхности, как матрас. А можно превратить в накидку для кресла и закрепить с помощью специальных ремней. А дальше, всё, что от Вас нужно, — просто нажать кнопку. Всё — процедура началась! С этого момента массажный матрас HELST сделает всё сам.

Аппарат нежно вибрирует, растирает и согревает Вашу спину. По телу начинает разливаться приятное тепло. Вы чувствуете, как Ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый Ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что Вы даже стали выше ростом.

Целебные сеансы благотворно скажутся на работе всего организма. Усилится циркуляция крови и кислородный обмен в тканях, уменьшатся болевые ощущения. Улучшится сон и эмоциональное состояние. И для этого Вам ничего не надо будет делать!

Вы просто лежите и наслаждаетесь отличным качественным массажем прямо у себя дома. И не волнуйтесь, если Вы случайно уснёте во время сеанса: умное устройство через 15 минут выключится само. Всё, что от Вас нужно, — просто расслабиться и наслаждаться процессом!

ЗНАТЬ БЫ, ГДЕ УПАСТЬ, СО- ЛОМКИ БЫ ПОДСТЕЛИЛ

С годами мы все становимся немного неуклюжими. Поэтому травмы для людей в возрасте — обычное дело. Массажный матрас HELST HMM-400 способствует восстановлению мышечного баланса и гибкости позвоночника.

А ведь это может уберечь Вас от фатальных проблем в будущем!

Думаем, ни для кого не секрет, что, например, перелом шейки бедра, может навсегда приковать к инвалидной койке. И даже обычное растяжение связок после 60 лет может надолго подкосить и лишить подвижности. Так зачем рисковать?

Тем более даже самый опытный массажист не сможет руками и пальцами надавить так точно и глубоко, как массажный матрас HELST. Это тот случай, когда техника победила человека.

Приобретая его один раз, потом годами можно пользоваться всей семьёй, не расходуя ни копейки. И наслаждаться лёгкостью в спине!

Это надёжная инвестиция в будущее. Ведь нет ничего дороже собственного здоровья. И, чтобы быть активным через 5–10 лет, надо позаботиться о своей спине уже сегодня! Если мы ляжем на диван, и будем там лежать полгода, то не сможем встать. Мышцы просто атрофируются и перестанут выполнять свою функцию. Им нужна помощь, а Вам — комфорт и забота.

Массажный матрас HELST HMM-400 — это лучший отдых для уставшего тела и больной спины. Не упустите возможность подарить себе комфорт и здоровье! Начните использовать массажный матрас с эффектом подогрева и функцией самоотключения, и Вы почувствуете разницу!

Откройте для себя простое и эффективное решение. Позвоните по номеру 8-800-350-80-27 и получите бесплатную консультацию. Специалисты уже готовы ответить на любые Ваши вопросы и помочь оформить заказ.

С массажным матрасом HELST HMM-400 восстановление спины стало проще, чем нажать кнопку!



ПОЧЕМУ НАДО НАЧАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАССАЖНЫЙ МАТРАС HELST УЖЕ СЕГОДНЯ:

СПОСОБСТВУЕТ СНЯТИЮ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ, СПАЗМОВ, ЗАЖИМОВ.

Благодаря большой площади действующей поверхности матрас способен одновременно массировать всё тело. А функция подогрева усиливает терапевтическое действие массажа. Поэтому в большинстве случаев положительный эффект появляется уже после первого применения.

ПРОСТОТА И КОМФОРТ

Массажный матрас интуитивно понятен в управлении. Вам не нужно тратить время на сложные настройки. Просто включите его и наслаждайтесь массажем! Подогрев матраса создает приятное тепло, которое помогает расслабиться после долгого дня. Матрас может быть использован в любом месте: в кресле, на диване и даже в постели.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Производители массажного матраса HELST позаботились о Вас и Вашей безопасности. И добавили в умное устройство функцию самоотключения. Вы можете полностью расслабиться и довериться массажному матрасу HELST, ведь действует профессионал! Он сам отключится после сеанса массажа. Теперь не страшно заснуть во время процедуры, а электрический счётчик не будет «мотать» впусую.

ЭКОНОМИЯ

Чтобы посчитать экономию, ответьте на два простых вопроса. Сколько Вы тратите на разогревающие мази, растирки, средства для снятия боли в мышцах? Как часто Вы их покупаете? А ведь, чтобы решить проблему, часто достаточно просто хорошего массажа. Как говорится, почувствуйте разницу. Выводы делайте сами.

ИНВЕСТИЦИЯ В КАЧЕСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ

Массажный матрас HELST — это прежде всего забота о Ваших мышцах, связках и позвоночнике. Которая никогда ещё не была столь доступной и приятной. Используя массажный матрас, Вы дарите себе и своим близким качественную жизнь. Это не просто покупка, а инвестиция в Ваше здоровье уже сегодня!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 350-80-27

НОВИНКА

1 ПЕРВЫЙ



13.30 «АнтиФейк». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!». (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КОМБИНАЦИЯ». (16+)
Саратов становится мал «Комбинация»: пора покорять Москву. Шишинин уговаривает Виталика уволиться из консерватории и поехать с коллективом в столицу.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.40 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
07.15 09.30 «НАШ СПЕЦ-НАЗ-2». (16+)
08.20 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
08.55 Знание - сила. (0+)
09.00 13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 02.45 «СЛЕД». (16+)
21.25 02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
04.25 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



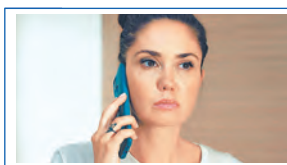
13.00 «Наши». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «РАЙСКИЙ». (16+)
На задворках ночного клуба убита модель Марианна Волкова. Установлено, что была драка.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: НАСЛЕДИЕ». (6+)
Сказочное Белогорье не знает лишней уже много лет - с тех пор как богатырь Иван, сын Ильи Муромца, остановил опасную колдунью и победил зло. Переписал могучий заступник историю и подарил всем счастье и спокойствие в новом мире. Теперь герой управляет волшебной страной и воспитывает с Василисой двух дочек - Марью, девицу с богатырской силой, да начинающую ведьму Софью.
23.50 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.05 «ВЫСОТА 89». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
12.30 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
12.45 13.25 17.15 03.35 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
18.00 «Военное образование». (16+)
19.55 «По горячим следам»
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 «СВО: Здесь живут люди». (12+)
00.05 01.15 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ТВУ ТВЦ



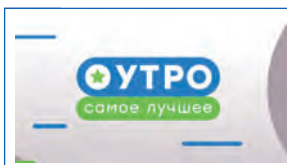
11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ГЛАДИАТОР». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «СЕМЬ ВЁРСТ ДО НЕБЕС». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 События
11.50 02.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ГЛАДИАТОР». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА». (12+)
Ольга Петровна Туманова уходит на пенсию, а на следующее утро её приглашают познакомиться в квартиру убитого соседа.
17.00 «Не дошли до ЗАГСа». (16+)
17.50 События
18.20 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!». (16+)
22.00 События
22.35 Специальный репортаж. (16+)
23.10 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «СМЕРШ. Ловушка для самурая». (16+)
01.30 Прощание. (16+)
02.10 «Дорогие товарищи. Бриллианты для Галины Брежневой». (16+)
04.15 «Леонид Харитонов. Отвергнутый кумир». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.35 «Большое кино». (16+)

ОТР ОТР

06.00 «РОВНО В ПОЛДЕНЬ». (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 15.50 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05
13.10 14.05 18.20
ОТражение
11.00 00.00 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
15.10 «Коллеги». (12+)
16.05 «За дело!». (12+)
16.45 «Отчий дом». (12+)
17.00 «Ректорат». (12+)
17.40 «Почитаем!». (12+)
20.40 «УГРУЮМ-РЕКА». (12+)
22.00 «ЧУЖИЕ ПИСЬМА». (12+)
23.30 «РАЙ». (18+)

НТВ



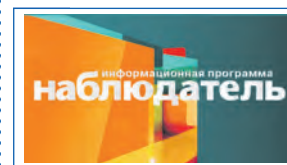
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЛЕВАКО». (16+)
Москву потрясло хладнокровное убийство: студентка Прасковья Качка застрелила своего возлюбленного, дворянина Байрашевского. Ревность? Политика? Или что-то третье? За кажущееся безнадежным дело берется адвокат Плевако, погружая в шокирующие подробности жизни девушки.
22.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ВЕКТОР АТАКИ». (16+)
В одной из гостиниц Петербурга обнаруживают труп известного зарубежного вирусолога Петтера Олафа, но полиция, прибывшей на место его гибели, не удаётся осмотреть тело.
23.35 «Сегодня»
00.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ВЕКТОР АТАКИ». (16+)
01.05 «КАСПИЙ 24». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.15 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.25 19.00 19.35 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35
Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.40 20.50 Это Москва. Строительство. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.40 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 Время новых
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.45 19.45 22.15 Это Москва. Туризм. (12+)
15.30 Торги Москвы. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 04.25 Московский патруль. (16+)
00.10 Мослестрой. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



10.15 «Наблюдатель»

06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.30 Черные дыры. Белые пятна
08.10 «Невский ковчег. Теория невозможного»
08.40 «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ»
10.00 12.30 16.30 19.30 23.55
Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 01.45 XX век
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00 Диалоги о животных
13.40 «Первые в мире»
К концу 1904 года русско-японская война приобрела ожесточенный позиционный характер на суше...
14.00 «Возвращение»
15.25 «Агора»
16.45 «Пряничный домик»
17.10 «Рассекреченная история»
17.40 «Человек-амфибия». Любовь с первого взгляда
18.20 «Рассказы из русской истории»
19.50 «Живи в веках, моя Россия!». Александра Пермякова. Концерт в день юбилея
22.00 «Стоп! Сшиты! Костюм в кино»
22.25 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
00.20 «ТАЙНА «МУЛЕН РУЖ». (16+)
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Вкусно 360». (12+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Семейный маршрут»
09.00 10.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00
«Новости 360». (16+)
09.05 14.15 23.00 «Загадки истории». (12+)
09.30 «Полиция в городе»
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.00 «Ежегодное обращение губернатора МО А.Ю. Воробьева». Прямая трансляция
13.30 «Погода на любой вкус»
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
17.40 «Город с историей». (12+)
18.15 20.10 «Вспомнить всё»
18.50 «ЧП 360». (16+)
20.00 «Разбор полетов». (16+)
22.30 «За МКАДром». (12+)

СТС СТС



06.00 Ералаш. (0+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
06.55 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (16+)
08.55 «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА». (16+)
10.45 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (16+)
12.45 «Снежная королева». (0+)
В стремлении сотворить холодный и практичный мир, Снежная Королева избавляется от всех представителей творческих профессий.
14.20 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)
15.55 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)
17.40 «Снежная королева: Разморозка». (6+)
19.10 «ЁЛКИ». (16+)
21.00 «ЁЛКИ-2». (12+)
23.05 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (6+)
Норвегия, 2021 г. Фэнтези. В ролях: Астрид Смелласс, Ченгиз Ал, Эллен Доррит Петерсен. В заснеженном лесу Золушка встретила прекрасного принца. Они понаравились друг другу с первого взгляда, но назвать своего имени девушка не решилась. Ведь она всего лишь сирота на почтовых у вредной мачехи и её дочери.
00.55 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ В ГОЛЛИВУДЕ». (12+)
02.35 «ЭЙФЕЛЬ». (16+)
04.15 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 08.00 10.40 16.40 01.35
03.15 Мой район. (12+)
08.15 00.05 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ». (16+)
09.50 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
10.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)
12.35 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (12+)
14.10 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)
15.50 «Тайны кино». (12+)
16.55 «ПРЕЖДЕ, ЧЕМ РАССТАТЬСЯ». (16+)
18.20 «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ». (12+)
20.00 «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (6+)
21.25 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (12+)
23.40 «Звезды советского экрана». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.45 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «БЕЗ КОМПРОМИСОВ». (16+)</p> <p>22.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>23.30 «ПОИЩЕНИЕ». (18+)</p> <p>01.15 «ВЗАПЕРТИ». (18+)</p>	<p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Звёзды в джунглях». (16+)</p> <p>12.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>21.30 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>22.30 «Большое переселение». (16+)</p> <p>00.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)</p> <p>Франция, 2017 г. Фантастика. В ролях: Дэйн ДеХаан, Кара Делевинь, Клайв Оуэн, Рианна, Итан Хоук. Космические спецагенты Валериан и Лорелин неожиданно для себя стали участниками межгалактического заговора...</p> <p>02.25 «АССАСИН: БИТВА МИРОВ». (16+)</p> <p>04.30 «ВЕСЁЛЫЕ» КАНИКУЛЫ». (16+)</p> <p>05.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>04.15 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)</p> <p>Обнаружен труп в лесу. Шниц расследует это преступление вместе с Глебом и выясняет, что к убийству причастен главарь областной ОПГ...</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)</p> <p>23.30 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>00.30 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (18+)</p> <p>02.15 «В ПОСТЕЛИ С НЕЗНАКОМЦЕМ». (18+)</p> <p>03.45 Экстра такси. (16+)</p> <p>04.15 Кадони шоу. (16+)</p> <p>05.00 «РИКОШЕТ». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>06.45 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>08.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>17.00 Заступницы. (16+)</p> <p>Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций в личной жизни, в общении с близкими, помощи в разоблачении случаев обмана и выведении на чистую воду недобросовестных людей и потенциально опасных личностей. Наши ведущие начинают свое расследование...</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Притворщики. (16+)</p> <p>01.40 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.10 Решала. (16+)</p> <p>05.40 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>17.15 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>06.00, 15.20 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 15.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 21.55, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.00 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Спринт. Пр.тр.</p> <p>14.50 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>16.00 «Громко». Пр.тр.</p> <p>17.15 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>18.05 «Килиан Мбаппе. Восходящая звезда». (12+)</p> <p>19.00 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Ак Барс» (Казань). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.30 Игры без границ. (16+)</p> <p>01.55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Уралмаш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ. (6+)</p> <p>04.00 Футбол. «Вольфсбург» - «Боруссия» (Дортмунд). (6+)</p>	<p>06.40 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 05.40 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>07.40 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>09.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.10 00.35 «Порча». (16+)</p> <p>12.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.20 Новый год под домашнему. (16+)</p> <p>14.35 04.50 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «ОДИНОЧЕСТВА. NET». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.35 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.35 «6 кадров». (16+)</p>	

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

43 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке пробы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

43 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



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

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трунная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Молодежная», ул. Ярцевская, 27, корп. 1 • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.00 «Ну, погоди!» Мультсериал. (6+)
07.45 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
09.05 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)
10.45 «НОРМАНДИЯ - НЕ-МАН». (18+)

TV1000 VIJU TV1000
05.45 «ИШУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
07.15 «УБИЙСТВА В...» (16+)
09.10 «ПОМПЕИ». (12+)
11.05 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
06.50 «Царевны». Мультсериал. (6+)
07.35 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.00 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
06.45 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
08.40 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.15 «ВСЕГДА ВЕРЕН». (18+)
01.45 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
03.50 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ». (16+)
05.10 «МЕСТЬ ОТ КУТОР». (16+)
07.00 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.25 «НОМЕР 69». (16+)
08.35 «ПОДРУЖКИ НЕВЕСТЫ». (16+)
10.25 «ОДНОВРЕМЕННО». (16+)
12.45 «ВПЕРЕДИ!» (16+)
14.25 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.00 «ЖЕЛЕЗНОЕ НЕБО 2». (16+)
02.30 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ!». (12+)
04.30 «НЯНЬКИ!». (12+)
06.15 «РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
02.50 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
04.15 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
05.30 «Илья Муромец и Соловей Разбойник». Мультфильм. (12+)

РУССКИЙ РОМАН
07.05 «МИНУС ОДИН». (16+)
10.35 «ЦЕНА ПРОШЛОГО». (16+)
14.10 «МОСКОВСКИЙ РОМАНС». (12+)
16.00 «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ». (12+)

CINEMA
07.05 «ОТСТУПНИКИ». (18+)
09.35 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (18+)
11.50 «БЕЗ КОМПРОМИССОВ». (18+)
13.25 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (18+)

red .RED
06.00 «БЕЗ ИЗЪЯНА». (16+)
07.45, 08.10 Гуру сада. (16+)
08.30, 09.00 Дизайн от А до Я. Вдохновение для дома. (16+)

Ретро РЕТРО
06.25, 17.20 «ДЖАНГО». (16+)
07.55 Мультфильмы. (16+)
08.30 «Летучий корабль». Мультфильм. (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 14.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
09.00 «МАША И МЕДВЕДЬ». Мультсериал. (0+)

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.05 «Рыбка Поньо на утёсе». Мультфильм. (16+)
12.15 «Принцесса Мононоке». Мультфильм. (16+)

TB21
07.00 «ЛЮБОВЬ СО ВКУСОМ». (16+)
08.45 «ТРОЕ СТАРЫХ ДРУЗЕЙ». (16+)
10.25 «НОСТАЛЬГИЯ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (16+)
07.30 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
09.30 Наше кино. Неувядающие. (16+)

ПОБЕДА
05.25 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «ГЕРОЙ 115». (16+)
07.30 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
09.10 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫЧКИ!». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. Романтика. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.00 Большие девочки. (16+)

Ю
05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.15 Рецепт по обмену. (16+)
11.20 Барышня-крестьянка. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Версаль - цена величия. (16+)
00.45, 04.40 Освободители. (12+)
01.30, 05.55, 09.55, 13.55, 17.40, 21.25 Легенды науки. (12+)

VIJU HISTORY
06.05 Крепость Трапезица, Велико-Тырново, Болгария. (12+)
06.35 Секреты цивилизации. (12+)
07.35 Медина Ассара: потерянный город в Аль-Андалусим. (12+)

ДОКТОР
06.00 О самом главном. Магний. Что важно знать? (12+)
06.50 Большой скачок. (12+)
07.20, 21.20, 03.45 Доктор, мне только спросить. Фатима Дзгоева. (12+)

Усадьба
06.00, 19.40, 19.55, 22.10, 22.25 Секреты травоведения. (16+, 12+)
06.15, 17.30, 12.55, 18.00, 21.10, 22.40, 00.05 Дачные радости. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 21.05 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)
06.25, 14.20 Рыбалка в России. (16+)
06.50, 07.05, 10.00, 14.50 С полем! (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Ароматный мир. (6+)

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

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Волейбол. Чемпионат России. РПЛ Суперлига. Женщины. «Динамо - Ак Барс» (Казань) - «Ленинградка» (Санкт-Петербург). (6+)
07.50, 10.00, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - ЦСКА. (6+)
09.45, 03.35 «Лица страны». Дарья Шмельева». (12+)
10.05 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Чайковского. (0+)
11.00 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из Чайковского. (0+)
11.55 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
12.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
13.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Уралмаш» (Екатеринбург). (6+)

14.55 Дзюдо. Российский профессиональный тур. Финал. Трансляция из Москвы. (16+)
16.00 «Неделя КХЛ». (12+)
16.55 Футзал. БЕТСИТИ Суперлига. «Тюмень» - «Кристалл» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция
18.45 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Спринт. Трансляция из Кировской области. (0+)
22.50 «Громко». (12+)
23.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - ЦСКА. (6+)
01.45 Санний спорт. Кубок памяти Леонида Гарта. Трансляция из Сочи. (6+)
03.50 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Чайковского. (0+)
04.40 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из Чайковского. (0+)
05.30 «География спорта. Екатеринбург». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00, 12.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.35 «Лунтик». (0+)
07.25 «Жила-была Царевна». (0+)
08.00, 13.35, 21.30 «Барбоскины». (0+)
08.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Чик-Чирикино». (0+)
09.30 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
10.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.25 «Клуб «Вопросики». (0+)
10.45, 17.30, 22.25 «Фиксики». (0+)
11.05, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
11.45 «Приключения Мегащенков». (0+)
13.00 «Семь королевств». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
15.25 «Простоквашино». (0+)
16.00 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
16.20 «Время малышей». (6+)
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
18.30 «Котенок Кноп и его друзья». (0+)
19.30 «Кошечки-собачки». (0+)
20.00 Сказка на ночь. «Маша и Медведь. Дело было в январе», «Машины сказки». (0+)
21.00 «Сказочный патруль». (0+)
22.00 «Стальные стражи». (6+)

О!
05.00 «Спроси у ТриО!» (0+)
05.05 «Дракошья». (0+)
06.00 «Тима и Тома». (0+)
07.00 «Клуб «Вопросики». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.30 «Играем вместе». (0+)
09.35, 04.05 «Ум и Хрум». (0+)
10.30 «Барбоскины». (0+)
11.05 «Смешарики». (0+)
12.20 «Отель у овец». (0+)
13.10 «Клуб «Вопросики». (0+)
13.15 «Три кота». (0+)
15.35 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.25 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
16.30 «Оранжевая корова». (0+)
17.00 «О! Кино! «Смешарики. Дежавю». (6+)
18.20 «Турбоавры». (0+)
19.20 «Мир за минуту». (0+)
19.25 «Три кота». (0+)
22.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
23.40 «Ничего себе имя!» (0+)
00.10 «Турбоавры». (0+)
02.00 «Оранжевая корова». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птицы. «Лео и дикая природа», «Синий трактор», «Кошечки-собачки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Лунтик». (0+)
 О приключениях Лунтика, удивительного пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося с нее на Землю.
08.45 «Школьный автобус Гордон». (0+)
09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.35 «Турбоавры». (0+)
10.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
10.45 «Играем вместе». (0+)
10.55 «Приключения Мегащенков». (0+)
11.10 «Три кота». (0+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Пугашки». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «БОГАТЫРЬ» ИДЕТ В МАРТ». (6+)
06.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Семейный портрет. (6+)
11.50 День Патриарха. (0+)
12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
09.35, 13.05, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
14.55 «КАТЯ-КАТЮША». (6+)
16.35 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». 1 серия. (0+)
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
20.25 Я здесь был... Записки американца о Донбассе. (16+)
21.30, 03.05 Киево-Печерские Святые. Мученики. 4 серия. (0+)
22.00, 22.35 Поле битвы. (16+)
23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.05 День Патриарха. (0+)
00.15 Прямая линия жизни. (16+)
01.10 Паломница. Крым. 4 серия. (12+)
02.10 Я здесь был... Записки американца о Донбассе. (16+)
03.35 Поле битвы. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Муз'энерго. (16+)
08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
09.00 Звезды о звездах. (16+)
10.00 Плейлист | Зима. (16+)
11.30 Top-30. Народный хит. (16+)
14.00 Плейлист под оливье. (16+)
15.30 Лига свежих клипов. (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)

17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
 Мы знаем о звездах всё!
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист под оливье. (16+)
19.55 Кто следующий? (16+)
20.40 Тальков. Про рок в своем отечестве. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 ВК Контакты. (16+)
23.00 ВК Меломан. (16+)
00.05 10 sexy. (18+)
00.55 Муз'итив. (18+)
01.30 Top-30. Народный хит. (16+)
03.35 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00 «Патруль Дино». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Команда Дино». (0+)
07.20, 13.20, 19.20 «Тоботы». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Забегу. Уши с хвостиком». (0+)
08.30, 14.30, 20.30 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
08.45, 15.30, 20.45 «Тара Дункан». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Шаранутый космос». (12+)
09.55, 16.40 «Волчонок Сиа: Страж Великой стены воинов». (6+)
10.10, 16.55 «ВФ. Пушистые друзья». (6+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Рэй и пожарный патруль. Команда Ви Вилз». (0+)
13.50 «Блупис». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)
08.00, 23.25 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
09.25 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
11.05 «Алеша Попович и Тугарин Змей». (12+)
12.30 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)
13.45 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)
15.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
16.35 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
17.50 «Три богатыря: Ход конем». (6+)
19.10 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
20.35 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
21.50 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
00.45 «Приключения Пети и Волка» (с сурдопереводом). (12+)

Православный календарь

23 декабря
Седмица 27-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Мчч. Мины, Ермогена и Евграфа.



Свт. Иоасафа, еп. Белгородского. Мч. Гемелла Пафлагонянина. Прп. Фомы. Блж. Иоанна и родителей его блжж. Стефана и Ангелины, Бранковичей, правителей Сербских. Сщмчч. Иакова и Александра пресвитеров, сщмч. Евграфа пресвитера и сына его мч. Михаила. Сщмчч. Анатолия, Александра, Евгения, Константина, Николая пресвитеров, и с ними мчч. Петра, Евсевия, Михаила, Дорофея, Лаврентия, Григория и мцц. Александры и Татианы. Сщмчч. Михаила пресвитера. Прмч. Сергия. Сщмчч. Николая и Алексия пресвитеров. Свв. Анны и Татианы испп. Св. Феклы исп. Прп. Анны исп.

Рождественский пост.
 «Одна спасающаяся душа дороже всей целого мира, как ломающихся, так и переменяющихся».
 Прп. Амвросий Оптинский (Гренков)

ПОДПИСКА на 2025 год
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс П2939
Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года*

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

Оформить подписку до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



П2939
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПЕРВЫЙ



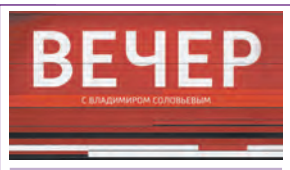
23.00 «Большая игра». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженемся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КОМБИНАЦИЯ». (16+)
Лена Апина возвращается в Саратов, чтобы навестить больную мать, и там вдохновляется на создание нового суперхита. Тем временем в коллективе нарастает напряжение.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
07.10 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
08.20 Страна советов. (16+)
08.55 Знание - сила. (0+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
12.55 Знание - сила. (0+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)

РОССИЯ 1



23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «РАЙСКИЙ». (16+)
На подземной парковке торгового центра в одной из машин обнаруживают труп Алексея Фадеева, начальника планово-финансового отдела корпорации и примерно-го семьянина.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: НАСЛЕДИЕ». (6+)
Тучи сгущаются над Белогорьем: из-за уловки Северина защитники города снова в опасности. Марья с помощниками всё ближе к злодею, на уме у неё миссия важная, но рядом с Финистом сложно не поддаться сердечной слабости, даже когда им обоим грозит опасность в гостях у гордого народа чуди.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

- 05.15 12.45 13.25 17.15 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
12.30 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
18.00 «Военное образование». (16+)
19.55 «По горячим следам»
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 «СВО: Здесь живут люди». (12+)
00.05 01.30 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ГЛАДИАТОР». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ». (12+)
10.40 «Актёрские драмы. Вероника Маврикиевна и Авдотья Никитична». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ГЛАДИАТОР». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-2». (12+)
Женская логика - лучшее оружие следствия. Это во второй раз доказывает неугомонная пенсионерка Лёля Туманова.
17.00 «Звёздная пыль в глаза». (16+)
17.50 События
18.15 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА-2». (16+)
22.00 События
22.40 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «Предсказать судьбу». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Русские тайны. Вещие сны». (16+)
01.30 «Школьница в ЗАГСе». (16+)
02.10 Мифы о еде. (16+)
04.15 «Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние». (16+)
04.55 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Очень личное». (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
11.00 00.00 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
15.10 «ЧУЖИЕ ПИСЬМА». (12+)
16.40 «Прежде мы были птицами». (0+)
17.00 «Моя история». (16+)
17.40 Спецрепортаж. (12+)
20.40 «УГРЮМ-РЕКА». (12+)
22.00 «ЛЕТНИЕ ЛЮДИ». (16+)
23.30 «СНЕГУРОЧКА». (18+)

НТВ



22.15 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ: ВЕКТОР АТАКИ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЛЕВАКО». (16+)
Несмотря на запугивания Победоносцева, угрозы близким от Соньки Золотой Ручки и непонимание супруги, Плевако берется за дело, которое мгновенно обращает против него и власть имущих, и простых людей.
22.15 00.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ: ВЕКТОР АТАКИ». (16+)
Геката медленно стягивает петлю вокруг отряда «Акул». С помощью хорошо подготовленных «сливов» информации она рассчитывает однажды нанести по «Акулам» сокрушительный удар, привлекая для этого опытного киллера с позывным Лемур.
23.35 «Сегодня»
00.50 «Дом на рельсах». (16+)
01.50 «КАСПИЙ 24». (16+)

МОСКВА24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.15 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 18.25 19.00 19.35 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.45 20.50 02.20 Это Москва. Транспорт. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 04.20 Это Москва. Бизнес. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.45 19.45 22.15 Это Москва. Соц. блок. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 Московский патруль 00.10 Мослестовой. (12+)

РОССИЯ К



21.00 «Белая студия»

- 06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 «Искатели»
08.40 «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ». (16+)
10.00 12.30 16.30 19.30 00.05 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 01.50 ХХ век
12.45 Новости. Подробно. Книги
13.00 Диалоги о животных
13.45 «Первые в мире»
«Двухколесный экипаж графа Шиловского». Положение в обществе и статус губернско-го начальника граф Шиловский поменял на сложный путь изобретателя и инженера.
14.00 «АЛЫЕ ПАРУСА»
15.45 «Княгиня Дашкова. Директор российской науки»
16.45 «Пряничный домик»
17.15 «Рассекреченная история»
18.00 «Свадьба в Малиновке». Вашу ручку, битте-дритте»
18.40 «Театральная летопись. Избранное»
19.45 «Владимир Спиваков. Концерт на бис»
21.00 «Белая студия»
22.00 «Стоп! Сшиты! Костюм в кино»
22.30 «ДАРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА»
00.20 «ТАЙНА ЭЙФЕЛЕВОЙ БАШНИ». (18+)
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Вкусно 360». (12+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Семейный маршрут»
09.00 10.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.05 14.15 23.00 «Загадки истории». (12+)
09.30 «Полиция в городе». (16+)
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.15 «Зима в Подмосковье»
13.15 17.40 «Город с историей». (12+)
13.30 «Погода на любой вкус»
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
18.15 20.00 «Вспомнить всё». (16+)
18.50 «ЧП 360». (16+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.00 «На пути к катастрофе»

СТС



08.00 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (16+)
07.00 Премьера. Наука в шоке. (16+)
08.00 Уральские пельмени. (16+)
08.50 Остров сокровищ. Знаки судьбы. (16+)
10.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ». (6+)
Норвегия, 2022 г. Фэнтези. В ролях: Марта Клерк-Нильсен, Ян Гуннар Рёйсе, Надер Кадеми. На рождественской ярмарке Марианна замечает игрушку-плюшевого медвежонка. Девочке кажется, что этот медвежонок живой.
12.20 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
14.20 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
16.45 «ДЖУМАНДЖИ: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)
19.15 «ЁЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (12+)
Россия, 2014 г. Новогодняя комедия. В ролях: Андрей Мерзликин, Ян Цапник, Лера Стреляева. Настя с бабушкой улетают из Самары в Санкт-Петербург, потому что вся семья собирается на день рождения тёти Оли.
21.00 «ЁЛКИ-3». (12+)
23.00 «ЁЛКИ 1914». (12+)
01.15 Шоу из шоу. (16+)
02.35 «ЗАЛЁТ». (18+)
03.45 «6 кадров». (16+)
04.00 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.10 «Звёзды советского экрана». (12+)
06.40 «Тайны кино». (12+)
07.25 10.40 16.35 01.35 02.15 «Мой район». (12+)
08.15 00.05 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ». (16+)
09.50 12.35 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
10.55 «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ». (12+)
13.25 «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (6+)
14.55 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». (12+)
16.50 02.40 Тайны кино. (12+)
17.40 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ». (12+)
20.00 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». (12+)
21.45 «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотофоны предоставлены компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>05.00 18.00 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 22.15 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 03.45 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)</p> <p>23.30 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (12+)</p> <p>01.20 «НА ПРЕДЕЛЕ». (18+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>08.00 «Утро ТНТ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>18.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>23.00 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)</p> <p>Великобритания, США, 2014 г. Комедия. В ролях: Джим Бродбент, Рейф Сполл, Кит Коннор. Санта Клаус пережил неудачный перелет и вынужден скрываться от полиции на чердаке одной семьи, которая его внезапно находит. Теперь спасение Рождества - задача этой семьи. Для этого им придется пуститься на поиски оленя Рудольфа, совершить путешествие в далёкую Лапландию...</p> <p>01.05 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)</p> <p>03.00 «ОРУЖЕЙНЫЙ БАРОН». (16+)</p> <p>04.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)</p> <p>В деревню из армии возвращается главарь поселковой шпаны по кличке Туз. И не один, а с товарищами-дембелями. Напившись, пьяная компания начинает хулиганить. В результате кто-то пытается изнасиловать санитарку из климовской больницы. Подозрение падает на дембелей.</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)</p> <p>23.45 «КРИК. НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ». (18+)</p> <p>01.15 «ОЧЕНЬ СТРАННЫЙ ПРИШЕЛЕЦ». (16+)</p> <p>02.45 «РИКОШЕТ». (16+)</p>	<p>12.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>06.00 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>08.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни: о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>17.00 Заступницы. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.10 Решала. (16+)</p> <p>05.40 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00, 15.20 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>07.00, 10.05, 12.55, 15.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 16.00, 18.45, 21.35, 00.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.10 Лица страны. (12+)</p> <p>10.30 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>11.20 Професс. бокс. (16+)</p> <p>12.35 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!». Пр.тр.</p> <p>14.50 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>16.55 Футзал. «Синара» - «Новая генерация». БЕТСИТИ. Суперлига. Пр.тр.</p> <p>19.25 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>19.55 Гандбол. «Зенит» - «Чеховские медведи». СЕНА-Газпром Лига. Пр.тр.</p> <p>22.30 Игры без границ. (16+)</p> <p>01.25 Аквабайк. (6+)</p> <p>01.55 Баскетбол. (6+)</p>	<p>12.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 05.40 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>07.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>09.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.00 «Порча». (16+)</p> <p>12.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>12.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.00 Новый год домашнему. (16+)</p> <p>14.30 04.50 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>19.00 «НЕЧАЯННАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>23.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.45 «Порча». (16+)</p> <p>01.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.45 «6 кадров». (16+)</p>	

ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!



Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т.д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.

Гастро комплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения. Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно. Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника.

Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

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

Звонок по России бесплатный г. Москва БАД • РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Проходи, чувствуй себя как дома. Можешь протереть пыль или пропылесосить.

– Дорогая! Когда соседи купили новый диван и ты потребовала такой же – я купил. Потом они приобрели стенку – я залез в долги, но приобрёл такую же и нам. Потом они поехали в круиз по Европе, и мне пришлось работать на трёх работах, чтобы заработать на такой же тур. Скажи, что мне делать теперь?

– А что, они опять что-то приобрели?!

– Да! У него новая жена!

ПЕНСИОНЕРАМ!

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

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты*

Звоните: **(495) 626 45 55**

*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 Уж эта двухсерийная киносказочка о капризной Королеве известна и любима давно и не одному поколению зрителей. Экранизировал знаменитую пьесу Самуила Маршак «Двенадцать месяцев» режиссёр Александр Граник в 1972 году. Вспомним, как коварная Мачеха с Дочкой хотят разбогатеть на капризе Королевы, да заодно и избавиться от надоевшей Падчерицы, отправив её в морозный лес за цветами. Сколько лет было капризной Королеве?
а) 14. б) 18. в) 21.

С Новым годом к нам приходят сказки

Все мы выросли на зимних киносказках. Наша викторина поможет вам окунуться в детство и вспомнить эти волшебные новогодние истории.

2 В фильме «Снежная королева» (поставленном по мотивам сказки Андерсена режиссёром Геннадием Казанским в 1966 году) главной героине Герде приходится преодолеть многие тяготы и препятствия, чтобы доказать свою дружбу, верность и любовь к Каю. Только



обладая добрым сердцем, можно попасть во дворец Снежной королевы. Вспомните, на какие подарки рассчитывал Кай, когда собирал из ледяных фигур слово «вечность»?

а) Неянущие розы.
б) Сани Снежной королевы.
в) Весь свет и пара коньков.

3 В этой сказке Александра Роу злая Мачеха отправляет в лес свою падчерицу Настеньку. Там Настенька встречается с самолюбивым хвастуном Иванушкой, обращённым потом лесным колдуном в медведя. А помог девушке выжить в лесу дедушка-волшебник, взявший её в свой ледяной дом. Хозяин терема запретил Насте трогать его посох. Но она нарушила запрет, коснулась посоха и заснула. А как звали волшебника?
а) Дед Мороз. б) Морозко. в) Мороз Красный Нос.

ОТВЕТЫ
1-а. 14. 2-в. Весь свет и пара коньков. 3-б. Морозко.

7 ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 **«КОМБИНАЦИЯ»**. (16+)
У Апиной и Иратова завязывается роман, Шишинин же сходится с девушкой-фанаткой Анжелой.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
01.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 **«ТРИ КАПИТАНА»**. (16+)
07.55 **«НАШ СПЕЦНАЗ-2»**. (16+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 **«НАШ СПЕЦНАЗ-2»**. (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 **«СЛЕД»**. (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 **«СЛЕД»**. (16+)
21.25 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4»**. (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
Информационно-аналитическая программа.
00.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6»**. (16+)
02.05 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7»**. (16+)
02.40 **«СЛЕД»**. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



18.30 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 **«РАЙСКИЙ»**. (16+)
На ступенях подземного перехода обнаруживают тело Павла Крутымова - молодого человека, на руке которого нарисован меч и ручкой сделана надпись «рыцарь».
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **«ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: НАСЛЕДИЕ»**. (6+)
Нет у Софии спокойствия: за одной бедой другая тянется. Даже найдя чудоключ, что в Белогорье их с Иваном способен перенести, не может юная колдунья довести дело до конца. Но тревогу бить рано: современная Москва докажет Софье, что в ней чуть больше волшебства, чем видится. Марья, Финист и их помощники продолжают путь.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 **«РАЙСКИЙ»**. (16+)
03.00 Вести
03.30 **«РАЙСКИЙ»**. (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.10 12.45 13.25 17.15 **«УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ»**. (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 **«БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»**. (12+)
12.30 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
18.00 «Военное образование». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 Окопная правда. (16+)
00.05 01.40 **«РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**. (12+)

ТВЦ ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: АВТОЛЕДИ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.30 «Доктор И...» (16+)
09.00 **«ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ»**. (16+)
10.40 «Актёрские драмы. Юмористы в кино». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 **«Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: АВТОЛЕДИ»**. (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 **«ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-3»**. (12+)
Стрельцов предлагает Ольге Петровне разобрататься в новой запутанной истории - его друг, академик Сипягин, погиб в автокатастрофе.
17.00 «Неузнаваемые звёзды». (16+)
17.50 События
18.15 **«ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА-3»**. (16+)
22.00 События
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 «90-е. Знаменитые клипы». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Следствие ведёт КГБ. Роковая телефонная книга». (16+)
01.30 «Знак качества». (16+)
02.10 «Женщины разведки. Операция «Свадьба». (16+)
04.20 «Две жизни Майи Булгаковой». (12+)
05.00 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «За дело!» (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 ОТражение
11.00 00.00 **«МАНЕКЕНЩИЦА»**. (16+)
15.10 **«ЛЕТНИЕ ЛЮДИ»**. (16+)
16.40 «Ограбление по...» (16+)
17.00 «Коллеги». (12+)
17.40 «Отчий дом». (12+)
20.40 **«УГРЮМ-РЕКА»**. (12+)
21.45 **«ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО»**. (12+)
23.35 **«ИСПОВЕДЬ МИЗАНТРОПА»**. (16+)

НТВ НТВ



22.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ». (16+)

04.50 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**. (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 **«ПЁС»**. (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ПЁС»**. (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«ПЛЕВАКО»**. (16+)
Стремься перехватить крупный госзаказ, мануфактурщик Елизарьев запускает судебный процесс против Демидова. Начавший было расследование Плевако вскоре оказывается связан по рукам и ногам...
22.15 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ»**. (16+)
В Баренцевом море, неподалёку от государственной границы России, происходит крупная катастрофа - взорван компрессор газопровода, и из-под воды на поверхность вырывается огромный пузырь природного газа.
23.35 «Сегодня»
00.00 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ»**. (16+)
00.55 **«ХАМЕЛЕОН»**. (16+)
04.20 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР»**. (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.15 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.25 19.00 19.35 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.40 20.50 Это Москва. Строительство. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 Время новых
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.45 19.45 22.15 Это Москва. Туризм. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 04.25 Московский патруль. (16+)
00.10 Мослекторий. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



13.00 Диалоги о животных

06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 «Искатели»
08.40 **«ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ»**
10.00 12.30 16.30 19.30 23.45 Новости культуры
10.15 «Наблюдатель»
11.10 01.30 XX век
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Диалоги о животных
13.40 22.00 «Стоп! Шито! Костюм в кино»
14.10 **«КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК. УРАЛЬСКИЙ СКАЗ»**
15.35 «Дмитрий Блохинцев. Человек эпохи»
16.45 «Пряничный домик»
Православие пришло на сибирские земли вместе с первыми русскими переселенцами в конце XVI века. Разумеется, они нуждались в собственных храмах. К началу XX века за Уралом уже более сотни мануфактур занимались литьём колоколов...
17.15 «Рассекреченная история»
17.55 «Формула любви. Уно момент!»
18.35 Линия жизни
19.45 «Оперный бал Елены Образцовой»
22.30 **«Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
00.00 **«ТАЙНА «ГРАНДОПЕРА»**. (16+)
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Вкусно 360». (12+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Семейный маршрут»
09.00 10.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.05 14.15 23.00 «Загадки истории». (12+)
09.30 «Полиция в городе»
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.15 «Зима в Подмоскovie»
13.15 17.40 «Город с историей». (12+)
13.30 «Погода на любой вкус». (16+)
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
18.10 «Вспомнить всё». (16+)
20.00 «Это Китай!» (16+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.00 «На пути к катастрофе»

СТС СТС



03.20 «6 кадров». (16+)

06.00 Ералаш. (6+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.00 Премьера. Наука в шоке. (16+)
08.00 «Побег из космоса». (6+)
10.00 «Норм и Несокрушимые: Ключи от королевства». (6+)
11.55 «Норм и Несокрушимые: Большое путешествие». (6+)
13.40 «Норм и Несокрушимые: Семейные каникулы». (6+)
15.35 **«ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ»**. (6+)
17.20 **«ЧУК И ГЕК. БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»**. (6+)
19.15 **«ЁЛКИ-5»**. (12+)
21.00 **«ЁЛКИ НОВЫЕ»**. (12+)
22.45 **«СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ»**. (12+)
Россия, 2021 г. Новогодняя комедия. В ролях: Павел Воля, Надежда Сысоева, Виталий Хаев. Циничный бизнесмен Евгений Васин сбивает на дороге Деда Мороза и даже не пытается ему помочь. В наказание на него падает заклятие: Васин превращается... в Снегурочку.
00.15 **«СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ»**. (12+)
02.00 **«ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ТВОЙ ВЫХОД, ДЕТКА!»** (18+)
03.20 «6 кадров». (16+)
03.40 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.10 «Звёзды советского экрана». (12+)
06.40 13.05 02.55 «Тайны кино». (12+)
07.25 10.40 16.30 01.50 02.30 «Мой район». (12+)
08.15 **«00.20 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА»**. (16+)
09.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
10.55 **«РАЗНЫЕ СУДЬБЫ»**. (12+)
13.55 **«НЕ ПОКИДАЙ...»** (12+)
16.45 «Тайны кино». (12+)
17.35 **«ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»**. (12+)
20.00 **«БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ»**. (12+)
21.35 **«ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ»**. (12+)
23.10 **«СВАТОВСТВО ГУСАР»**. (12+)

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

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

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	15.15 «Слепая». (16+)	06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)	13.00 «Есть тема!».	12.05 «Знахарка». (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «Утро TNT». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Дорожные драмы. (16+)	06.00, 15.20 «Вопреки всему». (12+)	06.30 05.40 Давай разведёмся! (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	06.20 Дорожные войны 2.0. (16+)	06.30 «Что за спорт?» (12+)	07.30 Тест на отцовство. (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	08.00 «САШАТАНЯ». (16+)	08.30 Новости. (16+)	07.15 Дорожные войны. Лучшее. (16+)	07.00, 10.05, 12.55, 15.55, 03.55 Новости	09.45 «Понять. Простить». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	18.30 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)	08.40 Гадалка. (16+)	08.00 Дорожные войны. (16+)	07.05, 16.00, 21.55, 00.35 Все на Матч! Пр.тр.	11.00 «Порча». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)	21.00 «ГНОМЫ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (18+)	15.10 Гадалка. (16+)	12.00 «СОЛДАТЫ-10». (16+)	10.10 Спецрепортаж. (12+)	12.05 «Знахарка». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	23.00 Норвегия, 2023 г. Комедийные ужасы. В ролях: Мартин Старр, Амрита Ачария, Киран Шах, Таунс Баннер, Зои Винтер-Хансен. В Новый год всегда находят те, кто против веселого жизнерадостного праздника. Это амбарные гномы. Они мечтают о миске овсяных хлопьев и тишине. А любого, кто нарушит их покой и забудет покормить, ждёт страшная участь.	15.15 «Слепая». (16+)	17.00 Заступницы. (16+)	10.30 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Пр.тр.	12.50 «Верну любимого». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	01.05 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ-2». (16+)	18.00 Новости. (16+)	20.00 Решала. (16+)	13.00 «Есть тема!». Прямая трансляция	13.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)	03.05 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)	18.10 «Слепая». (16+)	22.00 Опасные связи. (18+)	14.50 «Вид сверху». (12+)	14.00 Новый год домашнему. (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	04.55 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)	03.15 Решала. (16+)	16.55 Гандбол. ЦСКА (Россия) - «СКА Минск» (Белоруссия). СЕНА-Газпром Лига. Пр.тр.	14.30 04.50 «Кризисный центр». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)		22.15 Новости. (16+)	05.40 Дорожные драмы. (16+)	18.35 «Вы это видели». (12+)	19.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ И ЛЮБОВЬ». (16+)
17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)		22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)		19.00 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	23.30 «Понять. Простить». (16+)
20.00 «ЭМПАЙР СТЭЙТ». (16+)		23.30 «КОШКИ-МЫШКИ». (18+)		22.30 Игры без границ. (16+)	00.45 «Порча». (16+)
22.00 «Безумные факты». (16+)		01.45 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖИЗНЬ». (16+)		01.25 Аквабайк. (6+)	01.45 «Знахарка». (16+)
23.30 Концерт «АЛИСА. XXXX». (16+)		03.15 «РИКОШЕТ». (16+)		01.55 Баскетбол. (6+)	02.10 «Верну любимого». (16+)
		05.30 «Мультфильмы». (0+)		04.00 Санный спорт. Кубок памяти Гарта. (6+)	02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)
					03.05 Тест на отцовство. (16+)
					04.45 «б кадров». (16+)

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

ТЕПЛОДОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

02.05.2025 – 16.05.2025 «ЗДЕСЬ И БЕЛАЯ, И ВЯТКА, И ПЛАНЕТА АРКАИМ» от 124 699 р.
Москва – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга – Автотур: Агидель – Уфа – Аркаим – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Москва (Скидка до 18%)

19.05.2025 – 06.06.2025 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» от 143 599 р.
Москва – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижичи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Москва

28.05.2025 – 11.06.2025 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» от 147 299 р.
Москва – Н. Новгород – Чебоксары (Июшар-Ола) – Елабуга – Чайковский – Пермь (Игульская пещ.) – Березники (Сопкинск/Чернынь) – Казань – Макарьево – Тугаев – Москва

15.06.2025 – 25.06.2025 «АЙ, ДА! КАЗАНЧОК!» от 50 699 р.
Москва – Калезин – Ярославль – Макарьево – Козьмодемьянск – Свияжск – Казань – Чебоксары – Н. Новгород – Ярославль – Кострома – Москва

27.07.2025 – 11.08.2025 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 163 099 р.
С.-Петербург – Ст. Ладога – Кижичи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск (Кивач) – Москва

28.07.2025 – 04.08.2025 «РЕЧНЫЕ ПРОСТОРЫ, ГДЕ ВОЛГА ПОЁТ» от 36 899 р.
Москва – Калезин – Углич – Тугаев – Ярославль – Кострома – Плещеево – Рыбинск – Коприно – Мышкин – Тверь – Москва

11.08.2025 – 28.08.2025 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ» от 82 899 р.
Москва – Кострома – Н. Новгород – Казань – Тольятти (Царёв курган) – Самара – Саратов – Астрахань (Элиста) – Никольское – Волгоград – Хвалынский – Винновка – Тетюши – Болгар – Чебоксары – Городец – Ярославль – Москва

05.10.2025 – 16.10.2025 «БУДДИЙСКИЕ МАНТРЫ – ОГНИ ВОЛГОГРАДА» от 71 199 р.
Москва – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары – Самара – Волгоград (Автотур: Элиста – Ставрополь – Адыгей (плато Лаго-Наки, Хаджожская теснина, Азишская пещ.) – Москва (Скидка до 25%)

со скидкой до 14%, Тел.: 8 (495) 204-27-48, 8 (800) 551-80-25
Действительно при наличии мест. Реклама

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

МГСР
московская городская служба аренды

РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

www.socrenta.ru

ООО «Городская служба аренды». ОГРН 1157746587195.

8 (495) 226-07-07
8 (495) 625-03-88

Москва, Сретений бульвар, дом 2, офис 8

ПОДДЕРЖИМ МУЖСКУЮ СИЛУ

Знаете, почему мужчины больше всего на свете боятся «осечек»? Нет не потому, что это удар по самолюбию. И не потому, что это проблема, о которой стыдно поговорить даже с друзьями. Самое страшное – это перспектива оказаться ненужным. Мужчине настолько необходимо чувствовать себя сексуально востребованным – прежде всего любимой женщиной – что это распространяется на все остальные стороны жизни. Когда все в порядке в постели – и на работе дела спорятся, и спортом хочется заниматься, и настроение прекрасное!

Вы скажете: «Так бывает только в сказке! А в жизни – сплошные проблемы и стрессы. Ну как тут без «осечек»? Очень просто: нужно впустить в свою жизнь «Марафон (Maraffon)». Не бег на особо длинные дистанции, а средство, которое поддержит потенцию на должном уровне! Оно всего за одно-два применения поможет вспомнить, каково это – быть неутомимым в постели, видеть восхищенные глаза любимой женщины и чувствовать себя молодым!

О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!

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

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

«СЕННА АКТИВ» • ВАШ ПРИРОДНЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ ЛЕГКОСТИ И ЗДОРОВЬЯ!

Что такое «Сенна Актив»?
«Сенна Актив» – это БАД на основе экстракта сенны и корня одуванчика, который способствует нормализации работы кишечника и улучшению пищеварения.

Экстракт сенны:

- Мягкое слабительное действие. Нормализует работу кишечника без резких воздействий на организм.

Корень одуванчика

- Содержит полисахариды (инулин), которые также способствуют быстрому и безболезненному опорожнению кишечника.

Почему выбирают «Сенна Актив»?

- Растительный состав.
- Простота использования.
- Многолетний опыт применения.

Хорошее пищеварение и здоровое состояние желудочно-кишечного тракта является основой здоровья.

«Сенна Актив» – ваш шаг к здоровью и комфорту!

Восполнить дефицит витаминов и минералов:

МАГНИЙ ХЕЛАТ В6 **АСКОРБАТ НАТРИЯ** **ЦИНК ХЕЛАТ**

WWW.PARAPHARM.RU

КУПИТЬ НА: ▶ ARTEKA.RU ▶ WILDBERRIES.RU ▶ OZON.RU ▶ PARAPHARM-MARKET.RU ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: **8 (495) 625-51-15** С 10:00 ДО 18:00

АО «Научно-производственная компания "Катрен"». Юридический адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандахчиева, здание 11. ОГРН 1025403638875. *ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449. *ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. *ООО «ПАРАФАРМ». ИНН 7702850562, ОГРН 5147746459900, 105062, г. Москва, ул. Машкова, д. 17, пом. 1, комн. 2, эт. 2.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРАВΟΣЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на 2025 ГОД

20 АПРЕЛЯ. СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА



О ЦЕРКОВНОМ КАЛЕНДАРЕ
В богослужбной практике Русская Православная Церковь пользуется юлианским календарем (старый стиль). Для удобства пользования церковным календарем даты старого стиля пересчитываются на новый стиль, т.е. принятый с 1918 года в гражданской жизни и в быту григорианский календарь. Разница между старым и новым календарем в XXI столетии составляет 13 дней.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

12 Великие праздники

7 Двенадцатые праздники

Сырная седмица.
Из трапезы исключается мясо

Дни поминовения усопших

Постные дни

Дни сплошных седмиц

блг. – благоверный; блж. – блаженный; мч. – мученик; мц. – мученица; прав. – праведный; вмц. – великомученица; св. – святой; свт. – святой; прп. – преподобный; равноап. – равноапостольный

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ЯНВАРЬ

2 января. Прав. Иоанна Кронштадтского.
6 января. Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник).
7 января. Рождество Христово.
7–17 января. Святки.
14 января. Обрезание Господне. Свт. Василия Великого.
18 января. Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник).
19 января. Крещение Господне. Богоявление.
25 января. Мц. Татианы.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

ФЕВРАЛЬ

6 февраля. Блж. Ксении Петербургской.
9 февраля. Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской. Поминовение пострадавших в годину гонений за веру Христову.
9–15 февраля. Седмица сплошная.
12 февраля. Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.
15 февраля. Сретение Господне.
22 февраля. Вселенская родительская суббота.
24 февраля – 2 марта. Седмица сырная (Масленица).

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

МАРТ

2 марта. Прощеное воскресенье.
3 марта – 19 апреля. Великий пост.
15 марта. Поминовение усопших (суббота 2-й седмицы Великого поста).
22 марта. Поминовение усопших (суббота 3-й седмицы Великого поста).
29 марта. Поминовение усопших (суббота 4-й седмицы Великого поста).

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

АПРЕЛЬ

7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы.
12 апреля. Лазарева суббота.
13 апреля. Вход Господень в Иерусалим.
14–19 апреля. Страстная седмица.
20 апреля. СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.
20–26 апреля. Пасхальная (Светлая) седмица – сплошная.
27 апреля. Антипасаха.
29 апреля. Радонница, поминовение усопших.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ИЮЛЬ

7 июля. Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
8 июля. Блгв. кн. Петра и кн. Февронии Муромских.
12 июля. Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла.
21 июля. Казанской иконы Божией Матери.
24 июля. Равноап. Ольги, вел. кн. Российской.
28 июля. Равноап. вел. кн. Владимира.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

МАЙ

2 мая. Блж. Матроны Московской.
6 мая. Вмч. Георгия Победоносца.
8 мая. Апостола и евангелиста Марка.
9 мая. Поминовение усопших воинов.
21 мая. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
22 мая. Свт. Николая Чудотворца.
24 мая. Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.
29 мая. Вознесение Господне.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

2 августа. Пророка Илии.
9 августа. Вмч. и целителя Пантелеимона.
14 августа. Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня.
14–27 августа. Успенский пост.
19 августа. Преображение Господне.
28 августа. Успение Пресвятой Богородицы.
29 августа. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ИЮНЬ

6 июня. Блж. Ксении Петербургской.
7 июня. Троицкая родительская суббота.
8 июня. День Святой Троицы. Пятидесятница.
8–14 июня. Троицкая седмица – сплошная.
9 июня. День Святого Духа.
16 июня – 11 июля. Петров пост.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

СЕНТЯБРЬ

11 сентября. Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Постный день.
14 сентября. Начало индикта – церковное новолетие.
21 сентября. Рождество Пресвятой Богородицы.
27 сентября. Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. Постный день.
30 сентября. Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ОКТАБРЬ

8 октября. Прп. Сергия, игумена Радонежского.
9 октября. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
14 октября. Покров Пресвятой Богородицы.
19 октября. Апостола Фомы.
30 октября. Поминовение всех православных христиан, безвинно боготворцами убиенных или безвинно пребывавших в заключении.
31 октября. Апостола и евангелиста Луки.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

НОЯБРЬ

1 ноября. Димитриевская родительская суббота.
4 ноября. Казанской иконы Божией Матери.
21 ноября. Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных.
26 ноября. Свт. Иоанна Златоустого.
27 ноября. Апостола Филиппа.
28 ноября – 6 января 2026 года. Рождественский (Филиппов) пост.
29 ноября. Апостола и евангелиста Матфея.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ДЕКАБРЬ

4 декабря. Введение во храм Пресвятой Богородицы.
6 декабря. Блгв. вел. кн. Александра Невского.
13 декабря. Апостола Андрея Первозванного.
19 декабря. Свт. Николая Чудотворца.
25 декабря. Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV channels and programs including MOSFILM, VIJU TV 1000, and ДОМ КИНО.

Grid of TV channels and programs including ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО.

Grid of TV channels and programs including РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red, and ПЕТРО.

Grid of TV channels and programs including суббота!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV channels and programs including МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Grid of TV channels and programs including 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, and ДОКТОР.

Grid of TV channels and programs including УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!

ПЕРВЫЙ



00.10 Подкаст.Лаб. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!». (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КОМБИНАЦИЯ». (16+)
1987 год. Саша организовывает выступление своей первой группы «Рок-Ералаш». Наташа сообщает Шишину, что у них будет ребенок. 1991 год.

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
07.00 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
08.00 Ваше здоровье! (12+)
08.35 День ангела. (0+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 03.20 «СЛЕД». (16+)
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
02.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
04.40 «ОТСТАВНИК». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



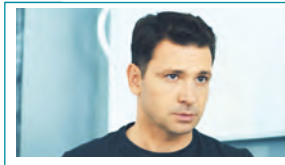
14.00 Вести

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «РАЙСКИЙ». (16+)
На строительной площадке происходит ЧП: в тот момент, когда один из рабочих Фёдор привозит строительные материалы, из окна выпадает его коллега - Андрей Синцов.
17.00 Вести
17.30 «Малахов». (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: НАСЛЕДИЕ». (6+)
Не сразу разобрались с бедой герои Белогорья, но всё же одолели злодея океанного. Остался Иван из другого мира с Василисой, и даже добру молодцу Денису нашлось местечко в городе. Марьюшка строит счастье своё с Финистом, к которому ещё и отец воротился. И кажется, осталось жить-поживать да добра наживать!
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 12.45 13.25 17.15 04.45 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
12.30 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
18.00 «Военное образование». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 Окопная правда. (16+)
00.05 01.30 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ТВЦ



11.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: АВТОЛЕДИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...». (16+)
08.40 «НОВОГОДНИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
10.40 «Актёрские драмы. Клеймо Гайдая». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: АВТОЛЕДИ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-4». (12+)
К Тумановой пришла подруга с известием, что уже несколько дней её приятели Бирютины не отвечают на звонки.
17.00 «Звёздные семьи. Предел терпения». (16+)
17.50 События
18.15 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА-4». (16+)
22.00 События
22.40 «10 самых...» (16+)
23.10 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Следствие ведёт КГБ. Уравнение с тремя неизвестными». (16+)
01.30 Хроники московского быта. (12+)
02.10 «Женщины разведки. Дорога домой». (16+)
04.20 «Инна Ульянова. В любви я Эйнштейн». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Моя история». (16+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05
13.10 14.05 18.20
09.05 ОТражение
11.00 00.00 «МАНЕКЕНЩИЦА». (16+)
15.10 «ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО». (12+)
17.00 «Конструкторы будущего». (12+)
17.15 Родительское собрание
20.40 «УГРЮМ-РЕКА». (12+)
21.55 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (12+)
23.30 «ТАК НАДЕЖНЕЕ». (16+)

НТВ



22.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЛЕВАКО». (16+)
На Плевако и Марию обрушивается лавина общественного осуждения. Чтобы прокормить семью, Плевако вынужден брать за самые низкооплачиваемые дела, среди которых дело купца Замятнина.
22.15 00.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ». (16+)
В далёкой Либертонии похищают опытного российского лодчмана Серебрянникова. Параллельно агент российской разведки Мария, работающая в штабе Коалиции Северных Стран (КСС), узнаёт о новой грандиозной провокации, которая готовится на Севморпути.
23.35 «Сегодня»
00.55 «Поздняков». (16+)
01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02.05 «ЧУЖОЕ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.15 Доктор 24. (12+)
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.25 19.00 19.35 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35 00.00
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.40 20.50 02.20 Это Москва. Транспорт. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 04.20 Это Москва. Бизнес. (12+)
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.45 19.45 22.15 Это Москва. Соц. блок. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 Московский патруль
00.10 Мослестерий. (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



06.30 «Пешком...»

- 06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 «Искатели»
08.35 «ЛЮДИ И МАНЕКЕНЫ»
10.00 12.30 16.30 19.30 23.50
10.15 «Наблюдатель»
11.10 01.40 XX век
12.45 «Новости. Подробно. Театр»
13.00 Диалоги о животных
13.40 22.00 «Стоп! Шито! Костюм в кино»
14.10 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
15.40 «Николай Боголюбов. Два храма»
16.45 «Пряничный домик»
В Карелии всего 70 солнечных дней в году. Неудивительно, что душа северян всегда требовала ярких красок, чтобы наполнить ими повседневный быт.
17.10 «Рассекреченная история»
17.40 «Человек с бульвара Капуцинов». Билли, заряжай!
18.20 «2 Верник 2»
19.45 «Старший сын» молодого драматурга
20.30 «Юбилейный концерт. Сергей Скрипка - 75. 100 лет оркестру»
22.30 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ»
00.05 «ТАЙНА ВАНДОМСКОЙ ПЛОЩАДИ». (16+)
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Вкусно 360». (12+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Суперферма 360». (12+)
09.00 «Семейный маршрут»
10.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00
09.05 «Новости 360». (16+)
14.15 23.00 «Загадки истории». (12+)
09.30 «Полиция в городе»
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.15 «Зима в Подмосковье»
13.15 17.40 «Город с историей». (12+)
13.30 «Погода на любой вкус»
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 «Викторина 360». (0+)
18.15 «Вспомнить всё». (16+)
18.50 «ЧП 360». (16+)
20.00 «Это Китай!» (16+)
22.30 «За МКАДром». (12+)
00.00 «На пути к катастрофе»

СТС СТС



07.55 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (0+)
07.00 Премьера. Наука в шоке. (16+)
07.55 Уральские пельмени. (16+)
09.00 «Эллиот». (6+)
10.45 «Снежная королева». (0+)
12.25 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)
14.00 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)
Кай и Герда пережили множество приключений, о которых они рассказывают за небольшую плату, колеся по всей стране...
15.45 «Снежная королева: Разморозка». (6+)
17.15 «ЁЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (12+)
19.00 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (12+)
21.00 «ЁЛКИ-8». (12+)
22.45 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)
Россия, 2021 г. Комедия. В ролях: Никита Табунщик, Полина Гухман. Макс мечтает попасть на Косплей-фестиваль геймеров, но мама и отчим наказывают его из-за плохих оценок. Макс остаётся надеяться только на папу - изобретателя чудо-дронов, Сергей, как никто другой, может понять его интересы.
01.00 «ЛЮБИТЕ КУПЕРОВ». (16+)
02.50 «ЭЙФЕЛЬ». (16+)
04.25 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.10 07.25 10.40 16.10 01.30 03.05 Мой район. (12+)
06.40 02.20 «Тайны кино». (12+)
08.15 00.00 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ПРОЩАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (16+)
09.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
10.55 20.00 «ТАМОЖНЯ». (12+)
12.15 18.00 Тайны кино. (12+)
13.00 21.15 «СОБАКА НА СЕНЕ». (12+)
15.20 Раскрывая тайны звёзд. (12+)
16.25 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
18.50 «СВАТОВОСТВО ГУСАР». (12+)
23.30 Звёзды советского экрана. (12+)

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. 06.05 «Весёлая карусель». Мультсериал. (0+)

TV1000 VIJU TV1000. 06.25 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ. 05.30 «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)

ДОМ КИНО. 05.15 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+. 01.45 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН. 07.10 «БАБКИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ. 01.35 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (16+)

РОДНОЕ КИНО. 01.05 «БУХТА СМЕРТИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН. 06.15 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (12+)

CINEMA. 07.45 «21 МОСТ». (18+)

red. 06.00 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+)

Ретро. 06.50, 17.35 «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (16+)

суббота! СУББОТА!. 05.00, 07.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО. 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

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

ТВ 21. 07.00 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР. 05.00 Мультфильмы. (6+)

ПОБЕДА. 04.40 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА. 05.00 Секреты на кухне. Готовит Светлана Пермякова.

Ю. 05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ. 00.00 Маршал Победы Говоров. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY. 06.00 Великая война: Партизаны. (12+)

ДОКТОР. 06.00 О самом главном. Как избавиться от целлюлита? (12+)

Усадьба. 06.15, 20.00, 22.25 Дачная кухня. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА. 06.00, 22.30, 00.50 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)

ЖИВИ!. 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информ. канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «Фантастика». Следующий уровень. (12+)
В этом выпуске к постоянным членам жюри «Фантастики» - Дарье Мороз, Лианне Карауловой и Александре Ребенюк присоединится Петр Дранга.
23.55 Спецпроект. «30 лет вместе». (16+)
01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «ОТСТАВНИК». (16+)
06.30 «ОТСТАВНИК-2. СВОИХ НЕ БРОСАЕМ». (16+)
08.15 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
Еженедельная познавательная программа о здоровье, красоте, здравоохранении, фармацевтике.
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
11.15 «ПЕРЕХВАТ». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
13.00 «Наши». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «РАЙСКИЙ». (16+)
Дочь Ольги Огаревой Яна договаривается со своей подругой и однокурсницей Владой Аксёновой вместе готовиться к сдаче экзамена.
17.00 Вести
17.30 Прямой эфир. (16+)
18.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: ПОСЛАННИК ТЬМЫ». (6+)
Россия, 2021 г. Сказочная комедия. В ролях: Виктор Хориняк, Елена Яковлева. Иван наконец обрёл силушку богатырскую, злой чародей Роголеб повержен, и теперь всё Белогорье готовится к пиру на весь мир: Иван и Василиса собираются праздновать свадьбу! Подготовка к свадьбе в самом разгаре. В каком платье пойти под венец невесте?
23.30 «СКАЗКИ ГОФМАНА». (16+)
01.20 «РАЗ, ДВА! ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!». (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

- 06.30 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.20 «Ищу своих». (12+)
10.05 «По горячим следам»
10.25 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИЗОНА КРУЗО». (12+)
12.25 13.25 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (12+)
15.10 17.15 «Военное образование». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
21.20 «Специальный репортаж». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.50 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой.

- 06.00 «Настроение»
08.10 «ПРОДАЕТСЯ ДАЧА...». (12+)
10.15 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
11.30 События
11.50 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА-5». (16+)
Ольга Петровна приезжает в Петербург в гости к подруге. Перепутав адрес, она попадает в чужую квартиру, где находит труп молодой женщины.
17.00 «Актёрские драмы. Тёмные силы». (16+)
17.50 События
18.10 «ВОСЕМЬ БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ». (12+)
20.05 «ЧТО ОН СКАЗАЛ?» (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Приют комедиантов». (12+)
00.25 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!». (16+)
01.50 «НОВОГОДНИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
03.20 «Петровка, 38». (16+)
03.40 «Закон и порядок». (16+)
04.05 «Личные маги советских вождей». (16+)
04.45 «Королевы комедий». (16+)
05.30 «Голубой огонёк». Битва за эфир». (16+)

ОТР

- 06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Коллеги». (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
11.00 «Дети Коминтерна». (12+)
11.30 «Академики». (12+)
15.10 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (12+)
16.45 «Почитаем!» (12+)
17.00 «На приёме у главного врача». (12+)
20.40 «Закулисье». (12+)
21.20 03.50 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...» (12+)
23.05 «НАХОДКА». (16+)
00.40 «ЛИЦО». (18+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЛЕВАКО». (16+)
Влашский в опалу Плевако вынужден покинуть Москву. К нему обращаются за защитой крестьяне села Люторицы, страдающие от долговой кабалы и теряющие свои земли.
22.15 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ». (16+)
Агент российской разведки под оперативным псевдонимом Туман оказывается в шаге от разоблачения в офисе одной из корпораций КСС.
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.15 «Инфоцит». (16+)
02.55 «Квартирный вопрос». (0+)
03.50 «МУЖ ПО ВЫЗОВУ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание. (16+)
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.15 Доктор 24. (12+)
11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.45 18.00 18.25 19.00 19.35 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.35 00.00 01.00 Новости. (16+)
11.35 14.35 17.35 Деньги 24
11.40 14.45 20.50 Это Москва. Строительство. (12+)
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)
12.35 15.35 Техно. (12+)
12.45 15.45 18.15 Время новых
13.35 16.35 Сити. (12+)
13.45 16.45 19.45 05.50 Это Москва. Люди. (12+)
18.30 22.30 Интервью. (12+)
21.20 23.25 Московский патруль
00.10 Это Москва. Туризм Мослестерий. (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



18.30 Линия жизни

- 06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 01.50 «Искатели»
08.40 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ»
10.00 12.30 16.30 19.30 00.05
10.15 12.30 16.30 19.30 00.05
10.55 «Катя и принц. История одного вымысла»
11.10 «Забывтое ремесло»
11.10 ХХ век
12.45 Диалоги о животных
13.25 «Стоп! Сшито! Костюм в кино»
13.55 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
15.35 «Михаил Мещеряков. МонуменТ»
16.45 «Пряничный домик»
Программа посвящена рукодельным новогодним игрушкам. Наряжать новогоднюю ель - давняя традиция. Московские ремесленники украшали ёлку фигурками из фарфора...
17.15 «Рассекреченная история»
17.45 «Царская ложа»
18.30 21.30 Линия жизни
19.45 «Кавказская пленница». Это же вам не лезгинка, а твист!»
20.25 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
22.25 «СТАРШАЯ СЕСТРА»
00.20 «ТАЙНА ЛУВРА». (16+)
02.35 «Лев и 9 гиен». «И смех и грех»
03.00 Перерыв в вещании

360°

ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Вкусно 360». (12+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Семейный маршрут»
09.00 10.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.05 13.30 14.15 «Загадки истории». (12+)
09.30 «Полиция в городе»
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.15 «Зима в Подмосковье»
13.15 17.30 «Город с историей». (12+)
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 22.30 «За МКАДром». (12+)
18.15 «Я взломан». (16+)
18.50 «ЧП 360». (16+)
20.00 «Это Китай!» (16+)
23.00 «Не факт!» (16+)
00.00 «На пути к катастрофе»

СТС



03.50 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (16+)
07.00 Премьера. Наука в шоке. (16+)
08.00 Шоу «Русская дорога». (16+)
08.40 Шоу «Русская дорога». (16+)
10.15 Уральские пельмени. (16+)
11.00 «Стражи Арктики». (6+)
Песец Свифти работает в Арктической почтовой службе и мечтает стать членом элитной команды курьеров-хаски. Однажды Свифти узнаёт, что злодей Отто фон Моржус намеревается растопить полярные льды...
12.55 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)
15.05 «ЁЛКИ-1914». (12+)
17.20 «ЁЛКИ-5». (12+)
19.10 «ЁЛКИ-8». (12+)
21.00 «ЁЛКИ-9». (12+)
23.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
Россия, 2018 г. Комедийная мелодрама. В ролях: Александра Бортич, Евгений Кулик.
У Ани любовь с красавцем-спортсменом Женей. Но девушка поправилась на 15 кг и перестала нравиться Жене, и он разрывает отношения с ней.
01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
02.00 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
03.50 «6 кадров». (16+)
04.00 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.00 «Мультитро». (0+)
06.10 «Звёзды советского экрана». (12+)
06.40 02.15 «Тайны кино». (12+)
07.25 10.40 16.40 01.25 03.00 «Мой район». (16+)
08.15 23.55 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ОГНЕННЫЙ СЛЕД». (16+)
09.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
10.55 18.30 «ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (12+)
12.20 Тайны кино. (12+)
13.10 21.30 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)
15.40 Раскрывая тайны звёзд. (12+)
16.55 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
20.00 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «БОМБАРДИРОВКА». (16+)</p> <p>22.30 «Смотреть всем!». (16+)</p> <p>23.30 «УЦЕЛЕВШАЯ». (18+)</p> <p>01.20 «ВЕСТСАЙДСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)</p>	<p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>08.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>Шоу о стране, в которой есть Большой театр и очень малый процент людей, которые могут себе позволить купить туда билет. Истории про мэра провинциального городка, зарисовки из типичных российских поездов и самолётов и пародии на телевизионные программы - всё это и даже больше в самом правдивом шоу о российской действительности.</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>00.00 «Миллион вопросов». (16+)</p> <p>01.00 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>03.25 «Импровизация». (16+)</p> <p>04.55 «UglyDolls. Куклы с характером». (6+)</p>	<p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.40 «Гадалка». (16+)</p> <p>14.00 «Вернувшиеся». (16+)</p> <p>15.00 «Новости». (16+)</p> <p>15.10 «Вернувшиеся». (16+)</p> <p>16.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «Новости». (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «ПАСЕЧНИК». (16+)</p> <p>Шниц сбегает во время транспортировки из следственного изолятора в зал суда! Оказывается, у Шница имелся сообщник, который помог ему.</p> <p>22.15 «Новости». (16+)</p> <p>22.25 «ПАСЕЧНИК». (16+)</p> <p>23.30 «СОЗДАТЕЛЬ ИГР». (16+)</p> <p>01.45 «КОШКИ-МЫШКИ». (18+)</p> <p>03.30 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (16+)</p> <p>05.00 «Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной». (16+)</p>	<p>06.20 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.00 «Дорожные драмы». (16+)</p> <p>06.20 «Улётное видео». (16+)</p> <p>07.40 «Улётное видео. Самое смешное». (16+)</p> <p>08.40 «Улётное видео». (16+)</p> <p>13.00 «Улетные животные». (16+)</p> <p>15.00 «Решала». (16+)</p> <p>18.00 «Притворщики». (16+)</p> <p>22.00 «Опасные связи». (16+)</p> <p>02.30 «Утилизатор». (12+)</p> <p>04.20 «ПАРАГРАФ-78». (16+)</p> <p>Россия, 2007 г. Боевик. В ролях: Гоша Куценко, Владимир Вдовиченков, Григорий Сиятвинда. В недалеком будущем команда специального назначения получает новое важное задание, которое становится для давно уже отошедших от дел спецназовцев единственной возможностью снова увидеть бывших соратников по опасным миссиям.</p> <p>05.45 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)</p>	<p>11.25 Бокс.</p> <p>06.00, 15.20 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 09.30, 12.55, 15.55, 03.55 «Новости»</p> <p>07.05, 10.35, 16.00, 21.40, 00.45 «Все на Матч! Пр.тр.»</p> <p>09.35 «Небесная грация». (0+)</p> <p>09.55, 10.45 «Хоккей. Чемпионат 3х3. Пр.тр.»</p> <p>11.25 «Бокс». (16+)</p> <p>12.35 «Лица страны». (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!». Пр.тр.</p> <p>14.50 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>16.45 «Лев Яшин - номер один». (6+)</p> <p>18.00 «Церемония вручения премии «Globe Soccer-2024». Пр.тр.»</p> <p>20.15 «Смешанные единоборства. АСА». (16+)</p> <p>22.30 «Игры без границ». (16+)</p> <p>01.30 «Центральный круг». (12+)</p> <p>02.00 «Церемония вручения премии «Globe Soccer-2024». (12+)</p>	<p>11.15 «Порча». (16+)</p> <p>06.00 «Давай разведёмся!». (16+)</p> <p>07.55 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>10.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.15 «01.00 «Порча». (16+)</p> <p>12.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.05 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.15 «Новый год домашнему». (16+)</p> <p>14.30 «Порча». (16+)</p> <p>19.00 «ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ». (16+)</p> <p>23.30 «Уютное утро». (16+)</p> <p>00.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>02.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.55 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.20 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>05.00 «Давай разведёмся!». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 ДЕКАБРЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 ДЕКАБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Предновогодние хлопоты могут заставить размеренных Овнов врасплох. Проявите сдержанность, спокойствие и терпение. Избегайте лишних переживаний. Старайтесь не нагружать себя сложными задачами и масштабными проектами. В выходные уделите время отдыху.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львов ожидает сложный период: появится много соблазнов и интересных предложений. Предстоит муки выбора, от которого может зависеть ваше ближайшее будущее. Новые знакомства помогут вашей карьере. Используйте свое обаяние и лидерские качества.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды сулят Стрельцам продуктивную неделю. Хорошо пойдут и домашние дела, которые вы отложили. Но будьте внимательны к финансам. Свободное время лучше не растрчивать на активное времяпрепровождение, проведите его красиво, спокойно и умиротворенно.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям нужно постараться не поддаваться искушениям, которые будут их окружать. Существует опасность репутационных потерь. Будьте внимательны и осторожны. Лучшие сконцентрируйтесь на решении повседневных задач. И больше оптимизма в жизни.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Звезды готовят Тельцам насыщенную неделю. Решение множества задач потребует вашего участия. Чтобы все успеть, составьте план и не бойтесь вносить в него коррективы. И больше позитива. Чем вспоминать обиды, лучше постараться наполнить жизнь новыми впечатлениями.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девы как магнит будут притягивать в свою жизнь только хорошее: приятные знакомства, надежных друзей, яркие события и, главное, удачу. Благоприятной будет встреча с близкими друзьями. Можно устроить прогулку по парку или всем вместе посмотреть интересный фильм.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецы могут почувствовать усталость от излишней суеты. Постарайтесь найти время для отдыха. Не тратьте силы на пустые споры. Это не приведет ни к чему хорошему. В личных отношениях возможны приятные сюрпризы – от романтического ужина до небольшого подарка.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы будут раскачиваться из стороны в сторону. Главное – правильно расставить приоритеты и трезво оценить свои силы, и удача будет сопутствовать вам. Отличным выбором будет провести время вместе с семьей и близкими. Вас ждет вечер, наполненный любовью.

РАК (22.06 – 22.07)
Раки будут подвержены частым изменениям настроения, но холодный ум, сдержанные эмоции и контроль над собой станут отличными помощниками. Однако не стоит бояться выходить из «раковины». Позвольте себе оказаться в центре всеобщего внимания и стать точкой притяжения.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам стоит проявить щедрость. Все отданное вами вернется сполна. Не предъявляйте к близким людям завышенных требований и не ограничивайте их свободу, это приведет к ссорам и создаст много проблем в будущем. Избегайте конфликтов.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогов ждет много интересных сюрпризов и новостей. Какими они будут, решит только ваше отношение. Ведь на каждое событие можно смотреть с разных ракурсов. Не стесняйтесь просить помощи у близких. Помните, любимый человек всегда на вашей стороне.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам предстоит ярко сиять. Вы можете стать объектом восхищения всех окружающих. Не давайте поводов для слухов и домыслов. Будьте прямолинейны и четко говорите о своих планах и желаниях. Выходные проведите в кругу близких друзей или у семейного очага.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

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

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

УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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

 ПЕРВЫЙ


21.35 «Сегодня вечером». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информ. канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информ. канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информ. канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Народный ледниковый». (0+)
20.05 «Эксклюзив». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)

23.35 ПРЕМЬЕРА. «ЗАКРЫТЫЙ ПОКАЗ. «ОСЬМИНОГ». (18+)
Россия, 2023. Триллер. В ролях: Даниил Воробьев, Сабина Ахмедова. Один из лучших семейных психологов страны неожиданно решает провести бесплатный экспериментальный курс с использованием метода психодрамы.

02.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
06.30 09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
08.30 Страна советов. (16+)
09.00 Известия. (16+)
11.00 13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)
13.00 Известия. (16+)
15.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
20.20 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)

 РОССИЯ 1


11.50 «Доктор Мясников». (12+)

05.00 Утро России
08.00 Вести
08.10 «По секрету всему свету»
08.35 «Формула еды». (12+)
09.00 Вести
09.20 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.50 «Доктор Мясников». (12+)
12.55 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.00 «ПОКА БРАК НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (16+)
Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Мария Куликова, Алексей Матошин. Ольга готовится выйти замуж за Игоря, руководителя крупного производства. Недавно она исполнила мечту - открыла собственный магазин одежды. У сына Ольги от первого брака Данилы появилась любимая девушка Маша. Мать Ольги Зоя Николаевна во всем поддерживает дочь.
00.40 «РОКОВАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)
03.55 «ЯСНОВИДЯЩАЯ». (16+)

 ЗВЕЗДА

05.10 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
06.45 «ЛЕДЯНАЯ ВНУЧКА». (6+)
08.05 09.15 01.35 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (12+)
09.00 13.00 19.00 Новости
09.45 «Легенды музыки». (12+)
10.15 «Легенды кино». (12+)
11.05 «СССР. Знак качества». (12+)
11.55 «Не факт!» (12+)
12.30 Родная. (16+)
13.20 «Точно в цель! Авиационное вооружение». (16+)
16.50 19.25 «НАЗАД В СССР». (16+)
21.15 Галерея звезд. (12+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (12+)

 ТВЦ


21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

06.10 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!-3». (16+)
09.25 11.45 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
11.30 События
12.50 14.45 «ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ЯНВАРЯ». (12+)
14.30 События
17.15 «ПОЧТИ СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
Ганна боялась признаться себе, что до сих пор любит Илью Галицкого, успешного бизнесмена, с которым у нее много лет назад случился роман.
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.15 «Тайная комната. Дети из золотой клетки». (16+)
23.00 «Гром» над Кабулом». (16+)
23.50 «Русские тайны. Правда о водке». (16+)
00.35 «90-е. Бандитское кино». (16+)
01.10 Специальный репортаж. (16+)
01.40 «Хватит слухов!» (16+)
02.05 «Не дошли до ЗАГСа». (16+)
02.45 «Звездная пыль в глазах». (16+)
03.25 «Неузнаваемые звезды». (16+)
04.05 «Звездные семьи. Предел терпения». (16+)
04.45 Хроники московского быта. (12+)
05.25 «Петровка, 38». (16+)

 ОТР

06.00 «Большая страна». (12+)
06.50 «Игра в классики». (12+)
07.30 20.10 «Календарь». (6+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.00 13.00 14.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 ОТражение
11.00 «Кино эпохи перемени». (12+)
15.10 «НАХОДКА». (16+)
16.50 «Икар и мудрецы». (0+)
17.00 «Вспомнить всё». (16+)
17.30 «Человек и судьба». (12+)
20.40 «ИВАНОВ КАТЕР». (12+)
22.15 «НОВЫЙ КИНОТЕАТР ПАРАДИЗО». (16+)
00.15 «НАШЕ ВРЕМЯ». (18+)

 НТВ


16.20 «Следствие вели...» (16+)

05.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.55 «В ЗОНЕ ДОСТУПА ЛЮБВИ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «В ЗОНЕ ДОСТУПА ЛЮБВИ». (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Путь к победам. Бolid BR03». (12+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)
Еда как шоу! Устраивают спектакли, поджигают еду, запускают столы в небо: что ещё устраивают в ресторанах, чтобы впечатлить гостей, и как сделать интересную подачу дома - расскажут в новом выпуске «Живой еды».
12.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
14.00 «Чудо». (6+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
17.20 20.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ПОЛЯРНЫЙ КОНВОЙ». (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
«Звёзды». (18+)
23.00 «Международная пиорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)
01.05 «ЛОВУШКА». (16+)
02.25 «Дачный ответ». (0+)
03.15 «В ЗОНЕ ДОСТУПА ЛЮБВИ». (16+)

 РОССИЯ К

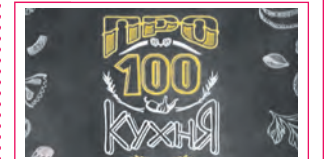
 РОССИЯ К Культура


15.10 «Роман в камне»

06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 19.45 «Искатели»
08.20 «СТАРШАЯ СЕСТРА»
10.00 12.30 16.30 19.30 23.55 Новости культуры
10.15 «Сюжеты зимней Тарусы»
11.15 01.45 XX век
12.45 Диалоги о животных
13.25 «Стоп! Шито! Костюм в кино»
13.55 «Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА»
15.10 «Роман в камне»
15.40 «Атомный директор. Лев Рябев»
16.45 «Забывшее ремесло»
Фильм о том, как в России зародилась профессия кондуктора в самых разных ипостасях - и в армии, и на железной дороге, и в общественном транспорте. И как с техническим совершенствованием профессия практически ушла в прошлое.
17.05 «ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!»
СССР, 1945 г. Мюзикл. В ролях: Николай Леонов, Нина Стравинская, Олег Бобров, Виктор Селезнев.
18.45 «Завтра не умрет никогда»
20.35 «СТРАСТИ ПО АНДРЕЮ»
00.15 «ТАЙНА СОРБОННЫ». (16+)
03.00 Перерыв в вещании

 360°

ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Вкусно 360». (12+)
07.30 «Простая медицина»
08.00 «Суперферма 360». (12+)
08.30 «Семейный маршрут»
09.00 10.00 14.00 15.00 16.00 18.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)
09.05 «Загадки истории». (12+)
09.30 «Полиция в городе»
11.00 14.40 «Внимание, еда!»
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.15 «Зима в Подмосковье»
13.15 17.30 «Город с историей»
13.30 14.15 23.00 «Не факт!»
15.15 16.15 «СССР. Знак качества». (12+)
17.00 22.30 «За МКАДром»
18.15 «Я взломан». (16+)
18.50 «ЧП 360». (16+)
20.00 «АС Купарев». (16+)
20.30 «Спецрепортаж». (16+)
21.05 «Вспомнить всё». (16+)
00.00 «Кодокуши. Одинокая смерть». (18+)

 СТС


07.30 Просто кухня. (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
07.15 Уральские пельмени. (16+)
07.30 Просто кухня. (12+)
08.30 Премьера. Просто завтрак. (16+)
09.00 Премьера. Просто кухня. (12+)
10.00 Премьера. «100 мест, где поесть». (16+)
11.05 Суперниндзя. Секреты сезона. (16+)
12.10 Суперниндзя. Невосшедшее. (16+)
13.20 Уральские пельмени. (16+)
13.40 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (12+)
15.10 «ЁЛКИ-3». (12+)
17.15 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (12+)
19.00 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (12+)
21.00 ПРЕМЬЕРА. «ЁЛКИ-10». (12+)
Россия, 2023 г. Новогодняя комедия. В ролях: Филипп Киркоров, Бедрок Киркоров, Айдар Гараев. Пенсионер, живущий в доме престарелых, мечтает отметить Новый год с семьей; Лариса из Тюмени желает получить больше новых подписчиков для своего блога...
23.00 «ТАЙНЫЙ САНТА». (12+)
00.40 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (12+)
02.15 Суперниндзя. (16+)
03.55 «6 кадров». (16+)
04.00 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.10 «Звёзды советского экрана». (12+)
06.40 02.40 «Тайны кино». (12+)
07.25 10.40 16.05 01.45 03.25 «Мой район». (16+)
08.15 00.15 «СТАРАЯ ГВАРДИЯ. ОГНЕННЫЙ СЛЕД». (16+)
09.50 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
10.55 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (12+)
12.25 16.20 Тайны кино. (12+)
13.15 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
17.10 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
20.00 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
21.20 «КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ». (12+)
22.50 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровозфире». (16+)</p> <p>20.00 «ОКУПАЦИЯ». (16+)</p> <p>22.20 «ОКУПАЦИЯ: МИССИЯ «ДОЖДЬ». (16+)</p> <p>00.45 «АПОЛЛОН 18». (18+)</p>	<p>10.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>10.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>18.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)</p> <p>Участники разных сезонов «Битвы экстрасенсов», которые так и не смогли одержать победу. В каждом выпуске участвуют трое эзотериков. Им предстоит выполнять задания прямо здесь и сейчас, а оценку их работе даст строгое жюри, в составе которого сильнейшие экстрасенсы Олег Шепс и Влад Череватый, а также ведущие Илья Ларионов и Вера Сотникова.</p> <p>21.00 «Ярче звезд». (16+)</p> <p>23.00 «Звёздные танцы». (16+)</p> <p>00.30 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.00 «Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.35 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p>	<p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.15 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОВОВ». (12+)</p> <p>Канада, США, 2012 г. Фэнтези. В ролях: Джулия Робертс, Лили Коллинз, Арми Хаммер, Нэйтан Лейн, Джордан Прентис.</p> <p>21.30 «БРАХМАСТРА, ЧАСТЬ 1: ШИВА». (12+)</p> <p>22.15 Новости. (16+)</p> <p>22.25 «БРАХМАСТРА, ЧАСТЬ 1: ШИВА». (12+)</p> <p>01.15 «ДЖЕК И БОБОВЫЙ СТЕБЕЛЬ». (12+)</p> <p>02.45 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (18+)</p> <p>05.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p>	<p>07.10 Утилизатор. (16+)</p> <p>06.00 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)</p> <p>Россия, 2007 г. Боевик. В ролях: Гоша Куценко, Владимир Вдовиченков, Григорий Сиятвинда, Слава, Азиз Бейшеналиев, Станислав Дужников, Анатолий Белый. Выводы Доктора неутешительны: вирус мутировал, старый антидот не действует, и всем участникам операции придется навсегда остаться на базе.</p> <p>07.10 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожит ненужное железо!</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-11». (16+)</p> <p>21.50 «+100500». (16+)</p> <p>02.00 «СОЛДАТЫ-11». (16+)</p>	<p>19.00 Волейбол.</p> <p>06.00 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>06.30 «Центральный круг». (12+)</p> <p>07.00, 14.55, 18.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 10.35, 11.25, 12.15, 21.45, 00.45 Все на Матч!Пр.тр.</p> <p>09.55, 10.45, 11.35, 12.25 Хоккей. Чемпионат 3х3. Пр.тр.</p> <p>13.00 «Есть тема!». Пр.тр.</p> <p>15.00, 16.50 Игры без границ. (16+)</p> <p>19.00 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Зенит-Казань». Кубок России. Мужчины. Финал. Пр.тр.</p> <p>22.35 Футбол. «Лацио» - «Аталанта». Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>01.30 Бильярд. BetBoom Кубок мира. 1/2 финала. (0+)</p> <p>04.00 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 08. (0+)</p>	<p>06.35 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (16+)</p> <p>05.50 «Кризисный центр». (16+)</p> <p>06.35 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (16+)</p> <p>10.10 «НАМ НЕ ЖИТЬ ДРУГ БЕЗ ДРУГА». (16+)</p> <p>14.40 «РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Анна Роскошная, Владимир Селезнёв, Людмила Светлова. Накануне свадьбы Матвей и Ольга попали в аварию и сбили молодую девушку Лену.</p> <p>19.00 «ДВОЕ НА КРАЮ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Данилова, Михаил Дорожкин. Ольга и Максим - идеальная семейная пара, у них тёплые взаимоотношения, успешный бизнес и красивый дом...</p> <p>23.20 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)</p> <p>03.05 «ТОНКАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ». (16+)</p>	

Пенсионерам!
Социальная рента
является плательщиком ренты

ДОГОВОР пожизненной ренты на выгодных условиях:

- от 3 млн. руб. и более – сразу!
- от 30 тыс. руб. и более + коммунальные услуги - ежемесячно.


8 (495) 227-22-54
8 (495) 997-22-54

м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11
patronazn.ru

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

Хозяин:
– Вам грибочков положить?
Гость:
– Нет, спасибо, я грибы только собирать люблю!
Хозяин:
– Как пожелаете! Могу и по полу раскидать.

– Девушка, что вы так плачете?
– У меня сумку украли...
– В ней, наверное, были ценные вещи?
– Нет.
– А что вы тогда плачете?
– В ней такой беспорядок! Мне так стыдно.



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

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом
Лазерная стоматология
Лечение зубов во сне

НАМ 19 лет

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ ЗУБОВ 3D

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА
ТОЛЬКО ДО 15.01.2025!!! **36 000 р.**

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

*АКЦИЯ ДО 15.01.2025. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!
Скидки действуют при оплате наличными!

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА*

- 25% на лечение
- 12% на протезирование
- 10% на хирургию и имплантацию
- 5% на детскую стоматологию (дети до 14 лет)

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

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

1. Ветка горного хребта. 2. Самый крупный алмаз в коллекции исторических драгоценных камней Алмазного фонда Российской Федерации. 3. Выходы под снегом. 4. Ее режут на бинты. 5. Сундучок с фамильными драгоценностями. 6. Поляна среди леса. 7. Граф из шуточной поэмы Пушкина. 8. Старорусская буква, происходившая от ипсилона. 9. Ручной инструмент для зачистки паркета. 10. «Кислый» принц из «Приключений Чиполлино».



Ответы на кроссворд: 1. Отрог; 2. Орлов; 3. Озимь; 4. Марья; 5. Ларец; 6. Елань; 7. Нилкин; 8. Икница; 9. Цикля; 10. Лимон.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. 06.10 «Бощман и попугай». Мультсериал. (0+)

ДОМ КИНО. 05.30 «Царевны». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+. 01.10 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ. 00.25 «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (18+)

РУССКИЙ РОМАН. 06.35 «ВЫБИРАЯ СЕБЯ». (12+)

red .RED. 06.00 «ИЗ 13 В 30». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!. 05.00, 12.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки».

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

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

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР. 05.00 Мультфильмы. (6+)

Ю. 05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ. 00.00 Сыны России. (12+)

ДОКТОР. 06.00, 09.20, 14.25, 15.20, 00.00, 00.50, 04.25, 05.15 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)

УСАДЬБА. 06.00, 08.45, 14.15, 17.10, 20.10, 22.45, 02.45 Дачные радости. (12+)

ЖИВИ!. 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)

ПЕРВЫЙ



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

- 06.00 Новости
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Непутевые заметки» с Крыловым. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Много лет я не сплю по ночам». К юбилею Михаила Боярского. (12+)
11.05 «Играем свадьбу!» (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Поехали! (12+)
13.10 «Наше всё». (12+)
14.00 «ПроУют». Новогодний выпуск. (0+)
14.50 «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (12+)
Россия, 2022. Новогодняя романтическая комедия. В ролях: Павел Прилучный, Алина Алексеева. Катя - ландшафтный дизайнер. 31 декабря она развезит новогодние елки заказчикам. Последняя елочка из невыполненного заказа могла бы стать единственным Катиним гостем на Новый год.
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Точь-в-Точь». (16+)
21.00 «Время»
23.00 «Что? Где? Когда?» Финал года. (16+)
00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко отправляется в гости к звездам. Он узнает, как они обустроили свои дома, что сделали своими руками. А главное, выяснит, что у них в холодильнике и умеют ли они готовить! Герои программы отвечают на каверзные вопросы Василия, делятся своими детскими фото и рассказывают истории из жизни.
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)
23.45 «48 ЧАСОВ». (16+)
01.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 05.40 «КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Большие перемены
12.30 «ПРИЗРАЧНОЕ СЧАСТЬЕ». (12+)
Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Галина Данилова, Евгений Сидихин. Тамара была уверена, что построила крепкую и счастливую семью. У неё любящий муж Степан, прекрасный сын Алексей, хорошая невестка Катя и маленький внук Андрюша.
16.00 Вести
16.30 «Песни от всей души». (12+)
17.30 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица»
19.00 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.35 «СИЛЬНАЯ СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)
03.15 «КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

- 05.35 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
07.20 00.40 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
14.00 «Улика из прошлого». (16+)
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Спецрепортаж». (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
22.10 Легендарные матчи. (12+)

ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

- 05.40 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА-4!». (16+)
08.55 «У ЛЮДЕЙ ТАК БЫ ВАЕТ». (12+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 События
11.45 «Людам на смех». Юмористический концерт. (12+)
12.45 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!». (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Назад в СССР». (16+)
15.55 «НОЧЬ ОДИНОКОГО ФИЛИНА». (12+)
17.45 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Сергей Перегудов, Лаура Пиццелаури. Их четверо. Летчик из Анадыря, шаманка из алтайского села, искусствовед с мировым именем и модная московская художница. У каждого - своя жизнь, но возникает ситуация, и эти четверо собираются вместе.
21.25 «КОВЧЕГ МАРКА». (12+)
00.50 «СНЕГ НА ГОЛОВУ». (16+)
02.20 «ПРОДАЕТСЯ ДАЧА...» (12+)
03.55 «Петровка, 38». (16+)
04.05 «Назад в СССР». (16+)
04.45 «Маргарита Назарова и Иван Дмитриев. Укрощение строптивых». (16+)
05.25 Московская неделя. (12+)
05.55 «10 самых...» (16+)

ОТР

- 06.00 «ЖЕНЫ ОРКЕСТРАНТОВ». (12+)
07.50 «От прав к возможностям». (12+)
08.05 «Большая страна»
09.00 14.05 «Календарь». (6+)
09.30 Все по-взрослому
10.30 «На приеме у главного врача». (12+)
11.25 «Моя история». (16+)
12.15 Кино на все времена
13.45 «Конструкторы будущего». (12+)
15.05 Интервью Константина Симонова с маршалом Г.К. Жуковым. (12+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.00 «Олимпиадики». (6+)
17.15 «Дарю тебе звезду». (12+)
17.30 «Ч/Б». (16+)
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.45 21.05 22.20 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (12+)
23.25 «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА». (18+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

- 04.50 «ЗИМНИЙ КРУИЗ». (16+)
06.30 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «НОЛЬ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «НОЛЬ». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
Предпраздничный выпуск авторской программы Сергея Малозёмова «Чудо техники» будет посвящён чудо-товарам. Обогреватель 2 в 1, согреет зимним вечером не только вас, но и чайник чая, мини-насос на аккумуляторе, современные камеры с моментальной печатью, способные сохранить кадр на бумаге без засветов и опечаток, и электроснегокат - что из этого достойно маркировки «чудо», а что - не более чем маркетинговый ход?
12.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
14.00 «Чудо». (6+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Шоу Аватар». Финал. (12+)
На НТВ - грандиозный финал третьего сезона высокотехнологичного «Шоу Аватар».
00.00 «КИНО ПРО БАНДИТОВ». (16+)
03.20 «НОЛЬ». (16+)

МОСКВА24

- 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00
10.15 11.00 12.00 12.15
13.00 14.00 15.00 15.15
16.00 17.00 18.00 19.00
20.00 21.00 21.15 22.00
23.00 00.00 01.00 02.00
03.00 Новости. (16+)
06.15 09.35 16.15 22.25 02.15
Сити. Едим. (12+)
06.45 16.35 Тачки. (12+)
07.15 19.25 03.20 Доктор 24. Темы недели. (12+)
08.25 17.25 Время новых. (12+)
10.20 18.15 Москва сегодня. (16+)
11.25 15.25 00.15 Сделано в Москве. (12+)
12.30 20.30 01.30 05.30
«20 минут». (12+)
13.30 Долголетие шоу. (12+)
14.20 23.15 Деньги 24. Итоги. (12+)
14.45 23.50 Техно. (12+)
21.25 Откройте, Давид. (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



19.30 Новости культуры

- 06.30 «Две сказки». «Алиса в стране чудес». «Алиса в Зазеркалье»
08.00 16.45 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»
09.35 «Запечатленное время»
10.05 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА»
12.25 «Исторические курорты России»
В 15 километрах от Астрахани, на правом берегу Волги, возле озера Тинаки можно увидеть руины курорта-призрака. Он исчез в 1990-е годы.
13.00 01.40 «Как выжить в дикой природе» с Игорем Волгиным
13.55 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.35 «ГАРАЖ»
16.15 «Пешком...»
18.20 «Романтика романа»
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 «Неоконченная пьеса для механического пианино». Пропала жизнь!
21.10 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО»
22.50 «Игорь Бриль. Юбилейный концерт»
00.10 «ТАЙНА ЕЛИСЕЙСКОГО ДВОРЦА». (16+)
02.30 «Шпионские страсти». «Это совсем не про это»
03.00 Перерыв в вещании

360°

- ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 08.00 «Будни». (16+)
06.00 «Город с историей». (12+)
06.30 «Музей на диване». (12+)
07.00 04.00 «Атмосферная история». (12+)
07.30 10.30 «Вкусно, как в кино». (12+)
09.00 «Погода 360». (6+)
09.10 «Внимание, еда!» (12+)
09.40 «Вкусно 360». (12+)
11.00 «За МКАДром». (12+)
11.30 «Гостеприимство». (12+)
12.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)
12.30 02.45 «Рекопись Подмосковья». (12+)
13.20 «Зима в Подмосковье». (12+)
15.20 20.35 «Не факт!» (16+)
17.30 «АС Купарев». (16+)
19.00 «Жеребцова и точка». (16+)
19.30 «Неравнодушные». (16+)
20.30 «ЧП 360». (16+)
22.55 «Шестое чувство». (12+)

СТС



10.00 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 Премьера. «Отель «У овечек». (0+)
07.15 Уральские пельмени. (16+)
07.30 Просто завтрак. (16+)
08.00 «100 мест, где поесть». (16+)
09.00 Премьера. Кто круче всех? (16+)
10.00 Уральские пельмени. (16+)
10.25 «ЧУК И ГЕК. БОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ». (6+)
Россия, 2022 г. Сказка. В ролях: Андрей Андреев, Юрий Степанов. Чук и Гек живут с любящей мамой в Москве и скучают по папе, который работает далеко на Севере. Чтобы встретить Новый год всей семьёй, мама и дети отправляются в путешествие к таинственному Синим горам.
12.25 «ЁЛКИ». (16+)
14.15 «ЁЛКИ-2». (12+)
16.20 «ЁЛКИ-9». (12+)
18.25 «ЁЛКИ-10». (12+)
20.30 Премьера. Остров сокровищ. Знаки судьбы. (16+)
22.30 Премьера. Шоу из шоу. (16+)
00.05 Премьера. Импровизаторы. (16+)
01.05 «ЛЮБИТЕ КУПЕРОВ». (16+)
02.55 Суперниндзя. (16+)
05.20 «6 кадров». (16+)
05.40 «Мультфильмы». (16+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.10 02.50 «Мой район. Моя Москва». (12+)
06.20 06.40 03.00 03.45 04.10 04.30 05.00 05.10 05.30 05.55 Мой район. Энциклопедия. (12+)
07.00 12.45 17.20 02.10 03.30 «Мой район. Новости». (16+)
07.15 «ИВАН ДА МАРЬЯ». (0+)
08.45 21.15 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
11.25 «Киноулица». (12+)
11.55 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
13.00 «Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЁРА». (12+)
17.35 «ДЕТИ ДОН КХОТА». (12+)
18.55 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
02.25 «Мой район». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
09.00 «Самая народная программа». (16+)	15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)	08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	21.15 «+100500». (16+)	18.55 Новости.	09.45 Пять ужинов. (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. 16+	05.55 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!». (16+)
06.00 «С бодрым утром!». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)	08.00 Улетные животные. (16+)	07.00, 14.30, 18.55, 03.55 Новости	09.45 Пять ужинов. (16+)
08.30 «Новости». (16+)	09.30 «Большое переселение». (16+)	08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	10.00 «КУХНЯ». (16+)	07.05, 10.35, 11.25, 21.45, 00.45 Все на Матч!	10.00 «ПОКА ВСЕ ДОМА». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	08.30 Новости. (16+)	Россия, 2012 г. В ролях: Дмитрий Назаров, Марк Богатырев, Дмитрий Нагиев, Юлия Такшина, Елена Подкаминская, Марина Могилевская, Сергей Лавыгин, Виктор Хориняк, Никита Тарасов, Сергей Епишев, Жаныл Асанбекова, Ольга Кузьмина, Екатерина Кузнецова, Михаил Тарабукин, Виктория Лукина, Елена Чернявская	12.15 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)	14.35 «БЛОНДИНКА И БРЮНЕТКА». (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)	15.50 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)	08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	Молодой повар Макс приезжает в Москву, чтобы получить работу в модном ресторане «Клод Монэ». Но на собеседовании он сталкивается с насмешками коллектива, скверным нравом шеф-повара и... арт-директором Викои, с которой он провел ночь накануне.	14.35, 16.45 Игры без границ. (16+)	Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Лилия Кондрова, Игорь Чернышев, Татьяна Тимакова, Василий Туркин, Сергей Масленников. Ольга Богданова - успешный зубной врач, владелица собственной небольшой клиники, расположенной в загородном отеле, который принадлежит ее одноклассникам - счастливой супружеской паре Марине и Андрею. А вот в любви Оле не везет...
10.30 «Наука и техника». (16+)	18.30 «Звёзды в джунглях». (16+)	11.00 «Слепая». (16+)	23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)	19.00 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» (Казань) - «Ленинградка» (Санкт-Петербург). Кубок России. Женщины. Финал. Пр.тр.	19.00 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)
11.30 «Купи-продай». (16+)	21.30 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (12+)	18.00 Новости. (16+)	00.00 «КАЛЕНДАРЬ МА(Й)Я». (12+)	22.35 Футбол. «Милан» - «Рома». Чемпионат Италии. Пр.тр.	23.30 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (16+)
13.00 «Легенды и мифы». (16+)	23.50 «Шоу Воли». (16+)	18.10 «Слепая». (16+)	01.45 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (18+)	01.30 Бильярд. BetBoom Кубок мира. 1/2 финала.. (0+)	02.45 «ДАЛЕКАЯ И БЛИЗКАЯ». (16+)
14.00 «Неизвестная история». (16+)	01.00 «Ярче звёзд». (16+)	19.15 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	04.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)	04.00 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 08. Трансляция из Москвы. (0+)	06.05 «6 кадров». (16+)
15.00 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)	02.35 «Звёздные танцы». (16+)	23.00 «КАЛЕНДАРЬ МА(Й)Я». (12+)	05.30 «Мультфильмы». (0+)		
16.40 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+)	04.05 «Студия «Союз». (16+)	01.45 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (18+)			
18.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+)	04.50 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	04.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)			
19.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+)		05.30 «Мультфильмы». (0+)			
21.25 «Иван Царевич и Серый Волк-5». (6+)					
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)					

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Когда майор Петрович услышал, что вызов пришел на ограбление ломбарда, расположенного на задворках района, он очень удивился:

— Да знаю я этот ломбард: хлам один, никому не нужное старье. Чего там грабить-то?

Но делать нечего, есть вызов — значит, нужно ехать.

Бригаду встретил сам хозяин — невысокий, седой как лунь старичок в растянутом шерстяном кардигане.

Ужасное злодейство, — сокрушался он. — Среди бела дня ворвались и ограбили. Среди бела дня!

— Вы, пожалуйста, не шумите, — сказал, представившись, Петрович. — Лучше расскажите нам подробно, что тут у вас произошло.

Среди бела дня

— Да вот, видите ли, ограбление произошло, — кивнув, продолжил старичок. — Пойдемте, я вам все покажу.

Помещение ломбарда казалось каким-то пыльным, но, тем не менее, внутри было чисто, насколько это возможно. Однако ни разбитых витрин, ни каких-либо еще следов грабежа Петрович не заметил.

— Позвольте... — начал, было, он, но старичок раздраженно отмахнулся и пробурчал:

— Да не здесь, за мной идите, — и свернул за огромный шкаф, нелепо разукрашенный облупленной позолотой.

За шкафом оказалась дверь в небольшую комнату, которая выглядела уменьшенной копией ломбарда: такие же, но небольшие стеллажи и полки, и даже такой же шкаф — только маленький и не облупленный.

Заметив удивленный взгляд Петровича, старичок объяснил:

— Это шкаф для бумаг, а тот — платяной. У меня тут, в кабинете, все самое ценное. Храню для постоянных клиентов. А кое-что — и для себя. Вот, например, мой письменный стол — восемнадцатого века, настоящий раритет.

Письменный стол, стоявший у стены, был массивен и важен. Толстые кривые ножки были выполнены в виде львиных лап. Под ступню висели небольшие морды. По обе стороны от зеркала висели небольшие пасторальные пейзажи: слева — с пастушкой, справа — с пастушком.

У меня зазвонил телефон, — старичок указал на выдавший виды аппарат, стоящий на столе. — Я был в зале и пришел сюда на звонок. Как только я снял трубку, на меня набросились сзади и схватили за волосы.

— Их было двое? — спросил Петрович.

— Один, — ответил хозяин ломбарда. — Он схватил меня вот здесь, — старичок приложил ладонь к затылку, — и приставил мне к горлу что-то холодное. Наверное, это был нож. Он, грабитель то есть, сказал, чтоб я не орал и чтоб открыл сейф.

— Где находится сейф?

— Вот здесь, за пейзажем с пастушком.

— Что было в сейфе?

В сейфе хранилось чудесное колье старинной работы с редкими камнями.

— Дорогое? — нахмурился Петрович.

— Баснословно! — воскликнул старичок.

— И что вы сделали?

— Разумеется, открыл сейф и отдал колье. А что еще я мог сделать?!

— Вы могли активировать сигнализацию. Или у вас нет тревожной кнопки?

— Есть! Но я не мог — я боялся пошевелиться! А потом он меня ударил, и я потерял сознание. А когда очнулся, тут уже никого не было.

— Ладно, — сказал Петрович. — Ну хотя бы описать грабителя вы можете? Нам нужно будет составить фоторобот.

Как я могу его описать, когда он был сзади? — пожал плечами старичок. — Я его не видел.

— Не видели? — Петрович, казалось, был удивлен таким ответом. — А колье это драгоценное застраховано? — вдруг спросил он.

— Да, — ответил старичок. — По сравнению с настоящей ценой, конечно, копейки, но...

— Но вы и их не получите, — посуровел Петрович. — А я привлеку вас к ответственности за попытку мошенничества.

Виктория АНДРЕЕВА

Почему Петрович не поверил старичку?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 50: в письме, написанном задолго до революции, Москва никак не может называться столицей, так как стала ею только в 1918 году. Ну а рубиновые звезды на кремлевских башнях, которые якобы стали путешественнику «путеводными», появились еще позже — в 1935 году. До революции шпиль кремлевских башен украшали двуглавые орлы.

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

СКИДКИ до 30%

ВЕТЕРНАМ НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

Более 1000 моделей от простых до элитных любых размеров
ДВЕРНЫЕ ЗВОНКИ, ВИДЕОГЛАЗКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СИГНАЛИЗАЦИЯ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ 7:00 – 23:00 ЕЖЕДНЕВНО

8 (495) 208-03-88

• РАССЧЕТКА: 0%
• ДОСТАВКА: 0₽
• ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА: 0₽

Заводские двери «АМПИР»

- Входные
- Металлические
- Деревянные
- Замки
- Ручки
- Сервисное обслуживание
- Шкафы купе
- Шкафы
- Антресоли любых размеров

Замена, врезка замков
Обивка дверей
Замена панелей

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ Замер, доставка бесплатно
Установка

Тел.: **8-499-408-40-71**

АВТО

■ **8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00** АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

■ **8 (926) 032-69-99** АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!! В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99

■ **8 (916) 841-89-94** Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без ПТС. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счёт. Куплю дорого. Тел.: 8 (916) 841-89-94

■ **8 (926) 888-54-66** КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Соболь», «Газель». Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Тел.: 8 (926) 888-54-66

СООБЩЕНИЯ

АО «РАД» (ОГРН 1097847233351, ИНН 7838430413, 190000, Санкт-Петербург, пер. Гривцова, д.5, лит.В, 8(800)7775757, vega@auction-house.ru), действующее на осн. договора поручения с ИП Главой КФХ Удодом С.И. (Должник) (ИНН 770200500780), в лице конкурсного управляющего Железняк Е.В. (КУ) (ИНН 780108792778), член АМСРО «Содействие» (ИНН 5752030226), действующего на осн. Решения от 25.06.18 и Определения от 09.10.23 АС г.Москвы по делу №А40-196707/17, сообщает о результатах проведения торгов посредством публичного предложения (далее-Торги), проведенных с 27.11.2024 по 04.12.2024 на электронной площадке АО «РАД», по адресу в сети интернет: <http://lot-online.ru/> (№ торгов: 198127): по лоту 1 – победитель – Ананикян Самвел Сергеевич (ИНН 772379744454), предложенная победителем цена – 37 777 778.00 руб. Заинтересованность победителя Торгов по отношению к Должнику, кредиторам, КУ отсутствует. КУ и АМСРО «Содействие» в капитале победителя Торгов не участвуют.

■ Утерянный аттестат о среднем образовании на имя Лукина С.А., выданный средней школой №7 города Улан-Удэ, прошу считать недействительным.

■ Диплом о средне-специальном образовании №043890, регистрационный №3351, выданный 20.10.1997 ГОУ НПО «ПУ №9» на имя Хорольского Ивана Васильевича, в связи с утерей считать недействительным.

■ **8 (985) 301-43-01** Утерян паспорт гражданина Афганистана номер: P03014390, на имя Голам Сахи Фрутан, 26.07.1987 года рождения. В связи с утерей прошу считать недействительным. Нашедшего паспорт прошу позвонить по телефону: 8 (985) 301-43-01

КОМПЬЮТЕРНЫЕ УСЛУГИ

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА компьютеров, ноутбуков, смартфонов, ТВ. Установка программ. ОБУЧЕНИЕ пользованию смартфоном и комп. техникой.

Тел.: **8 (985) 078-19-07**, Павел

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП
Как уговорить лечиться?
ЗАПОИ
ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ
Круглосуточно.
Приезд врача от 30 мин.
ПОМОЩЬ НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Болезнь не приговор!
8 (495) 776-3003
www.n-help.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ООО «НаркоХелп» Лиц.№ ЛО-77-01-002153

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82** Квартиру/комнату СНИМУ у добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

■ **8 (909) 641-37-99** Срочно, сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

■ **8 (495) 772-50-93** 1–3-комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможно предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93, Спасибо

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

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-60-06** УНИЧТОЖИМ ВСЕХ НАСЕКОМЫХ. Цены низкие. РЕЗУЛЬТАТ 100%. Методы: «Холодный туман», «Горячий туман» и мелкокапельное опрыскивание. Эффективные препараты со слабым запахом. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ. Договор. Гарантия. Без выходных. Работаем с 2016 года. Барьер в подорок. ООО «Санитары столицы». Тел.: 8 (495) 978-80-80, 8 (901) 517-60-06

■ **8 (965) 386-47-09** СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, КЛЕЩЕЙ НА УЧАСТКЕ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Москва и МО. Тел.: 8 (965) 386-47-09

ЖИВОТНЫЕ

Маленькие щенки ищут заботливых и любящих хозяев. Малышей бросили на улице. Щенкам по полтора месяца. Очень дружелюбные, ласковые, в еде неприхотливые. Отдадим только в ответственные руки.
Тел.: **8 (905) 552-80-45, Ирина**

РАБОТА

КРУПНАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Работу в крупнейшей компании России;
- ✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ Ежедневный аванс;
- ✓ Надбавку за стаж работы от 3 месяцев работы;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Бесплатное проживание в общежитии, заселение в день обращения.

ЖДЕМ ВАС. Приходите к нам с понедельника по пятницу с 10.00 до 18.00 ч
М. «Марьяна роща», ул. Полковая, д. 3, стр. 2, подъезд 1
Телефон для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

З/п от 150 000 – 170 000 руб.
График: 4 дня в неделю (Москва и МО)

- Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотототчет.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ **НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы от 3 месяцев;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ **Вакансия подходит ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!
Телефоны для связи: 8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьяна Роща»	РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, 8 (903) 013-52-78, м. «Ленинский проспект»	РА «Солидарность-Паблицер» 8 (499) 530-29-07, 8 (499) 530-28-07, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96, м. «Алексеевская»	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семёновская», курьер БЕСПЛАТНО	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно
	ООО «Арт Корона» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	РА «Мир рекламы» тел. (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91, м. «Солнцево»

Я с нежностью смотрела на крохотное личико сынишки и уже в который раз благодарил судьбу за ту нежданную встречу в морозный зимний вечер.

Если бы я тогда не свернула в тот переулок, если бы не то платье, ничего бы не было. Меня отвлек звонок в дверь: это Максим вернулся с работы.

Испорченный вкус

А теперь по порядку. С первого дня нашей свадьбы с Алексеем я думала, что у меня самый лучший и любящий муж на свете. Но оказалось, что не только у меня. В том смысле, что именно мой не только у меня.

Мы давно собирались с друзьями выбрать на какое-нибудь культурное мероприятие. И тут подвернулись билеты на концерт известного гитариста. Предстоящую субботу все ждали с чувством щемящего восторга. После концерта – поход в наш любимый ресторанчик.

– Малыш, не хочу тебя расстраивать, но шеф снова объявил общий сбор руководителей отделов в эти выходные. Едем в тот самый загородный отель, где были несколько месяцев назад, – объявил любимый Лёша за день до события. – Придется тебе идти без меня, но, уверен, в компании наших друзей тебе скучно не будет. Ты объясни им ситуацию, они поймут. Обещаю, достану билеты на другой концерт.

Я обиженно поджала губы:

– Мы же договорились провести этот день с ребятами. Без тебя идти не хочу.

– Поверь, сам переживаю, но что делать. А ты обязательно сходи, зачем сидеть в одиночестве в выходные, – обнял меня муж.

Роскошная стрижка, вечернее платье и... новая жизнь



«Иван, автосервис»

Я убиралась на кухне после ужина, когда услышала трель в телефоне – пришло смс. Но сообщение было не мне, а Лёше, который оставил свой телефон на столе. Абонент «Иван, автосервис» писал: «Номер заброшен назад, – объявил любимый Лёша за день до события. – Придется тебе идти без меня, но, уверен, в компании наших друзей тебе скучно не будет. Ты объясни им ситуацию, они поймут. Обещаю, достану билеты на другой концерт.»

Я обиженно поджала губы: – Мы же договорились провести этот день с ребятами. Без тебя идти не хочу. – Поверь, сам переживаю, но что делать. А ты обязательно сходи, зачем сидеть в одиночестве в выходные, – обнял меня муж.

И поставила капкан...

Утром я позвонила в офис компании, где работала муж:

– Здравствуйте, вас беспокоят из отеля, в котором будет проходить мероприятие вашей компании. Вы подтверждаете бронь? – Какой отель? Какое мероприятие? – ответили мне на том конце провода. – Вы что-то путаете. Мы ничего не планировали на эти даты.

Значит, Алексей мне соврал. Интересно, как давно он меня обманывает? Вспомнились слова деда: «Хочешь поймать мышь – ставь мышеловку, а для медведя нужен капкан».

В субботу вместо концерта я отправилась в тот самый отель. Сидела в холле и наблюдала, как у стойки администратора мой благоверный ворковал с какой-то дамочкой,

которая беспрерывно хотела. Мы прожили с Лёшей шесть лет, и...

Он повернулся и увидел меня. На лице мужа промелькнул животный страх загнанного зверя. Но Алексей быстро справился с эмоциями (эта его черта всегда была для меня загадкой) и с усмешкой спросил:

– Ты не пошла на концерт?

– За вещами можешь ехать завтра. Сегодня у тебя дела, – ответила я и покинула помещение с гордо поднятой головой.

все куплено на его, а значит, на наши деньги.

И хотя я зарабатывала не меньше Лёши, влезать в полемику не стала. Когда все ушли, укуталась в старый плед, заварила чай, взяла блокнот и написала: «Дела на завтра:

1. Сходить в парикмахерскую.
2. Купить красивое платье.
3. Начать новую жизнь».

Волшебное платье

...Я любовалась стильной стрижкой, сидя в кресле у своего мастера. Все-таки Людмила – специалист высокого класса. – Не унывай, – подмигнула мне в зеркале Люда. – Если в жизни все стремительно меняется, это хороший знак. Ты наверняка выходишь на новый этап.

Платье своей мечты увидела в витрине небольшого дорогого магазинчика. Меня будто шлепнули по голове – я стояла у огромного стекла с глупой улыбкой, представляя себя шикарной дамой на званом приеме. Платье не было функциональным, оно не вписывалось в повседневную жизнь. Оно искрилось и сияло, как игрушка на новогодней елке. Абсолютно бесполезное и дорогое. И я его купила.

«Любовь столь всеильна, что перерождает и нас самих.»
Фёдор Достоевский

Планы на новую жизнь

Домой он приехал не один, а с матерью и сестрой, которые стали помогать ему делить наше совместно нажитое имущество. Свекровь с деловым видом доставала из шкафа вещи и укладывала их в большие клетчатые рыночные сумки. Золовка хозяйничала на кухне, упаковывая подаренный на свадьбу сервиз. Нервы сдали, когда Алексей стал снимать люстру, – с размаха я чуть не выбила стул, на котором он стоял.

– Я всегда знала, что ты истеричка! – кричала свекровь. – Столько лет жила за счет моего сына. Здесь

Мне так не терпелось быстрее надеть обновку, что решила сократить путь до остановки и свернула в неосвещенный переулок. Оставалось дойти совсем чуть-чуть, когда кто-то сзади толкнул и повалил в сугроб. Пока я протирала от снега глаза, неизвестный схватил мои вещи и побежал. С криком: «Держи во-ра!» я бросилась в погоню.

Знакомая улыбка

Переулок вливался в центральную хорошо освещенную улицу, и уже почти на пересечении дорог я увидела, что похитителя крепко держат двое парней.

– Это ваши вещи? – повернулись ко мне молодые люди.

– Мои, – кивнула я, задышавшись от бега.

– Юлька, это ты, что ли? – лицо одного из парней растянулось в широкой улыбке. – Вот так встреча!

Это был Максим, моя первая школьная любовь. Когда-то он был влюблен в меня по уши, я тоже отвечала ему взаимностью. Но потом наши пути разошлись, и мы больше не встречались.

– Откуда вы взяли? – обрадовалась я.

– Мы с другом вышли из спортзала и услышали твой крик. А ты как оказалась здесь?

– Это платье меня привело сюда.

С того самого вечера мы с Максом больше не расставались. Как будто и не было тех прошедших лет.

Не надо бояться перемен. Это сначала будет пустота, но вскоре она заполнится новыми прекрасными вещами, событиями и людьми.

Юлия

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Подбери напиток к вкусняшке!

На праздник иногда непросто выбрать правильный напиток: что лучше оттенит вкус новогоднего кекса – молоко или апельсиновый сок?

Ответы: цвет коктейля слева, кусочек рулета, положенные дольки лимона в бокале слева у ручки, в центре митс дан дет, цвет гирлянды, бант на голове, цвет гирлянды справа, карамельный леденец на гирлянде справа, положенные кексы справа, висота центрального кекса.

Реклама **LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-18-45 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки
на ТВ-ХИТЫ
до **-60%**

Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»

до 200 м² Зона влияния

Работает от сети

Грызуны

Насекомые

лот 10035-05 ~~1499 р.~~ **999 р.**

Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»

Герметик Резина Клей

3 шт. по 450 мл

Подходит для разных поверхностей

Цвет на выбор:
○ Белый
○ Прозрачный
● Черный

лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.**

Универсальная чистящая паста «Просто блеск»

Работает на разных поверхностях

3 шт. по 500 г

Чистит до блеска, без разводов

лот 103628-01 ~~1499 р.~~ **999 р.**

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

до 120 кг

В ПОДАРОК: Самоклеющаяся накладка

Отверстия для слива воды

Нескользящие ножки регулируются по высоте (39-52 см)

лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

Складная стиральная машина «Лотос»

3 программы стирки + отжим

Работает от сети 220 В

7,5 л

1,2 кг маленький вес

Размер: 29x29x30 см

лот 104006 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

Удобное хранение в сложенном виде

Вертикальный пылесос 2 в 1 «Мастер»

2 в 1 Вертикальная и ручная модель

0,8 л Объем контейнера для пыли

600 Вт Максимальная мощность

Щелевая насадка

Вертикальная модель Насадка для пола и ковров

Фильтр тонкой очистки HEPA

Работает от сети

лот 104354-01 ~~6999 р.~~ **4999 р.**

Мини-печь «Чудо-жар»

Компактная

9 л

Режим работы, Т: 100-250°C

лот 203839 ~~5999 р.~~ **4999 р.**

Черный «Темная вишня»

Набор термокастрюль «Магия вкуса», 8 пр.

Поддерживают температуру пищи несколько часов

Чаша из нержавеющей стали

2,3 л

0,7 л

лот 28623 ~~5499 р.~~ **2999 р.**

Материал: пластик, нержавеющая сталь

Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная)

Для ножей, ножниц и отверток

Работает от батареек AA

лот 21703-04 ~~999 р.~~ **799 р.**

Размер: 6x8,5x14 см

Электрический измельчитель «Молния»

3 в 1 1. Мясорубка 2. Блендер 3. Миксер

1,8 л Объем чаши

Напряжение: 220 В

лот 22634 ~~2499 р.~~ **1699 р.**

Лимонадница «Муза»

2 л

Качественное стекло

Удобный краник

«Лучи»

«Ромбы»

Красивое оформление вашего стола

лот 28463 ~~2999 р.~~ **2499 р.**

Кадка с гнетом «Разносолы»

10 л

Ароматные заготовки квашеной капусты, соленых огурцов и моченых яблок в липовых кадках!

Древесина липы

лот 28938-02 ~~3699 р.~~ **3299 р.**

Женская меховая шапка «Герда»

Темно-серый

Мех кролика породы рекс на вязаной трикотажной основе

Размер универсальный (ОГ: 54-60 см)

Серый Коричневый

лот 300105 ~~2999 р.~~ **999 р.**

Складные очки «Фокус Плюс»

160% Увеличение

лот 43063-04 ~~1499 р.~~ **599 р.**

Складная конструкция Футляр в комплекте

Умный браслет «Здоровье»

Давление, пульс Кислород в крови Шагомер Счетчик калорий

лот 402115-02 ~~2999 р.~~ **1299 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Костюм спортивный «Амазонка»

Синий

Комфортный, не сковывает движений

до 70-го размера

СУПЕР АКЦИЯ!!!

Материал: 100% ПЭ. Размер: с 48 по 70. Цвет укажите при заказе.

Черный Терракотовый

лот 301542 ~~4999 р.~~ **1999 р.**

Ножницы для педикюра

3,5 см Длина лезвия

Размер: 20x5,9 см

Для тех, кому сложно нагибаться

Для стрижки жестких ногтей

лот 402091 ~~899 р.~~ **599 р.**

Термоноски «Аляска»

2 пары

Согреют ваши ноги в любую погоду!

хлопок

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс. Размер единый: 34-41 (ж.), 40-46 (м.).

лот 45368 ~~999 р.~~ **599 р.**

Гольфы компрессионные хлопковые

Мягкий компрессионный эффект

хлопок

Материал: 80% хлопок, 15% ПЭ, 5% эластан. Размер: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43, 44-45.

Черный

лот 309867 ~~999 р.~~ **799 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Усилитель звука «Чуткий слух»

Может усиливать звуки до 40 дБ

6 уровней громкости

лот 402930 ~~1499 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Жилет из шерсти «Ласковое тепло»

до 64-го размера

Бордовый

Содержит шерсть

Черный Бежевый Синий Серый

лот 305659 ~~2999 р.~~ **1499 р.**

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер» + Лосьон в ПОДАРОК!

5 Вт Мощность

3 в 1 1. Бритва 2. Триммер для бороды 3. Триммер для носа

Работает от аккумулятора

В ПОДАРОК: Лосьон после бритья

лот 402968-03 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

Корректор осанки «Здоровая спина»

Бежевый

Красивая осанка Встроенные магниты

Размеры: 42-56, 56-72.

лот 405139 ~~1999 р.~~ **799 р.**

Черный

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт.

Фиксирует сустав при сгибании

Уменьшает нагрузку на сустав

Размер универсальный

Высота: 28 см

Обхват ноги до 50 см

лот 45295 ~~1999 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Велотренажер «Кардио»

Укрепляет сердце и сосуды

Уровень нагрузки регулируется

Для тренировки рук и ног

Для реабилитации

Размер: 40x53,5x25,5 см

лот 401808 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

***ВАШ ПОДАРОК: при заказе от 2999 р.:**

Цикорий растворимый, натуральный

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!

* При одновременном заказе на сумму от 2999 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-18-45. Предложение действительно с 01.12.24 по 28.02.25 г. Продавец: ООО «ШОП ТВ» ОГРН 5117746036128, 115432, г. Москва, ул. Трофимова, дом 2А. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по телефону (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

8 (800) 500-18-45

Коллектив магазина и производственного комплекса «ВИТА ЛИ» желает в наступающем Новом году здоровья и ждет Вас на новогоднюю продажу со скидками на наши комплексы для здоровья и косметику для Вас и Ваших близких по адресу: Москва, улица Заповедная, дом 16, корпус 1, с 9 до 17 часов (кроме субботы и воскресенья)

СОСУДИСТЫЙ КОМПЛЕКС-ПОМОЩНИК ПРИ ШУМЕ В ГОЛОВЕ

Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при возникновении у вас шума в голове или ушах так важна ранняя диагностика и вовремя начатое лечение.

Что будет, если не обратиться к специалисту?



В большинстве случаев шум в голове или ушах свидетельствует о наличии у вас серьезных патологий, представляющих реальную угрозу.

Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложнений в последние годы стремительно растет. Если вы не примете срочные меры или будете использовать неэффективное лечение, то в вашем организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к прогрессированию основного заболевания и необратимым последствиям для вашего организма. Кроме того, постоянный шум в голове вызывает множественные неврологические расстройства и существенно снижает качество жизни.

Как правильно питать организм и восстановить вашу иммунную систему?



Как вам поможет прием сосудистого комплекса?

Улучшится обмен веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока. Усилятся процессы вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Окрепнет иммунитет.

Вы почувствуете новый прилив сил и активности. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение.

За счет улучшения чистоты внутренних органов ваш организм начнет активно сопротивляться разрушительному течению времени – другими словами, повысится ваш уровень молодости.

А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ:

✓ **Собственный производственный комплекс, построенный в соответствии с требованиями государственных и международных стандартов, научная база под руководством доктора технических наук, профессора Подкорытовой Антонины Владимировны.**

✓ **Сосудистый комплекс – наиболее мощное оружие современной практики при шуме в голове. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КУРС – 2 МЕСЯЦА.**

✓ **Сосудистый комплекс – можно эффективно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами, без каких-либо побочных эффектов.**

Кроме этого, сосудистый комплекс восстановит вашу иммунную систему. Он поможет при очищении организма от шлаков и токсинов. Это повысит ваш уровень молодости и предотвратит развитие многих возрастных патологий. Вы будете оставаться крепким и активным до глубокой старости, а не вести вялотекущий образ жизни, ожидая помощи от своих детей, врачей, родных и близких.

Главная причина шума в голове и ушах

Абсолютно все процессы в нашем организме управляются головным мозгом. Его клетки получают информацию от всех органов и систем, анализируют эту информацию, вырабатывают нужную реакцию и по нервным клеткам передают соответствующие приказы различным органам тела. Иными словами, человек остается

здоровым, пока мозг четко и корректно управляет этими процессами.

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушениям нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.

Как победить шум в голове и ушах быстро и эффективно?

Ответ очевиден: необходимо регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. Необходим продукт, который восстановит работу мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы.

Сосудистый комплекс рекомендован людям с целью питания и укрепления сердечной мышцы, а также лечения сердечно-сосудистых заболеваний. У кого уже есть проблемы с сердцем, сосудистый комплекс необходим при комплексном лечении стенокардии, аритмии, сердечной недостаточности, во время реабилитации после инфаркта миокарда. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в 2 раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%.

Почему так важен сосудистый комплекс?

Селен в сочитании с Калием и Магнием питает и укрепляет сердечную мышцу, нормализует обменные процессы в миокарде, улучшает работу сердца, предотвращает преждевременное старение и изнашивание миокарда, препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, аритмии, ИБС и метаболических изменений в миокарде.

Как это работает?

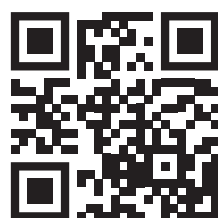
Альгинат натрия, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга.

Мозг начинает вырабатывать десятки нейроромонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нейроромоны во много раз эффективнее самых мощных лекарств, помогают в лечении. Нервные импульсы устраняют патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.

Всем крепкого здоровья, и берегите себя, здоровье у нас одно.

НОВОГОДНЯЯ СКИДКА*
с 18.12.24 по 29.12.24



www.vita-li.ru

* Сроки проведения акции с 18.12 по 29.12.2024 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (499) 661-72-23.

ЦЕНТР ПЕРЕДОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ «ВИТА-ЛИ»
8 (499) 661-72-23
8 (925) 985-92-25
Режим работы: с 9:00 до 17:00
Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1
Бесплатные звонок, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка

ИП Петрова Е.С. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная д.16, корп.1, ИНН 771532709964, ОГРНИП 323774600475864 от 31.07.23. РЕКЛАМА.