

# Илзе Лиела: Выпрямляя спину, выпрямляем душу

Народная артистка России, балерина, педагог Илзе Лиела в представлении не нуждается. Ее знают и тонкие ценители танцевального искусства (одна только роль Пиковой дамы в спектакле, поставленном для нее великим Роланом Пети, чего стоит!), и широкая публика, знакомая с ее оригинальной системой гармоничного физического и духовного развития человека. В нынешнем сезоне Илзе Лиела взялась вести телевизионный конкурс «Большой балет», который вернулся на экраны после трехлетнего перерыва.

ЕПЕНА ГУБАЙДУЛЛИНА,  
АНЖЕЛИНА ЗАОЗЕРСКАЯ

**И**лзе, как вы ощущаете себя в роли телеведущей?  
– У меня был опыт ведения программ на Первом канале вместе с Владимиром Познером (шоу «Болеро», объединившее балетных танцовщиков и фигуристов. – «Труд»). Когда ты в кадре и рядом такой маститый партнер, требуется особая сосредоточенность, цепкость в мыслях, хорошая реакция. Кажется, я многому тогда научилась. Что касается передачи «Большой балет», то это очень близко и к моему профессиональному миру. Артисты, которые в ней участвуют, мне интересны, уровень балетных школ (и не только Москвы и Санкт-Петербурга, но и других российских городов) очень высокий. Моя роль – поддержать артистов, быть мостиком между ними и судьями. Надеюсь, проект служит развитию балета в России.

– Вы давно обучаете детей. Расскажите о ваших воспитанниках.

– Девять лет назад мы с Марией Субботской открыли нашу первую школу в подмосковной Жуковке. Сейчас у нас работают две школы в Москве, две в Подмоскovie, а в сентябре 2015-го открылась школа и в Санкт-Петербурге, в рамках Международной академии музыки Елены Образцовой. Всего в них обучаются более трех сотен ребятишек. Когда начинали, к нам приходили малышки трех-пяти лет. Многие до сих пор с нами, но сейчас это уже 12–13-летние барышни с прекрасной осанкой, умеющие красиво двигаться, владеющие своим телом. А некоторые решили стать профессиональными балеринами и поступили в Московскую государственную академию хореографии.

Впрочем, меня увлекает и работа в фонде «Культура – детям». Среди проектов фонда – всероссийский фестиваль-конкурс «Волшебная туфелька», объединяющий детские коллективы всех танцевальных направлений. Начинать мы этот проект шесть лет назад. Чтобы отыскать интересные коллективы, ездим по стране – я, например, побывала в Кузбассе, на Алтае...

Не могу не отметить и наш проект «Балет – моя профессия!». Если обучение в наших балетных школах платное (иначе мы не смогли бы содержать их на высоком профессиональном уровне), то этот проект – бесплатный, за что мы должны благодарить почитателей фонда. Его цель – найти талантливых детей шести-восьми лет и подготовить их к поступлению в хореографические академии.



**Я ВВЕЛА  
БЫ ЦЕНЗУРУ  
на постановки  
для детской  
самодеятельности.  
Порой мы видим,  
как пятилетние дети  
танцуют танец  
живота. Такое  
недопустимо!**

## СИТУАЦИЯ Ну и гаджеты!

Детский омбудсмен Павел Астахов призвал запретить учащимся пользоваться в стенах школ личными гаджетами с доступом в интернет. По его уверениям, вместо того чтобы учиться мыслить и впитывать знания, школяры используют мобильные устройства как шарпанги или просто играют.

МИХАИЛ БЕЛОВ

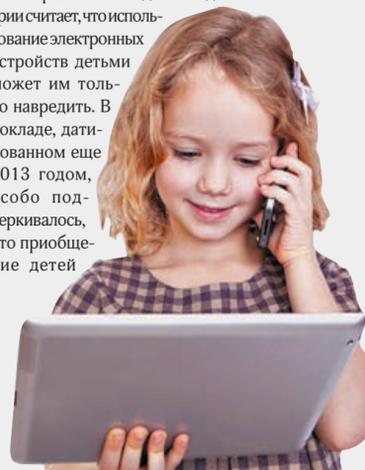
Возможно, омбудсмен прав, предлагая найти управу на оболтусов с гаджетами. Но можно ли это сделать, используя простые запреты? Ритм ускоряющейся жизни до неузнаваемости меняет привычные вещи. На днях таблоид Daily Mail сообщил, что первым словом каждого восьмого малыша в Туманном Альбионе является не «мама», а «планшет». А по оценке аналитического агентства Common Sense Media, 38% детей в США в возрасте до двух лет постоянно общаются с планшетами или смартфонами. Если же говорить о детях школьного возраста, то среди них доля постоянных пользователей мобильными устройствами за пятилетку выросла почти вдвое – с 38 до 72%.

Но ведь время, отведенное на посещение школы, должно быть потрачено на учебу. К тому же директор, завуч и классный руководитель отвечают за безопасность и здоровье подопечных, пока те находятся в стенах образовательного учреждения. В реальности же получается, что дети, пользуясь тайком на уроках и открыто на переменах мобильными устройствами, вместо занятий и отдыха заходят в интернет. Павел Астахов предложил самый простой и радикальный способ: нет мобильного устройства – нет и проблемы.

Скептики тут же принялись разбирать инициативу по косточкам. Мол, кто ответит за хранение дорогостоящих устройств, кто и как будет осуществлять контроль за соблюдением запрета, что делать, если в случае возникновения экстренной ситуации родители не смогут оперативно связаться с ребенком – и т. д. и т. п. Можете считать меня ретроградом, но мне кажется, что все вышеперечисленное не более чем отговорки.

Электронные устройства могут открыть перед детьми целый мир, но куда чаще они его закрывают. Для подавляющего большинства представителей подрастающего поколения планшеты и смартфоны – это не инструменты познания, а банальные игрушки с ярким экраном, в которые они погружаются с головой. И перестают не только воспринимать знания, но просто реагировать на внешние раздражители.

Американская академия педиатрии считает, что использование электронных устройств детьми может им только навредить. В докладе, датированном еще 2013 годом, особо подчеркивалось, что приближение детей



## ПОЧЕМУ?

# С отелей осыпались звезды

Отельный бизнес Подмосковья оказался в эпицентре скандала. Антимонопольное Управление по Московской области возбудило сразу 10 уголовных дел в отношении владельцев гостиниц, незаконно присвоивших своим заведениям «звездный» статус. И обещают, что скоро счет таким уголовным делам пойдет на сотни.

МАНСИМ БАШКЕЕВ

**В**о всем мире человеку, для того чтобы понять, на какой уровень комфорта он может рассчитывать в том или ином отеле, достаточно посмотреть на количество звезд рядом с его названием. Чем их больше, тем выше статус и, соответственно, стоимость проживания.

За каждой из звезд – определенная сумма баллов, высчитываемая по десяткам показателей: площадь номеров, наличие систем кондиционирования, уровень сервиса, ресторанов и кафе, присутствие дополнительной инфраструктуры вроде спортзала, бассейна, автостоянки и многого другого. Знаете



ли вы, например, что площадь ванной комнаты в трехзвездочной гостинице не может быть меньше 9 квадратных метров (для четырехзвездочной – минимум 12)? Эта классификация отработывалась годами и действует во всем цивилизованном мире.

Но только не в России! Здесь владельцы могут навесить на свои строения столько звезд, на сколько фантазии хватит. Естественно, не проходя при этом никаких сертификационных процедур. А между прочим, сточки зрения

законодательства это тянет на статью: введение потребителей в заблуждение относительно качества и стоимости оказываемых услуг.

Долгое время российские власти смотрели на эту проблему сквозь пальцы. Но в преддверии чемпионата мира по футболу 2018 года ситуация стала меняться. Принятое правительством постановление обязывает все отели в городах, где запланировано проведение матчей, до 1 января 2018 года привести «звездность» в соответствие с установлен-

ными классификационными требованиями. И вот антимонопольное Управление по Московской области возбуждает сразу 10 уголовных дел в отношении владельцев гостиниц, незаконно присвоивших себе лишние звезды. Как пояснил первый замминистра культуры Подмосковья Георгий Мохов, официально в области действуют около 600 «точек» – от санаториев и пансионатов до фешенебельных гостиниц и парк-отелей. Из них процедуру классификации комиссией Ростуризма прошли не более 25 объектов. Зато сервисы по бронированию гостиниц не стесняются: по их сведениям, в Подмоскovie работает аж две сотни «звездных» отелей, включая и пятизвездочные. В подавляющем большинстве случаев звезды эти взялись, что называется, с потолка и не гарантируют постояльцу необходимого уровня сервиса.

Но что мешает отелям легализоваться, ведь сама процедура классификации составляет вполне подъемные 50 тысяч рублей? Строгие сертификационные требования. Чтобы получить право на три-четыре звезды, надо затевать масштабный ремонт и заказывать оснащение на десятки миллионов рублей. Но выбор здесь простой: либо платить штраф в полмиллиона и снимать лишние звезды, либо проходить процедуру классификации.

в возрасте до двух лет к мультимедийным устройствам опасно для их развития. А главным врагом в этом смысле назывался интернет.

А ученые из Бостонского университета медицины провели сравнительное исследование и выяснили, что чем раньше планшеты и смартфоны попадают в руки детей, тем хуже они влияют на их развитие. Активное использование гаджетов ведет к отрешенности от внешнего мира. Таким детям практически неизвестны очень важные человеческие чувства, например, сопереживание и сострадание. Наблюдаются и явные проблемы с моторикой пальцев, хуже развивается речь. Наконец, у детей, которые с пленок «работают» со смартфонами, напрочь отсутствуют воображение и образное мышление, а ведь это страшная патология!

А как быть с самым сильным аргументом апологетов технического прогресса насчет интернета как неисчислимого вместилища знаний всего человечества? Легкий доступ к Сети действительно позволяет быстро находить любую интересующую информацию, но при этом совершенно отбивает всякую охоту к обучению. Зачем что-то запоминать, если всегда и везде можно произнести волшебную фразу «Окей, «Гугл»...».

P.S. При этом исследователи и ученые убеждены в том, что проблемы неправильного использования электронных устройств детьми кроются в неспособности родителей объяснить своим чадам, зачем на самом деле нужен телефон или планшет. А раз с этой задачей не справились дома, то пытаются что-то исправить в стенах школы уже поздно.



## ЗРЕЛИЩ!

## Сделайте нам красиво? И хоккеем ответил: есть!

На фоне всевозможных падений, сокращений и оптимизаций российские хоккейные клубы умудрились увеличить посещаемость трибун. Одно из самых «телегеничных» зрелищ, несмотря на кризис, набирает популярность. И это результат большой креативной работы.

АРТЕМ МАНАРОВ

Завтра в Москве состоится главное шоу российского хоккейного сезона – Матч звезд КХЛ. Все – как за океаном, в НХЛ. Это уже новость: по части превращения матчей в зрелищные спектакли и их монетизации наша лига давно ориентируется на североамериканскую. И хотя догнать и перегнать Америку пока не удалось, клубы накопили солидный маркетинговый опыт. Именно он помогает бороться с кризисом.

Вот вам цифры. Среднее число болельщиков на играх КХЛ росло с момента образования лиги: в 2009-м оно составляло 5126 человек, затем – 5535, 5795, 5911 и 6081 человек соответственно. А дальше рывок: в минувшем году была преодолена историческая планка в 6 млн зрителей с начала чемпионата, а итоговая средняя цифра составила 6422 человека на матче.

Конечно, за НХЛ нам еще гнаться и гнаться (там хоккейные ар-

кейным клубом России, создавшим детскую версию своего сайта, взяв курс на завоевание самой юной и «деньгоемой» части аудитории, ведь именно детям приобретают одежду и игрушки с символикой клуба и сладости на аренах. Также вместе с группой IOWA был записан клубный гимн – «Простая песня про СКА». Прорыв на медийном фронте обеспечила группа поддержки Soul Sisters – яркие девушки-чирлидерши, призывающие болеть за СКА, постепенно стали отдельным брендом, видеоролики с их участием набирают сотни тысяч просмотров в Сети. Наконец, клуб развернул широко-масштабное наступление в соцсетях – суммарное число подписчиков его странички в Twitter, YouTube, Instagram, Facebook и «ВКонтакте» достигает 417 тысяч. Для сравнения: у ближайшего преследователя среди российских участников КХЛ московского «Спартака» – 178 тысяч. И вот результат маркетинговой активности: сегодня на матче питерских армейцев ходит вдвое больше болельщиков, чем еще пять-шесть лет назад.

Горазда на выдумки и пиар-служба челябинского «Трактора»: игроки этой команды опекают белых медведей из местного зоопарка, тренируются с боксерами и волейболистами, катаются по городу на рейсовом автобусе, заезжая



ФОТО АЛЕКСАНДРА КУЛЕВНИКОВА/ИНТЕРПРЕСС/ТАСС

ны собирают в среднем 17 505 зрителей, заполняя на 96%). Но все-таки наш хоккей на правильном пути. На фоне футбольного чемпионата, где этот показатель и в прошлом сезоне падал, и падает сейчас, КХЛ выглядит очень солидно.

В чем привлекательность лиги? Не только в том, что хоккеем увлекся президент страны, а в наших СМИ он теперь преподносится как главный национальный вид спорта. КХЛ сумела подать свой продукт болельщикам явно удачнее футбольного конкурента РФПЛ, позиционируя себя как «семейную» лигу с достойным сервисом, где на трибунах можно отдохнуть с детьми, пожилыми родителями, любимой женщиной – словно в парке на воскресном пикнике. Особо оголтелые фанаты последовательно вытесняются на периферию и давно не чувствуют себя хозяевами ледовых дворцов.

Не скупятся в хоккейных клубах и на маркетинг. Чемпионом в этом плане можно назвать петербургский СКА. Вся Северная столица обклеена афишами с анонсами ближайших матчей. И результате к этому и нестандартные акции. К примеру, СКА стал первым хок-

в гости к болельщикам, а в конце сезона устраивают с ними товарищеский матч.

Интересные идеи нащупали в омском «Авангарде». Дабы повысить узнаваемость бренда, городские бензоколонки оформили порядковыми номерами в честь ведущих игроков «ястребов», а на домашней арене клуба обустроили детскую комнату, чтобы опять-таки было удобнее посещать игры всей семьей. В Хабаровске перед матчами «Амура» ввели практику болельщикам явно удачнее футбольного конкурента РФПЛ, позиционируя себя как «семейную» лигу с достойным сервисом, где на трибунах можно отдохнуть с детьми, пожилыми родителями, любимой женщиной – словно в парке на воскресном пикнике. Особо оголтелые фанаты последовательно вытесняются на периферию и давно не чувствуют себя хозяевами ледовых дворцов.

В общем, модного слова «креатив» в КХЛ не чураются. И результат налицо. А точнее, на телеэкране и на трибунах ледовых дворцов.

Илзе Лиела:

## Выпрямляя спину, выпрямляем душу

«Стр.» А еще возрождаем культуру кадетских балов, обучаем ребят историческому танцу. В XIX веке говорили: «Выпрямляя спину, выпрямляем душу». Эти слова ничуть не устарели и в веке XXI.

– О вкусах надо спорить? В прошлом году наделала шума история с попавшим в интернет эротическим танцем девочек из оренбургской танцевальной студии. Не зря ли встревожились ревнители строгого вкуса? – Не зря! Честно говоря, я даже ввела бы цензуру на постановки для детской самостоятельности. Мы же не учим ребенка читать на таких взрослых произведениях, как «Мастер и Маргарита». А тут мы порой видим, как пятилетние дети танцуют танец живота. Такое недопустимо. Вот, кстати, еще одна задача нашего фестиваля «Волшебная туфелька» – он должен уделять внимание и педагогам, ведь у некоторых явно не хватает профессиональной подготовки и человеческой зрелости, чтобы правильно ставить задачи детям.

– А ваша дочь собирается быть балериной? – Наюноше через два месяца исполнится шесть лет. Она тоже учится в нашей школе, конечно же, хочет стать балериной. Очень любит танцевать, рисовать, слушать музыку.

– Надя – чудесное русское имя. А почему вас родители назвали так необычно?

– История простая, но романтическая. Родители познакомились во время съемок фильма «Илзе» латышского режиссера Роланда Калныньша, где мама играла главную роль. Так что вопроса, какое имя давать девочке, родившейся от этого союза, не возникало.

– Вашему отцу, великому танцовщику Марису Лиеле, удавались героические партии. А кто ваш герой, каким он должен быть?

– Во-первых, мой отец танцевал не только героические партии. Он, например, был прекрасным Альбером в «Жизели» и Ферхадом в «Легенде о любви». Что касается моего героя, то это Александр Невский, воплощение мужества, веры и любви к родине.

– Есть ли у вас идеал балерины?

– Восхищаюсь Анной Павловой, Галиной Улановой, Майей Плисецкой. Павлова с ее «Умиравшим лебедем» – непревзойденный образец поэзии и романтики. Уланова – пример высочайшей отточенности танца и совершенства художественного образа. А в Плисецкой поражает ее уникальная магнетическая сила. Нашей семье посчастливилось близко знать Майю Михайловну. Мой брат Андрис был постановщиком всех ее творче-

ских вечеров на протяжении последних двух десятков лет. Ее неожиданный уход из жизни – самое сильное потрясение, которое принес 2015 год. А то, что Андрис доверил мне чтение отрывков из книги Плисецкой на вечере ее памяти в Большом театре, воспринимаю как знак, посланный ею самой.



ФОТО ОЛЬГА ЗИНСОВАЯ/ТАСС



ФОТО ВФЕСТАВ ПИЧОСЬЕВ/ТАСС

1 Илзе Лиела с дочерью Надеждой.  
2 С братом Андрисом.  
3 С отцом Марисом Лиелой.  
4 С Николаем Цискаридзе в балете «Пиковая дама».



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

– У вас прекрасные отношения с братом. Неужто никогда не ссорились?

– Ссорились, конечно – но только в детстве и из-за пустяков. Я рано поняла, что Андрис в нашей семье и в профессии – лидер. Из этого поколения знаю только двоих, кто так глубоко проник в тайны балета: Андрис и Николай Цискаридзе. Мой брат был потрясающим танцовщиком, премьером в Большом, Мариинском театре, танцевал в труппе Михаила Барышникова в Нью-Йорке.

дую свою книгу «Метод Лиела», которая родилась как сумма ответов на часто задаваемые вопросы о красоте, молодости и здоровье. Там вы найдете не только мои рецепты и разработанную программу тренировок, но и диск с упражнениями, которые можно делать в домашней обстановке, без тренера.

– Года полтора назад вы удивили публику тем, что стали еще и автором «Театральных сказок». Что послужило импульсом?

– Однажды для газеты, которую издает наш фонд, потребовалось сочинить сказочную историю. Попросили меня – и сами собой написались слова: «Жили-были балетные туфельки...». Так появилась сказка про пуанты, которые думали, что им суждена долгая жизнь на сцене, а оказалось, что их хватило только на одну репетицию. За первой сказкой попросилась на свет вторая, за ней – третья, четвертая... Потом это вдруг прекратилось. Возможно, потому, что дочка Надя подросла? Может быть, когда-нибудь истории ко мне еще вернуться, но, наверное, они будут уже более взрослые. А пока с моими сказками связан еще один большой проект, который проводится Московской филармонией с участием симфонического оркестра радио «Орфей», детей из моих школ и студий творческого развития Константина Хабенского: мы ставим спектакли по моим сюжетам. Надеюсь, что для детей это прекрасная возможность окунуться в мир театра, музыки, игры.

А потом возглавил фонд имени нашего отца и стал создавать проекты, главным из которых – «Русские сезоны XXI века». Восстановил легендарные постановки антрепризы Сергея Дягилева – балеты Михаила Фокина «Жар-птица», «Шехеразада» и «Петрушка».

Кстати, Андрис – еще и автор статуэтки, ставшей наградой в нашей «Волшебной туфельке». Дар скульптора ему передался от отца, который прекрасно лепил. Однажды Андрис нашел в коллекции отца рисунок ножки Анны Павловой в трех ракурсах и придал ему объем. Я пришла в восторг и забрала это изваяние, а потом профессиональный скульптор сделал по нему бронзовую отливку. Теперь эта ножка – и эмблема конкурса, и его главная награда.

– «Русские сезоны» возникли из идей художественного объединения «Мир искусства». Илзе, кто ваш любимый художник?

– Одного не назову, а двух, пожалуй: Врубель и Эль Греко. Несмотря на то что между ними 300 лет разницы и один творил в Испании, а другой в России, у них много общего: мистика, экзальтация, преобладание духовного содержания над материальной формой.

– Вы очень красивая женщина. Не поделитесь секретами?

– Советов можно давать множество, а суть их одна: умеренность. Во всем – и в еде, и в занятиях спортом... Кто интересуется подробностями, рекомен-



ФОТО АЛЕКСАНДРА НЕМЕНЕВ/ТАСС



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

## ПРОДАЕТСЯ ПТИЦЕФАБРИКА

один из крупнейших производителей мяса птицы в Южном федеральном округе

- Современный производственно-перерабатывающий комплекс
- Специализация – бройлерное птицеводство с собственной переработкой
- Четыре производственные площадки в Краснодарском крае на площади 408 га
- 51 оборудованный птичник с объемом выращивания 13 000 тонн птицы в год
- Убойный цех с голландским оборудованием Меуп, мощность – 4 000 голов в час
- Собственные раскрученные торговые марки
- Возможность расширения комплекса с увеличением объемов производства продукции

www.raevka.com

Тел.: +7(495)933-03-43 (доб. 1227; 1840)

e-mail: belov@vbrr.ru; Kuzminykh@vbrr.ru



Олимпийская чемпионка, депутат Светлана Журова в программе «Жена. История любви» расскажет, зачем спортсменке сильный характер и что нужно для счастливого брака Пт, 22.30, «ТВ-Центр»

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Мишель Пфайффер

★★★★★ «Люди как мы», Вс, 01.30, «Первый»

Анна Михалкова

★★★★★ «Нононо», Вс, 01.00, ТНТ

Джим Керри

★★★★★ «Манжестик», Вт, 01.05, ТНТ

Юрий Никулин

★★★★★ «Но мне, Мухтар!», Сб, 18.10, «Россия Н»

ДО И ПОСЛЕ ЭФИРА

Быть как Лео

Когда стало известно о том, что Леонардо ДиКаприо вошел в шорт-лист претендентов на «Оскара» за лучшую мужскую роль...

вену поможет исправить канал «Москва 24», который пригласил его принять участие в новом реалити-шоу.



Никто из холодильников не пострадал

Исландец Хафтор Юлиус Бьернсон хорошо знаком зрителям по роли Грегора Клингана по прозвищу «Гора» из сериала «Игра престолов».

холодильника на 20 метров. «Гора» победил, и теперь его имя будет включено в Книгу рекордов Гиннесса.



ВМЕСТЕ У ЭКРАНА

Господа, к вам едет телеревизор!

Передачи про потребительский рынок, товары и услуги, выходящие на разных каналах, конечно, полезны. Все-таки неплохо знать, когда ты имеешь дело с качественным продуктом...



СЕРГЕЙ БЕДНОВ

Самая невинная передача подобной тематики – «Контрольная закупка» на Первом канале. Там просто определяется лучший производитель одного и того же вида товаров.

востно, овощ этот растет с применением столь разнообразной химии, что таблица Менделеева позавидует. Но этого мало: паста закупается за валюту...

И уж совсем мрачной жизнь представляется после просмотра «Теории заговора» («Первый») и «Осторожно, мошенники!» (ТВЦ).

Съемочная группа колесит по стране, останавливаясь в гостиницах и заходя перекусить в местные кабаки. И устраивает там жесткую проверку на предмет чистоты, качества обслуживания и т.д.

25 ЯНВАРЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Table with TV channel logos and program schedules for channels: ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, ТНТ.

Table with TV channel logos and program schedules for channels: РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, РОССИЯ К.



26 ЯНВАРЯ ВТОРНИК

Grid of TV channels and their programs for Tuesday, January 26. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, and ТНТ. Programs listed include news, documentaries, and entertainment shows.

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, January 27. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, and РОССИЯ К. Programs include news, sports, and entertainment.



«Посудный день»

Из документального цикла «Без обмана»

Бесчисленные магазины домашней утвари набиты сковородками, кастрюлями и прочей посудой. Чем опасен тефлон? Почему не стоит покупать дорогие медные кастрюли? Как нас обманывают продавцы «элитной» посуды? Какие химикаты попадают в суп при его варке в дешевой кастрюле из Китая?



СРЕДА, 00.35, РОССИЯ 1

«Блокада снится ночами»

Из документального цикла «Ночная смена»

Одна из самых трагических страниц нашей истории – 900-дневная блокада Ленинграда. В основу сюжета положены личные воспоминания тех, чье детство пришлось на блокадные годы. Это рассказ о значимом отрезке жизни людей, прошедших через унас блокады, рассказ от первого лица, где нет вымысла и не нужна чья-либо дополнительная интерпретация.

27 ЯНВАРЯ СРЕДА

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, January 27. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, and ТНТ. Programs listed include news, documentaries, and entertainment shows.

Grid of TV channels and their programs for Wednesday, January 27. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, and РОССИЯ К. Programs include news, sports, and entertainment.



28 ЯНВАРЯ ЧЕТВЕРГ

Grid of TV channels and their programs for Thursday, January 28. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, and ТНТ. Programs listed include news, entertainment, and documentaries.

Grid of TV channels and their programs for Friday, January 29. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, and РОССИЯ К. Programs include sports, news, and entertainment.



«Мой герой» Ток-шоу с Татьяной Устиновой. Герой программы народный артист РСФСР Юрий Нуклачев...



«Майкл Джексон. Запретная любовь». Документальный фильм. Майкл Джексон вошел в Книгу рекордов Гиннеса как «самый популярный и успешный артист всех времен»...

29 ЯНВАРЯ ПЯТНИЦА

Grid of TV channels and their programs for Friday, January 29. Channels include ПЕРВЫЙ, РОССИЯ 1, НТВ, ТВ-ЦЕНТР, 5-Й КАНАЛ, СТС, and ТНТ. Programs include news, entertainment, and sports.

Grid of TV channels and their programs for Saturday, January 30. Channels include РЕН ТВ, МОСКВА 24, ДОМАШНИЙ, ЗВЕЗДА, МАТЧ ТВ, ТВ-3, and РОССИЯ К. Programs include sports, news, and entertainment.



30 ЯНВАРЯ СУББОТА

ПЕРВЫЙ

- 05.15 «Наедине со всеми». 16+
06.00 Новости
06.10 «Наедине со всеми». Продолжение. 16+
06.20 «ЗУБНАЯ ФЕЯ 2». Комедия. 12+
08.00 «Играй, гармонь любимая!»
08.45 «Смешарики. Новые приключения»
09.00 Умницы и умники. 12+
09.45 «Слово пастыря»
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Смак. 12+
10.55 ПРЕМЬЕРА «Анатолий Кузнецов. Сухов навсегда». 16+
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Идеальный ремонт»
13.10 «На 10 лет моложе». 16+
14.00 «Теория заговора». 16+
15.00 Новости (с субтитрами)
17.10 «ЖЕНЩИНЫ». Мелодрама
17.10 «Следствие поканет». 16+
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.10 «Что хочет стать миллионером?»
19.10 ПРЕМЬЕРА «Достояние Республики: Эдита Пьеха»
21.00 «Время»
21.20 «Сегодня вечером». 16+
23.00 ПРЕМЬЕРА «НАЖДА СНОРОСТИ». Боевик (США). 12+
01.25 «ПАТТОН». Военная драма (США). 12+
04.40 Нонтрольная зачупна

РОССИЯ 1

- 04.45 «ВЕЛИКИЙ УКРОТИТЕЛЬ». Семейный
06.15 «Сельное утро»
06.45 Диалоги о животных
07.40 Местное время. Вести-Москва
08.00 Вести
08.10 Местное время
09.15 ПРЕМЬЕРА «Травила движения». 12+
10.10 ПРЕМЬЕРА «Личное». Светлана Германова. 12+
11.00 Вести
11.10 Местное время. Вести-Москва
11.20 ПРЕМЬЕРА «Украина. Ностальгическое путешествие». Фильм Алексея Денисова. 12+
12.30, 14.30 «НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ». Мелодрама. 12+
14.00 Вести
14.20 Местное время. Вести-Москва
17.15 ПРЕМЬЕРА Юбилейный концерт Игоря Николаева
20.00 Вести в субботу
21.00 ПРЕМЬЕРА «УКРАДИ МЕНЯ». Мелодрама. 12+
04.45 «ЧЕТВЕРТЫ ПАСАНИИ». Мелодрама. 12+
02.50 СЕРИАЛ «МАРШ ТУРЕЦКОГО». 12+
04.40 Номната смеха

НТВ

- 05.00 «Хорошо там, где мы есть!». О+
05.30 СЕРИАЛ «ШЕРИФ». 16+
07.25 «Смолт». О+
08.00 Сегодня
08.15 «Нылицкая лотерея Плюс». О+
08.45 «Их нравы». О+
09.25 «Отовым с Алексеем Зиминим». О+
10.00 Сегодня
10.20 «Главная дорога». 16+
11.00 ПРЕМЬЕРА «И-фра». Научно-популярный цикл Сергея Малоземова «Еда живая и мертвая». 12+
11.55 «Квартирный вопрос». О+
13.20 «Нулинарный поединок» с Дмитрием Назаровым. О+
14.20 «Поедем, поедим!». О+
15.10 «Своя игра». О+
16.00 Сегодня
16.20 СЕРИАЛ «УЧАСТКОВЫЙ». 16+
18.00 «Следствие вели...». 16+
19.00 «Криминальное телевидение» с Вадимом Таммевым
20.00 «Новые русские сенсации». 16+
21.00 «Ты не поверишь!». 16+
22.00 «ДЕЛО ЧЕСТИ». Криминальная драма. 16+
00.00 СЕРИАЛ «ШЕРИФ». 16+
01.55 «ГРУ: тайны военной разведки». 16+
02.50 «Дичий мир». О+
03.15 СЕРИАЛ «СОЛО ДЛЯ ПИСТОЛЕТА С ОРКЕСТРОМ». 16+

ТВ-ЦЕНТР

- 05.10 «Марш-бросок». 12+
05.35 АБВГ Дейна
06.00 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». Комедия. 12+
07.55 «Православная энциклопедия». 6+
08.25 «ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ». Фильм-сказка (Германия). 6+
09.25 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». Комедийная мелодрама. 12+
11.30, 14.30, 23.25 События
11.45 «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». Лирическая комедия
13.15, 14.50 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ - 2». Криминальная мелодрама. 16+
15.35 «ДВА ДНЯ». Мелодрама. 16+
17.20 «ДОМИ У РЕНИ». Мелодрама. 12+
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым. 16+
22.10 «Право знать!». Тон-шоу. 16+
23.40 «Право голоса». 16+
03.20 «ЗАТЕРЯННЫЕ В ЛЕСАХ». Боевик. 16+
05.15 «Линия защиты». 16+

5-Й КАНАЛ

- 06.20 «Без этого нельзя». «Тридцать восемь погубаев», «Буря идет слоненка», «Нак летать удава», «Бабушка удава», «Волшебный нлад», «Верное средство», «Волшебное лекарство», «А что ты умеешь?», «Дед Мороз и лето», «Дед Мороз и серый волк», «Трое из Простоквашино», «Каникулы в Простоквашино», «Зима в Простоквашино», Мультфильмы. О+
09.35 «Два дня». 1-8-я серии. 16+
02.15 СЕРИАЛ «БЛОКАДА». «Лунский рубен». 12+
04.20 СЕРИАЛ «БЛОКАДА». «Луновский меридиан». 12+
05.50 СЕРИАЛ «БЛОКАДА». «Ленинградский метроном». 12+
07.50 СЕРИАЛ «БЛОКАДА». «Операция «Искра». 12+

СТС

- 06.00 «Том и Днерри». Мультсериал. О+
06.35 «Люди и черном». Мультсериал. О+
07.05 «Ноты не танцуют». Анимационный фильм (США). О+
08.30, 09.30 «Смешарики». Мультсериал. О+
09.15 «Три нота». Мультсериал. О+
09.40 «Артотчанин». Анимационный фильм (США-Тонконг). О+
11.10 «Шеллеги ластами!». Анимационный фильм (Бельгия). О+
12.35 «Индюки. Назад в будущее». Анимационный фильм (США). О+
14.15 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИНА». Фантази (США). 12+
16.00 «Уральские пельмени». «Детское». 16+
16.30 Шоу «Уральских пельменей». «Нурчат рубли». 16+
17.30 Шоу «Уральских пельменей». «Все лето в шляпе». 16+
19.00 «Мастершеф. Дети». 6+
20.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». Триллер (США-Италия). 16+
22.40 «КОДА ВИНЧИ». Триллер (США-Мальта-Франция-Великобритания). 16+
01.30 СЕРИАЛ «ВЫИТЬ ПОСЛЕ». 16+
05.30 «Лягушка-путешественница». Мультфильм. О+
05.50 Музыка на СТС. 16+

ТНТ

- 07.00 «Comedy Club. Exclusive». 16+
07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы. 12+
09.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОНКИ». 16+
10.00 «Дом-2. Lite». 16+
11.00 «Школа ремонта». 12+
12.00 «Комеди Нлбл. Лучшее». 16+
13.00 «Танок нино!». 16+
13.00 «Comedy Woman». 16+
16.30 «Экстрасенсы ведут расследование». 16+
18.00 «Битва экстрасенсов». 16+
19.30 «Экстрасенсы ведут расследование». 16+
20.00 «ОБОБИТ: ПУСТОШ СМАУГА». Приключенческое фантази (Новая Зеландия-США). 12+
23.00 «Дом-2. Город любви». 16+
00.00 «Дом-2. После заката». 16+
00.30 «Танок нино!». 16+
01.00 «ПОСЕЙДОН». Триллер (США). 12+
03.00 «ДОН ИВАН ДЕ МАРНО». Драма (США). 16+
04.55 СЕРИАЛ «СУПЕРВЕСЕЛЫЙ ВЕЧЕР». 16+
05.20 СЕРИАЛ «ЛЮДИ БУДУЩЕГО». 12+
06.15 «Ненская лига». 16+

РЕН ТВ

- 05.00 «ИСТИНСКИЕ ВЕДЬМЫ». Комедия (США-Австралия). 16+
07.20 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». Драма (США). 16+
10.00 «ТРИ БОГАТЫРЯ И ШАМАХАНСКАЯ ЦАРИЦА». Анимационный фильм. 12+
11.30 ПРЕМЬЕРА «Самая полезная программа». 16+
12.30 «Новости». 16+
13.00 ПРЕМЬЕРА «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+
17.00 ПРЕМЬЕРА «Территория заблуддений» с Игорем Прокопенко. 16+
19.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ». Комедия (США). 16+
20.50, 03.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-2: ИХ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ». Комедия (США). 16+
22.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3: ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ». Комедия (США). 16+
00.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-4: ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ». Комедия (США). 16+
01.50 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-5: ЗАДАНИЕ МАЙАМИ-БИЧ». Комедия (США). 16+

МОСКВА 24

- 06.00, 07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00 Новости
06.10, 11.10, 18.10 Пищевая революция. 6+
07.15, 10.15, 14.15, 15.15, 16.15, 17.15, 20.15, 02.15, 05.15 Специальный репортаж. 12+
07.30, 15.45 Без церемоний. 16+
07.45, 15.45 Только личное. 12+
08.15, 18.15, 03.15 Афиша. 6+
08.35, 23.30 Сделано в Москве. 12+
09.15, 01.10, 04.15 Понаехали. 12+
09.35 И о погоде. 6+
10.35, 20.35 Безопасность. 16+
12.15 Московский патруль. 16+
12.35, 21.30, 05.35 До звезды. 16+
13.15, 00.15 Рулевые игры. 6+
13.30 Нереальные аферисты. 16+
14.30, 03.30 Фаннимани. 12+
16.30, 18.30, 22.35, 01.35 Познавательный фильм. 12+
17.30, 00.35 Топ. Сеть. 16+
02.35 Нереальные аферисты. 12+
04.30 Ой, все!
04.45 Наизнанку. 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+
07.30 «Матрихрат». 16+
07.55 «2016: Предсказания». Док. цикл. 16+
08.55 «Я ВСЕ РЕШУ САМА. ТАНЦУЮЩАЯ НА ВОЛНАХ». Криминальная мелодрама. 16+
14.25 «ЛЮБА. ЛЮБОВЬ». Мелодрама. 16+
18.00 «Восточные жени». Док. цикл. 16+
19.00 СЕРИАЛ «1001 НОЧЬ». 16+
22.05 «Восточные жени». Док. цикл. 16+
23.05 «Звездные истории». Док. цикл. 16+
00.00 «Сезоны любви». 16+
00.30 «ИЩИТЕ МАМУ». Мелодрама. 16+
02.20 СЕРИАЛ «ХОРОШИЕ РУНИ». 16+
04.25 «Звездные истории». Док. цикл. 16+
05.25 «Матрихрат». 16+
05.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+

ЗВЕЗДА

- 06.00 «ГОСПОЖА МЕТЕЛИЦА». Семейное фантази (ГДР). О+
07.10 «НЕОЖИДАННАЯ ПОВЕСТЬ». Мелодрама. 6+
09.00, 13.00, 18.00, 22.00 Новости дня
09.15 «Легенды спорта». 6+
09.40 «Последний день». 12+
10.25 «Не фант!». 6+
11.00 «Аула императорского флота». Док. фильм. 6+
11.55, 13.15 СЕРИАЛ «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». Фильмы 3-4-й. 12+
18.20 «Процесс». Тон-шоу. 12+
19.15 «Новая звезда». Всероссийский вокальный конкурс. 2-й сезон. 6+
20.50, 22.25 СЕРИАЛ «ДУМА О НОВПАНЕ». Фильм 3-й. 12+
00.20 «ПРОСЛАВ МУДРЫЙ». Исторический фильм. 6+
03.20 «Тутанхамон: тайна убийства». Док. фильм. 12+
05.15 «ТРИ РУБЛЯ». Комедия. О+

МАТЧ ТВ

- 06.30 Смешанные единоборства. Bellator
07.00, 08.00, 09.00, 09.55 Новости
07.05 «Ты меньше больше!». 16+
08.05, 15.45, 00.30 Все на Матч!
09.05 «Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым». 16+
10.00 «Дублер». 12+
10.30, 06.15 «Январь в истории спорта». 12+
11.50 Бюатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Юниоры
13.10, 05.45 «Безумный спорт с Александром Пушкиным». 12+
13.40 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Пары. Произвольная программа
15.00 Горнолыжный спорт. Кубок мира. Гигантский слалом. Женщины
16.45 Хоккей. Суперфинал Лиги Легенд. Финал
19.30 Сноуборд. Кубок мира по параллельному слалому
21.00 Бюатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Юниоры
22.30 «Спортивный интерес». 16+
23.30 Лыжный спорт. Фристайл. Кубок мира. Могул
01.30 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Танцы на льду. Произвольная программа
04.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы» СМФ. О+
09.30 «Школа доктора Комаровского». 12+
10.00 «Слепа». Док. сериал. 12+
12.30 «Гадалька». Док. фильм. 12+
15.15 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ». Приключения (США). 12+
17.00 «ДРОБЬ ЗЕМЛИ». Унасы (США). 16+
19.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». Приключения (США). 12+
21.00 «10 000 ЛЕТ ДО Н.Э.». Приключения (США). 16+
23.00 «ЗОНА СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ». Боевик (США). 16+
01.00 «ВАЛЕНТИН». Триллер (США-Австралия). 16+
03.00 СЕРИАЛ «СПИСОК КЛИЕНТОВ». 16+
05.45 «Мультфильмы» СМФ. О+

РОССИЯ К

- 06.30 «Евроьюс»
10.00 Библиейский сюжет
10.35 «ОНИ ВСТРЕТИЛИСЬ В ПУТИ». Психологическая драма
11.55 «Ненщина, которая умеет любить. Нина Дорошина»
12.35 «Прыгучий домин. «Ход конем»
13.05 «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки»
13.30 Страна птиц. «Одиночество нозодоя»
14.10 «Отражения». Георгий Товстоногов»
14.50 Спентанл. «Балалайчин и Ко»
17.00 Новости культуры
17.30 «Большое, чем любовь»
18.10 «НО МНЕ, МУХТАР!». Драма
19.30 «Романтика романса»
20.30 ПРЕМЬЕРА Большой балет
22.20 «НАШВИЛЛ». Драма (США)
01.05 «Крылатая полярная звезда»
01.55 «Исстатели»
02.40 Мировые сокровища



«Анатолий Кузнецов. Сухов навсегда»
Документальный фильм
Он сыграл 100 ролей в кино, а вот так навскидку вспоминается, пожалуй, только одна – Сухов из «Белого солнца пустыни».



«Вера Глаголева. «Меня обижать не советую»
Документальный фильм
Веру Глаголеву режиссеры называют самородком. Антриса обладает природным актерским талантом и давно завоевала своего зрителя.

31 ЯНВАРЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПЕРВЫЙ

- 05.10 «ГРАНАТОВЫЙ БРСЛЕТ». Мелодрама
06.00 Новости
06.10 «ГРАНАТОВЫЙ БРСЛЕТ». Мелодрама. Продолжение
07.00 Бокс. Бой за титул чемпиона мира. Сергей Новалев – Жан Паскаль. Прямой эфир. 12+
08.10 «Армейский магазин». 16+
08.40 «Смешарики. ПИН-код»
08.55 «Здоровье». 16+
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Непугевые заметки» с Дм. Крыловым. 12+
10.35 «Поча все дома»
11.25 Фазенда
12.00 Новости (с субтитрами)
12.10 «Гости по воскресеньям»
13.00 «Бархатца». 12+
13.50 ПРЕМЬЕРА «Вера Глаголева. «Меня обижать не советую». 12+
14.50 «Точь-е-точь». 16+
18.00 ПРЕМЬЕРА «Без страховки». 16+
21.00 Воскресное «Время»
22.30 ПРЕМЬЕРА СЕРИАЛ «ИЛИМ». 16+
00.30 Бокс. Бой за титул чемпиона мира. Сергей Новалев – Жан Паскаль. 12+
01.30 «ЛЮДИ НАК МЫ». Драма (США). 16+
03.35 «Модный приговор»

РОССИЯ 1

- 05.35 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». Детектив
07.30 «Сам себе режиссер»
08.20 «Смехопанорама»
08.50 Утренняя почта
09.30 «Сто н одному»
10.20 Местное время. Вести-Москва. Неделя в городе
11.00 Вести
11.10 ПРЕМЬЕРА «Смеяться разрешается»
12.10 «И ШАРКИ ВЕРНЕТСЯ». Мелодрама. 16+
14.00 Вести
14.20 «И ШАРКИ ВЕРНЕТСЯ». Мелодрама. Продолжение. 16+
20.00 Вести недели
22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». 12+
00.30 СЕРИАЛ «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ». 12+
02.30 «Нрынская фабрика грес»
03.25 «Смехопанорама»
03.55 Номната смеха

НТВ

- 05.00 СЕРИАЛ «ШЕРИФ». 16+
07.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Таммевым. 16+
08.00 Сегодня
08.15 Лотерея «Русское лото плюс». О+
08.50 «Их нравы». О+
09.25 «Едим дома». О+
10.00 Сегодня
10.20 «Первая передача». 16+
11.00 «Чудо техники». 12+
11.55 «Дачный ответ». 12+
13.00 Сегодня
13.20 «Наш ПотребНадзор». Не дай себя обмануть! 16+
14.20 «Поедем, поедим!». О+
15.10 «Своя игра». О+
16.00 Сегодня
16.20 СЕРИАЛ «УЧАСТКОВЫЙ». 16+
18.00 «Следствие вели...». 16+
19.00 «Агентские недели». Информационная программа
20.00 «ВЕТЕРАН». Детектив. 16+
23.50 СЕРИАЛ «ШЕРИФ». 16+
01.50 «ГРУ: тайны военной разведки». 16+
02.40 «Дичий мир». О+
03.10 СЕРИАЛ «СОЛО ДЛЯ ПИСТОЛЕТА С ОРКЕСТРОМ». 16+

ТВ-ЦЕНТР

- 05.50 «ДВА БИЛЕТА НА НЕПОНЯТНЫЙ СЕАНС». Детектив
07.40 «Фактор низины». 12+
08.15 «ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ». Мелодрама. 12+
10.05 ПРЕМЬЕРА «Александра Завьялова. Затворница». Док. фильм. 12+
10.55 «Барышня и нулинар». 12+
11.30, 00.15 События
11.45 «Петровна, 38!». 16+
11.55 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». Комедия
13.45 «Смех с доставкой на дом». 12+
14.30 Московская неделя
15.00 «НАСТОЯТЕЛЬ». Боевик. 16+
16.55 «НИТИ ЛЮБВИ». Мелодрама. 12+
20.35 «НИКА». Авантюрная мелодрама. 12+
00.30 «Трудно быть Динуной». Док. фильм. 12+
01.35 СЕРИАЛ «ВЕРА». 16+
03.25 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». Комедийная мелодрама. 12+
05.20 «Мост шлюзов. Большой обмен». 12+

5-Й КАНАЛ

- 09.10 «Волк и семеро козлят», «Мальчик с пальчик», «Летучий корабль». Мультфильмы. О+
10.10 «Сейчас»
10.10 «Истории из будущего» с Михаилом Ковальчуком. О+
11.00 СЕРИАЛ «СЛЕД». 16+
17.00 «Место происшествия. О главном». Информационно-аналитическая программа
19.30 СЕРИАЛ «СОБР». 9-15-я серии. 16+
03.00 СЕРИАЛ «СОБР». 1-3-я серии. 16+

СТС

- 06.00 «В лесной чаще». Мультфильм. О+
06.25 «Человек-паук». Мультсериал. 12+
06.50 «Индюки: Назад в будущее». Анимационный фильм (США). О+
08.30 «Смешарики». Мультсериал. О+
09.15 «Три нота». Мультсериал. О+
09.30 «Руссо туристо». 16+
10.00 «Улететь за 24 часа». 16+
11.00 «Два голоса». О+
12.30 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИНА». Фантази (США). 12+
14.15 «Приключения Тинтина. Тайна Единорога». Анимационный фильм (США-Новая Зеландия). 12+
16.00 «Уральские пельмени». «Спортивное». 16+
16.30 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». Триллер (США-Италия). 16+
19.10 «СОНОВИЩЕ НАЦИИ». Приключенческий боевик (США). 12+
21.35 «СОНОВИЩЕ НАЦИИ. КНИГА ТЯИИ». Приключенческий боевик (США). 12+
23.55 СЕРИАЛ «ВЫИТЬ ПОСЛЕ». 16+
02.55 «ФИЛОСОФЫ». Фантастический триллер (США-Индонезия). 12+
04.55 «Ну, погоди!». «Самый, самый, самый, самый». Мультфильмы. О+
05.45 Музыка на СТС. 16+

ТНТ

- 07.00 «ТНТ. MIX». 16+
07.35, 08.00, 08.30 Мультсериалы. 12+
09.00 СЕРИАЛ «ДЕФФОНКИ». 16+
10.00 «Дом-2. Lite». 16+
11.00 «Перезагрузка». 16+
12.00 СЕРИАЛ «ИНТЕРНЫ». 16+
13.00 «ОБОБИТ: ПУСТОШ СМАУГА». Приключенческое фантази (Новая Зеландия-США). 12+
19.30 «Комеди Нлбл. Лучшее». 16+
20.00 «Где погина?» 16+
21.00 «Однанды в России». 16+
22.00 «Stand Up». 16+
23.00 «Дом-2. Город любви». 16+
00.00 «Дом-2. После заката». 16+
01.00 ПРЕМЬЕРА «НОНО». Комедийная драма. 18+
02.40 «Том и Днерри: Робин Гуд и Мышь-Веселчан». Анимационный фильм (США). 12+
03.50 СЕРИАЛ «СУПЕРВЕСЕЛЫЙ ВЕЧЕР». 16+
04.20 «Том и Днерри: Робин Гуд и Мышь-Веселчан». Анимационный фильм (США). 12+
05.10 СЕРИАЛ «ЗАЛОЖНИКИ». 16+
06.00 СЕРИАЛ «НИКНИЙ ЭТАН». 12+
06.25 «Ненская лига». 16+

РЕН ТВ

- 05.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3: ПОВТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ». Комедия (США). 16+
06.40 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-4: ГРАЖДАНСКИЙ ПАТРУЛЬ». Комедия (США). 16+
08.20 СЕРИАЛ «ЗНАХАРЬ». 16+
23.00 ПРЕМЬЕРА «Добров в эфире». Информационно-аналитическая программа. 16+
00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. 16+
04.00 «Территория заблуддений» с Игорем Прокопенко. 16+

МОСКВА 24

- 06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30 Новости
06.10, 11.10, 18.10 Пищевая революция. 6+
07.15, 10.15, 12.15, 14.15, 17.15, 20.15, 00.10, 02.15, 03.15, 05.15 Специальный репортаж. 12+
07.35, 08.35, 14.35, 15.15, 23.35, 01.30 Познавательный фильм. 12+
08.15, 13.15 Афиша. 6+
09.15, 18.15, 01.10, 04.15 Рулевые игры. 6+
09.35, 22.35 Фаннимани. 12+
10.35 Нереальные аферисты. 16+
12.35, 21.35, 05.35 Топ. Сеть. 16+
13.30, 02.35 Безопасность. 16+
15.35, 18.30 Без церемоний. 16+
16.15 Понаехали. 12+
17.35, 00.30 До звезды. 16+
18.45 Только личное. 12+
20.35 Нереальные аферисты. 12+
03.35 И о погоде. 6+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Днейми: обед за 15 минут». 16+
07.30 ««АНГ, ТВОИ ВОДЫ ЗАМУТИЛИСЬ». Мелодрама (Индия). 16+
10.55 «ЛЮБА. ЛЮБОВЬ». Мелодрама. 16+
14.30 «НОНЫИ ДЛЯ ЧЕМПИОНКИ». Комедия (Украина). 16+
18.00 «Звездные истории». Док. цикл. 16+
19.00 «СЧАСТЬЕ ЕСТЬ». Мелодрама. 16+
22.40 «Звездные истории». Док. цикл. 16+
23.40 «Сезоны любви». 16+
00.30 «МОЯ МАМА - СЕНГУРОЧКА». Мелодрама (Россия-Украина). 16+
02.15 «Звездные истории». Док. цикл. 16+
05.10 «Домашняя кухня». 16+
05.35 «Днейми: обед за 15 минут». 16+
06.25 «Матрихрат». 16+

ЗВЕЗДА

- 06.00 «ПРИДУТ СТРАСТИ-МОРДАСТИ». Драма. 12+
07.25 «БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН». Детектив. 6+
09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым
09.25 Спуну России!
09.55 «Военная приемка». 6+
10.45 «Научный детектив». 12+
11.05, 13.15 СЕРИАЛ «ПОЗЫВНОЙ «СТЯЯ». Фильмы 1-2-й. 16+
13.00, 22.00 Новости дня
15.10 «ПЛАВНЫЙ КАЛЫБР». Приключения. 16+
17.25 «Хроника Победы». Док. сериал. 12+
18.00 Новости. Главное
18.35 «Собая статья». 12+
19.35, 22.15 «Легенды советского сына». Док. сериал. 16+
00.50 «ЧЕРНЫЕ БЕРЕГЫ». Боевик. 12+
02.20 «ДВОЕ В НОВОМ ДОМЕ». Мелодрама. О+
03.55 «ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР». Мелодрама. 6+
05.35 «Хроника Победы». Док. сериал. 12+

МАТЧ ТВ

- 06.30 «Второе дыхание». 16+
07.00, 08.00, 09.00, 10.05 Новости
07.05 «Ты меньше больше!». 16+
08.05, 16.00, 00.45 Все на Матч!
10.10 Смешанные единоборства. Bellator. 16+
11.30 Горнолыжный спорт. Кубок мира. Слалом. Женщины
12.45 Бюатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Гонка преследования. Юниоры
14.10 «Январь в истории спорта». 12+
14.30 Горнолыжный спорт. Кубок мира. Слалом. Женщины
15.15 «Вся правда про...». 16+
15.30 «Выше неба

# «Застольный марафон»: как справиться с последствиями

Позади – череда новогодних праздников с многодневными застольями. И если преодолеть кулинарные искушения не удалось, то справиться с их последствиями помогут натуральные препараты для очищения кишечника и печени.

## Чтобы кишечник работал как часы

Запоры как следствие новогоднего застольного марафона – типичная проблема. И это неудивительно: для нормальной работы кишечника необходимы пищевые волокна. А зимой доля свежих фруктов и овощей – источников пищевых волокон – в нашем рационе резко уменьшается. Прибавьте к этому обилие жареных, копченых, маринованных разносолов, с аппетитом поглощаемых за праздничным столом – и вот он, закономерный результат.

Чтобы очистить кишечник от «завалов», примите Фитолакс – послабляющее средство на основе фруктов. Жевательные таблетки Фитолакс уже заслужили доверие миллионов россиян за удобство и простоту в применении. Абрикосы и послабляющие травы в одной жевательной таблетке оказывают естественную помощь кишечнику. Фруктовые жевательные таблетки приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации, особенно в поездках.

Чтобы кишечник продолжал работать «как часы», необходимо вос-

полнять нехватку пищевых волокон. В этом поможет фруктовый батончик Фитолакс. Он содержит 3 вида ценных пищевых волокон – оболочки семян подорожника, инулин и черносслив, и рекомендуется для ежедневного применения при склонности к запорам.

Советуем обратить внимание на лекарственное средство Фибралакс<sup>1</sup> из оболочек семян подорожника. Фибралакс устраняет запоры, восстанавливает работу кишечника, а также облегчает симптомы геморроя.

## Чтобы не было мучительно больно... печени

По статистике, в начале года резко возрастает число обращений, связанных с проблемами печени. В основном больные жалуются на тяжесть в правом подреберье, боли, дискомфорт, тошноту, горечь во рту...

Чаще всего такое ухудшение здоровья является одним из последствий новогодних праздников. Неудивительно, ведь печень – это орган, по которому в первую очередь бьют все «прелести» праздничных застолий. Один из самых губитель-

ных факторов для печени – алкоголь. Не идет ей на пользу и то, что в праздники мы ели чуть ли не в три раза больше обычного!

После новогоднего застолья...  
...поддержите печень с помощью натурального комплекса «Гепатрин» от компании «Эвалар».

В уникальном<sup>2</sup> составе «Гепатрин» три самых важных природных компонента для защиты печени после праздников:

эссенциальные фосфолипиды способствуют естественному восстановлению клеток печени

расторопша содержит силимарин, который направлен на укрепление клеточных мембран печени и защиту их от негативного влияния свободных радикалов

артишок направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока

Три ингредиента в одном препарате заменят три средства сразу.

Обратите внимание на новинку от компании Эвалар – Гепатрин-Детокс. Это напиток для полной детоксикации печени после праздников. В его составе такие необходимые для детоксикации печени вещества как: L-орнитин – есте-



ственная для организма аминокислота, которая способствует обезвреживанию и быстрому выведению токсинов; инозитол (витамин В<sub>8</sub>) – выводит излишки жира из клеток печени, не давая ему накапливаться, тем самым защищая печень от ожирения; таурин – обеспечивает энергией клетки печени, восстанавливая их работу. Действуя в ком-

плексе, они интенсивно выводят токсины, защищают печень от ожирения и восстанавливают ее естественную работу, а форма напитка обеспечивает высокую биодоступность ингредиентов и быстрое их усвоение.

## СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

### Какой пустырник успокаивает?



Сегодня в аптеках большое разнообразие пустырников. Как сделать правильный выбор?

Т. Осипова, г. Киров

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен «Пустырник Форте» Эвалар<sup>3</sup>.

В его составе – именно тот сорт пустырника сердечного, который обладает превосходным успокаивающим действием. Компания Эвалар выращивает его на собственных плантациях в экологически чистых предгорьях Алтая.

«Пустырник Форте» Эвалар – пожалуй, лучшая формула спокойствия с высоким содержанием экстракта пустырника<sup>4</sup> – 100 мг в день, усиленная элементами спокойствия магнием и витамином В<sub>6</sub> (патент РФ 2361599).

### Лечение суставов без вреда для желудка.



Уже давно болят и воспаляются суставы. Приходится принимать нестероидные противовоспалительные средства, от которых начинает болеть желудок. Боюсь заработать язву. Как лечить суставы без вреда для желудка?

Тамара К., Томск

Попробуйте лечить суставы «Настойкой Сабельника» Эвалар<sup>5</sup> – это единственное лекарство на основе сабельника, которое бережно лечит суставы не повреждая желудок<sup>6</sup>.

Только<sup>7</sup> «Сабельник» Эвалар «отсекает» боль в суставах, снимает воспаление в комплексной терапии артритов и артрозов, а при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу, тем самым уменьшая их негативное влияние на желудок.

### Какой глицин принимать?



Сейчас такой большой выбор глицина, что теряешься при покупке. Подскажите – чем они отличаются, и какой глицин лучше принимать?

Светлана, 38 лет.

Обратите внимание на Глицин Форте Эвалар. Он отличается высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке – усиленного специальными витаминами для мозга – В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>.

Кроме того, таблетки Глицин Форте Эвалар легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.

Достаточно принимать всего 2 таблетки в день в любое удобное для вас время.



С «Формулой сна» – отличный сон, отличный день!

## «Формула сна» с алтайскими травами – лучшее средство для сна от компании «Эвалар»<sup>8</sup>!

Пустырник + Эшшольция + Хмель + Магний В<sub>6</sub> = Безмятежный сон

Также заказывайте на сайте apteka.ru новинки «Эвалар» для естественного сна:

- «Формула сна усиленная» фито-мелатонином. Позволяет за короткое время получить полноценный сон и отдых.
- «ФитоГипноз» таблетки для рассасывания. Помогают вновь уснуть, если вы часто просыпаетесь по ночам.

Качество гарантировано международным стандартом GMP. Эвалар – высокое качество, выгодная цена!

Спрашивайте в аптеках! [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку



<sup>1</sup> Патент РФ № 24186601. <sup>2</sup> Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. <sup>3</sup> В ассортименте Эвалар. <sup>4</sup> Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. <sup>5</sup> По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г. <sup>6</sup> Среди лекарств на основе сабельника. <sup>7</sup> В ассортименте ЗАО «Эвалар»: входит в число «100 лучших товаров России» (2012 г.).  
Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

