



Читайте в номере:

- Нововведения – 2023..... стр. 2
- Крещенские гуляния..... стр. 5, 7
- Питаемся правильно..... стр. 6
- Гараж раздора..... стр. 7
- Чего ждать в год Чёрного Водяного Кролика..... стр. 11

➔ Телепрограмма с 23 по 29 января ➔ Бесплатные объявления ➔ Астрологический прогноз ➔ Сканворд ➔

Православный календарь на 2023 год

ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	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	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	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	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	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	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
ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	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	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	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	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	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	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

● Пост ■ Строгий пост □ Сплошные седмицы □ Особые дни поминовения усопших ■ Великие праздники ● Дванадцатые праздники

Дванадцатые переходящие праздники

- 09.04 Вход Господень в Иерусалим
- 25.05 Вознесение Господне
- 04.06 День Святой Троицы

Дванадцатые непереходящие праздники

- 07.01 Рождество Христово
- 19.01 Крещение Господне
- 15.02 Сретение Господне
- 07.04 Благовещение Пресвятой Богородицы
- 19.08 Преображение Господне
- 28.08 Успение Пресвятой Богородицы
- 21.09 Рождество Пресвятой Богородицы
- 27.09 Воздвижение Креста Господня
- 04.12 Введение во храм Пресвятой Богородицы

Великие православные праздники

- 14.01 Обрезание Господне
- 16.04 ПАСХА ХРИСТОВА
- 07.07 Рождество Иоанна Крестителя (Предтечи)
- 12.07 Святых первоверховных апостолов Петра и Павла
- 11.09 Усекновение главы Иоанна Предтечи
- 14.10 Покров Пресвятой Богородицы

Многодневные посты

- 27.02–15.04 Великий пост
- 12.06–11.07 Петров пост
- 14.08–27.08 Успенский пост
- 28.11–06.01 Рождественский пост

Однодневные посты

- 18.01 Крещенский сочельник
- 11.09 Усекновение главы Иоанна Предтечи
- 27.09 Воздвижение Креста Господня

Дни поминовения усопших

- 18.02 Вселенская родительская суббота
- 11.03 Суббота 2-й седмицы Великого поста
- 18.03 Суббота 3-й седмицы Великого поста
- 25.03 Суббота 4-й седмицы Великого поста
- 25.04 Радоница
- 09.05 Поминовение усопших воинов
- 03.06 Вселенская Троицкая родительская суббота
- 04.11 Димитриевская родительская суббота

АО «Издательство «Кавказская здравница»
СДАЁТ В АРЕНДУ:

- 258 кв. м торговой площади на 1-м этаже здания.
- 380 кв. м под размещение спортивного клуба, торгового зала, склада или любого другого вида деятельности социального или производственного направления. Имеется отдельный вход, индивидуальное помещение для санитарно-гигиенических нужд.
- **Офисные помещения (от 8 кв. м до 160 кв. м)**
Развитая инфраструктура, хорошие подъездные пути. Все коммуникации. Рядом находятся продовольственные и промтоварные магазины, предприятия сферы обслуживания и досуга, автовокзал, остановка маршрутного такси. Помещения расположены в непосредственной близости с федеральной трассой «Кавказ». Территория находится под круглосуточной охраной с наличием видеонаблюдения.

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, ул. 50 лет Октября, 67

- Помещения под склады и производство площадью 430, 142 кв. м
Перспективное место расположения. Имеются удобные подъездные пути для большегрузного транспорта.
Развитая инфраструктура
Парковочные места

г. МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ, пос. Первомайский, ул. Московская, 5в

Стоимость арендной платы – договорная.

Тел.: 8 (962) 450-83-89, 8 (87922) 6-23-89

Подписка на «Кавказскую неделю» НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НИКОГДА!

Если вы не оформили подписку на газету на 1-е полугодие 2023 года, это можно сделать **до 24 января** в любом почтовом отделении края, у почтальонов или **на онлайн-сервисе www.podpiska.pochta.ru**, и в феврале «Почта России» доставит вам газету домой.

ИНДЕКС – ПР540

ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ:

- 1 месяц – 104 руб. 10 коп.
- 5 месяцев – 520 руб. 50 коп.

★ Подписаться на «Кавказскую неделю» можно с любого месяца и на любой срок.

ПРЕДЛАГАЕМ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ в редакции по адресу:

- ★ г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67, оф. 710, 706, АО «Издательство «Кавказская здравница», и получать газету на проходной в издательстве в удобное для вас время.
- Цена на 5 месяцев (февраль – июнь) – 201 руб. 67 коп.

Справки по телефону – 8 (87922) 6-25-76.

Оставайтесь с нами, мы работаем для вас!



Отдел рекламы «Кавказской недели», тел. 8 (87922) 6-25-76, e-mail: nedelya@kmv.ru

Газета распространяется по подписке через «Почту России» и в розницу: в киосках «Центро Печать», «Союзпечать», в сети магазинов «Наш», «Оптовичок», в редакции «Кавказской недели» (АО «Издательство «Кавказская здравница»).

Table with 10 columns (ТВЦ, СТС, ТНТ, ТВ3, Матч!, ЗВЕЗДА) and 10 rows of program listings. Each cell contains time slots and program titles. Includes a 'Изменения в программе ответственности не несёт.' header.

ПОНЕДЕЛЬНИК - 23 ЯНВАРЯ
ВТОРНИК - 24 ЯНВАРЯ
СРЕДА - 25 ЯНВАРЯ
ЧЕТВЕРГ - 26 ЯНВАРЯ

Обращаем ваше внимание: телеканалы могут вносить изменения в сетку вещания. Редакция за и

5.00 Телеканал Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 Премьера. «АнтиФейк» 16+ 9.55 «Жить здорово!» 16+ 10.45, 12.15, 15.15, 16.50 Информационный канал 16+ 16.00 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 18.40 Человек и закон с Алексеем Пимановым 16+ 19.45 «Поле чудес» 16+ 21.00 «Время» 16+ 21.45 «Голос. Дети». 10-й юбилейный сезон 0+ 23.25 Д/ф «Двое. Рассказ жены Шостаковича» 12+ 1.25 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	5.00, 9.30 Утро России 9.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 14.55 «Кто против?» 12+ 16.30 «Малахов» 16+ 21.30 Х/ф «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» 6+ 23.55 Х/ф «САЛЮТ-7» 12+ 1.45 XXI Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл» 4.10 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+	6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 0.00 Новости культуры 6.35 Пешком... 7.05 Легенды мирового кино 7.35, 18.40 Д/с «Древние цивилизации» 8.20 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее» 8.50, 16.20 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» 10.20 Шедевры старого кино 11.30 Д/ф «Ленинград говорит!» 12.10 Д/с «Первые в мире» 12.25, 22.35 Х/ф «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ» 13.50 Д/с «Истории в фарфоре» 14.15 Д/ф «90 лет со дня рождения Николая Фадеечева» 15.05 Письма из провинции 15.35 «Энигма» 17.25, 1.00 К 70-летию маэстро 18.00 «Билет в Большой» 19.45 Х/ф «БЛОКАДНЫЙ ДНЕВНИК» 21.45 «2 Верник 2» 0.20 Д/ф «Любовь за колючей проволокой» 1.35 Х/ф «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ»	4.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 «Сегодня» 8.25 Д/с «Мои университеты. Будущее за настоящим» 6+ 9.25, 10.35 «Следствие вели...» 16+ 11.00 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «ДНК» 16+ 17.55 «Жди меня» 12+ 20.00 Т/с «БЕЗСОНОВЬ» 16+ 22.10 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ» 16+ 0.00 Своя правда 16+ 1.55 «Захар Прилепин. Уроки русского» 12+ 2.20 «Квартирный вопрос» 0+ 3.15 Т/с «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+	6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+ 7.30, 18.15 Око государево 16+ 7.45 За здоровье 16+ 8.45 Я не местная 12+ 10.00 Новости 16+ 10.10 Д/ф «Блокада» 16+ 11.00 «Календарь» 12+ 11.25 Х/ф «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА» 12+ 13.00 Новости 16+ 13.10 Отражение 12+ 15.00 Новости 16+ 15.10 «На приеме у главного врача» 12+ 15.50 Д/ф «Хроники общественного быта». Газопровод 6+ 16.05 Д/ф «Блокада» 16+ 17.00 Актуальное интервью 12+ 17.30 Человек на Своём месте 12+ 19.00 Новости 16+ 19.20 Отражение 12+ 21.00 Х/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ...» 12+ 22.35 «Свет и тени» 12+ 23.05 Х/ф «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ» 18+ 1.00 Д/ф «Последний срок» 16+ 1.30 М/ф «Лев с седой бородой» 12+ 2.00 Х/ф «БАЛЕРИНА» 16+ 3.35 Д/ф «Тотем. Страна медведей» 12+ 4.30 Балет «Ромео и Джульетта» 12+	5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Известия» 16+ 5.25, 6.15, 7.05, 8.00, 13.30, 14.25, 15.25, 16.25, 18.00, 19.05 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+ 9.30 Х/ф «ПЕРЕХВАТ» 16+ 11.10 Х/ф «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД» 12+ 20.00, 20.50, 21.40, 22.25 Т/с «СЛЕД» 16+ 23.10 «Светская хроника» 16+ 0.10 Они потрясли мир 12+ 1.00, 2.25, 3.40, 4.50 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 1.40, 3.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2» 16+ 4.15 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+
--	--	--	--	--	--

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ «Кавказской недели», тел. 8 (87922) 6-25-76 e-mail: nedelya@kmv.ru

6.00 Телеканал Доброе утро. Суббота 9.00 «Умницы и умники» 12+ 9.45 «Слово пастыря» 0+ 10.00, 12.00 Новости (с субтитрами) 16+ 10.15 Д/ф «Герой моего детства» 12+ 11.10 «Поехали!» 12+ 12.15 Д/ф «Больше, чем поэт» 16+ 13.25 Х/ф «ИНТЕРВЕНЦИЯ» 12+ 15.25 Д/ф «Владимир Высоцкий и Марина Влади. Последний поцелуй» 16+ 16.15 Д/ф «Письмо Уоррену Битти» 16+ 17.05 Д/ф «Живой Высоцкий» 12+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 18.20 «Своя колея» 16+ 19.55 Д/ф «Владимир Высоцкий. Больше, чем поэт» 16+ 21.00 «Время» 16+ 21.35 Х/ф «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ» 16+ 0.00 Д/ф «Гамлет» без Гамлета» 16+ 1.15 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	5.00 Утро России. Суббота 8.00 Вести. Местное время 16+ 8.20 Местное время. Суббота 8.35 «По секрету всему свету» 9.00 «Формула еды» 12+ 9.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00, 17.00, 20.00 Вести 16+ 12.00 «Доктор Мясников» 12+ 13.05 Т/с «ВЗГЛЯД ИЗ ВЕЧНОСТИ» 12+ 18.00 «Привет, Андрей!» 12+ 21.00 Х/ф «КСТАТИ, О БАБОЧКАХ» 12+ 0.35 Х/ф «ПЕРЕКРЕСТОК» 12+ 3.55 Х/ф «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ» 16+	6.30 «Библейский сюжет» 7.05 М/ф «Медной горы Хозяйка». «Аленький цветочек» 8.10 Х/ф «ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА» 9.40 Д/с «Передвижники» 10.10 Х/ф «МАЧЕХА САМАНИШВИЛИ» 11.35 Д/с «Человеческий фактор» 12.05 Д/с «Эффект бабочки» 12.35 Д/ф «Любовь за колючей проволокой» 13.15, 1.05 Д/с «Эйнштейны от природы» 14.10 «Рассказы из русской истории» 15.40 Х/ф «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ» 17.00 Д/ф «Роман в камне» 17.30 Д/с «Репортажи из будущего» 18.15 Линия жизни 19.10 Х/ф «КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ» 22.00 «Агора» 23.00 Х/ф «ЛЮБОВНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОЛЛ ФЛЭНДЕРС» 1.55 Д/с «Искатели» 2.40 М/ф «Белая бабочка». «Великокопный Гоша»	4.50 Т/с «СТАЖЁРЫ» 16+ 7.25 «Смотр» 0+ 8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» 8.20 «Поедем, поедим!» 0+ 9.20 «Едим дома» 0+ 10.20 «Главная дорога» 16+ 11.00 Живая еда 12+ 12.00 «Квартирный вопрос» 0+ 13.00 Д/с «Научное исследование Сергея Малозёмова» 12+ 15.00 «Своя игра» 0+ 16.20 ЧП. Расследование 16+ 17.00 «Следствие вели...» 16+ 19.00 Центральное телевидение 20.20 «Ты не поверишь!» 16+ 21.20 «Секрет на миллион» 16+ 23.20 Международная пирамида 16+ 0.00 Квартирник НТВ 16+ 1.30 «Дачный ответ» 0+ 2.20 Т/с «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+	6.00, 18.10 Я не местный 12+ 6.15 Око государево 16+ 6.30, 8.30 Актуальное интервью 12+ 7.00 Знания для жизни 12+ 7.15, 17.40 Жизнь так устроена 12+ 7.45, 17.00 За здоровье 16+ 9.00 Отражение. Детям 9.30, 15.05 «Календарь» 12+ 10.00, 11.35, 15.00, 19.00 Новости 16+ 10.05 Отражение. Суббота 11.40 «Коллеги» 12+ 12.20, 16.00 Спецпроект ОТР «Конструкторы будущего» 12+ 12.35 Х/ф «АЛЕНКА» 12+ 14.05 «Большая страна» 12+ 15.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 12+ 16.15 «Свет и тени» 12+ 16.45 Д/ф «Хроники общественного быта». Мусор 6+ 17.00 Д/ф «Мозг. Вторая Вселенная» 12+ 18.25 У каждого Своя сказка 12+ 19.05 «Очень личное» 12+ 19.45 «Ректорат» 12+ 20.25 Х/ф «РИМСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ» 16+ 22.10 Х/ф «БАЛЕРИНА» 16+ 23.45 Х/ф «МАЛЕНЬКАЯ ВЕРА» 18+ 1.50 М/ф «И с вами снова я» 12+ 2.25 Х/ф «ЗОЛОТОЙ ВЕК» 16+ 3.25 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР» 16+	5.00 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 5.25 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+ 6.05, 6.40, 7.25, 8.15 Т/с «АКВАТОРИЯ» 16+ 9.00 «Светская хроника» 16+ 10.05 Они потрясли мир 12+ 10.55, 11.55 Х/ф «КОРОЛЕВА ПРИ ИСПОЛНЕНИИ» 12+ 12.55, 13.45 Х/ф «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ» 12+ 14.45, 15.45 Х/ф «ПРАВДА» 16+ 16.40, 17.25, 18.20, 19.10, 19.55, 20.40, 21.30, 22.20, 23.10 Т/с «СЛЕД» 16+ 0.00 «Известия. Главное» 16+ 1.05, 2.10, 3.05, 4.00, 4.55 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+
---	---	---	---	---	--

ОФОРМИТЬ ПО на «Кавказскую нед... с любого месяца и на... **Дело верное – По** Подробности на

5.00, 6.10 Х/ф «Интервенция» 12+ 6.00 Новости 16+ 7.00 Играй, гармонь любимая! 12+ 7.45 «Часовой» 12+ 8.15 «Здоровье» 16+ 9.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея 12+ 9.40 Непутевые заметки с Дмитрием Крыловым 12+ 10.00, 12.00 Новости (с субтитрами) 16+ 10.15 «Жизнь других» 12+ 11.10 «Повара на колесах» 12+ 12.15 «Видели видео?» 0+ 14.00, 23.30 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+ 16.50 Д/ф «Отважные» 16+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 19.00 «Три аккорда». Новый сезон 16+ 21.00 «Время» 16+ 22.35 Т/с «КОНТЕЙНЕР» 16+	6.10, 3.15 Х/ф «ЗА ЧУЖИЕ ГРЕХИ» 12+ 8.00 Местное время. Воскресенье 8.35 «Кода все дома с Тимуром Кизяковым» 9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым 10.10 Сто к одному 11.00, 17.00 Вести 16+ 12.00 Большие перемены 13.05 Т/с «ВЗГЛЯД ИЗ ВЕЧНОСТИ» 12+ 18.00 «Песни от всей души» 12+ 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 1.30 Х/ф «ЗЛАЯ ШУТКА» 12+	6.30 М/ф «Малахитовая шкатулка». «Ну, погоди!» 8.05 Х/ф «РАСПИСАНИЕ НА ЗАВТРА» 9.35 Тайны старого чердака 10.05 Х/ф «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ ВОСЕМЬ» 11.35, 20.10 Больше, чем любовь 12.15 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного» 12.45 Игра в бисер 13.25, 1.35 Д/с «Эйнштейны от природы» 14.20 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева 15.50 Х/ф «ГАРОЛЬД И МОД» 17.20 Пешком... 17.50 Д/ф «Принцесса оперетты» 18.35 «Романтика романа» 19.30 Новости культуры 20.50 Х/ф «ЗА СПИЧКАМИ» 22.25 Шедевры мирового музыкального театра 2.25 М/ф «Что там, под маской?». «Бескрылый гусенок»	4.55, 0.35 Х/ф «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» 12+ 6.30 «Центральное телевидение» 16+ 8.00, 10.00, 16.00 «Сегодня» 8.20 «У нас выигрывают!» 12+ 10.20 «Первая передача» 16+ 11.00 «Чудо техники» 12+ 11.55 «Дачный ответ» 0+ 13.00 «НашПотребНадзор» 16+ 14.05 «Однажды...» 16+ 15.00 «Своя игра» 0+ 16.20 «Следствие вели...» 16+ 18.00 «Новые русские сенсации» 16+ 19.00 Итоги недели 20.20 «Звезды сошлись» 16+ 21.50 «Основано на реальных событиях» 16+ 2.15 Т/с «КРЫСОЛОВ» 16+	6.00 Парламентский вестник 12+ 6.15, 18.45 Дзержинского, 102 16+ 6.30, 8.30 Актуальное интервью 12+ 7.00 Я не местная 12+ 7.15, 17.45 Человек на Своём месте 12+ 7.45, 17.00 За здоровье 16+ 9.00 Отражение. Детям 9.30, 15.05 «Календарь» 12+ 10.00, 11.35, 15.00, 19.00 Новости 16+ 10.05 Отражение. Воскресенье 11.40 «На приеме у главного врача» 12+ 12.20 Спецпроект ОТР «Отчий дом». «Направление движения» 12+ 12.35 Х/ф «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ...» 12+ 14.05 «Большая страна» 12+ 15.30, 5.30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки» 12+ 16.00 «Песня остаётся с человеком» 12+ 16.15 «Моя история» 12+ 18.15 Итоги на Своём 16+ 19.05 «Клуб главных редакторов» 12+ 19.45 «Игра в классики» 12+ 20.25 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР» 16+ 23.00 Балет «Ромео и Джульетта» 12+ 0.35 Д/ф «Коллин. Росс. Учитель дьявола» 16+ 1.50 Х/ф «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ» 18+ 3.40 Д/ф «Диалоги без грима» 6+ 3.55 Х/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ...» 12+	5.00, 5.50 Т/с «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+ 6.45, 7.25, 8.20, 9.10 Х/ф «ЧУЖОЕ» 12+ 10.05, 11.05, 12.00, 12.55 Т/с «ИСПАНЕЦ» 16+ 13.45, 14.45, 15.40, 16.35 Х/ф «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР» 16+ 17.30 Х/ф «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК» 16+ 19.25, 20.15, 21.05, 21.45, 22.35 Т/с «СЛЕД» 16+ 23.25, 0.20 Х/ф «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ» 12+ 1.15 Х/ф «ШУГАЛЕЙ» 16+ 3.00 Х/ф «ШУГАЛЕЙ-2» 16+
---	---	---	---	---	---

МИР ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января 5.00, 3.25 Т/с «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА» 12+ 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 16+ 10.10 «Белорусский стандарт» 12+ 10.20 «Всемирные игры разума» 12+ 10.50 «Назад в будущее» 16+ 12.20 «Игра в кино» 12+ 13.15, 14.05, 15.10, 16.15, 17.55 «Дела судебные» 16+ 17.05 «Мировое соглашение» 16+ 18.50, 19.25, 20.10 «Игра в кино» 12+ 20.50 «Слабое звено» 12+ 21.45 «Назад в будущее» 16+ 22.40 Т/с «КУЛИНАР-2» 16+ 0.25 «Наше кино. История большой любви» 12+ 0.50 Х/ф «ТАХИР И ЗУХРА» 0+ 2.15 Мультфильмы 6+	ВТОРНИК, 24 января 5.00 Т/с «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА» 12+ 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 16+ 10.10 «Слабое звено» 12+ 11.05 «Всемирные игры разума» 12+ 11.35 «Назад в будущее» 16+ 12.20 «Игра в кино» 12+ 13.15, 14.05, 15.10, 16.15, 17.55 «Дела судебные» 16+ 17.05 «Мировое соглашение» 16+ 18.50, 19.25, 20.10 «Игра в кино» 12+ 20.50 «Слабое звено» 12+ 21.45 «Назад в будущее» 16+ 22.40 Т/с «КУЛИНАР-2» 16+ 0.25 Т/с «ОДНОЛЮБЫ» 16+ СРЕДА, 25 января 5.00 Т/с «ОДНОЛЮБЫ» 16+ 9.30 «Рожденные в СССР». К юбилею В. Высоцкого 12+ 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 16+ 10.10 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» 0+ 11.30 Х/ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» 6+ 13.15, 14.05, 15.10, 16.15, 17.55 «Дела судебные» 16+	17.05 «Мировое соглашение» 16+ 18.50, 19.25, 20.10 «Игра в кино» 12+ 20.50 «Слабое звено» 12+ 21.45 «Назад в будущее» 16+ 22.40 Т/с «КУЛИНАР-2» 16+ 1.15 Х/ф «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА» 0+ 2.40 Т/с «РАЗВОД» 16+ ЧЕТВЕРГ, 26 января 5.00, 2.40 Т/с «РАЗВОД» 16+ 5.40, 22.40 Т/с «КУЛИНАР-2» 16+ 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 16+ 10.10 «Слабое звено» 12+ 11.05 «Всемирные игры разума» 12+ 11.35 «Назад в будущее» 16+ 12.20 «Игра в кино» 12+ 13.15, 14.05, 15.10, 16.15, 17.55 «Дела судебные» 16+ 17.05 «Мировое соглашение» 16+ 18.50, 19.25, 20.10 «Игра в кино» 12+ 20.50 «Слабое звено» 12+ 21.45 «Назад в будущее» 16+ 1.15 Х/ф «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ» 12+	ПЯТНИЦА, 27 января 5.00 Т/с «РАЗВОД» 16+ 5.40 Т/с «КУЛИНАР-2» 16+ 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 16+ 10.10 «В гостях у цифры» 12+ 10.20 «Всемирные игры разума» 12+ 10.50 «Назад в будущее» 16+ 12.20 «Игра в кино» 12+ 13.15, 14.05, 15.15, 16.15, 17.55 «Дела судебные» 16+ 17.05 «Мировое соглашение» 16+ 18.50 «Слабое звено» 12+ 19.40 Х/ф «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ» 6+ 22.45 Х/ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» 12+ 0.20 Х/ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» 6+ 1.45 Х/ф «ВРАТАРЬ» 0+ 2.55 М/ф «Новый Гулливер» 0+ 4.05 Мультфильмы 6+ СУББОТА, 28 января 5.00, 6.15, 3.40 Мультфильмы 6+ 6.00 «Всё, как у людей» 6+ 7.20 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» 0+ 8.40 «Исторический» 12+ 9.05 «Слабое звено» 12+ 10.00 Погода в мире 6+	10.10 Х/ф «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» 12+ 11.50 Т/с «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ» 12+ 12.20 Т/с «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ» 12+ 16.00, 18.30 Новости 16+ 16.15, 18.45 Т/с «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ» 12+ 19.25 Т/с «КОМНАТА СТАРИННЫХ КЛЮЧЕЙ» 12+ 23.10 Т/с «НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ» 12+ 2.25 Х/ф «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ» 12+ ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января 5.00, 7.50 Мультфильмы 6+ 7.00 «Осторожно, вирус!» 12+ 9.00 «Наше кино. История большой любви» К юбилею Л. Гайдая 12+ 9.30 «ФазендаЛайф» 6+ 10.00, 16.00 Новости 16+ 10.10 Х/ф «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ» 6+ 13.00, 16.15, 19.30, 1.00 Т/с «СТАНИЦА» 16+ 18.30, 0.00 Итоговая «Вместе» 12+ 3.00 «Наше кино. История большой любви» 12+ 3.25 Т/с «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ» 12+	СВОЁ ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января 6.00, 17.30, 21.45, 0.30 «Новости» для слабослышащих людей 16+ 6.30, 15.00, 5.25 Актуальное интервью 12+ 7.00, 15.45 Д/ф «Легенды телевидения» 12+ 7.30, 11.30, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+ 7.45 Полезная программа 16+ 8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+ 8.45, 16.35, 3.05 Т/с «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОТЕЛЬСТВА» 16+ 9.30, 20.15 Т/с «ТРОКАЧ» 16+ 12.10 Д/ф «Арктика» 12+ 13.15 За здоровье 16+ 14.00 Прямой эфир 16+ 14.30 Человек на Своём месте 12+ 17.45, 0.10 Между делом 12+ 17.50, 4.00 Выводы следствия 16+ 18.20, 4.30 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ» 16+ 19.15, 0.15 Я не местная 16+	20.00, 22.15 Обсценный 21.00 Сценарий 21.30 Знания для... 22.30 Х/ф «ТАК НАША ЖИЗНЬ» 1.00 Х/ф «ДАЛ РОГА» 16+ ВТОРНИК, 24 6.00, 17.30, 21.45, 0.30 «Новости» для слабослышащих людей 6.30, 15.00, 5.25 Актуальное интервью 12+ 7.00, 15.45 Д/ф «Легенды телевидения» 12+ 7.30, 11.30, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+ 7.45 Полезная программа 16+ 8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+ 8.45, 16.35, 3.05 Т/с «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОТЕЛЬСТВА» 16+ 9.30, 20.15 Т/с «ТРОКАЧ» 16+ 12.10 Д/ф «Арктика» 12+ 13.15 За здоровье 16+ 14.00 Прямой эфир 16+ 14.30 Человек на Своём месте 12+ 17.45, 0.10 Между делом 12+ 17.50, 4.00 Выводы следствия 16+ 18.20, 4.30 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ» 16+ 19.15, 0.15 Я не местная 16+
---	---	---	---	---	--	--

ПОДАРИ ЧАСТИЧКУ ТЕПЛА И ДОБРОТЫ

21 января отмечается Международный день объятий. Его празднуют люди, которые хотят подарить окружающим при помощи объятий частичку тепла и доброты.

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

Международный день объятий – неофициальный праздник. Он был основан в США в 1986 году под названием Национального дня объятий. Инициаторами праздника выступили американские студенты факультетов психологии и медицины. В этот день они обнимали не только сокурсников, друзей, но и незнакомцев. Традиция обрела популярность и распространилась по всему миру.

В этот праздник люди обнимают своих родных, друзей, незнакомцев и обмениваются с ними душевным теплом. Своими объятиями они помогают другим ощутить себя нужными, ценными, необходимыми. Обнимания возрождают в человеке чувство защищённости и доверия. В этот день молодежь устраивает тематические флешмобы. На



улицах городов можно встретить людей, держащих плакаты с надписью «Обниму бесплатно». Все желающие заключают их в объятия и обмениваются с ними положительными эмоциями.

День объятий – отличный повод обнять своих родных и близких и сказать им, как сильно вы их любите.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

День объятий отмечается 4 раза в году: 21 января, 15 и 22 июля, 4 декабря. Дата 21 января наиболее популярна.

По мнению учёных, ежедневные объятия от 3 до 7 раз укрепляют иммунную систему и психику,

а более 8 раз – позволяют человеку обрести полное счастье.

Специалистами доказано, что объятия в раннем возрасте помогают сформировать в человеке умение любить. Если ребёнка до 7 лет лишат объятий, то он будет не способен любить других. Из него может вырасти психически неуравновешенный человек (психопат) или социопат.

В США установлен рекорд – 7777 объятий в день. В Канаде зафиксировано самое долгое объятие длительностью 24 часа и 33 минуты, в Великобритании – 24 часа и 44 минуты. Эти рекорды попали в Книгу рекордов Гиннеса.

Объятия длительностью от 20 секунд обладают целебными эффектами.

А. Эйнштейн черпал в объятиях своей жены силу и жизненную энергию. Во время возникающих в работе трудностей он просил супругу объять его.

Использованы материалы www.my-calend.ru

ТРАДИЦИИ

КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

Крещенский сочельник отмечается 18 января. Он завершает период рождественских праздников. В этот день проводятся главные приготовления к Крещению.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ НАЗВАНИЯ ПРАЗДНИКА

Слово «сочельник» произошло от «сочиво» – обрядовое блюдо из размоченных зёрен риса или пшеницы с добавлением мёда, орехов, изюма, мака, кураги, семян льна, которое принято готовить в этот день. Крещенским торжеством называли потому, что оно предвещает великий православный праздник – Крещение Господне (Святое Богоявление).

ТРАДИЦИИ И ОБРЯДЫ ПРАЗДНИКА

18 января в храмах проводятся богослужения и великое освящение воды. Прихожане совершают таинство причащения крещенской водой. Люди приносят с храмов домой освящённую воду и окропляют ею дом. Крещенскую воду хранят весь год. Верующие считают, что она обладает целебными свойствами: оберегает жилище от нечистой силы и способна вылечить от тяжёлых недугов.

В этот день хозяйки готовят сочиво (кутью). Вся семья собирается за праздничным столом.

18 января люди чертят на дверных косяках, дверях, окнах мелом или карандашом кресты, чтобы в дом не проникла нечистая сила. Крещенский сочельник завершает период Рождественских святок. Он считается последним праздничным днём, когда можно совершать обряды колядования, ряжения и гадания.

В этот праздник принято делать добрые дела, помогать нуждающимся людям.



ЧТО МОЖНО ЕСТЬ В КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

Крещенский сочельник является днём строгого поста. С утра и до восхождения на небо первой звезды православные христиане не употребляют пищу, разрешается пить только воду.

За праздничную трапезу приступают только после прочтения молитвы. На столах обязательно присутствуют сочиво (кутья) и узвар (напиток из сухофруктов и мёда). Они являются символами рождения, смерти и вечной жизни Иисуса Христа (сочиво используется для поминания усопших, а узвар готовят в честь рождения детей). Кутью готовят постной, без добавления творога и масла, поэтому её называют «голодной», или «тёщиной». На праздничный ужин в Крещенский сочельник подают постные

блюда: грибные голубцы, тушёные овощи, пироги, вареники, салаты, соленья. На десерт употребляют сладкие пряники, рулеты, пирожки.

ГАДАНИЯ

В ночь на Крещение на земле царит атмосфера волшебства. Это благоприятный период для гаданий. В этот день люди проводят магические ритуалы и обряды. Молодые девушки ворожат на суженого, стараются узнать имя жениха и дату свадьбы. Люди пытаются предсказать события будущего, получить ответ на вопрос, исполнится ли загаданное желание. Важным атрибутом гаданий выступает святая вода. (Подробнее читайте на стр. 7).

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

18 января запрещается ругаться, стирать, давать деньги в долг, выносить что-то из дома. Нельзя переодеть, употребить в пищу мясо, рыбу, алкогольные напитки.

ПРИМЕТЫ И ПОВЕРЬЯ

- Сильная метель 18 января сулит хороший урожай.
- Тот, кто в Крещенский сочельник искупается в бане, будет обладать красотой, здоровьем и долголетием.
- В ночь на 19 января открываются небеса. Всё, что у них попросится, непременно исполнится.

Окончание на стр. 7

ИМЕНИННИКИ

17 ЯНВАРЯ – Александр, Афанасий, Дионисий, Яков, Марк, Николай, Павел, Прохор, Родион, Семён, Стефан, Тимофей, Трофим, Филипп

18 ЯНВАРЯ – Григорий, Евгения, Матвей, Мина, Сергей, Татьяна

19 ЯНВАРЯ – Роман

20 ЯНВАРЯ – Иван

21 ЯНВАРЯ – Антоний, Василий, Василиса, Виктор, Владимир, Георгий, Григорий, Дмитрий, Илья, Иван, Михаил

22 ЯНВАРЯ – Антонина, Павел, Пётр, Филипп

23 ЯНВАРЯ – Анатолий, Григорий, Павел, Пётр

24 ЯНВАРЯ – Владимир, Михаил, Николай, Фёдор

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Ассортимент различных средств, позволяющих справиться с витаминным дефицитом, очень широк. Что нужно учитывать, чтобы сделать правильный выбор?

РЕШАЕМ ДИЛЕММУ

Общеукрепляющий или специализированный? Общеукрепляющий комплекс направлен на общую поддержку организма. Он восполняет суточную потребность сразу

во многих витаминах, помогает справиться с усталостью, поддерживает иммунитет и способствует восстановлению после болезни. Второй – **специализированный** – вариант позволяет решить какую-то конкретную проблему. На сегодняшний день в аптеках можно приобрести витамины для улучшения зрения, преодоления последствий стресса, поддержания красоты волос и ногтей, комплексы для беременных и кормящих, занимающихся фитнесом. Количество одних веществ в таких комплексах повышено, другие могут быть не включены в их состав. Например, в витамины для глаз обычно входят витамины А, С, Е, В2, цинк и каротиноиды. А в набор для беременных – фолиевая кислота, витамины В6 и В12, железо, кальций и йод.

И тот, и другой вид комплексов имеет право на существование – выбор зависит от того, какие потребности есть у вашего организма на данном конкретном этапе. Главное – не принимать два комплекса одновременно, ведь по составу они могут частично совпадать, что может привести к передозировке.

Отечественный или импортный?

Большой разницы нет. Производством синтетических витаминов занимаются лишь несколько фирм в мире. Они выпускают специальные витаминные смеси – премиксы, которые затем отправляются в разные страны. Здесь на их основе делают таблетки разных цветов и размеров, основа которых тем не менее одна и та же. Так что ни по усвояемости, ни по качеству отечественные и импортные комплексы не отличаются. Однако содержание вкусовых добавок в зарубежных витаминах зачастую выше, к тому же они обычно на порядок дороже.

ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

В таблетках, в сиропе или в инъекциях?

Жидкие витамины становятся в последнее время всё более популярными и даже оттесняют традиционные таблетированные комплексы. Однако единственное их преимущество – более приятный вкус: они лучше подходят для детей, которые не могут или не хотят глотать таблетки. При этом желательно выбирать сироп без красителей и вкусовых добавок – так вы сможете снизить риск аллергических реакций. Что касается инъекций витаминов, проходить их курс можно только в том случае, если он назначен врачом. При таком введении в организм витамины обладают более мощным действием и нередко могут давать побочные эффекты.

С высокими или средними дозами витаминов?

На сегодняшний день существует три вида витаминных комплексов. В первом случае дозы витаминов в них равны 30-50% суточной потребности. Во втором – покрывают её полностью. В третьем – доза витаминов превышает суточную норму, причём порой в несколько раз.

Комплексы с повышенными дозами позволяют ликвидировать дефицит витаминов всего за 10-14 дней. Однако без консультации с врачом такие средства лучше не принимать. Если вы занимаетесь витаминной профилактикой самостоятельно, начать лучше с комплекса, содержащего около 100% суточной нормы. Его принимают в течение 1-2 месяцев. После этого можно поддерживать организм комплексами с низкой дозировкой.

КОМПЛЕКСЫ БЫВАЮТ:

- **Витаминные** – они содержат один или несколько витаминов. Обычно их назначают при нехватке в организме какого-то конкретного вещества.
- **Поливитаминные** – удовлетворяют суточную потребность во всех витаминах.
- **Витаминно-минеральные** – включают в себя не только витамины, но и минеральные вещества.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА



КУРИНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

- Куриные грудки без кожи и костей – 8 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 175 г
- Панировочные сухари – 10 ст. л.
- Кайенский перец – 1 ч. л.
- Растительное масло – для фритюра

Разрезать куриные грудки вдоль на 5 полосок. Насыпать в тарелку половину муки, взбить яйцо в пиале. Смешать в полиэтиленовом пакете оставшуюся муку с панировочными сухарями и кайенским перцем. Обвалить полоски куриного мяса в муке, обмакнуть в яйцо и опустить в пакет с мучной смесью. Хорошо встряхнуть, чтобы полоски мяса равномерно покрылись панировкой. Переложить на тарелку и поставить в холодильник на 15 минут.

Для дипа. Смешать йогурт с джемом в комбайне или растереть тщательно вручную в однородную смесь. Охладить. Пожарить куриные полоски во фритюре партиями и промокнуть лишний жир на бумажном полотенце. Подавать тёплыми с дипом, украсив блюдо зеленью.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

- Картофель – 900 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Мука – 2 стакана
- Крахмал – 1 щепотка
- Панировочные сухари – 1/3 стакана

Для начинки:

- Шампиньоны – 300 г
- Репчатый лук – 1 головка
- Растительное масло – 20 мл
- Соль и чёрный молотый перец – по вкусу
- Растительное масло (для обжаривания) – 50 мл

Картофель сварить, размять, добавить крахмал (он нужен, чтобы слепить зразы без яйца) и остудить. Лук и грибы мелко нарезать, обжарить на масле. В картофельное пюре постепенно добавить растительное масло и муку (обратите внимание, что основа должна быть чуть тёплой). Перемешать руками. Когда тесто перестанет прилипать к стенкам посуды, сформировать из него лепёшки размером с ладонь. Сверху положить начинку и защипнуть края, чтобы получился шарик. Каждый панировать сухарями и обжарить на масле.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

17 января – Святки. Предпразднство Богоявления. Собор 70-ти апостолов. Преподобного Феоктиста, игумена Кукума Сикелийского.

18 января – Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Священномученика Феопемпта, епископа Никомидийского, и мученика Феоны волхва. Строгий пост.

19 января – СВЯТОЕ БОГОЯВЛЕНИЕ. КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДА БОГА И СПАСА НАШЕГО ИИСУСА ХРИСТА.

20 января – Попразднство Богоявления. Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

21 января – Попразднство Богоявления.

21 января – Преподобного Григория, чудотворца Печерского. Преподобных Георгия Хозевита и Емилиана исповедника. Преподобной Домники Константинопольской, игуменнии.

22 января – Попразднство Богоявления. Святителя Филиппа, митрополита Московского и всея Руси, чудотворца.

23 января – Попразднство Богоявления. Святителя Феофана, Затворника Вышенского.

24 января – Попразднство Богоявления. Преподобного Феодосия Великого, общих житий начальника. Преподобного Михаила Клоцкого, Новгородского. Елецкой иконы Божией Матери.



ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА

Рецепты народной медицины

ПИТАЕМ МОЗГ

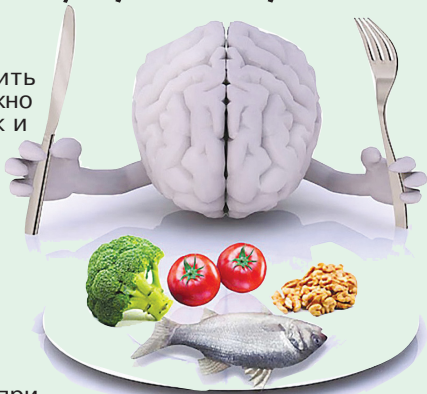
Для того, чтобы повысить концентрацию внимания, нужно есть креветки, репчатый лук и орехи.

Креветки – настоящий деликатес для мозга: они снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. **НО!** Обратите особое внимание: солить только после кулинарной обработки.

Лук репчатый помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Минимальная доза – половина луковицы ежедневно! Не стоит морщиться нос от запаха: вечером перед сном почистите зубы, а днём запах маскируют несколько глотков кефира.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный (творческий) марафон – доклады, конференции, концерты – или долгая поездка за рулём, т. е. если вам в течение длительного времени требуются напряжённое внимание и быстрая реакция. Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Гранит науки и кочержку надо грызть одновременно, т. к. наша привычная **капуста**, оказываясь, снижает нервность. Происходит это потому, что она снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошёл «мандраж», который заставляет мысли разбегаться в разные стороны и забывать даже то что знаешь, следует съесть салат из капусты перед экзаменом или другим ответственным мероприятием, и вы спокойно к ним приготовитесь.



Лимон освежает мысли и облегчает восприятие за счёт ударной дозы витамина С (аскорбиновой кислоты). Перед занятием иностранными языками или спортом (т. е. практически в любой ситуации, когда надо будет что-то понять и уложить в голове) неплохо выпить стакан лимонного сока.

Черника – идеальный «промежуточный корм» для студентов, пожилых людей и всех работников умственного труда. Черника способствует кровообращению мозга. Лучше есть свежие или сухие ягоды, а не варенье. В чернике есть вещества, повышающие остроту зрения.

ОВОЩИ ОТ СТРЕССОВ

По мнению экспертов, тяжёлые стрессовые ситуации лишают организм магния, что, в свою очередь, ведёт к бессоннице и депрессии. Чтобы восполнить запасы магния, специалисты советуют есть побольше злаков (чёрный хлеб, каши), зелёных овощей (желательно свежих, в салатах), морских продуктов (рыба, кальмары, креветки, мидии и пр.) и сухофруктов.



ПО ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

САМОЧУВСТВИЕ

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ НАБИРАТЬ ВЕС: 2 ПРАВИЛА И 8 ПРИНЦИПОВ

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Если хотите сбросить вес и закрепить результат, придётся научиться готовить. Полуфабрикаты, готовые обеды, колбасы и копчёности промышленного производства плохо сбалансированы по соотношению белков, жиров и углеводов, содержат много сахара и соли, а ещё добавки и консерванты, которые замедляют обмен веществ, приводя к зашлаковыванию организма.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Чтобы похудеть, нужно есть. Именно так! Чтобы оставаться в форме, нельзя голодать. Лишения и ограничения неизменно приведут к срывам. Организму важно получать достаточное количество полезных веществ и калорий.

Однако нельзя превышать рубеж в 1400-1800 ккал в день. Точное количество рассчитывается индивидуально, исходя из конкретных параметров человека и образа жизни.

Кроме этого, нужно следовать ещё **восьми ключевым правилам**, основным на взаимодополняемости питательных элементов.

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК

Диетологи единодушны в том, что полноценный завтрак помогает предотвратить набор веса. То, что съедается до полудня, даёт энергию и полностью сжигается. Ешьте с утра цельные злаки (каши, гранолу, мюльтивзерновой хлеб), орехи и сухофрукты, молочные продукты, фрукты и ягоды. Готовьте смузи. Это будет прекрасным началом нового дня.

В РИТМЕ ВАЛЬСА

Питайтесь на счёт раз-два-три. По мнению специалистов, привычка принимать пищу три раза в день идеальна. Она позволяет избежать сильного голода и, как следствие, переедания, ведущего к избыточному весу. Не бойтесь менять режим питания.



обезжиренного собрата. Оливковое масло содержит необходимые организму ненасыщенные кислоты, а сливочное – позволяет восполнить дефицит витаминов D и E.

ПРОТЕИНЫ – ОСНОВА

Идеально в каждый приём пищи съедать минимум 70-100 г мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов. Они – источники белка. Во-первых, белок даёт долгое чувство сытости, что помогает контролировать аппетит. Во-вторых, при употреблении с углеводами он замедляет пищеварение, регулируя уровень сахара и инсулина в крови. Наконец, белок – строительный материал мышц. Если вы тренируетесь, он увеличивает количество мышечной массы, а вместе с ней и количество калорий, сжигаемых за день.

ВОДЫ СКОЛЬКО УГОДНО

Выпивая два литра воды в день, вы помогаете организму избавиться от токсинов. Ещё лучше пить отвары из брусничного листа, чабреца, лаванды или цикория. Если в стакан воды добавить 1-2 ч. л. неосветлённого яблочного уксуса, настоем сельдерея или мяты (мелиссы), то получится напиток, активизирующий процессы жиросжигания. А чай с добавлением бадьяна или аниса устранивает вздутие живота.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Он улучшает обмен веществ и предотвращает накопление жиров. Приготовить овощной бульон очень просто. Порежьте и залейте холодной водой морковь, стебель лука порея, свёклу, два стебля сельдерея, помидор и зубчик чеснока. Добавьте веточки тимьяна и петрушки, лавровый лист и варите после кипения на медленном огне, пока овощи не станут мягкими. Можно пить на обед или ужин.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВОЛОКНА

Каждый приём пищи должен включать сырые овощи, злаки (в том числе макаронные изделия из пшеницы твёрдых сортов или цельнозерновой хлеб), приготовленные зелёные овощи (стручковую фасоль, шпинат, спаржу, капусту, брокколи). Эти продукты улучшают пищеварение и помогают держать вес под контролем.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

На волне популярности белковых диет многие вычёркивают из рациона углеводы, в том числе и фрукты. Конечно, от простых сахаров (сладости и выпечки) лучше отказаться. А вот сложные углеводы в умеренном количестве дают энергию. Разумнее не убирать их совсем, иначе организм начнёт подпитываться протеинами, содержащимися в мышцах. Так что раз в день смело ешьте рис, булгур, гречку, бобовые или фрукты.

ЖИР – ВАШ ДРУГ

Нет большой беды и в жирных продуктах. Так, 9%-ный творог усваивается лучше своего

ЖИВОЙ УГОЛОК

КИСКИНА ПРИЧЁСКА

Ваша кошка линяет. Как правильно вычёсывать ей шерсть?

Большинство кошек умываются и вылизываются самостоятельно, но некоторым из них, особенно длинношёрстным и старым, нужна помощь хозяев. Если приучать котят к вычёсыванию с самого раннего возраста, они привыкнут к этой процедуре и будут воспринимать её с удовольствием, как напоминание о вылизывании мамы-кошки.

Если регулярно не расчёсывать длинношёрстных кошек, их шерсть быстро свалится, образуются колтуны. И вам ничего не останется, как взять ножницы и выстричь их, так как расчесать колтуны с помощью щётки или расчески трудно и доставляет животному боль.

Вычёсывание шерсти оказывает на кошку ещё и целебное воздействие. Оно стимулирует приток крови к коже и тем самым повышает её тонус, способствует удалению частиц омертвевшего эпителия.

Чем же вычёсывать своего питомца? Сейчас в зоомагазинах большой выбор различных щёток.

Жёсткие щётки с короткими зубьями подойдут для короткошёрстных кошек. Эти щётки особенно эффективны для вычёсывания отмерших волос.

Щётки с редкими зубьями хороши для распутывания шерсти. Такая фиксация зубьев помогает

приводить шерсть в порядок, не выдирая её.

Мягкие щётки подойдут для кошек, которые любят, чтобы их гладили.

Их важно вычёсывать в том направлении, в котором лежит мех. Заканчивать процедуру нужно гребешком для вычёсывания блох.

Длинношёрстных кошек нужно расчёсывать во всех направлениях, чтобы предотвратить сваливание шерсти, удаляя по возможности как можно больше отмерших волосков. Вначале нужно расчесать кошку против

шерсти, поднимая мех, затем – по направлению шерсти, приглаживая мех. Подобной методики надо придерживаться и в том случае, если у вашей питомицы густой подшёрсток.

Всегда ли кошка мурлычет от удовольствия?

Ряд наблюдений свидетельствует о том, что не всегда кошки мурлычат, выражая удовольствие. Таким же образом они могут передавать боль, скорбь и даже страх. Мурлыканье оказывает и терапевтический эффект – мурлыкая, животное успокаивается.



КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ С НАЧИНКОЙ



- Яйца – 2 шт.
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль – 0,5 ч. л.
- Сухие дрожжи – 1 пакет
- Молоко – 150 мл
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Мука – 300 г

Для начинки:

- Свинина – 300 г
- Картофель – 300 г
- Репчатый лук – 1 головка
- Соль – по вкусу

Растворить дрожжи и сахар в 50 мл молока, оставить на 15 минут. Взбить яйца с сахаром и солью. Влить оставшееся молоко, дрожжевую смесь, масло и муку, замесить тесто и убрать в тёплое место. Мясо нарезать и обжарить с луком, посолить, смешать с картофельным пюре. Поднявшееся дважды тесто разделить пополам, раскатать две лепёшки. Одну выложить в форму, накрыть начинкой и вторым пластом теста, соединить края. Выпекать в духовке при 180°C около 1 часа.

МАННИК АПЕЛЬСИНОВЫЙ



- Манная крупа – 200 г
- Апельсиновый сок – 200 мл
- Мука – 200 г
- Сахар – 200 г
- Растительное масло – 100 мл
- Апельсиновая цедра – 1 ч. л.
- Сода – 1 ч. л.
- Панировочные сухари – для посыпания формы

Смешать сок, манку, сахар, растительное масло и цедру. Оставить на 20 минут, чтобы крупа набухла. Добавить соду (гасить её не надо) и просеянную муку. Замесить тесто, по консистенции оно должно быть похожим на сметану. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить тесто и отправить в разогретую до 180°C духовку на 40 минут.

ПОДПИСКА на «Кавказскую неделю» не заканчивается НИКОГДА.

Подробности на стр. 1



КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ



Если вы решили окунуться на Крещение в прорубь, вам будет полезно знать несколько фактов:

- ♦ Это вообще не является обязательным для верующих. Церковь благословляет на купание в освящённой купели, но не требует этого от прихожан.
- ♦ Христос крестился в Иордане – реке, в которой температура воды в январе не опускается ниже 10 градусов.
- ♦ Если вы решили окунуться, то делать это надо только в оборудованных и освящённых купелях. Время, в которое церковь благословляет на купание, начинается в 20.00 18 января и заканчивается в 8.00 20 января.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:

Исповедовать суеверие: «На Крещение вся вода святая» и набирать себе запасы воды из-под крана. Или купаться в самостоятельно пробитых полыньях. Церковь предельно конкретна в этом обряде: что освятил священник, то и является правильной водой. Без отклонений.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ:

- ♦ Приходить пьяными. Мало того, что это грех, так вы ещё и рискуете утонуть и испортить праздник окружающим.
- ♦ Пить после купания. По тем же самым причинам.
- ♦ Приходить к купели в одиночку или в сопровождении беспомощного человека: ребёнка, инвалида, старика. Случись что, вас просто некому будет спасать.
- ♦ Находиться в ледяной воде дольше 15 секунд.
- ♦ Нырять под лёд.
- ♦ Вообще залезать в воду, если у вас есть проблемы с давлением, сердцем, лёгкими или если вам тяжело двигаться по любой причине (головокружение, проблемы с координацией, слабость в ногах или болезни суставов). Если ваш врач не рекомендовал окунаться в ледяную воду – ни один священник на это также не благословит.

О ЧЁМ СЛЕДУЕТ ПОЗАБОТИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ:

- ♦ Одеться нужно значительно теплее, чем просто на прогулку. Когда вы выйдете из воды, вам потребуются резко согреться.
- ♦ Возьмите с собой больше полотенец, чем вы обычно берёте в ванную. Особенно, если у вас густые длинные волосы. Плюс ещё одно полотенце (или туристический коврик), на котором вы будете переодеваться и сушиться.
- ♦ Возьмите резиновые шлепанцы или сандалии, плотно сидящие на ноге, в которых вы войдёте по лестнице купальни в воду. Одна из основных статей травматизма на Крещение – падения босиком на мокром льду.
- ♦ Положите одежду дальше от проруби. Так она не намочит от брызг и не соскользнет.
- ♦ Строго говоря, стеньга вашей раздетости вообще не имеет значения. Вы можете зайти в воду в одежде и после сменить её на сухую.
- ♦ Не уезжайте за город или далеко от дома в «особо правильную купель». Правильная купель – это та, от которой до тёплого жилья вам идти не дольше 10-15 минут. Иначе вам может грозить обморожение.

КАК ПРАВИЛЬНО ОКУНАТЬСЯ:

- ♦ Спустились по лестнице, трижды окунулись, перекрестившись каждый раз, и вышли. Никаких запльвов, фырканий и визгов не допускается.
- ♦ Прыгать в воду нельзя, в неё надо входить, иначе вы рискуете получить температурный шок и не вынырнуть.

И ПОСЛЕДНЕЕ:

Если вы хотите проверить в безопасных условиях, готовы ли вы на такое купание, наберите полную ванну холодной воды и попробуйте продержаться в ней 15 секунд. Возможно, вам понравится, а возможно, вы и передумаете.

Купание на Крещение обязательным не является.

ГАДАНИЯ

Праздник Крещение Господне (Богоявление) ассоциируется с сильными морозами, окунанием в прорубь и гаданиями. В ночь с 18 на 19 января вода становится священной, а атмосфера наполняется волшебством и магией.

ГАДАНИЯ НА СУЖЕНОГО

На Крещение молодые незамужние девушки гадают на имя суженого и дату свадьбы. В этот праздник высшие силы приходят на землю и подают знак.

Гадание на яблоках. Возьмите яблоки по количеству поклонников. На каждом из них вырежьте инициалы парня. Затем перемешайте яблоки и попробуйте вслепую каждое из них. Выберите самое вкусное. Парень, чьи инициалы будут на нём вырезаны, планирует серьёзные отношения.

Гадание на кольцах. Гадание проводится в компании девушек. Приготовьте кольца: медное, серебряное, золотое, перстень с драгоценным камнем. Колечек должно быть в два раза больше, чем гадающих. Спрячьте их в мешочке с крупой. По очереди подойдите к мешочку и наберите из него горсть. Кому попадётся медное кольцо – та выйдет замуж за бедного человека. У обладательницы серебряного кольца супруг будет хорошим мужчиной из обеспеченной семьи. Девушка, которая вытащит перстень с драгоценным камнем, выйдет замуж за известного человека. Кому попадётся золотое кольцо – у той семейная жизнь пройдёт в богатстве и роскоши. Если девушка наберёт горсть крупы без кольца, то в ближайший год она не выйдет замуж.

Обряд у окна. В полночь сядьте у окна и произнесите: «Суженый-ряженый, проезжай мимо моего окошка!». Если после этих слов услышите звук быстро проезжающей машины, с музыкой и криками, то в будущем вас ожидает счастливое замужество и беззаботная жизнь, полная приключений и радостных событий. Если машина проедет неспешно, то жених будет небогатый.

Гадание на снегу. Вечером 18 января выйдите на улицу, снимите с себя цепочки, пояса, кольца, расплетите косу. Затем лягте в сугроб, не скрещивая руки и ноги. После этого встаньте и, не оглядываясь, быстро пойдите домой. Утром вернитесь на место совершения обряда и посмотрите на оставленный в сугробе след. Нечёткое очертание силуэта и разбросанный вокруг снег свидетельствуют о жизни с ревнивым мужем. Гладкий отпечаток предвещает любящего супруга с покладистым характером. Глубокий след означает несколько замужеств. Если на снегу не осталось следов, то в ближайшем году не удастся выйти замуж.



ГАДАНИЯ НА БУДУЩЕЕ

Гадание на рюмках. Возьмите шесть рюмок, налейте в них немного воды и положите по одному маленькому предмету-символу. Монета предвещает богатство, спичка – рождение ребёнка, кольцо – ближайшую свадьбу, сахар – счастливую жизнь, хлеб – сытость, соль – несчастье и слёзы. Можно использовать другие предметы и вложить в них собственное значение. Перемешайте рюмки и с закрытыми глазами выберите одну наугад. Попавший предмет предопределяет события предстоящего года.

Гадание на вещий сон. В канун Крещения лягте в постель и произнесите: «Святой Самсон, покажи мне праздничный сон». Мысленно подумайте о том, что бы хотелось узнать во сне. События, которые приснятся, исполнятся в скором времени.

Ритуал с иглой. Подготовьте кусочек хлеба, соль, осколок кирпича и уголёк. Разместите хлеб напротив соли, а уголёк – напротив кирпича. Проденьте в ушко иглы длинную нить. Затем поднимите её над подготовленными предметами на уровень головы

и начните раскачивать. Если игла будет двигаться от хлеба к соли, то в будущем ожидаются счастливые события, а если от осколка кирпича до уголька – предстоит трудный год.

ГАДАНИЯ НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

На Крещение люди загадывают желания и просят у высших сил помочь осуществить мечту. Магические ритуалы подскажут, исполнятся ли задуманное.

12 желаний. Подготовьте 12 бумажных листочков и напишите на них заветные мечты. Перед сном перемешайте бумажки и положите их под подушку. Утром вытащите наугад три листочка. Написанные на них желания исполнятся в наступившем году.

Обряд на исполнение желаний. Сосредоточьтесь на заветной мечте, возьмите горсть мелких предметов (пуговицы, орешки, горох, семечки) и высыпьте перед собой на ровную поверхность. После этого сосчитайте число предметов. Чётное количество говорит о том, что желание исполнится в ближайшем будущем. Нечётное число свидетельствует о неудаче.

Гадание на картах. Возьмите в руки колоду карт и загадайте желание. Затем вслепую вытащите из колоды карту. Красный цвет символизирует удачу, чёрный – разочарование. Если карта окажется крупной и чёрной, то на пути будут стоять большие трудности. Мелкая красная карта предвещает исполнение задуманного, но не так, как хотелось.



ГАРАЖИ НА ЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ

Первый кассационный суд общей юрисдикции сделал принципиально важное разъяснение: гаражи на личных участках можно и нужно сносить по жалобам соседей. Конечно, лишь в том случае, если гараж построен с нарушением норм.

Печальный правовой урок получила гражданка Т., жительница Московской области. У неё не сложились – и это мягко сказано – отношения с соседкой, гражданкой С. А камнем преткновения стал гараж, построенный Т. на своей земле, но очень близко к забору.

Сам гараж не капитальный и к объектам недвижимости не относится, подчёркивается в определении кассационного суда. Он является легковозводимым сооружением, не имеет фундамента или иной привязки к определённому земельному участку. Однако экспертиза подтвердила, что гараж возведён с нарушением действующих норм: градостроительных, противопожарных и других.

«Согласно заключению эксперта, нежилое помещение – гараж расположен на земельном участке таким образом, что расстояние до границы земельного участка истца составляет 0,6 м, а согласно действующим нормативным документам расстояние по санитарно-бытовым условиям должно составлять не менее 1 м», – рассказали в суде.

Нарушены и противопожарные нормы. Стены гаража выполнены из дерева, обито железом. Документы на данные строительные материалы не представлены. Для исследования экспертом было принято допущение, что ответчик использовал наиболее качественный материал со II степени огнестойкости. В таком случае расстояние между гаражом и домом гражданки Т. должно было составлять не менее 12 метров.

«По факту данное расстояние составляет 1,4-1,6 м, сказано в определении Первого кассационного суда общей юрисдикции. Гараж не соответствует градостроительным, строительным, противопожарным нормам и пра-

вилам. Расстояния и отступы от соседних строений и земельных участков не соблюдены. Предельные параметры разрешённого строительства превышены. Гараж угрожает жизни и здоровью граждан, нарушает права и законные интересы третьих лиц».

Поэтому было принято решение демонтировать гараж. «Устранение выявленных несоответствий без демонтажа незаконной постройки не представляется возможным», – подчёркнули в суде. – Возведённый гараж является легковозводимым сооружением. Гараж не имеет фундамента или иной привязки к определённому земельному участку, в связи с чем демонтаж является наиболее подходящим и экономически обоснованным способом исправления выявленных нарушений».

В итоге требования соседки были удовлетворены. Гаражу – не быть. Теперь слово за судьб-



ными приставами. Юристы подчёркивают: хотя разрешение на строительство гаража на своём участке для частных целей не требуется, граждане обязаны при строительстве соблюдать нормы. Если земля не предназначена для целей, связанных с предпринимательской деятельностью, получение разрешения на строительство гаража не требуется, поясняют эксперты. При этом, по их словам, в определённых ситуациях у граждан есть шанс договориться с соседями. Если, конечно, обе стороны умеют разговаривать и договариваться, а не только ругаться.

Крайне важно, что по некоторым положениям требований СНиП возможно договориться

с собственником соседнего участка, отмечают юристы. В случае же, если отклонения от требований могут повлечь за собой возникновение угрозы для построек, угрозы жизни и здоровью, возможно привлечение к административной ответственности.

По их словам, согласно ст. 9.4 КоАП РФ, нарушение требований технических регламентов при строительстве влечёт предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей.

Использованы материалы «Российской газеты»



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

5.00 Ранние пташки 0+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35, 8.00, 12.35, 13.30, 14.10, 16.30, 16.35, 18.25, 18.40, 20.45, 23.40 Мультсериалы 0+
13.20, 13.45 Мультсериалы 6+
14.00 «Навигатор. Новости» 0+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
22.40 М/ф «Волк и семеро козлят» 0+
22.50 М/ф «Стрекоза и муравей» 0+
23.00 М/ф «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях» 0+
23.30 М/ф «Жёлтик» 0+

ВТОРНИК, 24 января

5.00 Ранние пташки 0+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35, 8.00, 11.05, 12.35, 16.30, 16.35, 18.25, 18.40, 20.45, 23.40 Мультсериалы 0+
10.45 «ТриО!» 0+
13.20, 13.45, 14.10 Мультсериалы 6+
14.00 «Навигатор. Новости» 0+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
22.40 М/ф «Ивашка из Дворца пионеров» 0+
22.45 М/ф «Коля, Оля и Архимед» 0+
23.05 М/ф «Серебряное копытце» 0+
23.20 М/ф «Капризная принцесса» 0+

СРЕДА, 25 января

5.00 Ранние пташки 0+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35, 8.00, 11.10, 12.35, 14.10, 16.30, 16.35, 18.25, 18.40, 20.45, 23.40 Мультсериалы 0+
10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить» 6+
13.20, 13.45 Мультсериалы 6+
14.00 «Навигатор. Новости» 0+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
22.40 М/ф «Оранжевое горлышко» 0+
23.00 М/ф «Заяц Косья и родничок» 0+
23.10 М/ф «Чуня» 0+
23.20 М/ф «Ореховый прутик» 0+

ЧЕТВЕРГ, 26 января

5.00 Ранние пташки 6+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35, 8.00, 11.00, 12.35, 14.10, 16.05, 16.30, 16.35, 18.25, 18.40, 20.45, 23.40 Мультсериалы 0+
10.45 «Проще простого!» 0+
13.20, 13.45 Мультсериалы 6+
14.00 «Навигатор. Новости» 0+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
22.40 М/ф «Федорино горе» 0+
22.45 М/ф «Ёжик должен быть колючим?» 0+
22.55 М/ф «Сказка о рыбе и рыбке» 0+
23.30 М/ф «Жёлтый аист» 0+

ПЯТНИЦА, 27 января

5.00 Ранние пташки 0+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35, 8.00, 11.10, 12.35, 14.10, 16.35, 18.25, 18.40, 20.45 Мультсериалы 0+
10.45 «Студия Каляки-Малыки» 0+
13.20, 13.45, 14.10 Мультсериалы 6+
14.00 «Навигатор. У нас гости!» 0+
15.40 «Большие и маленькие». Избранное 0+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
22.35 М/ф «Гудзонянс. Магическая сила!» 6+
23.05 М/ф «Песенка мышонка» 0+
23.10 М/ф «Обезьянки» 0+

СУББОТА, 28 января

5.00 Ранние пташки 0+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35, 9.20, 9.45, 11.50, 13.20, 18.05, 18.50, 20.45 Мультсериалы 0+
10.45 «Студия Каляки-Малыки» 0+
9.00 «Съедобное или несъедобное» 0+
15.00 «За секунду до счастья!» 0+
15.30 «Ералаш» 6+
16.50 М/ф «Крокодил Гена» 0+
17.15 М/ф «Чебурашка» 0+
17.35 М/ф «Шапокляк» 0+
17.50 М/ф «Чебурашка идёт в школу» 0+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
22.50 М/с «Герои Гуджитсу» 6+
23.05 М/ф «Бременские музыканты» 0+
23.25 М/ф «По следам бременских музыкантов» 0+
23.45 М/ф «Тараканище» 0+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января

5.00 Ранние пташки 0+
6.55, 7.30 «Чик-зарядка» 0+
7.00 «С добрым утром, малыши!» 0+
7.35 М/с «Смеш! Юные супергерои» 0+
9.20 М/с «Морики Дорикки» 0+
9.45 М/с «Ник-изобретатель» 0+
11.00 «Трам-пам-пам» 0+
11.30 М/с «Отель у овец» 0+
13.00 «Студия красоты» 0+
13.20 М/с «Ну, погоди! Каникулы» 6+
15.00 «У меня лапки» 0+
15.30 «Ералаш» 6+
16.50 М/ф «Малыш и Карлсон» 0+
17.10 М/ф «Карлсон вернулся» 0+
17.30 М/ф «Петя и Красная Шапочка» 0+
17.55 М/с «Турбозавры» 0+
18.40 М/с «Буба» 6+
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
20.45 М/с «Оранжевая королева» 0+
22.50 М/с «Герои Гуджитсу» 6+
23.05 М/ф «Кот в сапогах» 0+
23.25 М/ф «Заколдованный мальчик» 0+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

5.30, 23.59 «Путь к Победе» 16+
6.20 Х/ф «СОЛДАТИК» 12+
7.40 Т/с «ПАЛАЧ» 16+
16.50 Т/с «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ» 16+
1.00 Х/ф «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ» 16+
2.50 Т/с «ЖЕНА СТАЛИНА» 16+

ВТОРНИК, 24 января

5.00, 23.59 «Путь к Победе» 16+
6.00 Х/ф «ГЕРОЙ 115» 16+
7.00 Т/с «АПОСТОЛ» 16+
16.50 Т/с «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 16+
1.00 Х/ф «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ» 16+
2.30 Х/ф «БУДУ ПОМНИТЬ» 16+
4.00 Х/ф «ЛЕЙТЕНАНТ» 12+

СРЕДА, 25 января

5.30, 23.59 «Путь к Победе» 16+
6.30 Х/ф «ЗАЩИТА» 16+
10.00 Т/с «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР» 16+
17.20 Т/с «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ» 16+
1.00 Х/ф «КАЛАШНИКОВ» 16+
2.40 Х/ф «ПЕРЕГОН» 16+

ЧЕТВЕРГ, 26 января

5.00, 23.59 «Путь к Победе» 16+
6.00 Х/ф «НЕСОКРУШИМЫЙ» 16+
7.30 Т/с «СТАРОЕ РУЖЬЁ» 18+
10.50 Т/с «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА» 16+
1.00 Х/ф «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ» 16+
2.50 Т/с «СМЕРШ» 16+

ПЯТНИЦА, 27 января

5.10, 23.59 «Путь к Победе» 16+
6.00 Х/ф «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ» 16+
8.20 Т/с «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ» 16+
12.10 Т/с «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ» 18+
15.00 Х/ф «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ» 16+
18.00 Т/с «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ» 16+
21.00 Х/ф «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС» 16+
1.00 Х/ф «ТАНКИ» 16+
2.30 Х/ф «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД» 18+
4.00 Х/ф «ИСКУПЛЕНИЕ» 16+

СУББОТА, 28 января

6.10 Х/ф «КРАЙ» 16+
8.10 Х/ф «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК» 16+
9.50 Х/ф «72 МЕТРА» 16+
12.20 Х/ф «9 РОТА» 16+
14.40 Т/с «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБАТ» 16+
1.00 Х/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА» 16+
2.10 Х/ф «СОЛДАТИК» 12+
3.40 Х/ф «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января

5.50 Х/ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» 16+
7.40 Т/с «ШТРАФБАТ» 16+
16.30 Т/с «МОСГАЗ» 16+
1.00 Х/ф «ЕДИНИЧКА» 16+
2.40 Х/ф «КУКУШКА» 16+

Обращаем ваше внимание: телеканалы могут вносить изменения в сетку вещания. Редакция за изменения в программе ответственности не несёт.



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

5.15, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
8.55 «Барышня – Крестьянка» 16+
10.00 Т/с «НЕВЕРНЫЙ» 16+
12.55 «Моя свекровь – монстр» 16+
16.00, 0.00 «Я стесняюсь своего тела» 16+
20.00 Т/с «КЛОН» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
1.55 «Измены» (субтитры) 18+
3.35 «Моя свекровь – монстр» 16+

ВТОРНИК, 24 января

5.20, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
8.40 «Барышня – Крестьянка» 16+
10.55 Т/с «КЛОН» 16+
12.55 «Моя свекровь – монстр» 16+
16.00, 0.00 «Я стесняюсь своего тела» 16+
20.00 Т/с «КЛОН» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
1.55 «Измены» (субтитры) 18+
3.35 «Моя свекровь – монстр» 16+

СРЕДА, 25 января

5.20, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
8.40 «Барышня – Крестьянка» 16+
10.55 Т/с «КЛОН» 16+
12.50 «Моя свекровь – монстр» 16+
16.00, 0.00 «Я стесняюсь своего тела» 16+
20.00 Т/с «КЛОН» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
1.55 «Измены» (субтитры) 18+
3.35 «Моя свекровь – монстр» 16+

ЧЕТВЕРГ, 26 января

5.20, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
8.40 «Барышня – Крестьянка» 16+
10.55 Т/с «КЛОН» 16+
12.55 «Моя свекровь – монстр» 16+
16.00, 0.00 «Я стесняюсь своего тела» 16+
20.00 Т/с «КЛОН» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
1.55 «Измены» (субтитры) 18+
3.35 «Моя свекровь – монстр» 16+

ПЯТНИЦА, 27 января

5.25, 7.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
8.55 «Барышня – Крестьянка» 16+
11.05 Т/с «КЛОН» 16+
13.05 «Моя свекровь – монстр» 16+
16.10 «Битва за тело» 16+
20.00 Т/с «КЛОН» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
0.00 «Я стесняюсь своего тела» 16+
1.55 «Измены» (субтитры) 18+
3.35 «Моя свекровь – монстр» 16+

СУББОТА, 28 января

5.15, 7.00, 9.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
10.20 «Обмен жёнами» 16+
15.00 Т/с «КЛОН» 16+
19.00 Т/с «КЛОН» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
0.00 «Измены» (субтитры) 18+
2.50 «Дорогая, я забил» 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января

5.30, 7.00, 9.00 М/ф «Маша и Медведь» 0+
10.15 «Ветеринар» 16+
12.15 «Беременная в 16» 16+
15.25 Т/с «КЛОН» 16+
18.20 «Битва за тело» 16+
22.00 «Дом-2» 16+
0.00 «Измены» (субтитры) 18+
2.50 «Дорогая, я забил» 12+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

5.00, 18.00, 3.10 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Военная тайна 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 «Засекреченные списки» 16+
17.00, 4.00 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф «Я, РОБОТ» 12+
22.10 «Водить по-русски» 16+
23.30 «Документальный спецпроект» 16+
0.30 Х/ф «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049» 18+

ВТОРНИК, 24 января

5.00, 18.00, 2.35 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 Военная тайна 16+
10.00 «Совбез» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 «Засекреченные списки» 16+
17.00, 3.25 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ» 16+
22.35 «Водить по-русски» 16+
23.30 «Знаете ли вы, что?» 16+
0.30 Х/ф «КАРАТЕЛЬ» 18+

СРЕДА, 25 января

5.00, 18.00, 2.20 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00, 15.00 «Засекреченные списки» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.30 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
17.00, 3.05 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф «ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ-2» 16+
22.20 «Смотреть всем!» 16+
0.30 Х/ф «ПОДЪЁМ С ГЛУБИНЫ» 16+

ЧЕТВЕРГ, 26 января

5.00, 18.00, 2.40 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 «Засекреченные списки» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00, 23.30 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 «Неизвестная история» 16+
17.00, 3.25 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф «БОЙ» 16+
0.30 Х/ф «ФОРМА ВОДЫ» 18+

ПЯТНИЦА, 27 января

5.00, 18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
6.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 «Документальный проект» 16+
11.00 «Как устроен мир» 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 «Загадки человечества» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 «Засекреченные списки» 16+
17.00 «Тайны Чапман» 16+
20.00 Х/ф «КАПКАН» 16+
21.40 Х/ф «СИНЯЯ БЕЗДНА» 16+
23.25 Х/ф «РУИНЫ» 16+
1.10 Х/ф «НЕЗВАННЫЕ» 16+
2.40 Х/ф «ПОДЪЁМ С ГЛУБИНЫ» 16+

СУББОТА, 28 января

5.00 «Невероятно интересные истории» 16+
7.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 «Минтранс» 16+
10.00 Самая полезная программа 16+
11.00, 13.00 Военная тайна 16+
14.20 «Совбез» 16+
15.30 «Документальный спецпроект» 16+
17.00 «Засекреченные списки» 16+
18.00 Х/ф «ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ ОСТАНОВИЛАСЬ» 16+
20.00 Х/ф «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ» 16+
22.00 Х/ф «ВОЙНА МИРОВ 2» 12+
0.10 Х/ф «РАЙОН № 9» 16+
2.10 Х/ф «ФОРМА ВОДЫ» 16+
4.00 «Тайны Чапман» 16+

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января

5.00 «Тайны Чапман» 16+
7.00 «С бодрим утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 «Самая народная программа» 16+
9.30 «Знаете ли вы, что?» 16+
10.30 «Наука и техника» 16+
11.30 «Неизвестная история» 16+
13.00 Х/ф «КАПКАН» 16+
14.40 Х/ф «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ» 16+
16.30 Х/ф «ТЁМНАЯ БАШНЯ» 16+
18.20 Х/ф «ПРОМЕТЕЙ» 16+
20.35 Х/ф «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ» 16+
23.00 «Итоговая программа» 16+
23.55 «Самые шокирующие гипотезы» 16+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

6.00 Т/с «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
6.20 Идеальный ужин 16+
8.00 Утилизатор 16+
8.30, 9.00, 9.30 Утилизатор 12+
10.00 «+100500» 16+
11.30, 2.35 Улётное видео 16+
14.00, 19.00 Охотники 16+
16.00, 21.00 Решала 16+
23.00 Опасные связи 18+

ВТОРНИК, 24 января

6.00, 11.30, 2.35 Улётное видео 16+
6.20 Идеальный ужин 16+
8.00 Утилизатор 16+
8.30, 9.00, 9.30 Утилизатор 12+
10.00 «+100500» 16+
14.00, 19.00 Охотники 16+
16.00, 21.00 Решала 16+
23.00 Опасные связи 18+

СРЕДА, 25 января

6.00, 11.30, 2.30 Улётное видео 16+
6.20 Идеальный ужин 16+
8.00, 8.30, 9.00, 9.30 Утилизатор 12+
10.00 «+100500» 16+
14.00, 19.00 Охотники 16+
16.00, 21.00 Решала 16+
23.00 Опасные связи 18+

ЧЕТВЕРГ, 26 января

6.00, 11.30, 2.30 Улётное видео 16+
6.20 Идеальный ужин 16+
8.00 Утилизатор 16+
8.30, 9.00, 9.30 Утилизатор 12+
10.00 «+100500» 16+
14.00, 19.00 Охотники 16+
16.00, 21.00 Решала 16+
23.00 Опасные связи 18+

ПЯТНИЦА, 27 января

6.00, 11.30, 2.35 Улётное видео 16+
6.20 Идеальный ужин 16+
7.10, 7.30, 8.00, 9.00, 5.50 Утилизатор 12+
8.30, 9.30 Утилизатор 16+
10.00 «+100500» 16+
14.00 Решала 16+
23.00 Опасные связи 18+

СУББОТА, 28 января

6.00, 6.40, 7.30, 8.30 Утилизатор 12+
6.15, 7.10, 8.00 Утилизатор 16+
9.00, 2.30 Т/с «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
20.00 Улётное видео 16+
22.00 «+100500» 16+
23.00 «+100500» 18+
1.00 Рюкзак 16+
6.00, 23.30 Т/с «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
20.00, 5.50 Улётное видео 16+
22.00 «+100500» 16+
23.00 «+100500» 18+



ПОНЕДЕЛЬНИК, 23 января

5.00 Пятница News 16+
5.20, 6.20 Кондитер 16+
8.00, 9.00, 10.00 На ножах 16+
11.10, 12.10 Чёрный список 16+
13.10, 15.30, 17.40, 19.40, 21.50 Битва шефов 16+
0.10 Х/ф «300 СПАРТАНЦЕВ» 16+

ВТОРНИК, 24 января

5.00 Пятница News 16+
5.20, 6.10 13.10, 19.00 Кондитер 16+
7.20, 8.20, 9.20 На ножах 16+
10.30, 12.00 Чёрный список 16+
14.50, 16.50, 22.20 Битва шефов 16+
20.40 Король десертов 16+
0.30 Х/ф «300 СПАРТАНЦЕВ. РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ» 16+
2.20 Пятница News 16+
2.40 Древние 16+
3.20 Древние 18+
4.00 Пятница News 16+
4.30 Зов крови 16+
4.50 М/с «Простоквашино» 12+

СРЕДА, 25 января

5.00 Пятница News 16+
5.20, 6.10 Кондитер 16+
7.40, 8.

изменения в программе	ТВЦ	СТС	ТНТ	ТВ3	МАТЧ!	ЗВЕЗДА
6.30, 4.25 По делам несовершеннолетних 16+ 8.40, 3.35 Давай разведёмся! 16+ 9.40, 1.55 Тест на отцовство 16+ 11.55, 0.50 Д/с «Понять. Простить» 16+ 13.10, 23.10 Д/с «Порча» 16+ 13.40, 23.45 Д/с «Знахарка» 16+ 14.15, 0.20 Д/с «Верну любимого» 16+ 14.45 Х/ф «СОКРОВИЩЕ» 16+ 19.00 Х/ф «ВТОРАЯ ЖЕНА» 16+ 6.05 «6 кадров» 16+ 6.20 Х/ф «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА» 16+	6.00 «Настроение» 8.20, 11.50 Х/ф «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДИМОМУ» 12+ 11.30, 14.30, 17.50 События 12.30, 15.00 Х/ф «СТО ЛЕТ ПУТИ» 12+ 14.50 Город новостей 16.55 Д/ф «Русские тайны. Пророчества от Ивана Грозного до Путина» 12+ 18.05 Х/ф «ЗОЛОТОЙ ТРАНЗИТ» 16+ 20.05 Х/ф «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ» 12+ 22.00 В центре событий 23.00 «Хорошие песни» 12+ 0.35 Х/ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 0+ 2.00 «Петровка, 38» 16+ 2.15 Х/ф «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ» 12+ 3.55 Д/ф «Династия Дунаевских. В плену страстей» 12+ 4.40 «Закон и порядок» 16+ 5.05 «10 самых...» 16+	6.00 Ералаш 0+ 7.00 М/с «Лунтик» 0+ 8.00 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» 16+ 9.00 «100 мест, где поесть» 16+ 10.00 Х/ф «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ» 16+ 11.55 Х/ф «2 СТВОЛА» 16+ 14.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+ 21.00 Х/ф «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО» 16+ 22.55 Х/ф «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО-2» 12+ 0.55 Х/ф «ПРО ЛЮБОВЬ. ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ» 18+ 2.45 «6 кадров» 16+ 5.30 Мультфильмы 0+ 5.50 Ералаш 6+	7.00, 7.35, 8.00, 6.20 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+ 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00 Т/с «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» 16+ 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30 «ХБ» 16+ 20.00 «Однажды в России» 16+ 21.00, 22.00 «Комеди Клуб» 16+ 23.00 «Stand up» 18+ 0.00 Х/ф «ШОПО-КОП» 12+ 1.40, 2.30 «Импровизация» 16+ 3.15, 4.00 «Comedy Баттл» 16+ 4.45, 5.30 «Открытый микрофон» 16+	6.00, 9.15 Гадания ТВ3 16+ 6.15 Мультфильмы 0+ 9.30, 10.05, 10.40, 17.20, 17.55, 18.30, 19.00 Д/с «Слепая» 16+ 11.15, 11.50 Знаки судьбы 16+ 12.20, 3.00, 3.45, 4.30, 5.15 Мистические истории 16+ 13.30, 14.00, 16.45 Гадалка 16+ 14.30 Вернувшиеся 16+ 15.40 Врачи 16+ 19.30 Х/ф «ИНОСТРАНЕЦ» 16+ 21.45 Х/ф «ВОЙНА» 16+ 0.00 Х/ф «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ» 18+ 1.30 Х/ф «ДОЧЬ ВОЛКА» 18+	6.00 «Есть тема!» 16+ 7.00, 9.45, 13.20, 18.30, 3.30 Новости 0+ 7.05, 18.35, 23.30 Все на Матч! 9.50 Лица страны 12+ 10.10 Что по спорту? 12+ 10.40, 0.20 Биатлон. Парі Кубок Содружества. Спринт. Женщины 0+ 12.00 Есть тема! 13.25 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина» 15.30 Смешанные единоборства. ONE FC 17.30 Матч! Парад 16+ 18.00 «Здоровый образ. Хоккей» 12+ 19.25 Гандбол. ЦСКА - «Кубань» (Краснодар). Кубок России. Женщины. 1/4 финала 21.00 Смешанные единоборства 16+ 1.30 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» (Казань) - «Локомотив» (Калининградская область). Чемпионат России. Парі Суперлига. Женщины 0+ 3.35 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина» 0+ 5.00 Бокс. Г. Славески - Й. Седено. Bare Knuckle FC	6.45 Т/с «ГЛАВНЫЙ КАЛИБР» 16+ 9.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+ 9.20, 13.20, 15.05 Т/с «БЛОКАДА» 12+ 15.00 Военные новости 16+ 17.10, 18.40 Т/с «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ» 16+ 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+ 23.00 Музыка+ 12+ 0.00 Х/ф «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ» 12+ 3.10 Х/ф «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО» 12+ 6.00 Д/ф «Крест Иоанна Кронштадтского» 16+

6.30 Х/ф «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА» 16+ 9.50 Х/ф «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ» 16+ 11.50, 2.40 Т/с «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 16+ 19.00 Т/с «ВЕТРЕНЫЙ» 16+ 22.30 Т/с «СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА» 16+ 5.00 Т/с «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!» 16+	5.35 Х/ф «МУЖ В ХОРОШИЕ РУКИ» 12+ 7.15 «Православная энциклопедия» 6+ 7.45 «Смотри и смейся!» Юмористический концерт 12+ 9.00 Х/ф «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ» 12+ 10.55, 11.45 Х/ф «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» 12+ 11.30, 14.30, 23.20 События 13.00, 14.45 Х/ф «МИЛЛИОНЕРША» 12+ 17.20 Х/ф «ВЗГЛЯД ИЗ ПРОШЛОГО» 12+ 21.00 Постскрипtum 22.05 «Право знать!» 16+ 23.30 Д/ф «Обжалованию не подлежит. Гад» 12+ 0.10 Д/с «Приговор» 16+ 0.50 Спецрепортаж 16+ 1.15 «Хватит слухов!» 16+ 1.45, 2.25, 3.10, 3.50 Прощание 16+ 4.30 Д/ф «Игорь Старыгин. Последняя дуэль» 12+ 5.20 Д/с «Большое кино» 12+	6.00, 5.50 Ералаш 0+ 6.05 М/с «Фиксики» 0+ 6.25, 5.30 Мультфильмы 0+ 6.45 М/с «Три кота» 0+ 7.30 М/с «Отель «У овец» 0+ 8.00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» 6+ 8.25, 10.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+ 9.00, 9.30 Просто кухня 12+ 11.05 М/ф «Тэд-путешественник и тайна царя Мидаса» 6+ 12.45 М/ф «Сила девяти богов» 12+ 15.00 Х/ф «КОНАН-ВАРВАР» 16+ 17.10 М/ф «Angry Birds в кино» 6+ 19.05 М/ф «Angry Birds-2 в кино» 6+ 21.00 Х/ф «ЗОВ ПРЕДКОВ» 6+ 23.00 Х/ф «БРОСОК КОБРЫ» 16+ 1.15 Х/ф «G.I. JOE. БРОСОК КОБРЫ-2» 18+ 2.55 «6 кадров» 16+	7.00, 7.30, 8.00, 6.45 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+ 8.55 «Модные игры» 16+ 9.30, 10.00, 11.00, 12.00 «Однажды в России» 16+ 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «ПОЛЯРНЫЙ» 16+ 21.00 «Конфетка» 16+ 22.30 Д/ф «Эдуард Суrowsый. Слезы Брайтона» 16+ 23.50 «Такое кино!» 16+ 0.25 Х/ф «ШОПО-КОП-2: ТОЛСТЯК ПРОТИВ ВСЕХ» 16+ 2.00, 2.50 «Импровизация» 16+ 3.35, 4.25 «Comedy Баттл» 16+ 5.10, 6.00 «Открытый микрофон» 16+	6.00, 5.45 Мультфильмы 0+ 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30 Д/с «Слепая» 16+ 12.00 Х/ф «КАСПЕР» 6+ 14.15 Х/ф «ВАН ХЕЛЬСИНГ» 12+ 17.00 Х/ф «ВОЙНА» 16+ 19.00 Х/ф «ЗАЩИТНИК» 16+ 21.00 Х/ф «13» 16+ 23.00 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ САМУРАЙ» 16+ 1.45 Х/ф «ЛИЦА В ТОЛПЕ» 18+ 3.15, 4.15, 5.00 Т/с «ТРИНАДЦАТЬ» 16+	6.00 Бокс 16+ 8.00, 10.00, 13.05, 16.30, 19.25, 3.30 Новости 0+ 8.05, 13.10, 16.35, 19.30, 22.30, 1.00 Все на Матч! 10.05 М/ф «Приключения Рекса» 0+ 10.40, 13.40 Биатлон. Парі Кубок Содружества. Гонка преследования. Женщины. Мужчины 12.00 Д/ф «Корона спортивной империи. Лидия Иванова» 12+ 14.55 Гандбол. «Машека» (Белоруссия) - «Зенит» (Россия). СЕНА-Газпром Лига 17.25 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Динамо-ЛО» (Ленинградская область). Чемпионат России. Парі Суперлига. Мужчины 20.25 Футбол. «Бавария» - «Айнтрахт» (Франкфурт). Чемпионат Германии 22.40 Футбол. Кубок португальской лиги. Финал 1.45 Волейбол. «Локомотив» (Новосибирск) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Чемпионат России. Парі Суперлига. Мужчины 0+ 3.35 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина» 0+ 5.05 Д/ф «ФК «Барселона». Взгляд изнутри» 12+	6.35, 2.10 Х/ф «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» 6+ 8.00, 13.00, 18.00 Новости дня 16+ 8.15 «Морской бой» 6+ 9.15 Д/с «Маршалы Сталина» 16+ 10.05 Х/ф «ПОДКИДЫШ» 6+ 11.45 «Легенды музыки» 12+ 12.10 Д/с «Легенды науки» 12+ 13.15 «Время героев» 16+ 13.35 «Главный день» 16+ 14.20 СССР. Знак качества 12+ 15.10 «Не факт!» 12+ 15.35 Д/с «Война миров» 16+ 16.25 Д/ф «Директор цирка» 12+ 17.35, 18.30 Х/ф «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС» 16+ 19.55 Т/с «БЛОКАДА» 12+ 3.20 Д/с «Перелом. Хроника Победы» 16+ 3.50 Х/ф «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ» 12+
---	--	---	--	---	--	--

ПОДПИСКУ
«делю» можно на любой срок.
ПОДПИСКА!
на стр. 1

6.30 Т/с «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!» 16+ 8.25 Х/ф «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ» 16+ 10.30 Х/ф «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ» 16+ 14.45 Х/ф «ВТОРАЯ ЖЕНА» 16+ 19.00 Т/с «ВЕТРЕНЫЙ» 16+ 22.30 Х/ф «ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА» 16+ 2.30 Т/с «ПРОПАВШАЯ НЕВЕСТА» 16+ 5.00 Х/ф «ЛЮБОВЬ КАК МОТИВ» 16+	9.05 «Здоровый смысл» 16+ 9.35 Х/ф «СЕДЬМОЙ ГОСТЬ» 12+ 11.30, 0.20 События 11.45, 4.30 «Петровка, 38» 16+ 11.55 Х/ф «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА» 0+ 13.40 «Москва резинковая» 16+ 14.30 Московская неделя 15.00 «Смешите меня семеро!» Юмористический концерт 16+ 16.05 Х/ф «ПРИЗРАК НА ДВОИХ» 12+ 18.00 Х/ф «ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА» 12+ 21.40, 0.35 Х/ф «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ» 12+ 1.25 Х/ф «АГАТА И СЫСК. РУЛЕТКА СУДЬБЫ» 12+ 4.40 Д/ф «Георгий Жуков. Трагедия маршала» 12+ 5.30 Московская неделя 12+	6.00, 5.50 Ералаш 0+ 6.05 М/с «Фиксики» 0+ 6.25, 5.30 Мультфильмы 0+ 6.45 М/с «Три кота» 0+ 7.30 М/с «Царевны» 0+ 7.55 Шоу «Уральских пельменей» 16+ 9.30 М/ф «Команда котиков» 6+ 11.25 М/ф «Все псы попадают в рай» 0+ 13.05 М/ф «Angry Birds в кино» 6+ 15.00 М/ф «Angry Birds-2 в кино» 6+ 16.55 Х/ф «ЗОВ ПРЕДКОВ» 6+ 18.55 Х/ф «ОДНОКЛАСНИКИ» 16+ 21.00 Х/ф «ОДНОКЛАСНИКИ-2» 16+ 23.00 Х/ф «БОЛЬШЕ, ЧЕМ СЕКС» 16+ 1.05 Х/ф «ПРО ЛЮБОВЬ. ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ» 18+ 2.55 «6 кадров» 16+	7.00 Х/ф «ШОПО-КОП-2: ТОЛСТЯК ПРОТИВ ВСЕХ» 16+ 8.50 Х/ф «В СЕРДЦЕ МОРЯ» 16+ 11.05, 11.40, 12.10, 12.40, 13.10, 13.40, 14.10, 14.35 Т/с «САШАТАНЯ» 16+ 15.10 Х/ф «ВСЕГДА ГОВОРИ ДА» 16+ 17.10 Х/ф «ПАПЕ СНОВА 17» 16+ 19.10 Х/ф «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ» 12+ 21.00, 22.00 «Это мини-атюры» 16+ 23.00 «Конфетка» 16+ 1.00, 1.50, 2.40 «Импровизация» 16+ 3.25, 4.10 «Comedy Баттл» 16+ 5.00, 5.45 «Открытый микрофон» 16+ 6.35 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+	6.00, 5.30 Мультфильмы 0+ 9.30, 10.15, 10.45, 11.15, 12.00 Гадалка 16+ 12.30 Х/ф «КИКБОКСЁР» 16+ 14.45 Х/ф «ЗАЩИТНИК» 16+ 16.30 Х/ф «ИНОСТРАНЕЦ» 16+ 19.00 Х/ф «ЖАЖДА СМЕРТИ» 16+ 21.00 Х/ф «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ» 16+ 23.00 Х/ф «13» 16+ 1.00 Х/ф «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ» 18+ 2.30, 3.15, 4.00, 4.45 Т/с «ТРИНАДЦАТЬ» 16+	6.00 Смешанные единоборства 16+ 7.00, 18.55, 3.30 Новости 0+ 7.05, 11.30, 19.00, 21.30, 0.45 Все на Матч! 8.25 Борьба. Международный турнир «Кубок Ивана Ярыгина» 11.50, 13.50 Биатлон. Парі Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Мужчины 13.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 14.55 Баскетбол. ЦСКА - МБА (Москва). Единая лига ВТБ 16.55 Лёгкая атлетика 19.25 Футбол. «Байер» - «Боруссия» (Дортмунд). Чемпионат Германии 22.40 Футбол. «Наполи» - «Рома». Чемпионат Италии 1.30 Волейбол. «Динамо» (Москва) - «Уралочка-НТМК» (Свердловская область). Чемпионат России. Парі Суперлига. Женщины 0+ 3.35 Гандбол. «Мешков Брест» (Белоруссия) - ЦСКА (Россия). СЕНА-Газпром Лига 0+ 5.05 Д/ф «ФК «Барселона». Взгляд изнутри» 12+	7.05 Х/ф «НОЛЬ-СЕДЬМОЙ МЕНЯЕТ КУРС» 16+ 9.00 Новости недели 16+ 9.25 «Служу России» 12+ 9.55 «Военная приёмка» 12+ 10.45 Скрытые угрозы 16+ 11.30 «Код доступа» 12+ 12.20 Легенды армии 12+ 13.05 «Спецрепортаж» 16+ 13.55 Т/с «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ» 16+ 18.00 Главное 16+ 19.45 Д/с «Легенды советского сыска» 16+ 23.00 «Фетисов» 12+ 23.45 Х/ф «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 12+ 1.20 Х/ф «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ» 12+ 2.45 Д/ф «Операция «Эдельвейс». Последняя тайна» 12+ 3.30 Д/с «Перелом. Хроника Победы» 16+ 3.55 Т/с «НЕ ЗАБЫВАЙ» 16+
---	---	--	--	---	---	--

Обозрение 16+ ий цен 12+ для жизни 12+ АКАЯ СЕМЕЙ- ИА 16+ АЛЬНЯЯ ДО- 24 января 21.45, 0.30 для слабослы- щей 16+ 2.25 Актуальное 2+ 45 Д/ф «Леген- денция» 12+ 21.00, 22.45 юности 16+ овье 16+ 13.00, 15.30, сти 16+ .50 Т/с «ПРЕД- Е ОБСТОЯ- » 16+ «ТРЮКАЧ» 16+ «ПОКА ГРОМ » 16+ а программа 16+ эфир 16+ енарий цен 12+ этная 16+ делом 12+ зек на Своём	18.20, 4.30 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ» 16+ 19.15 Дзержинского 102 16+ 20.00, 22.15 Обозрение 16+ 21.15 Выводы следствия 16+ 22.30 Х/ф «ЛИЧНЫЙ НОМЕР» 12+ 0.20 Письма 12+ 1.00 Х/ф «ТАКАЯ СЕМЕЙ- НАЯ ЖИЗНЬ» 16+ СРЕДА, 25 января 6.00, 17.30, 21.45, 0.30 «Новости» для слабослы- шащих людей 16+ 6.30, 15.00, 5.25 Актуальное интервью 12+ 7.00, 15.45, 3.45 Д/ф «Леген- ды телевидения» 12+ 7.30, 11.30, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+ 7.45 Полезная программа 16+ 8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+ 8.45, 16.35, 2.50 Т/с «ПРЕД- ЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯ- Тельства» 16+ 9.30 Т/с «ТРЮКАЧ» 16+ 10.45, 1.00 Х/ф «ЛИЧНЫЙ НОМЕР» 12+ 12.35, 17.50 Круиз-контроль 12+ 13.15 За здоровье 16+ 14.00 Прямой эфир 16+	14.30 Выводы следствия 16+ 17.45, 2.45 Между делом 12+ 18.20, 4.30 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ» 16+ 19.15, 0.15 Парламентский вестник 12+ 20.00, 22.15 Обозрение 16+ 20.15 Т/с «ЭКСПРОПРИА- ТОР» 16+ 21.15 Человек на Своём месте 12+ 22.30 Х/ф «ПРО ЛЮБОВЬ» 16+ ЧЕТВЕРГ, 26 января 6.00, 17.30, 21.45, 0.30 «Новости» для слабослы- шащих людей 16+ 6.30, 15.00, 5.25 Актуальное интервью 12+ 7.00, 15.45 Д/ф «Легенды телевидения» 12+ 7.30, 11.30, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+ 7.45, 3.45 За здоровье 16+ 8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+ 8.45 Т/с «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 16+ 9.30, 20.15 Т/с «ЭКСПРО- ПРИАТОР» 16+ 10.45, 1.00 Х/ф «ПРО ЛЮБОВЬ» 12+ 12.30 Круиз контроль 12+	13.15 Полезная программа 16+ 14.00 Прямой эфир 16+ 14.30, 17.50, 0.00 Человек на Своём месте 12+ 16.35, 2.50 Т/с «СЕРДЦА ТРЕХ» 12+ 17.45 Между делом 12+ 18.20, 4.30 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ» 16+ 19.15 Око государево 16+ 20.00, 22.15 Обозрение 16+ 21.15 Ответственный 16+ 22.30 Х/ф «МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО» 16+ 2.40 Я не местная 16+ ПЯТНИЦА, 27 января 6.00, 17.30, 21.45, 0.30 «Новости» для слабослы- шащих людей 16+ 6.30, 15.00, 5.25 Актуальное интервью 12+ 7.00, 15.45 Д/ф «Легенды телевидения» 12+ 7.30, 11.30, 16.30, 21.00, 22.45 Экспресс новости 16+ 7.45, 3.45 Полезная программа 16+ 8.30, 10.30, 13.00, 15.30, 19.30 Новости 16+ 8.45, 16.35, 2.50 Т/с «СЕРДЦА ТРЕХ» 12+	9.30, 20.15 Т/с «ЭКСПРО- ПРИАТОР» 16+ 10.45 Х/ф «МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО» 16+ 12.15, 17.45, 0.10, 0.45, 2.45 Между делом 12+ 12.20 Д/ф «Улика из прошлого» 12+ 13.15 За здоровье 16+ 14.00 Прямой эфир 16+ 14.30 Ответственный 16+ 17.45, 17.50 Сценарий цен 12+ 18.05 Я не местная 16+ 18.20, 4.30 Т/с «СКЕЛЕТ В ШКАФУ» 16+ 19.15, 0.15 Знания для жизни 12+ 20.00, 22.15 Обозрение 16+ 20.15, 2.25 Д/ф «Легенды Крыма» 12+ 22.30 Х/ф «КЛЁВЫЙ ПАРЕНЬ» 16+ 1.00 Х/ф «ПАРАНОИД ПАРК» 16+ СУББОТА, 28 января 6.00, 4.10 За здоровье 16+ 6.45 Я не местная 16+ 7.00 Ставропольский Благовест 12+	7.15 Д/ф «Легенды теле- видения» 12+ 7.55 Свои мультфильмы 6+ 8.15 Знания для жизни 12+ 8.30, 13.30 Итоги на Своём месте 16+ 9.00 Семейное утро 12+ 9.45, 2.10 М/ф «Киндер- Вилейское привидение» 12+ 11.20, 3.45 Доктор И 16+ 11.45, 18.05 Т/с «ЗАЩИТА» 16+ 14.00 Х/ф «МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО» 16+ 15.25 Х/ф «ПРИВАЛОВСКИЕ МИЛЛИОНЫ» 16+ 21.35 Х/ф «ПЛУТОВСТВО, ИЛИ ХВОСТ ВИЛЯЕТ СОБАКОЙ» 12+ 23.10 Х/ф «ПРАНОИД ПАРК» 16+ 0.35 Х/ф «КЛЁВЫЙ ПАРЕНЬ» 16+ 4.55 Актуальное интервью 12+ ВОСКРЕСЕНЬЕ, 29 января 6.00, 4.10 Полезная программа 16+ 6.45 Знания для жизни 12+	7.00 Преображение 12+ 7.15, 17.25 Д/ф «Легенды Крыма» 12+ 7.45 Мультфильмы 6+ 8.15 Я не местная 16+ 8.30 Человек на Своём месте 12+ 9.00 Доктор И 16+ 9.20 М/ф «Чудо-остров, или полесские робинзоны» 12+ 11.00 Семейное утро 12+ 11.45, 0.30 Т/с «ЗАЩИТА» 16+ 13.30 Х/ф «ЦЕНА ПОБЕДЫ» 16+ 15.05 Х/ф «МИСТЕР ШТАЙН ИДЁТ В ОНЛАЙН» 16+ 16.45 Д/ф «Легенды телеви- денция» 16+ 17.50 Х/ф «ПРИВЛОВ- СКИЕ МИЛЛИОНЫ» 16+ 20.30 Итоги на Своём 16+ 21.00 Х/ф «ПОМЕНИТЬСЯ МЕСТАМИ» 16+ 22.55 Х/ф «ПЛУТОВСТВО, ИЛИ ХВОСТ ВИЛЯЕТ СОБАКОЙ» 12+ 4.00 Между делом 12+ 4.55 Актуальное интервью 12+
--	--	--	---	--	--	---

1	РОССИЯ 1	РОССИЯ К	ТВ	ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ	5 Санкт-Петербург
<p>Обращаем ваше внимание: телеканалы могут вносить изменения в сетку вещания. Редакция за и</p>					
<p>5.00 Телеканал Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 Премьера. «АнтиФейк» 16+ 9.55 «Жить здорово!» 16+ 10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал 16+ 16.00 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 21.00 «Время» 16+ 21.45 Т/с «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ» 16+ 22.40 «Большая игра» 16+ 0.00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+ 1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+</p>	<p>5.00, 9.30 Утро России 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 14.55 «Кто против?» 12+ 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 2.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+ 3.50 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+</p>	<p>6.30, 7.00, 7.30, 8.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 6.35 Пешком... 7.05 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного» 7.35, 18.40 Д/с «Древние цивилизации» 8.30, 16.35 Т/с «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 0.00 XX век 12.15, 1.00 Цвет времени 12.30 Линия жизни 13.30 Д/ф «Замуж за монстра. История мадам Поннари» 14.15, 1.50 Д/ф «Насмешливое счастье Валентины Ковель» 15.05 Новости. Подробно. АРТ 15.20 «Агора» 16.20 Д/с «Забытое ремесло» 18.05, 1.15 К 70-летию маэстро. Юрий Башмет и Владимир Спиваков 19.45 Главная роль 20.05 «Правила жизни» 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Больше, чем любовь 21.35 Сати. Нескучная классика... 22.20 Х/ф «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ» 2.30 Д/с «Истории в фарфоре»</p>	<p>4.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00 Т/с «БЕЗСОНОВЪ» 16+ 22.10, 0.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ» 16+ 0.40 Т/с «ЧУМА» 16+ 3.05 Т/с «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+</p>	<p>6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00, 18.30 Актуальное интервью 12+ 7.30, 18.15 Знания для жизни 12+ 7.45 За здоровье 16+ 8.45 Око государево 16+ 10.00 Новости 16+ 10.10, 18.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+ 11.00 «Календарь» 12+ 11.25 «Новости Совета Федерации» 12+ 11.40 Х/ф «ХОЗЯИН ТАЙГИ» 12+ 13.00 Новости 16+ 13.10, 19.20 ОТражение 12+ 15.00 Новости 16+ 15.10, 23.15 Т/с «КОМИССАРША» 12+ 16.05 Д/ф «Голливудская история» 12+ 16.45 М/ф «Бабочка» 12+ 17.00 «Клуб главных редакторов» 12+ 17.45, 0.55 «Песня остаётся с человеком» 12+ 19.00 Новости 16+ 21.00 Х/ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» 12+ 22.30 «Очень личное» 12+ 0.10 Д/ф «Голливудская история» 12+ 1.10 ОТражение. Главное 12+ 3.40 «Сделано с умом» 12+ 4.05 «Потомки» 12+ 4.35 «Большая страна» 12+ 5.30 Д/ф «Пешком в историю» 12+</p>	<p>5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Изнестия» 16+ 5.25, 6.10 Х/ф «ПО СЛЕДУ ЗВЕРЯ» 16+ 6.50, 7.45, 8.40, 9.30, 10.15 Т/с «ПОЕЗД НА СЕВЕР» 16+ 11.10, 12.10, 13.30, 13.40, 14.40 Т/с «ВETERAN» 16+ 15.35, 16.40, 18.00, 18.20, 19.20 Х/ф «ПУСТЫНЯ» 16+ 20.25, 21.25, 0.30, 1.15, 2.00, 2.35 Т/с «СЛЕД» 16+ 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2» 16+ 0.00 «Изнестия. Итоговый выпуск» 16+ 3.15, 3.45, 4.15 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» 16+</p>
<p>ПОДПИСКА на «Кавказскую неделю» не заканчивается НИКОГДА! Подробности на стр. 1</p>					
<p>5.00 Телеканал Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 Премьера. «АнтиФейк» 16+ 9.55 «Жить здорово!» 16+ 10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал 16+ 16.00 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 21.00 «Время» 16+ 21.45 Т/с «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ» 16+ 22.40 «Большая игра» 16+ 0.00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+ 1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+</p>	<p>5.00, 9.30 Утро России 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 14.55 «Кто против?» 12+ 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 2.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+ 3.50 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+</p>	<p>6.30, 7.00, 7.30, 8.25, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 6.35 Пешком... 7.05 Легенды мирового кино 7.35, 18.40 Д/с «Древние цивилизации» 8.30, 16.35 Т/с «РОЖДЁННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 0.00 XX век 12.25 Х/ф «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ» 13.50, 2.30 Д/с «Истории в фарфоре» 14.15, 1.50 Д/с «Острова» 15.05 Новости. Подробно. Книги 15.20 Д/с «Передвижники» 15.50 Сати. Нескучная классика... 18.05, 1.15 70 лет маэстро. Юрий Башмет и Геннадий Рождественский 19.45 Главная роль 20.05 «Правила жизни» 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Искусственный отбор 21.30 «Юрий Башмет - 70. Концерт в День Рождения Маэстро». Трансляция из Концертного зала им. П.И. Чайковского</p>	<p>4.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00 Т/с «БЕЗСОНОВЪ» 16+ 22.10, 0.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ» 16+ 0.55 Т/с «ЧУМА» 16+ 3.10 Т/с «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+</p>	<p>6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00, 18.30 Актуальное интервью 12+ 7.30, 18.15 Я не местная 12+ 7.45 За здоровье 16+ 8.45 Знания для жизни 12+ 10.00 Новости 16+ 10.10, 18.00 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+ 11.00 «Календарь» 12+ 11.30 Х/ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» 12+ 13.00 Новости 16+ 13.10, 19.20 ОТражение 12+ 15.00 Новости 16+ 15.10, 23.20 Т/с «КОМИССАРША» 12+ 16.05 Д/ф «Голливудская история» 12+ 16.45 М/ф «Путешествие муравья» 0+ 17.00 «Очень личное» 12+ 17.45, 0.55 Спецпроект ОТР «Конструкторы будущего» 12+ 19.00 Новости 16+ 21.00 Х/ф «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК» 12+ 22.35 «За дело! Поговорим» 12+ 0.10 Д/ф «Голливудская история» 12+ 1.10 ОТражение. Главное 12+ 3.40 «Сделано с умом» 12+ 4.05 «Потомки» 12+ 4.35 «Большая страна» 12+ 5.30 Д/ф «Пешком в историю» 12+</p>	<p>5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Изнестия» 16+ 5.25, 6.10, 6.55, 7.45 Т/с «БЕГИ!» 16+ 8.45, 9.30, 10.10, 11.10, 12.05 Т/с «БЕЛАЯ НОЧЬ» 16+ 13.30, 14.35, 15.25, 16.25, 18.00, 19.05 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+ 20.00, 20.45, 21.25, 0.30, 1.15, 2.00, 2.35 Т/с «СЛЕД» 16+ 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2» 16+ 0.00 «Изнестия. Итоговый выпуск» 16+ 3.15, 3.45, 4.15 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» 16+</p>
<p>5.00 Телеканал Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 Премьера. «АнтиФейк» 16+ 9.55 «Жить здорово!» 16+ 10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал 16+ 16.00 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 21.00 «Время» 16+ 21.45 Т/с «НУЛЕВОЙ ПАЦИЕНТ» 16+ 22.40 «Большая игра» 16+ 0.00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+ 1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+</p>	<p>5.00, 9.30 Утро России 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 14.55 «Кто против?» 12+ 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 2.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+ 3.50 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+</p>	<p>6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 6.35 Пешком... 7.05 Легенды мирового кино 7.35, 18.40 Д/с «Древние цивилизации» 8.20 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее» 8.50, 16.35 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 0.00 XX век 12.25, 22.20 Х/ф «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ» 13.50, 2.30 Д/с «Истории в фарфоре» 14.15 Игра в бисер с Игорем Волгиным 15.05 Новости. Подробно. Кино 15.20 «Библейский сюжет» 15.50 «Белая студия» 17.40 Цвет времени 17.50, 1.15 К 70-летию маэстро. Юрий Башмет и Владимир Федосеев 19.45 Главная роль 20.05 «Правила жизни» 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Абсолютный слух 21.35 Власть факта 2.00 Д/ф «Роман в камне»</p>	<p>4.50 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00 Т/с «БЕЗСОНОВЪ» 16+ 22.10, 0.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ» 16+ 0.55 Т/с «ЧУМА» 16+ 3.10 Т/с «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+</p>	<p>6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+ 7.30, 18.15 Дзержинского, 102 16+ 7.45 За здоровье 16+ 8.45 Парламентский вестник 12+ 10.00 Новости 16+ 10.10 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+ 11.00 «Календарь» 12+ 11.25 Х/ф «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК» 12+ 13.00 Новости 16+ 13.10 ОТражение 12+ 15.00 Новости 16+ 15.10, 23.20 Т/с «КОМИССАРША» 12+ 16.05 «Очень личное» 12+ 16.45 М/ф «Ежик в тумане» 0+ 18.30 Жизнь так устроена 12+ 19.00 Новости 16+ 19.20 ОТражение 12+ 21.00 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» 12+ 22.15 Д/ф «Я не люблю...» 12+ 0.15 «Очень личное» 12+ 0.55 Спецпроект ОТР «Отчий дом». «Помогать просто» 12+ 1.10 ОТражение. Главное 12+ 3.40 «Сделано с умом» 12+ 4.05 «Потомки» 12+ 4.35 «Большая страна» 12+ 5.30 Д/ф «Пешком в историю» 12+</p>	<p>5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Изнестия» 16+ 5.45, 6.35, 7.25, 13.30, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.00, 18.55 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+ 8.20, 9.30, 9.45, 10.50, 12.00 Х/ф «ПОДЛЕЖИТ УНИЧТОЖЕНИЮ» 12+ 20.00, 20.45, 21.25, 0.30, 1.20, 2.05, 2.40 Т/с «СЛЕД» 16+ 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+ 0.00 «Изнестия. Итоговый выпуск» 16+ 3.20, 3.50, 4.20 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» 16+</p>
<p>ДЕЛАЙТЕ БИЗНЕС С НАМИ! Отдел рекламы «Кавказской недели», тел. 8 (87922) 6-25-76 e-mail: nedelya@kmv.ru</p>					
<p>5.00 Телеканал Доброе утро 9.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами) 16+ 9.20 Премьера. «АнтиФейк» 16+ 9.55 «Жить здорово!» 16+ 10.45, 12.15, 15.15, 16.50, 18.20 Информационный канал 16+ 16.00 «Мужское / Женское» 16+ 18.00 Вечерние Новости (с субтитрами) 16+ 21.00 «Время» 16+ 21.45 «Большая игра» 16+ 0.00 Т/с «КРАТКИЙ КУРС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» 18+ 1.00, 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+ 3.00 Новости 16+</p>	<p>5.00, 9.30 Утро России 9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время 16+ 9.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 16+ 11.30, 17.30 «60 минут» 12+ 14.55 «Кто против?» 12+ 16.30 «Малахов» 16+ 21.20 Т/с «СКЛИФОВСКИЙ» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 2.05 Т/с «КАМЕНСКАЯ» 16+ 3.50 Т/с «ЛИЧНОЕ ДЕЛО» 12+</p>	<p>6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 Новости культуры 6.35 Пешком... 7.05 Легенды мирового кино 7.35, 18.40 Д/с «Древние цивилизации» 8.20 Д/с «Книги, заглянувшие в будущее» 8.50, 16.35 Х/ф «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ» 10.15 «Наблюдатель» 11.10, 0.00 XX век 12.25, 22.20 Х/ф «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ» 13.50, 2.30 Д/с «Истории в фарфоре» 14.15 Абсолютный слух 15.05 Новости. Подробно. Театр 15.20 Д/с «Пряничный домик» 15.45 «2 Верник 2» 17.50, 1.15 К 70-летию маэстро. Юрий Башмет. «Век поиска – XX век» 19.45 Главная роль 20.05 Д/с «Рассекреченная история» 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Д/ф «Блокадные свадьбы» 21.35 «Энигма» 2.00 Д/ф «Роман в камне»</p>	<p>4.55 Т/с «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» 12+ 6.30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 «Сегодня» 8.25, 10.35 Т/с «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+ 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.45 «За гранью» 16+ 17.50 «ДНК» 16+ 20.00 Т/с «БЕЗСОНОВЪ» 16+ 22.10, 0.00 Т/с «ЧУЖАЯ СТАЯ» 16+ 0.50 «Поздняков» 16+ 1.05 Т/с «ЧУМА» 16+ 3.20 Т/с «БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+</p>	<p>6.00, 8.30, 17.30 Новости 16+ 6.30, 17.45 Прямой эфир 16+ 7.00, 17.00 Актуальное интервью 12+ 7.30, 18.15 Парламентский вестник 12+ 7.45 За здоровье 16+ 8.45 Дзержинского, 102 16+ 10.00 Новости 16+ 10.10 Т/с «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА» 16+ 11.00 «Календарь» 12+ 11.30 М/ф «Икар и мудрецы» 0+ 11.40 Х/ф «ВЕРТИКАЛЬ» 12+ 13.00 Новости 16+ 13.10 ОТражение 12+ 15.00 Новости 16+ 15.10, 23.20 Т/с «КОМИССАРША» 12+ 16.00 Д/ф «Недописанные мемуары» 12+ 18.30 Выводы следствия 16+ 19.00 Новости 16+ 19.20 ОТражение 12+ 21.00 Х/ф «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА» 12+ 22.35 «Моя история» 12+ 0.10 Д/ф «Недописанные мемуары» 12+ 1.10 ОТражение. Главное 12+ 3.40 «Сделано с умом» 12+ 4.05 «Потомки» 12+ 4.35 «Большая страна» 12+ 5.30 Д/ф «Пешком в историю». «Модник и царь» 12+</p>	<p>5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Изнестия» 16+ 5.30 Х/ф «ШУГАЛЕЙ» 16+ 7.25, 9.30 Х/ф «ШУГАЛЕЙ-2» 16+ 8.35 «День ангела» 0+ 11.00 Х/ф «ШУГАЛЕЙ-3» 16+ 13.30, 14.25, 15.25, 16.25, 18.00, 19.00 Т/с «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+ 20.00, 20.40, 21.25, 0.30, 1.20, 2.05, 2.40 Т/с «СЛЕД» 16+ 22.20 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 23.10 Т/с «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3» 16+ 0.00 «Изнестия. Итоговый выпуск» 16+ 3.20, 3.50, 4.20 Т/с «ДЕТЕКТИВЫ» 16+</p>
<p>Программы телеканалов предоставлены АО «Сервис ТВ»</p>					

ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП-2023:

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ЧЁРНОГО ВОДЯНОГО КРОЛИКА

Когда наступает Новый год по восточному календарю и почему его символизируют сразу два животных, каким он будет для разных знаков, прогноз от астролога.

По восточному календарю символом 2023 года является Чёрный Водяной Кролик (Кот). Азиатские народы верят, что именно четвёртый год лунного цикла – самый счастливый. А чёрный окрас Кролика по убеждению китайских мудрецов символизирует женскую энергию «инь», которая испокон веков имеет именно тёмный цвет.

Многие думают, что кролик – существо робкое и пугливое, но в китайской астрологии это тотемное животное отличается добротой, нежностью, стремлением к равновесию и домашнему уюту, а также решительностью и смелостью.

По мнению астрологов, грядущий год сулит гармонию, добро, спокойствие, долголетие, приятное общение с родными и близкими, романтику и семейное счастье. Характер этого тотемного животного наложит отпечаток и на ход событий в будущем.

ГОД КАКОГО ЖИВОТНОГО 2023-Й

Покровителями 2023 года по восточному календарю станут Кролик и Кот. И это единственный случай, когда один год символизируют разные животные. В китайском гороскопе животное-покровитель 2023-го – это Кролик (Заяц), а во вьетнамском – Кот.

По одной из версий, двойственность возникла из-за схожести китайского и вьетнамского гороскопов. Считается также, что в двух этих языках транскрипция слов «кролик» и «кот» совпадает, и в результате было решено использовать в качестве животного-символа года сразу двоих этих существ. Впрочем, эти звери очень похожи друг на друга. Мягкие, милые и пушистые с виду, но при этом хитрые и смелые, с острыми когтями и могут дать отпор.

ПО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ

По китайскому календарю 2023 год пройдёт под знаком Кролика. Китайский гороскоп – древняя предсказательная система, основанная на солнечно-лунном календаре. Всего в нём двенадцать знаков – тотемных животных.

О происхождении восточного календаря ходят несколько легенд. Самая популярная из них связана с Буддой. Согласно ей, тот призвал к себе на день рождения всех зверей, что пожелают прийти, и отозвались будущие двенадцать животных-символов годов. По пути им предстояло переплыть холодную реку, кто-то сомневался, кто-то сразу ринулся в воду, кто-то перебрался на другой берег с помощью хитрости. Это послужило порядком животных в цикле. Четвёртым был Кот. Но китайские мудрецы считали Кота помощником тёмных сил и при составлении гороскопа заменили его Кроликом.

ПО ВЬЕТНАМСКОМУ КАЛЕНДАРЮ

В то время как на большей территории Азии встречают год Кролика, во Вьетнаме празднуют год Кота. По вьетнамскому календарю 2023 год пройдёт именно под знаком этого животного. Но как именно ему удалось заменить Кролика в зодиаке Вьетнама, до сих пор остаётся неясным.

Как и в китайском, во вьетнамском зодиаке всего двенадцать тотемных животных, но четвёртый по счёту – Кот. Как гласит одна из легенд, император Джейд, даосский Бог, организовал гонку. Во время этого забега четвёртой по счёту пришла кошка и заняла место среди животных-символов зодиака. Есть и вполне рациональное объяснение благосклонности вьетнамцев к семейству кошачьих. Дело в том, что большинство населения этой страны – крестьяне. Они выращивают рис, а коты защищают урожай от мышей. В то время как кролики подобных заслуг перед экономикой не имеют.

КОГДА НАСТУПИТ ГОД КРОЛИКА

В странах Востока начало праздника определяется лунным календарём. Кстати, на Востоке нет постоянной даты встречи Нового года, праздник наступает во второе новолуние после зимнего солнцестояния, а из-за цикличности лунных месяцев дата выпадает по-разному.

Время господства Водяного Кролика начнётся 22 января 2023-го и продлится до 9 февраля 2024-го года. В восточных культурах Новый год отмечают целых 15 дней, выражая почтение к символу предстоящих 12 месяцев, стремясь завоевать его благосклонность.

КАКИМ БУДЕТ 2023 ГОД ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА ПО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ

КРЫСА (2020, 2008, 1996, 1984, 1972, 1960, 1948, 1936)

В этом году наступит окончание периода неудач и быстрое получение денег, улучшение отношений с окружающими, а в некоторых случаях и прибавление в семье. Кто-то может оказывать вам поддержку с финансовой или духовной точки зрения. Отношения принесут пользу, в том числе и материальную, дадут много полезной и интересной информации, помогут справиться со всеми трудностями и дадут ощущение благополучия, стабильности и постоянства.

СОВЕТ: Пользуйтесь благоприятными возможностями.

БЫК (2021, 2009, 1997, 1985, 1973, 1961, 1949, 1937)

Год связан с оценкой результатов своих усилий, трудов, переоценкой ценностей и обдумыванием планов на будущее. Возможны материальные потери, вынужденное подчинение, недовольство результатом своего труда, долги, отсутствие финансовых резервов и накоплений. В любви может проявляться недовольство, трудности и переживания, ссоры, оценивание не только перспектив отношений, но и результата собственных действий и усилий. Важно вести конструктивный диалог со своей второй половиной для сохранения отношений.

СОВЕТ: Проявите внимательность, терпение и не совершайте ошибок.

ТИГР (2022, 2010, 1998, 1986, 1974, 1962, 1950, 1938)

Год самостоятельности, стремления сделать свою жизнь интереснее и помогать не только себе, но и окружающим. Придётся много трудиться, чтобы достигнуть, сохранить, а затем и приумножить материальный достаток.

Потребуется терпение, изобретательность и большое трудолюбие. Появится возможность работать на себя, первые самостоятельные успехи в бизнесе и много интересных событий в жизни. Активная работа над отношениями, избегайте ревности и повышенного чувства собственности в союзе.

СОВЕТ: Проявите любознательность и ищите новые возможности.

КРОЛИК (2023, 2011, 1999, 1987, 1975, 1963, 1951, 1939)

Год будет связан с достатком, роскошью, достижениями желаемого и довольством своим уровнем жизни. Стабильность и благополучие, отсутствие материальных проблем и неприятностей, процветание. Благоприятное время для семейного счастья и серьёзных отношений, так как предвещает радость, мир в доме, рождение детей и море удовольствий.

СОВЕТ: Ни в чём себя не ограничивайте.

ДРАКОН (2024, 2012, 2000, 1988, 1976, 1964, 1952, 1940)

Стабилизация в материальной сфере, возможно получение крупной суммы денег. Стабильность, благополучие и процветание, которые помогут почувствовать себя свободно и тратить деньги на то, что действительно интересно и важно. Представителей этого знака ждёт семейное благополучие, материальная поддержка близких людей и любовь в семье, которую близкие будут выражать не только словами, а поступками и делами.

СОВЕТ: Прислушайтесь к мудрому совету и опыту прошлого.

ЗМЕЯ (2025, 2013, 2001, 1989, 1977, 1965, 1953, 1941)

Год проявления следующих качеств: активность, лидерство, индивидуальность, харизма. Время, когда вы сможете стать профес-

сионалом своего дела, открыть свой бизнес, реализовать себя по максимуму. Возможно, в окружении появится человек, который станет для вас наставником и идейным вдохновителем.

Возможна влюблённость в яркого и успешного человека. Чувственность и страсть будут сопровождать ваши отношения. Можете преувеличивать заслуги любимого человека, даже начать беспрекословно следовать его воле.

СОВЕТ: Проявите виртуозность и не скрывайте свои таланты.

ЛОШАДЬ (2026, 2014, 2002, 1990, 1978, 1966, 1954, 1942)

Год связан с духовным ростом и преобладанием духовной силы над материальными приоритетами. В работе возможно множество неясных моментов, непонятных требований руководства, скрытности, помех в деятельности.

В отношениях – таинственность, холодность и незаинтересованность, так как больше будет хотеться побыть наедине с собой и разобраться в себе и своей душе. Всё это время вас могут сопровождать таинственные и необъяснимые события, вещие сны и мистические совпадения.

СОВЕТ: Не раскрывайте свои замыслы окружающим.

КОЗА (2027, 2015, 2003, 1991, 1979, 1967, 1955, 1943)

Год стабильного материального положения. Вы сможете сделать удачную карьеру, однако в дальнейшем ваш рост и раскрытие талантов приостановятся. Могут быть неприятности из-за женщины или женщина значительным образом повлияет на карьеру. Для мужчин это могут быть любовные отношения с властной и влиятельной женщиной. Для представительниц прекрасного пола – помощь наставницы и важной в жизни женщины.

Благоприятное время для реализации творческих способностей и талантов. Будут деньги, стабильное процветание на протяжении долгого времени не без участия женщины в вашей жизни. Именно в этом году может произойти пополнение в семье.

СОВЕТ: Проявите практичность и трудолюбие, но не забывайте об отдыхе.

ОБЕЗЬЯНА (2028, 2016, 2004, 1992, 1980, 1968, 1956, 1944)

В этом году на вашу жизнь очень сильно повлияет какой-то мужчина. Время быстрого карьерного роста и управления ситуацией на работе. Вы сможете преуспеть, если проявите мужские качества или будете следовать совету мудрого наставника, возьмёте на себя дополнительные обязательства. Ожидает процветание, большие возможности, обретение власти, неожиданные новые возможности, большие деньги и счастливая жизнь, в которой всё будет подчинено определённым правилам. Некоторым представителям знака придётся столкнуться с давлением со стороны конкурентов и ограничением личного и карьерного роста. Построение серьёзных, стабильных отношений патриархального типа.

СОВЕТ: Проявите лидерские качества, управляйте ситуацией.

ПЕТУХ (2029, 2017, 2005, 1993, 1981, 1969, 1957, 1945)

В этом году в вашей жизни появится авторитетный человек, к совету которого стоит прислушаться. В любовных отношениях возможно постоянное вмешательство родителей. В семье вам будет необходим совет со стороны. Возможны трудности в воспитании детей.

СОВЕТ: Прислушайтесь к совету опытного человека.

СОБАКА (2030, 2018, 2006, 1994, 1982, 1970, 1958, 1946)

Год, когда придётся сделать судьбоносный выбор в жизни. Важно делать его сердцем. Вы будете больше внимания уделять чувственной сфере, влюблённости, интимным отношениям



или новым любовным увлечениям. В отношениях может возникнуть любовный треугольник. Любовь будет сопровождать вас и на работе. Работникам нетворческих профессий придётся очень сложно, так как их профессиональная деятельность может временно приостановиться. Творческим людям будет сопутствовать удача. Хороший заработок возможен в сфере творчества.

СОВЕТ: Раскройте свои чувства.

СВИНЬЯ (2031, 2019, 2007, 1995, 1983, 1971, 1959, 1947)

Год быстрого развития событий, движения, поездок и дорог, новых перспектив в делах или побед. Если была ситуация конфликта, то в этом году возможна скорая победа и радостные перспективы в делах. Возможен переезд на другое место жительства, путешествие.

Стремительное развитие событий, знакомства вне дома, любовь в дороге или вдали от родного дома и привычного места обитания. В отношениях возможна разлука или изменение жизненного направления влюблённых, стремление скрывать и контролировать свои чувства и переживания, а не отдаваться любви.

СОВЕТ: Не бойтесь изменений в ситуации.

ГЛАВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ГОДА КРОЛИКА

Астролог отмечает следующие тенденции нового года:

- Деликатность и гибкость.
- Мудрость и склонность к получению знаний.
- Безграничная целеустремлённость.
- Размеренное течение времени без сумбурности и резких спадов.
- Семейность, приверженность традициям, гармония в любви.

Согласно предсказаниям астрологов, суетливость и скорость Кролику не помощники в 2023 году. Благоприятна спокойная, размеренная жизнь и неспешное ведение дел. К тому же, Кролику и Коту не по нраву кардинальные перемены. Важно оставаться в зоне комфорта. Следует воздержаться от резких перемен в жизни – переезда в другой город или страну, а также перехода на новую работу.

На первом месте будет любовь, семья, романтика. Это прекрасное время для новых знакомств, встреч, активного поиска второй половинки и создания домашнего уюта. В этот период символ года поможет в делах продвигаться тем, у кого вместо задумок и призрачных фантазий есть чёткий план и хорошая база для начинаний.

ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ – КРОЛИКИ ПО ГОРОСКОПУ

Среди людей, родившихся в год Кролика (Кота) Полина Гагарина, Владимир Машков, Ирина Алфёрова, Дмитрий Певцов, Энрике Иглесиас, Чулпан Хаматова, Тина Канделаки, Владимир Соловьёв, Денис Мацуев, Лолита Милявская, Сергей Зверев, Мария Шарапова, Татьяна Навка, Альберт Эйнштейн, Вальтер Скотт, Эдит Пиаф, Дэвид Бекхэм, Лионель Месси, Фидель Кастро и др.



АФИША
СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ
ГОСФИЛАРМОНИЯ
www.kursal.ru

КИСЛОВОДСК

17 ЯНВАРЯ 15.00 Музей 6+
«Страницы истории листвы...»
Экскурсия по залам Филармонии

18 ЯНВАРЯ 19.00 12+
Зал им. А. Скрябина
Вечер органной музыки

19 ЯНВАРЯ 15.00 Музей 6+
«Страницы истории листвы...»
Экскурсия по залам Филармонии

19.00 Музей 6+
Вечер вокальной музыки

20 ЯНВАРЯ 19.00 Музей 6+
Вечер вокальной музыки

21 ЯНВАРЯ 16.00 6+
Зал им. А. Скрябина
Академический симфонический оркестр им. В.И. Сафонова

19.00 Зал им. В. Сафонова 12+
«Слуга двух господ или Труффальдино из Бергамо»
Музыкальный спектакль

22 ЯНВАРЯ 12.00 Музей 6+
Всей семьёй в концертный зал
«Легенды Кавказа»

19.00 Зал им. В. Сафонова 6+
Вечер вокальной музыки

24 ЯНВАРЯ 15.00 Музей 6+
«Страницы истории листвы...»
Экскурсия по залам Филармонии

19.00 Музей 6+
Вечер инструментальной музыки
Фортепианная музыка

ЕССЕНТУКИ

Зал им. Ф. Шаляпина

17 ЯНВАРЯ 19.00 12+
Вечер органной музыки

19 ЯНВАРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Вокальные дуэты. Через века и страны»

21 ЯНВАРЯ 19.00 16+
Спектакль
«Валентинов день»

23 ЯНВАРЯ 19.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Вдоль по Питерской»

ПЯТИГОРСК

«Камертон» Малый зал

18 ЯНВАРЯ 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Однажды в опере»

20 ЯНВАРЯ 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Два голоса – две судьбы»

24 ЯНВАРЯ 16.00 6+
Вечер вокальной музыки
«Le cafe musical»

ЖЕЛЕЗНОВОДСК

ГДК

18 ЯНВАРЯ 16.00 6+
Вечер вокально-инструментальной музыки
«Верни мне музыку»

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
КРАЕВОЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ**
г. Пятигорск

17 ЯНВАРЯ 19.00 12+
Музыкальная гостиная
«ОЧАРОВАНИЕ РУССКОГО РОМАНСА»

18 ЯНВАРЯ 19.00 12+
И. Штраус
«ЦЫГАНСКИЙ БАРОН»
(оперетта в 2-х действиях)

20 ЯНВАРЯ 19.00 12+
Е. Птичкин
«СВАДЬБА С ГЕНЕРАЛОМ»
(музкомедия)

21 ЯНВАРЯ 11.00 12+
В. Ремчуков, И. Хачатурова,
Д. Патров
«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»
(музыкальная сказка)

21 ЯНВАРЯ 19.00 12+
И. Кальман
«ГРАФИНСКИЙ МАРИЦА»
(оперетта в 2-х действиях)

ДЕЛЬФИНАРИЙ 0+

☎ 8 (87937) 5-61-61, 8-928-335-61-61

Выступают дельфины, белые полярные киты (белухи), морские ластоногие.
г. Кисловодск, ул. Промышленная, 5а.
Начало представления:
вт., ср., чт., пт. – в 15 ч.,
сб. и вс. – в 11 ч. и 15 ч.,
выходной – пн. РЕКЛАМА

