

№4
(533)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 26 января по 1 февраля 2026 года

ТЕЛЕК

36

КАНАЛОВ
ТВ

**ИСПОЛЬЗУЕМ
ЗАВИСТЬ
КАК ИНСТРУМЕНТ
РАЗВИТИЯ**

стр. 4

**С КВАШЕНОЙ
КАПУСТОЙ
ТОЧНО БУДЕТ
ВКУСНО!**

стр. 8

**10 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПЛОСКОГО
ЖИВОТА**

стр. 26

**КАК СТАТЬ
ВЫШЕ
ВИЗУАЛЬНО**

стр. 28

**НАШ
ДЕТЕКТИВ-
ЗАГАДКА**

стр. 24

**МАРУСЯ
КЛИМОВА**
**Я МОГУ И ЛЮБЛЮ
БЫТЬ РАЗНОЙ**

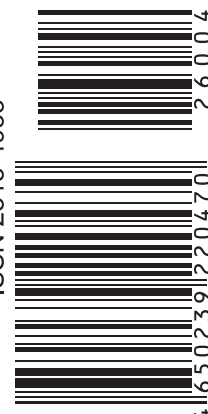
стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Маруси Климовой
Фотограф: Оксана Ивлева

ISSN 2313-4933



Когда в 2023 году вышел первый сезон сериала «Лимитчицы» и зрители увидели историю трёх подруг – Маши, Нины и Зои, у многих возник вопрос: «А как эти героини пережили бы 90-е?»

И вот наконец пришла пора получить ответ: второй сезон сериала уже в эфире телеканала «Россия»! А мы накануне премьеры поговорили с исполнительницей роли Нины, актрисой Марусей Климовой, чтобы узнать ее взгляд на эту историю.

Живая реакция – самое важное

– Маруся, поздравляем с премьерой проекта «Лимитчицы. Новые серии»! Отслеживали реакцию зрителей на первый сезон? И особенно на вашего персонажа?

– Большое спасибо за поздравления! За реакцией зрителей на первый сезон следила, да. Ведь все истории о недалеком прошлом, в котором большинство из нас жило и прекрасно помнит, вызывают огромное количество разных мнений. В общем-то, так и оказалось, половина нашла проект для себя обидным, им показалось, что сценарист и режиссер совсем ничего не понимают и все сняли не так, как было, другие же влюбились и в историю, и в персонажей, и в то, как мы передали время. И я радовалась, потому что живая реакция – разная, эмоциональная – это самое важное. Для кино хуже тишины ничего нет. Про мою героиню мне тоже было интересно читать отзывы, она вышла противоречивой и яркой, таким контрапунктом истории.

– Какую самую интересную обратную связь по этому проекту получили?

– Честно говоря, было очень много приятных слов и комплиментов. Многие стали меня узнавать именно по этому проекту.

«Главный герой – время»

– Вы рассказывали в интервью, что своего персонажа Нину поняли не сразу, потому что по

Маруся КЛИМОВА:

«Я могу и люблю быть разной»

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Слушать себя, любить и радоваться мелочам, всегда искать в себе новое и дышать полной грудью.



Кадр из сериала «Лимитчицы. Новые серии»

ПОДРОБНОСТИ

«Меня камера любит»

– У вас за плечами серьезное образование, причём в разных сферах: юридическое, экономическое и актёрское. Плюс спорт. Бывает, что окружающие оценивают вас по внешности – хрупкой, женственной, а потом узнают, что вы и оружием владеете, и боевыми искусствами?

– Да многие про это и не знают, как-то нет необходимости демонстрировать мои навыки стрельбы или самбо (улыбается). А вообще, я могу и люблю быть разной. Если хочется, могу накидать козырей, здорово, что они у меня есть.

– При подготовке к интервью я обратила внимание, что у вас много красивых и разноплановых фотографий. Любите фотографироваться

или это профессиональная необходимость?

– Меня камера любит, так мне мой самый первый фотограф сказал, и после него многие говорили. Это правда, такой вот эффект. Поэтому я и снимаюсь в кино. И фотографироваться люблю, особенно когда интересные идеи можно воплотить. Я часто снимаюсь для творчества. Это мне и для работы полезно. Чем больше разноплановых образов, тем больше я могу показать для индустрии – вот и так могу. Берите на роли! (Смеется.)

– У вас есть правило или принцип, которым вы стараетесь следовать в жизни?

– Уже очень давно мой девиз: «Непрерывно создавать новое и становиться им. И только так оставаться собой».

что ждёт Машу, Нину и Зою в новом сезоне?

– В первом сезоне главными героями были три простые девчонки в 70-80-е, во втором же сезоне главный герой – это время и уже потом люди и судьбы. Как они перемололись в этих жерновах, какие карты раздала им жизнь и как ими распорядились наши героини.

Творили по полной

– Если в первом сезоне ваши героини жили в условиях СССР, то теперь им предстоит окунуться в суровые 90-е. Вы в конце XX века были ещё малы, но наверняка есть какие-то люди из ближайшего окружения, чьи черты легли в основу вашего образа?

– Моей семье пришлось очень тяжело в этот период, это правда. Но в основу образа лег сценарий в первую очередь. Я играла обстоятельства, в которых оказалась моя героиня. К тому же, это продолжение, образ был создан еще в первом сезоне, а вот развить его во времени – это было поиском и работой, в которую мы с режиссером погрузились с головой и творили по полной.

– Если я правильно понимаю, съёмочный коллектив «Лимитчиц» остался с первого сезона, а режиссёр сменился, место Ольги Доброволь-Куликовой заняла Ольга Кандидатова. Как это сказало на работе?

– Режиссер – это всегда душа проекта. Вот во втором сезоне – душа Ольги Кандидатовой. Ее сила, опыт, ее взгляд, мудрость, ее рука ведет весь наш оркестр. Получилось так, как она почувствовала эту историю, этих людей, это время.

Мама-педант

– Расскажите о проектах с вашим участием, которые ожидаются в наступившем году.

ДЕТАЛИ

90-е во всех подробностях

– Какие детали из съёмок оказались для вас самыми интересными – костюмы, декорации, локации?

– Я была в восторге от того, как тщательно наша команда подошла к созданию атмосферы. Было воссоздано, найдено, привезено из разных мест огромное количество реквизита именно времен 90-х, реальные вещи, воссозданные копии. Просто фантастика! Несмотря на скромный сериальный бюджет, все трудились на высшем уровне и сделали все возможное, чтобы было идеально.

– В начале января вышел третий сезон сериала «Проект Анна Николаевна», где я играю андроида-убийцу, еще в этом году жду сериал «Пора на завод», который мы только недавно закончили.

– Вы работающая мама. Появление малыша сократило количество работы или близкие позволяют вам совмещать карьеру с воспитанием сынишки?

– Работа артиста всегда очень спонтанная, лично у меня она всегда в режиме «то густо, то пусто», так что я не почувствовала сильной разницы.

– На ваш взгляд, какие качества вашего характера помогают вам быть мамой, а какие – мешают? Может быть, вы благодаря появлению ребёнка узнали о себе что-то такое, о чём не подозревали?

– Оказалось, что я жуткий педант и суевер. Я всегда была ответственной, но это распространялось только на меня. Теперь же в моем полном ведении целый человек. Так что у меня даже уж слишком все четко должно быть. Если что-то идет не так и не по моей вине, я страшно переживаю и не могу расслабиться ни на секунду, мне надо контролировать буквально все. Это очень выматывает, конечно. Но только я пушу все на самотек, как тут же все начинает идти наперекосяк. Так что, с одной стороны, это мне помогает, с другой же, я никак не могу позволить себе передышки.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



Александр Робак рассказал о своём герое в сериале «Мистер Ноготь»

На телеканале СТС 26 января – премьера комедийного сериала «Мистер Ноготь» (производство компании Russian Code). По сюжету в один день опытный мастер Семага (Александр Робак) теряет работу в цехе, а его жена (Анастасия Панина), напротив, получает повышение. В отчаянной попытке вернуть уважение семьи и найти новое призвание Семага с другом Антохой (Алексей Корсуков) открывает маникюрный салон. И попадает в мир женщин, гелей и лаков... Мир, который меняет его больше, чем он мог себе представить.

– В жизни человека наступают кризисы, когда вдруг понимаешь, что становишься никому не нужным, хотя еще полон сил и желания работать, – рассказывает Александр Робак. – Есть два пути: смириться и настроить себя на завершение пути или начать новое и найти в этом смысл жизни. Мой герой выбирает второе.

Фото телекомпании СТС

«Однофамильцев» испытает разлука и любовь

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Однофамильцы» (производство – «Смарт фильм»). Роли в фильме сыграли Анна Леванова, Николай Иванов, Алексей Каманин, Милана Иванова, Ирина Кабанова, Анатолий Голуб и другие артисты. Режиссер-постановщик проекта – Дарья Полторацкая.



Оксана (Анна Леванова) и Гена (Николай Иванов) – пара однофамильцев, чья жизнь кажется идеальной: они счастливы без штампов в паспорте. Но все меняется после потери общего ребенка: Гена уходит к лучшей подруге Оксаны. Лишившись всего – любви, ребенка, жилья и денег, Оксана теряет и веру в себя. Помощь приходит от «первого встречного»...

– Оксана в начале истории – это ребенок, маскирующийся под взрослую, – рассказывает Анна Леванова. – Но через испытания меняется ее взгляд на себя, на мир, на людей вокруг. Ее главная ошибка в том, что она была слишком заиклена на себе.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»

«Скорую помощь» ждёт девятый сезон

Телеканал НТВ продолжает работу над девятым сезоном сериала «Скорая помощь». В новых сериях Константину Кулыгину (Гоша Куценко) и его коллегам предстоит столкнуться с расчетливым и беспринципным Антоном Максаковым (Илья Оболонков), назначенным на должность начальника всей службы скорой помощи. У нового начальника на уме одни показатели и требование любой ценой сократить количество госпитализаций. Но Константин Кулыгин и его коллеги не готовы мириться с произволом нового руководства. Кстати, в новом сезоне герой Гоши Куценко покинет кабинет и вновь станет обычным врачом. К своим ролям в сериале вернутся Екатерина Волкова, Пётр Баранчев, Александр Тютин, Светлана Брюханова, Степан Куликов, Алексей Лонгин и другие артисты. Режиссер-постановщик – Богдан Дробязко.

«Пора на завод» снимали в Ревде

Завершены съёмки сериальной комедии «Пора на завод» (производство кинокомпании 1-2-3 Production). Кинолента рассказывает историю московского инвестора Вадима (Вячеслав Чепурченко), который привык рисковать деньгами. Ради любви к своей избраннице Татьяне (Рината Тимербаева) Вадим совершает яркий и безрассудный поступок: чтобы впечатлить отца девушки, сурового бригадира-металлурга Игоря Романовича (Анатолий Журавлёв), он меняет свой строгий офисный костюм на спецовку и отправляется покорять Урал. Теперь его новый офис – горячий цех, а коллеги – металлурги. Конечно, Вадиму нелегко работать в цеху и осуществлять миллионные сделки. Одна ошибка – и Вадим теряет чужие деньги, оказываясь на прицеле у бандитов.

Роли в фильме исполнили Инга Оболдина, Анна Уколова, Анатолий Гущин, Николай Шрайбер, Ренат Мухамбаев, Антон Остерников и другие артисты. Режиссер проекта – Василий Свиридов. Часть съёмок фильма проходила на Урале, в городе Ревде, на металлургическом заводе, в том числе в горячем цеху. Премьера сериала состоится на телеканале ТНТ.

Фото PR 1-2-3 Production



Подготовлено по материалам пресс-служб телеканалов, киностудий, онлайн-кинотеатров, театров, концертных площадок

ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «ИНФАРМА» для здоровья и бережного ухода



ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА – залог его правильного развития и роста. Комплекс наружных средств «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА», созданных «Инфарма 2000» помогают комплексному уходу за проблемной кожей с рождения.



Для ухода за атопичной кожей с появлением сухости, покраснением, шелушением и раздражением разработано косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». Он помогает защитить кожу от внешних факторов, увлажняет, заживляет микротрещины и расчесы, восстанавливает её эластичность. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно. От 0+.



ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ

Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Витамин РР, диметилксантин усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие. От 0+.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Защитить слизистую носа и губ поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции. «ВИРОСЕПТ» предотвращает «обветренность» кожи лица и губ под воздействием низких температур и ветра. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА РУК

Частое использование спиртосодержащих антисептиков вызывает сухость, раздражение кожи. Для смягчения, увлажнения, очистки кожи рук применяют «ВИРОСЕПТ для гигиенической обработки кожи» с экстрактом алоэ, Д-пантенолом и аллантоином, антисептическими компонентами. Не содержит спирта. От 3 лет.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

8 (800) 700-88-88, 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 555-62-65, 8 (800) 550-00-33 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный)

WWW.INPHARMA2000.RU

Косметические средства. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. РЕКЛАМА

СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!

НОВИНКА!

ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ГИАЛ

Усиленная формула Геладринк ФОРТЕ ГИАЛ дополнена гиалуроновой кислотой, которая способствует:

- улучшению подвижности и гибкости суставов и позвоночника,
- увлажнению и восстановлению гладкости кожи.

Порошок (30 суточных доз).

ГЕЛАДРИНК ФАСТ ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

При активных нагрузках – активное питание суставов и позвоночника! Когда «ни согнуться, и разогнуться».

Порошок, капсулы (30 суточных доз).



Информация по тел.: 8 (800) 30-20-561 и на сайте: www.geladrink.ru
Продается в аптеках: eapteka.ru apteka.ru [здравсити](http://zdравсити)

ОГРН: RU.77.99.88.003.R.003194.11.24; RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18. ООО «ЕАПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул. д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандакчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966. РЕКЛАМА. 18+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Личное на работе: что допустимо, а что нет?

Рабочее место – это зона профессиональной активности, но наличие некоторых личных предметов естественно и даже повышает комфорт. Однако важно соблюдать баланс, чтобы личные вещи не мешали работе, безопасности и корпоративной культуре.



Что обычно разрешено

- Предметы для комфорта: фотографии семьи в рамке, небольшое растение, кружка.
- Средства для личной гигиены: дезинфицирующий гель для рук, крем, гигиеническая помада.
- Необходимые личные гаджеты: мобильный телефон (в беззвучном режиме), умные часы.
- Небольшие предметы для отдыха: настольная головоломка, книга для перерыва.

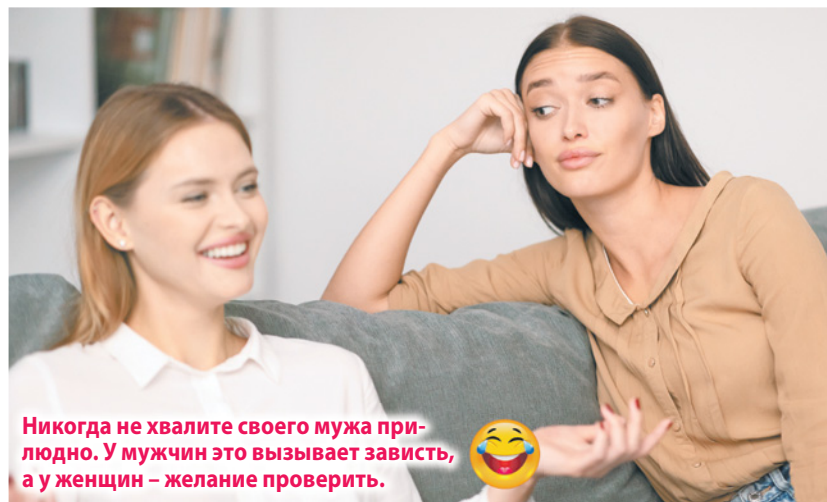
Что не приветствуется или запрещено

- Объемные личные вещи: пледы, подушки, массажные кресла – если это не согласовано.
- Предметы, нарушающие чистоту и порядок: груды немытой посуды, залежи старых журналов.
- Вещи с резким запахом или аллергены: духи, аромалампы, некоторые цветы.
- Предметы, нарушающие нормы безопасности или этики: колющие/режущие предметы не по назначению, политическая или провокационная атрибутика.
- Излишний декор, превращающий стол в выставку без свободного места для работы.

Главный принцип: личные вещи не должны отвлекать вас и коллег, создавать антисанитарию, нарушать правила компании или техники безопасности. Всегда стоит ориентироваться на внутренний регламент и корпоративную культуру вашей организации.

ЗАВИСТЬ:

ТОКСИЧНОЕ ЧУВСТВО ИЛИ СКРЫТЫЙ ДВИГАТЕЛЬ?



Никогда не хвалите своего мужа публично. У мужчин это вызывает зависть, а у женщин – желание проверить.



Ещё в библейских текстах Каин убил Авеля из-за этого чувства, а Аристотель называл зависть «болью при виде чужого благополучия».

За прошедшие века, к сожалению, мало что изменилось: человеческое так и не победило этот свой недуг. Мы по-прежнему слышим: «Завидуй молча», «Зависть – грех», «Зависть разрушает». Однако в современном мире, где социальные сети ежедневно демонстрируют нам отфильтрованные версии чужих успехов, вопрос о том, бороться ли с завистью или использовать ее, становится как никогда актуальным.

Анатомия чувства

Психологи традиционно разделяют зависть на «белую» и «черную». Первая – скорее восхищение с легкой горечью, которая может мотивировать. Вторая – разрушительное чувство, сопровождающееся желанием лишить другого его преимуществ. Именно черная зависть провоцирует отношения, порождает сплетни, саботаж и саморазрушение.

Но даже в своей темной форме зависть – прежде всего симптом. Она указывает на наши нереализованные желания, неудовлетворенность и области роста. Когда мы завидуем карьере коллеги, мы, возможно, хотим большего признания. Когда завидуем отношениям друзей – чувствуем одиночество. В этом смысле зависть работает как диагностический инструмент, показывающий, чего нам на самом деле не хватает.

В контексте общества

С социологической точки зрения, умеренная зависть может стимулировать социальную мобильность и инновации. Желание «не отставать» в здоровой форме подталкивает к развитию. Однако когда зависть становится массовой и превращается в чувство несправедливости, она может порождать социальную напряженность.

В эпоху цифрового перформанса, где успех часто измеряется лайками, особенно важно фильтровать чужие послы. То, что кажется идеальной жизнью, часто оказывается результатом тщательного редактирования.

Не бороться, а понимать

Зависть не стоит однозначно демонизировать или, напротив, прославлять. Как и любая сильная эмоция, она требует осознанности. Борьба с ней как с абсолютным злом лишь отнимает энергию. Гораздо эффективнее признать ее как часть человеческой природы – неприятную, но информативную.

В конечном итоге зависть становится разрушительной, когда остается неосмысленной, и полезной, когда мы расшифровываем ее послание. Она может быть и ядом, и лекарством – все зависит от дозы и применения. В этом, возможно, и заключается главный парадокс: освободившись от зависти, мы не обязательно становимся лучше других – мы, наконец, становимся собой.

Стратегии работы с завистью

Полное подавление зависти редко бывает эффективным. Вытесненная, она превращается в пассивную агрессию или самообвинение. Более продуктивный путь – осознание и трансформация. Вот несколько стратегий, которые можно использовать в жизни.

ДЕКОНСТРУКЦИЯ ЧУВСТВА. Спросите себя: «Чему именно я завидую?», «Что это говорит о моих желаниях?», «Могу ли я превратить эту энергию в действие?». Часто оказывается, что мы завидуем не самой чужой жизни, а ее иллюзорному, отфильтрованному образу.

ОТ СРАВНЕНИЯ К ВДОХНОВЕНИЮ. Социальные психологи отмечают: мы чаще завидуем тем, кто находится ближе к нам по статусу или возрасту. Перефразируйте внутренний диалог: вместо «Она достигла этого, а я нет» попробуйте «Если она смогла, значит, это возможно. Что мне нужно, чтобы двигаться в этом направлении?».

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК АНТИДОТ. Практика осознания собственных достижений и ресурсов снижает градус зависти. Не зря говорят: «Завиду-

ешь – значит, не благодарить». Фокусировка на своих возможностях, а не на чужих благах меняет перспективу.

ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ. Признать зависть – уже смелый шаг. В культуре, где это чувство табуировано, такое признание снижает внутреннее напряжение. Как говорил философ Бертран Рассел: «Зависть – одна из самых мощных причин человеческого несчастья. Не будучи всеобщим несчастьем, она является несчастьем того, кто завидует».

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Слоновьи рекорды

Эти гиганты животного мира – неиссякаемый источник удивления! Судите сами. В одном только хоботе мышц на порядок больше, чем во всем теле человека. Об интеллекте слонов говорит тот факт, что они способны узнавать себя в зеркале (что доступно, кроме человека, только приматам и дельфинам). Ну и вишенка на торте: они разговаривают с сородичами на расстоянии в десятки километров благодаря способности улавливать подушечками стоп низкочастотные вибрации.

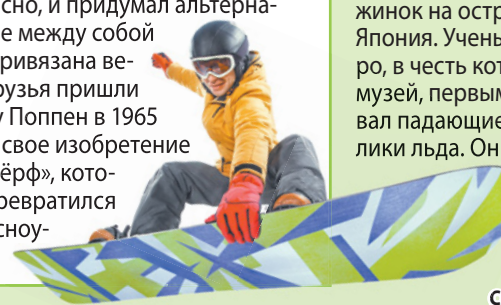


Моцарелла с историей

Нежный рассольный сыр моцарелла в последние годы завоевал огромную популярность в нашей стране, особенно у поклонников итальянской кухни. Для его приготовления изначально использовалось только молоко черных буйволиц, но сейчас моцареллу готовят и из коровьего. Технология такова: творожную массу разогревают до определенной температуры и начинают вытягивать, а затем формируют шарики. Считается, что классический шарик моцареллы примерно такого же диаметра, как помидор известного сорта. Это позволяет красиво сервировать популярный салат капрезе.

Лыжи превращаются...

Невероятно, но факт: первый сноуборд – это скрепленная между собой пара лыж! Придумал его американец Шерман Поппен, чтобы развлечь дочерей. Девочкам было скучно кататься зимой на санках с горы, и они попытались встать на них ногами. Заботливый папа решил, что это опасно, и придумал альтернативу – скрепленные между собой лыжи, к которым привязана веревка. Дети и их друзья пришли в восторг! Поэтому Поппен в 1965 году запатентовал свое изобретение под названием «снёрф», который постепенно превратился в привычный нам сноуборд.



Снег как экспонат

Пока автомобилисты ворчат по поводу обильных снегопадов и нечищенных дорог, есть люди, у которых метель вызывает только радостные чувства. Речь идет о посетителях музея снежинок на острове Хоккайдо, Япония. Ученый Накая Укисиро, в честь которого назван музей, первым классифицировал падающие с неба кристаллики льда. Он же назвал снег «письмом с небес». Поэтично, не правда ли?

Светлана СИДОРЧУК

«Найдите мне средство, чтобы не болели ноги!»

отчаянно кричала Екатерина II на весь дворец

Императорский дворец замирал, когда Императрица не могла подняться по лестнице без боли. Говорят, однажды, схватившись за колени, Екатерина II выкрикнула: «Да найдите же мне средство, чтобы не болели ноги!» В такие моменты придворные слуги пытались не попадаться царице на глаза, чтобы не навлечь на себя ее гнев.

Тогда на помощь пришло растение, известное еще с глубокой древности, – живокост. Историки уверяют: именно с помощью живокоста Екатерина II смогла избавиться от боли в коленях и отказаться от трости, снова вернув себе уверенную, твердую походку хозяйки империи.

Прошли века, а живокост не ушел в историю. Сегодня он снова на передовой борьбы с болезнями суставов. Особенно ценится таежный живокост. Мы обратились к специалисту по суставам опорно-двигательного аппарата Олегу Ермолаевичу, чтобы узнать, почему живокост до сих пор творит чудеса и при каких проблемах с суставами он может помочь.

**Экспертное мнение
специалиста по суставам
Олега Ермолаевича:**

«В своей практике я использую именно таежный живокост. В нем содержится огромное количество аллантиина. Когда растение повреждается, аллантиин устремляется в место травмы и запускает восстановление. Проще говоря, растение лечит себя само – и по такому же принципу помогает восстанавливаться хрящам и суставам человека. Таежный живокост помогает формировать новые хрящевые клетки на поврежденных участках. Получаются своего рода “заплатки”, которые ремонтируют сустав. Что-



Олег Ермолаевич



Екатерина II

бы помочь людям, которые ко мне обращаются, я рекомендую использовать капсулы «Сустафлай», которые содержат именно таежный живокост. Меня благодарят за такой совет при различных проблемах – артрозах, артритах, остеохондрозе, грыжах, радикулите, ревматизме и других болезнях опорно-двигательного аппарата.

Сегодня, когда наука шагнула далеко вперед, таежный живокост стал основой современных средств, которые помогают людям возвращаться к активной жизни – без трости, без боли, без мучительных ночей и без страха сделать лишний шаг. Но компонент этот достаточно редкий, и в свободный доступ его попадает лишь ограниченное количество.

**Как попасть в число тех,
кто успеет?**

По имеющейся информации, сейчас формируется ограниченная партия капсул «Сустафлай с таежным живокостом». Список желающих получить данное средство ведется в виде строгой очереди и специального реестра участников. Льготные условия доступны только тем, кто успеет включиться в реестр с 21 января по 18 февраля 2026 г.* Чтобы узнать, есть ли еще свободные места в очереди и входит ли ваш регион в программу, позвоните по телефону: 8-800-303-05-55. Сообщите оператору, номер для записи в реестр очереди 2918.

«ЭЛИКСИР АМОСОВА»¹ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА!



Николай Амосов

Николай Михайлович Амосов – легендарный советский академик. Он прославился на весь мир не только тем, что спас тысячи людей, но и еще Николай Михайлович автор уникальной рецептуры, которая может помочь улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга и организма в целом без операций и лекарств.



**В чем заключается секрет здоровья
от Амосова?**

Основной принцип – прием натурального препарата, способствующего восстановлению сердечно-сосудистой системы. Амосов создал его состав сам. Он часто его назначал людям, многие из которых впоследствии отмечали настолько сильные улучшения, что даже отказывались от лекарств и возвращались к полноценной жизни. Рецепт его препарата актуален по сей день. Пользуясь им, ученые создали средство, которое полностью повторяет легендарное средство академика – «Эликсир Амосова». В его состав входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью,

а также витаминный премикс. «Эликсир Амосова» пьют 1 раз в день во время еды. Препарат создан в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.

**Как действует
«Эликсир Амосова»?**

Благодаря специально подобранному натуральному составу он способствует очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов, кальциевой извести, нормализации уровня холестерина, разжижению крови и наполнению ее кислородом, стимуляции выработки молодых красных кровяных телец, заживлению микроразрывов сосудов и улучшению их тонуса.

Высокая эффективность

Природные компоненты «Эликсира Амосова» для внутреннего применения способствуют улучшению памяти, избавлению от тревожности, головных болей, нестабильного давления и головокружений, повышению настроения и укреплению нервной системы. Они содействуют

стабильной работе сердца, устранению ишемии. Активная формула «Эликсира Амосова» может помочь преодолеть одышку, шум в ушах, онемение конечностей и холод в них, подарить возможность в целом чувствовать себя лучше. Так что если вы страдаете от гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной недостаточности, нарушений памяти, головных болей, панических атак или депрессии, вам определенно следует обратить внимание на это уникальное средство!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – здоровое сердце и мозг»

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право на программу по приобретению «Эликсира Амосова». Скидка действует только с 21 января по 18 февраля 2026 г. Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**

2. Продиктуйте код **3061** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!**

¹«Эликсир Амосова» – это Ампулы Амосова.

Мы поговорили с актёром театра и кино Александром Мартыновым о его новых ролях, а заодно выяснили, готов ли он пробовать себя в разных амплуа, что думает о профессии психолога и ощущает ли писательские амбиции.

И все это, конечно, на фоне новогодних праздников!

Близкая комедия

– Александр, недавно у вас состоялись две кинопремьеры – фильм «Сердцеед» и сериал «Няня Оксана». Получили удовольствие от съёмок? Расскажите о них подробнее.

– Участвовал в этих проектах с удовольствием. «Сердцеед» – это деревенская комедия, в которой я сыграл роль успешного московского предпринимателя Сержа. Он окунается в совершенно другой мир – мир иных отношений и законов деревенской жизни.

А «Няня Оксана» – это некая реинкарнация проекта, который когда-то был успешен, но это история с совершенно новым сценарием и другими персонажами, в основе совершенно другая фабула. В этом проекте я играю роль управляющего домом Артемия.

– Сериал «Няня Оксана» – не первый комедийный проект в вашей фильмографии. Любите работать в комедиях?

– Да, жанр комедии мне давно знаком и близок, люблю играть комедийных персонажей. Конечно, хотелось бы пробовать себя и в других жанрах, расти и развиваться как актер.

«К критике отношусь спокойно»

– Не все отзывы о фильме «Сердцеед» – положительные. Как относитесь к критике? Реагируете?

– Зрители могут по-разному воспринимать наше творчество. Я к критике отношусь абсолютно спокойно, мнения могут быть разными. И, конечно, если критикуют, значит, проект не оставил зрителей равнодушными – и это самое

Александр МАРТЫНОВ:

Мне важны все мои роли

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю быть терпимыми друг к другу, быть внимательными к своим близким и при любой возможности стараться быть рядом. И несмотря на разные сложности, которые всегда нас сопровождают – это часть нашей жизни, – любить и быть внимательными друг к другу.

главное. Все, кто работает на съемочной площадке, выполняют свою работу достаточно честно. В нашей работе есть не только критика – мы получаем и прекрасные отзывы от зрителей.

– Самая важная для вас работа на сегодняшний день. Какой фильм и почему?

– Не могу выделить какой-то один фильм и роль. Все роли – большие и маленькие – для меня важны. Иногда случается, что даже эпизодическая роль может дать артисту больше, чем многосезонный проект.

Психология для знакомства с собой

– Почему решили получить образование психолога? Хотелось большей реализации?

– Есть несколько причин. Первое, конечно же, чтобы решить какие-то свои вопросы, задачи психологического характера, чтобы отпустить какие-то обиды. А еще психология очень близка актерской профессии, это смежные области. Профессиональному актеру просто необходимо знание психологии, чтобы глубже, подробнее, интереснее создавать своих персонажей.

– Вы ещё преподаёте. Где, чему учите студентов и насколько вам интересно преподавание? Зачем оно вам вообще?

– Да, педагогическую деятельность я тоже веду, но не систематически. Пока у меня нет курса в каком-то театральном вузе или киношколе. Я являюсь резидентом Insight People – этот продюсерский центр представлен в 80 городах



«Профессиональному актеру просто необходимо знание психологии, чтобы глубже, подробнее, интереснее создавать своих персонажей».

Подробности

«Не хватает питерского ветра»

– Вы переехали из Петербурга в Москву. Как прошло привыкание? Петербург обратно не манит? Возвращаетесь в свой город?

– В Москву мы с семьей переехали 13 лет назад, а точнее, в Подмосковье. Конечно, Петербург меня манит. При любой удобной возможности я стараюсь посещать родной город и напиваться им. Честно? Не хватает петербургского ветра со снегом в лицо и крика чаек (смеется).

– Город полюбил вас, принял?

– Вы знаете, я так считаю – если я до сих пор живу в Подмосковье и работаю в Москве, значит, столица меня приняла. Я продолжаю развиваться в разных направлениях, не только в актерском мастерстве, но и в преподавании, пробую себя и как писатель – создал несколько рассказов для разных конкурсов, а сейчас работаю над большой повестью.

– В Петербурге вы работали в театре, а здесь выходите на театральные подмостки?

– Да, в Москве сейчас играю в антрепризах. Занят в пяти постановках, это не только комедии. Уже год мы играем «Мертвые души» по мотивам одноименной поэмы Николая Гоголя и пьесы Михаила Булгакова, написанной более 100 лет назад для театра МХАТ. Это антреприза, но при этом и классический материал. Наш спектакль с восторгом принимают во всех городах, куда бы мы ни приезжали. За два года посетили более 40 городов.

нашей страны. Меня пригласили провести мастер-классы для блогеров, которые также являются резидентами Insight People. Многие хотят сниматься в кино, и какие-то актерские навыки я смог им передать. Мои мастер-классы скорее были направлены на развитие – было много психологических тренингов на самопознание, погружение в себя и знакомство с собственным Я.

В плане работы – плотно

– Какие сегодня новые проекты есть или намечаются? Чем сегодня занят артист Мартынов?

– Сегодня это продвигание моего моноспектакля по мотивам пьесы Шекспира «Король Лир». Это определенный вызов самому себе как профессионалу – очень сложная история и в плане игры, и в плане проверки уровня собственного мастер-

ства. Я оказался к этому готов. Этот проект мы сделали совместно с Ксенией Юрьевной Кузнецовой – это известная московская актриса, режиссер, педагог. Сейчас прикладываю максимум усилий, чтобы проект жил и игрался на площадках не только Москвы, но и страны – занимаемся организацией гастролей.

– Совсем недавно отгремели новогодние праздники, и я не могу не спросить: как любите отмечать Новый год и проводить зимние каникулы? Уезжаете или предпочитаете оставаться дома?

– Новогодняя пора обычно проходит в трудах, а сам праздник встречаем в кругу семьи – больше не беру работу в новогоднюю ночь.

На каникулах тоже достаточно плотно в плане работы – уже на 2 января запланирован спектакль – так провожу праздники уже много лет (улыбается).

Ольга БЕЛЬСКАЯ

«Спасскую» ждут новые дела и события

В Сочи начались съёмки шестого сезона многосерийного детектива «Спасская». Главные роли в проекте исполняют Карина Андоленко, Роман Маякин, Алексей Матюшин, Лариса Удовиченко, Михаил Жигалов, Ольга Чудакова, Виталий Коваленко, Игорь Огурцов, Александр Макогон и другие. В кресле режиссера – Давид Ткебучава.

В новом сезоне следователь Анна Спаская (Карина Андоленко) активно займется поисками ускользнувшего от нее криминального авторитета Емельянова (Александр Макогон). Но и Емельянов следит за расследованием Анны через своего человека в управлении – эксперта Александра Карагина (Пётр Нестеров). Анна узнает, что сбежать Емельянову помог ее бывший муж Олег Спасский (Роман Маякин), которого тот шантажировал, угрожая его маленькому сыну. Тем временем новым начальником Романова и Спасской в московском аппарате СК становится генерал Ладожский (Геннадий Семёнов)... Словом, в новом сезоне в жизни героини Карины Андоленко снова будет много важных дел и интересных событий.

Фото телеканала «Россия»



«Дуэты»: кто скрывается за стеной?

В пятницу, 23 января, в 21.30 на телеканале «Россия» – новый, четвёртый сезон музыкального гранд-шоу «Дуэты». В этом уже полюбившемся зрителям проекте участники не догадываются, с кем в паре они выступают, так как в их наушниках слышны искажённые голоса.

Никаких совместных репетиций, только живая импровизация и интрига: кто же за зеркальной стеной?! Она поднимается и раскрывает секретного артиста лишь в конце выступления. Партнером по дуэту может оказаться кто угодно: юная звезда или живая легенда, давний друг или близкий родственник. Но каждый дуэт не случаен – между участниками существует особая связь. Управлять этим блестящим проектом будет звездный тандем ведущих – неподражаемые Николай Басков и Сергей Лазарев. Впрочем, этой ролью они не ограничатся.

– В этом сезоне я готовлю одну песню, очень мной любимую, но, естественно, не из моего репертуара, – поделился Николай Басков. – И вот меня до сих пор гложет состояние внутреннего вопроса: с кем же ее буду петь? Это так интересно, так непередаваемо. Это шоу дает артистам, а также зрителю эмоции, ради которых мы и собираемся около экранов телевизоров.

Фото телеканала «Россия»

НТВ запускает шоу «Суперстар! Битва сезонов»

В эфире НТВ 31 января состоится премьера нового сезона шоу «Суперстар!» – «Суперстар! Битва сезонов». Вновь соревноваться за звание «суперстара» будут: победительница и финалист первого сезона Ирина Шведова и Влад Сташевский, победители второго сезона Виктор Салтыков и Шура, победительница и финалист третьего сезона Ольга Зарубина и Жан Милимеров, победитель и участница четвертого сезона Алексей Глызин и Анастасия Макаревич, победительница и финалист пятого сезона Ксения Георгиади и Сергей Челобанов.

– Я вновь решил принять участие в «Суперстаре!», на этот раз в «Битве сезонов», и на то есть несколько причин, – рассказал Виктор Салтыков. – Во-первых, это уникальная возможность попробовать себя в разных жанрах, во-вторых, мне всегда интересно окунуться в творческую атмосферу – новые эмоции и возможности дарит нам канал НТВ. В «Битве сезонов» постараюсь быть более смелым в выборе репертуара и поэкспериментировать.

Фото PR НТВ



Екатерина Воронина сыграет королеву Анну

В Москве «Студия ТРИТЭ Никиты Михалкова» завершила съёмки исторического фильма «Королева Анна» в партнёрстве с кинокомпанией «Централ Партнершип» (входит в «Газпром-Медиа Холдинг») и телеканалом «Россия» при поддержке Фонда кино.

Русь, XI век. Ярослав Мудрый выдает свою дочь Анну за короля франков. Сама Анна относится к этому династическому браку с фатализмом, как все ее сестры и братья. Ей предстоит долгий и сложный, полный опасностей путь во Францию. Возглавлять кортеж Анны и охранять ее в пути Ярослав доверяет искусному воину Остромиру, который доказал свою доблесть и преданность князю.

Режиссер и автор сценария картины – Алексей Сидоров. В ролях – Сергей Безруков, Екатерина Воронина, Виктор Добронравов, Алексей Кравченко, Илья Маланин, Антон Филипенко, Владимир Яглыч и другие артисты.

Съемки фильма проходили в Москве, Воронеже, Выборге, Республике Башкортостан, а также в специально выстроенных декорациях на «Москино».

Фото предоставлено телеканалом «Россия»

Нет сил терпеть недержание? ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!



ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Очень нужен совет! Чихнуть, покашлять невозможно – сразу подтекание. Смеяться не могу, да и как смеяться, если тут же всё выливается. От запаха не знаю, куда себя деть, страшно и стыдно даже просто выйти из дома... Ни одна прокладка не спасает! И осложнений всяких боюсь. Своих болячек хватает. Скажите, может есть какие-то способы уменьшить недержание?» Татьяна, 68 лет.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА: Страх оказаться в неловкой ситуации, подавленность и одиночество – лишь часть того, с чем приходится мириться женщине каждый день. А бездействие при недержании может стать причиной пролежней, инфекций и болезненных воспалений по всей мочеполовой системе.

Взять под контроль женское недержание можно в любом возрасте, если устранить главную причину – слабость мышц тазового дна. И ТОГДА МОЧЕИСПУСКАНИЕ ВОССТАНОВИТСЯ!

Но как это сделать? Есть разные способы: специальные упражнения, физиотерапия, операции. Но что если вы не в силах регулярно выполнять сложную гимнастику, посещать физиотерапевта или решиться на операцию?

К счастью для женщин с недержанием появилась простая и комфортная альтернатива – европейское средство «СТОПИНОР». Этот натуральный комплекс, не имеющий аналогов, поможет подтянуть и укрепить мышцы тазового дна в домашних условиях без лишних усилий.



«СТОПИНОР» для женщин содержит запатентованный комплекс «Дропсордрай» из натуральных растительных экстрактов со строго определенными пропорциями генистеина и энтеродиола. Такая комбинация увеличивает выработку

собственного коллагена специального типа, который подтягивает ослабленные мышцы, благодаря чему уменьшается слабость мочевого пузыря, а мышцы тазового дна приходят в норму.

Со «СТОПИНОРОМ» можно:

- **увеличить интервалы** между позывами;
- **избежать постоянных подтеканий, недержания и частых ночных походов в уборную;**
- **предотвратить** возможные осложнения.

«СТОПИНОР» – это долгожданный и простой способ вернуть спокойствие и комфорт в жизнь любой женщины! Звоните!

СКИДКА + ПОДАРОК* в течение 7 дней!

Код подарка* «Только для женщин»

А теперь еще и мужская формула «СТОПИНОР» ДСТУПНА ДЛЯ ЗАКАЗА!

Ваш код на покупку и скидку* «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Звоните бесплатно прямо сейчас

8-800-100-55-60

Необходима консультация специалиста. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003. R.003356.09.22 от 03.09.2022. *При единовременной покупке 3 упаковок. Акция действует с 01.01.2026 по 01.07.2026. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по телефону 8-800-100-55-60. STOPINOR LADY'S FORMULA – STOPINOR® женская формула

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Квашеная капуста – прекрасный продукт, вкусный и полезный. Видимо, именно поэтому это блюдо так любят во многих странах мира.

Вкуснее всего, конечно, чуть сбрызнуть ее растительным маслом, посыпать лучком и подать с жареной картошечкой. Тем не менее, очень вкусны и другие блюда из квашеной капусты – от салатов до пирогов, где она используется в качестве начинки. В нашей стране главное блюдо из кислой капусты – это, конечно, щи, вариантов которых великое множество, буквально в каждом регионе существует свой традиционный рецепт. Сегодня мы предлагаем вам попробовать приготовить один из самых вкусных вариантов – щи костромские.

Готовим с квашеной КАПУСТОЙ: сытно, аппетитно, вкусно

Айнтопф

Немецкая кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 62 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4-5 картофелин
- 300 г квашеной капусты
- 200 г варено-копченой колбасы
- 150 г свиных колбасок
- 40 г шпика
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 ст. л. муки
- 20 г сливочного масла
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту нарезать короткими полосками, положить в кастрюлю, добавить колбаски, шпик и колбасу, залить 1 л кипятка, довести до кипения, варить на среднем огне 25-30 минут.
- 2** Морковь, картофель, сельдерея нарезать небольшими кубиками, добавить в суп, варить еще 20 минут, проверить суп на соль.
- 3** На сковороде распустить сливочное масло, всыпать муку, жарить, постоянно помешивая, 2 минуты.
- 4** Добавить жареную муку в суп, перемешать, довести до кипения, варить 1-2 минуты, снять с огня; подавать немедленно.

Пятилетняя девочка спрашивает:

- Мама, а откуда я взялась?
- Солнышко, мы тебя в капусте нашли!
- Мама, какая капуста?
- Февраль на дворе...
- Тут в разговоре вмешивается папа:
- В квашеной, дочка, в квашеной.



Щи костромские

Русская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 49 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г говядины на кости
- 350 г квашеной капусты
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 1 крупная картофелина
- 3-4 сушеных белых гриба
- 1 лавровый лист
- 4-5 горошин черного перца
- 3-4 веточки зелени
- 2-3 зубчика чеснока
- сметана для подачи
- растительное масло
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту (вместе с рассолом) положить в чугунный или глиняный горшок, долить немного воды, запечатать фольгой, поставить в разогретую до 100 °С духовку на ночь (8 часов).
- 2** 1 морковь и 1 луковицу тщательно вымыть, нарезать крупно, выложить на противень, туда же положить говядину; запекать в разогретой до 220 °С духовке 20-30 минут.

- 3** Запеченное мясо и овощи переложить в кастрюлю (вместе с выделившимся соком), залить 1,5 л воды, добавить перец горошком, довести до кипения, варить на слабом огне под крышкой 2-2,5 часа.
- 4** Грибы залить 1 стаканом кипятка, через 20-30 минут грибы отжать, воду процедить.
- 5** Мясной бульон процедить, отделить мясо от костей, все остальное выбросить.
- 6** Капусту переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить грибы и воду от грибов, варить на слабом огне 1 час.
- 7** Оставшуюся луковицу нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке; припустить на растительном масле.
- 8** Картофель очистить, сварить в подсоленной воде до готовности, размять в пюре.
- 9** Чеснок и зелень измельчить. За 15-20 минут до готовности добавить в щи лавровый лист, припущенные лук с морковью и картофель, посолить, перемешать.
- 10** В готовые щи добавить мясо и чеснок, перемешать, довести до кипения, снять кастрюлю с огня, дать настояться (2 часа).
- 11** При подаче посыпать зеленью, в каждую тарелку положить ложку сметаны.

Капуста с копчёной рулькой

Австрийская кухня.
На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 188 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 копченая свиная рулька
- 800 г белокочанной капусты
- 500 г квашеной капусты
- 200 г жирной свиной грудинки
- 200 г сосисок
- 200 г подкопченных колбасок
- 3 ст. л. острого томатного соуса (или кетчупа)
- 1 лавровый лист
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рульку положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, варить на слабом огне под крышкой 2 часа; за 15 минут до конца варки добавить лавровый лист.
- 2** Грудинку нарезать мелкими кубиками, обжарить на сухой сковороде до вытапливания жира.
- 3** Сосиски и колбаски нарезать небольшими кусочками, обжарить на вытопленном жире (5 минут), снять сковороду с огня, накрыть крышкой.
- 4** Капусту тонко нашинковать, посолить, помять руками до выделения сока, выложить на противень вместе с квашеной капустой, влить 150 мл бульона от рульки, добавить жареные колбаски и сосиски, томатный соус, перемешать; запекать в разогретой до 180 °С духовке 20-25 минут, периодически перемешивая.
- 5** Готовую рульку обсушить бумажными полотенцами, выложить на середину противня, запекать еще 20 минут.

Галушты, или сармале

Молдавская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 151 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан квашеной капусты
- 500 мл томатного сока
- 400 г мяса
- 1 яйцо
- 1 крупная луковица
- 1 морковь
- 0,5 стакана риса
- 1 ст. л. томатной пасты
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С кочана снять листья, замочить на ночь в холодной воде.
- 2** Рис сварить до полуготовности.
- 3** Мясо и лук нарезать очень мелко, морковь натереть на терке.
- 4** На одной сковороде припустить мясо до полуготовности, на второй – припустить лук с морковью.
- 5** Соединить содержимое обеих сковородок в глубоком сотейнике, добавить томатную пасту, посолить, поперчить, перемешать, тушить под крышкой 10 минут, добавить рис, перемешать, снять с огня, дать остыть.
- 6** В остывший фарш вбить яйцо, хорошо перемешать.
- 7** Из капустных листьев вырезать жесткую жилу, разрезав лист пополам (большие – на 4 части); в каждую часть выкладывать немного фарша, сворачивать кулечком.
- 8** Сложить все галушты в кастрюлю с толстым дном, залить томатным соком (если галушты не полностью покрыты, добавить немного воды), довести до кипения, тушить под крышкой 1,5 часа (почти вся жидкость должна впитаться).

(Окончание,
начало в №3 (14.01.26 г.)

И вдруг, как удар током, меня осенило. Максим не изменился. Совсем. Он застрял в том времени, в тех годах.

Он был все тем же парнем, который не захотел шагнуть вперед, за горизонт. А я-то изменилась. Я выросла. Получается, моя встреча с Максимом была просто вспышкой прошлого. Яркой, ослепительной. А может, не вспышкой – может, пеплом от сгоревших воспоминаний? Я смотрела на Максима и понимала, что я его такого не могу представить в своей жизни. Не могу представить его рядом с Лизой. Не могу представить, как он общается с моими друзьями, как строит планы на будущее. Да какие планы! У него их просто нет. Я не понимаю, как так можно жить, без мечты, без стремлений...

Люблю только его

Тоска, которую я чувствовала с Сергеем, была тоской по чему-то большему, по глубине. А здесь, с Максом, глубины не было вообще. Была лишь иллюзия, созданная памятью.

– О чем думаешь? – спросил Максим, пытаясь обнять меня за плечи.

Я вздрогнула. Его прикосновение, которое еще вчера сводило меня с ума, теперь казалось чужим.

– Мне нужно завтра уезжать, – тихо сказала я.

Он помолчал, потом пожал плечами.

– Ну, как знаешь. Ты всегда знала, чего хочешь.

В этой фразе прозвучала та же обида, что и много лет назад.

Ночью я не спала. Лежала и смотрела в потолок. Я стала думать, что преда-

Уроки из прошлого



“
Тайны человеческой души велики, а любовь – самая недоступная из этих тайн.
Иван Тургенев

ла нашу семью. Ради чего? Ради мифа о великой первой любви? Ради человека, с которым у меня не было ничего общего, кроме прошлого?

Я представила лицо Сергея. Его спокойные, добрые глаза. То, как он заботливо укрывает Лизу одеялом. Как упорно работает, чтобы обеспечить нас. Когда я перестала верить своим чувствам, когда прекратилось наше единение с Сергеем? А может, я заиклилась на его недостатках, полнотой забывая о достоинствах? Неужели я вдруг променяла настоящее, пусть и неидеальное, на пыльный сундук с воспоминаниями?..

Утром я собралась молча. Максим пришел проводить. Он пытался меня обнять, но я отстранилась. Я села в машину и уехала, не оглядываясь. В зеркале заднего вида я видела, как он стоял у обочины, одинокий, и постепенно уменьшался, пока совсем

не исчез. Исчез, как случилось много лет назад, как должно было случиться и теперь.

Обратная дорога казалась бесконечной. Я не знала, стоит ли рассказать мужу о Максиме, о встрече на мостках, об ухе на костре и обо всем остальном? Поймет ли он? Или я все разрушу? А если молчать, насколько это честно? Ведь те наивные чувства к Максиму уже пепел.

Сергей встретил меня на пороге. Лиза повисла у меня на шее, рассказывая, как они с папой ходили в зоопарк и пекли печенье. Я обнимала дочь, и мне хотелось плакать. Я чуть не потеряла это. Чуть не променяла этот мир на иллюзию.

Вечером, уложив Лизу, я вышла на кухню. Сергей мыл посуду. Я села на стул и смотрела на него. И вдруг все во мне перевернулось. Я очень остро и осознанно поняла, что люблю и любила всегда только мужа. И я

чуть не потеряла его. Из-за глупых, пустых обид на Сергея, чрезмерной собственной надуманной требовательности к нему, из-за розовых очков прошлого.

Рассказать и понять

– Сергей, – тихо позвала я.

Он обернулся. Увидел мое лицо и нахмурился.

– Что случилось? Что-то с тетей Машей?

– Нет. Со мной.

Я глубоко вдохнула. Я решила, что должна рассказать. Даже если это будет концом.

– Я... – начала я, с трудом подбирая слова. – Я встретила человека. Своего первого парня. Максима...

Лицо Сергея стало каменным. Он молчал.

– Я даже подумала, что это не просто встреча, что это судьба, – выдохнула я, и слезы потекли по моим

щекам. – Эти мысли были ошибкой. Я осознала это почти сразу. Я поняла, что он совсем не тот, кто мне нужен. Что он... что он ничего из себя не представляет. Что я люблю тебя. Только тебя. Я не знаю, зачем я это говорю, может, чтобы стало легче...

Я тихо плакала, опустив голову на стол. Сергей молчал. Долго. Потом я услышала, как он подошел, сел напротив.

– Встань, – сказал он тихо. – Подойди ко мне.

Я, как автомат, подчинилась. Встала и сделала шаг к нему. Он тоже встал. И вдруг изо всех сил обнял меня. Так крепко, что у меня перехватило дыхание. Он прижал мою голову к своему плечу, и я чувствовала, как сильно бьется его сердце.

– Дура, – прошептал он хрипло. – Ах ты, дурочка моя любимая.

Я рыдала в его грудь, а он гладил мои волосы и не отпускал.

– Я знал, что у нас проблемы, Алиса. Я чувствовал, что ты отдаляешься. Я не знал, что делать. Думал, завалить тебя заботой или, наоборот, дать тебе пространства... Я сам запутался. Я перестал бороться за тебя, за нас.

Я молча кивнула...

– Ты вернулась, – сказал он. – Ты могла остаться там, в этом прошлом, но ты вернулась. И сказала мне все. Значит, наша семья тебе дорога. Значит, я тебе дорог. Значит, будем жить дальше. Жить и радоваться друг другу.

Мы снова стали командой

В ту ночь мы не спали. Мы говорили и говорили, спорили, мечтали, признавались друг другу в обидах и страхах. Снова спорили и снова мечтали. Я рассказывала ему о своей тоске, о чувстве одиночества. Он рассказал о своем страхе не справиться, не обеспечить нас, о том, что работа высасывает из него все силы. Мы были настоящие. Это был самый трудный и самый важный разговор в нашей жизни.

С того вечера все изменилось. Мы как будто начали жить заново. Мы стали ходить на свидания, как в молодости. Теперь раз в неделю обязательно выбираемся вдвоем: в кино, в ресторан, в театр. Или просто гуляем по нашему парку, держась за руки.

Мы снова научились разговаривать и слышать друг друга. Я рассказывала ему о своих проектах. Он делился со мной своими рабочими проблемами, и мы вместе искали решения. Мы снова стали командой. Мы снова стали настоящей семьей.

Сейчас, глядя, как Сергей возится с Лизой, помогая ей делать уроки, я чувствую не спокойную привычку, а острую, жгучую любовь. Любовь, которую я чуть не потеряла. Любовь, которую мы все заслужили.

АЛИСА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.05 «Время героев». (16+)
01.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Алёна - врач, мечтает о счастливой семье, но её жених Кирилл внезапно пропадает, «повесив» на неё огромный долг. Чтобы расплатиться с бандитами, Алёна вынуждена оставить любимую работу и устроиться сиделкой в богатую усадьбу Ветровых.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

04.50 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
В Вологодской области в 2021 году пропал юноша Юра Кретов, отдыхавший с друзьями на озере. Тело так и не было обнаружено...
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «ПАУТИНА». (16+)
03.55 «По следу монстра». (16+)

СТС



09.05 «Пушистое превращение». (6+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Пушистое превращение». (6+)
10.35 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)
19.00 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
Семагу Бучина увольняют с завода. В это же время его жена Виолетта продвигается по карьерной лестнице. Семага решает освоить новую профессию и открывает маникюрный кабинет.
20.30 «ВЫШКА». (16+)
22.45 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)
00.35 «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+)
02.00 «ФУКУСИМА». (16+)
В Японии происходит землетрясение магнитудой 9 баллов, что приводит к аварии на АЭС «Фукусима-Дайити».
03.55 «Красавица и дракон». (12+)
05.45 «Три кота». (0+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)
11.30 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
23.00 «ТАНЦУЙ, СЕЛЕДКА!». (16+)
Сильная и независимая Жанна давно переехала в Москву, оставив позади родной городок и непутёвого отца, когда-то бросившего семью...
00.50 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА». (16+)
Ради папиного благополучия Ким продала душу фастфуду и сутками вкалывает хостес на модном горном курорте. Но её истинное призвание - утешить снег сноубордом и завоевывать награды, в том числе и любовные. Может, в печь их, эти гамбургеры?
02.30 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

05.00 18.00 00.50 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 01.45 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (16+)
22.00 23.25 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.40 Гастротур. (16+)
06.20 На ножах. (16+)
08.20 Молодые ножи. (16+)
09.20 Адский шеф. (16+)
12.40 Битва шефов. (16+)
14.40 Битва шефов. Звезды. (16+)
16.50 Битва шефов. (16+)
23.00 Секретный артист. (16+)
00.20 Вундеркинды. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 На ножах. (16+)
03.40 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
06.10 «Званый ужин». (16+)
С понедельника по пятницу пять совершенно разных людей ходят друг к другу в гости.
08.05 «Непьющий вопрос». (16+)
09.00 «Муж напрокат». (16+)
10.05 «Супермама». (16+)
12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.35 «Дорогая, я забил». (12+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
01.55 «Неотложка». (16+)
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
07.50 Ультное видео. Лучшее. (16+)
08.40 Ультное видео. Самое смешное. (16+)
09.10 Ультное видео. (16+)
14.00 Решала. (16+)
17.00 Охотники. (16+)
20.00 Влад решает. (16+)
21.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Заступницы. (16+)
01.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Ультное видео. (16+)
04.10 Ультное видео. Топ-35. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)

МИР

05.00 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
05.15, 06.15 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
08.35, 10.20 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
18.00 Вместе каждый день
20.30 «ХОД КОНЕМ». (16+)
22.10 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)
23.40 Миллион за 5 минут. (16+)
00.15, 02.00 Наше кино (16+)
01.05 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «РАССКАЖИ МНЕ О СЕБЕ». (16+)
17.00 «Документальное кино». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (12+)
00.20 «Моя история». (16+)
01.00 «Один день из жизни врача». (12+)
02.10 ОТражение. Итоги. (12+)
04.35 «Свет и тени». (16+)

ПОБЕДА

04.25 «Путь к Победе». (16+)
05.25 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)
06.40 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
Военная драма, разворачивающаяся на фоне первых дней войны. Это история становления человека, который из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди...
23.20 «ЛЕНИНГРАД». (16+)
03.00 «СМЕРШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царь-та. Жила-была царевна», «Майло», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Край Бебис». (0+)
07.50 «Лапозавры». (0+)
09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.45 «Тима и Тома». (0+)
11.30 «Диностер». (6+)
11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
12.00 «Чик-Чикино». (0+)
13.35 «Карбот». (6+)
Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.40 «ЛЮЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Барбоскины». (0+)
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.40 «Горошек и компания». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
22.45 «Дикие скричеры!». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.15 «Смешарики». (0+)
03.45 «Четверо в кубе». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.25 Горошек и компания. (6+)
08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
09.30 «Барбоскины». (0+)
10.00 «Кот Басик». (0+)
10.35 «Фиксики. Дай пять!». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 Горошек и компания. (6+)
13.15 «Маша и Медведь». (0+)
14.20 Кошеч. Начало. (6+)
16.00 Время малышей. (0+)
17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.10 «Дракоша Тоша». (0+)
18.45 «Лунтик». (0+)
19.15 Горошек и компания. (6+)
19.35 «Маша и Медведь». (0+)
20.30 «Сказочный патруль». (0+)
21.05 «Барбоскины». (0+)
21.35 «Фиксики. Дай пять!». (0+)
22.30 «Приключения Бубы». (6+)
23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
00.20 «Лунтик». (0+)
00.50 «Барбоскины». (0+)
01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.15 Горошек и компания. (6+)
02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
04.00 «Фиксики. Дай пять!». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Боги Египта. (16+)
00.55, 09.00, 21.35 Забытые войны России. (12+)
01.50 Семь дней истории. (12+)
02.00, 05.40, 09.55 Легенды науки. (12+)
02.35, 14.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
02.55 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
04.00 Это подкаст. История. (12+)
04.55 Карим Хакимов. (12+)
06.15 Обыкновенная История. (6+)
06.25, 13.35 Историограф. (12+)
07.15, 11.00, 14.40 Пётр I Великий. (12+)
08.05 Революция LIVE: #неумеренная оппозиция. (12+)
10.30 Народный фронт Победы. (12+)
12.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
12.50 Ледоколы войны. (12+)
16.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
16.45 Тайное становится явным. (12+)
17.00 Освоение Крыма. (12+)
17.45 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
18.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
19.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
20.00 Степные орлы сопротивления. (12+)
22.30 Сквозь времена. (12+)
23.05 Без срока давности. (16+)

VJU HISTORY

06.00 5 субмарин против нацистов. (16+)
07.10 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Синяя книга»: неизвестное. (16+)
07.55, 08.45 Легендарные авто. (16+)
09.35, 10.25 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
11.15 Аль Капоне: криминальная империя. (16+)
12.20 Поиски затонувшего «Кристи». (12+)
13.15, 14.05 Последние секреты человечества. (16+)
15.05, 15.50 Загадки планеты Земля. (16+)
16.35, 17.25 Легендарные авто. (16+)
18.15, 19.05 Апокалипсис Бронзового века. (12+)
20.00 Запретная история: Секреты Библии Дьявола. (16+)
20.50 Запретная история: Поиски гробницы Марии Магдалины. (16+)
21.35 Забытые войны: Кровавое пролитие в Боснии. (16+)
22.30 Забытые войны: Персидский залив: Буря в пустыне. (16+)
23.20, 00.05 Загадки планеты Земля. (16+)
00.50, 01.35 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
02.25 Аль Капоне: криминальная империя. (16+)
03.25 Поиски затонувшего «Кристи». (12+)
04.15 Путеводитель Пути-фара. (16+)
05.15 Забытые войны. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
06.55, 01.15 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
07.55, 02.10 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
08.45, 02.55 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
09.40, 03.45 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
10.30, 19.00 Досье Тутанхамона. (12+)
11.25 Под кодовым именем «Анита». (12+)
12.05, 20.50 Версаль - цена величия. (12+)
12.55 Марина Влади. Моя правда. (16+)
13.40, 14.25 Моцарт. (12+)
15.15 Мария-Антуанетта: Гильотина для королев. (16+)
17.10 Леди Сапиенс. (12+)
18.10, 04.30 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
19.50 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
21.45, 05.15 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
22.35 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
23.30 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)

РОССИЯ К
Культура



18.15 Рассказы из русской истории

06.30 Диалоги о животных
07.15 Черные дыры. Белые пятна
07.55 «Невский ковчег. Теория невозможного»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55
Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 «XX век»
13.00 «Александр Невский»
13.55 «СЫН»
15.25 Агора
16.30 «Передвижники»
17.15 Больше, чем любовь
18.15 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»
21.30 Сати. Нескучная классика..
00.10 «Альгамбра: крепость Андалусии»
02.05 «Предки наших предков»

ТВЦ



11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.45 00.30 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.45 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПРИТВОРСТВО». (16+)
16.55 «Валентин Гафт. Ядовитый талант». (16+)
18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.45 «Тайная комната. Крысиные тропы фашистов». (16+)
01.25 «Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай». (16+)

3 ТВ-3



01.15 Кадони шоу. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.45 «Слепая». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
Вероника увела Константина из семьи, но в быту он оказался очень капризен и инфантилен. Вероника приходит к Гадалке, чтобы та помогла ей вернуть Константина законной жене. Гадалка видит, что сделать это нужно как можно скорее, иначе за свой поступок Вероника получит откат.
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
23.15 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (18+)
В самый разгар модного показа дизайнер одежды Кристин узнает плохие вести. Трагические события приводят ее к беспокойству и ужасным видениям, мешающим нормально существовать.
01.15 Кадони шоу. (16+)
02.00 Экстра такси. (16+)
02.30 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



09.25 «Понять. Простить». (16+)

06.30 Давай разведёмся! (16+)
07.10 Тест на отцовство. (16+)
09.25 «Понять. Простить». (16+)
10.30 «Порча». (16+)
11.40 «Знахарка». (16+)
12.15 «Верну любимого». (16+)
12.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
13.25 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)
19.00 «ТРЕБУЕТСЯ ПАПА ДЛЯ МОЕГО СЫНА». (16+)
23.30 «Понять. Простить». (16+)
00.35 «Порча». (16+)
01.35 «Знахарка». (16+)
02.05 «Верну любимого». (16+)
02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.55 Тест на отцовство. (16+)
04.35 «Гадаю-ворожу». (16+)
05.25 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)
05.25 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.05 Фирменный рецепт. (12+)
08.40 Знание - сила. (12+)
15.10 17.30 20.35 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
19.45 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Ленинград. Снять блокаду». (16+)
11.50 13.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
14.05 15.05 17.15 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Просто жизнь». (12+)
13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
15.45 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
17.15 «Служу Отечеству». (12+)
17.30 «Собрание сочинений». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 «Безопасная дорога». (12+)
18.45 22.45 01.15 «Полицейский вестник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 «Спортивная семья». (12+)
22.15 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
23.00 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости
07.05 11.35 19.00 22.00 00.45
Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Лица страны». (12+)
09.25 «Команда мечты». (12+)
10.30 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)
12.35 Спецрепортаж. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 Лыжная страна. (12+)
15.30 Громко. Прямая трансляция
16.55 Футбол. Глобал Челлендж 2026. Прямая трансляция из ОАЭ
19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
22.35 Футбол. «Верона» - «Удинезе». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МАТЧ! СТРАНА **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 13.15 14.30 Биатлон. Кубок Содружества. (6+)
07.15 18.25 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
07.45 15.45 «Лица страны». (12+)
08.00 23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
09.50 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)
10.05 Лыжная страна. (12+)
10.30 20.45 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)
11.05 18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
12.55 Небесная грация. (6+)
15.20 «Лучшая лига мира». (12+)
16.25 02.35 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
17.50 «Взойди на свой Олимп». (12+)
21.10 Громко. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
02.00 «Человек из футбола». (12+)
04.00 Смешанные единоборства. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Короли чартов. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.25 PRO-новости. (16+)
09.00 Звезды о звездах. (16+)
10.00 Плейлист | Зима. (16+)
11.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.30 Лига клипов. (16+)

16.00 Звезды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Зима. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Женщина, не танцую: куда исчезли медляки? (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.30 Плейлист | Зима. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
07.05 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
09.10, 10.10, 11.05, 12.05
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)
14.50 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.35 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
20.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)
22.25, 23.20, 00.25, 01.20
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (16+)
03.55 «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ». (16+)
05.30 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ». (16+)

TV1000 **TV1000**
05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисериалы. (6+)
08.00 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
10.00 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)
11.55 «ПО ЛЮБВИ». (16+)
13.10 «АДАМ И ЕВА». (16+)
14.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
17.00, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИ-БИОТИКА». (16+)
18.50 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)
21.45 «МОНАХ И БЕС». (16+)
23.45 «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ». (16+)
01.50 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)
03.35 «ДУБЛЕР». (16+)
04.55 «Серая шейка», «Стойкий оловянный солдатик». Мультфильмы. (6+)

TV1000 **TV1000**
05.15 «ГАНМЕН». (16+)
07.05 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)
09.05 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+)
10.55 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
12.40 «МЕСТЬ БАНШИ». (16+)
Боевик, США, 2022 г.
14.15 «ПЕКАРЬ». (16+)
Боевик, Канада, США
16.05 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
Шпионский боевик, США, 2016 г.
18.05 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
Криминальная драма
20.45 «ЛЕГЕНДА». (16+)
Криминальная драма, США, 2015 г.
23.00, 00.00 «ТАБУ». (16+)
01.05 «МАКС СТИЛ». (16+)
02.35 «МИССИЯ «НЛО». (16+)
04.25 «ДИТА ОСИРИСА». (16+)

суббота! **СУББОТА!**
05.00, 11.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультисериалы. (0+)
10.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
14.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОУН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.20 Суббота News. (16+)
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.35 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
02.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
04.40 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
06.25 «ТАКСИ 2». (16+)
08.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕДАТЬ». (18+)
10.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
12.05 «ПУЛЕПРОБИВАЕ-МЫЙ». (16+)
14.00 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)
15.45 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
17.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
21.20 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)

ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**
04.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.20 «Большое путешествие. Специальная доставка». Мультфильм. (6+)
06.45 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
00.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.00 «ЛЕГЕНДЫ «ОРЛЕНКА». (12+)
03.25 «СПАСТИ ПУШКИНА». (16+)

СТС LOVE **СТС LOVE**
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
09.55 «РАНЕТКИ». (16+)
Аня поссорилась с отцом, её мать очень переживает из-за этого. Родители Жени решают праздновать Новый год в кафе. Лека рассказывает папе Ани, кто действительно виноват в несчастном случае на стройке...
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
Лёша с дедом решают поработать на старых вещах Антона...
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.20 «МАРГОША». (16+)
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Россия - Польша: тысячелетняя дуэль. Часть 1. (16+)
12.05 День Патриарха. (0+)
12.15 Монастырская кухня. (0+)
12.45 «ПЛАМЯ». 1 серия. (12+)
СССР, 1974 г.
14.20 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
СССР, 1959 г.
16.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
17.00 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 1 серия. (0+)

18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.40, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
21.40 День Ангела: Святая Нина. (0+)
22.15 Поле битвы. (16+)
22.45 Прямая линия жизни. (16+)
23.45 День Патриарха. (0+)
23.55 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.45 Паломница. (12+)
01.50 Блокада. Восхождение. (16+)
02.45 Поле битвы. (16+)
03.15 В поисках Бога. (12+)
03.40 Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

26 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Попразднство Богоявления.
Мчч. Ермила и Стратоника.



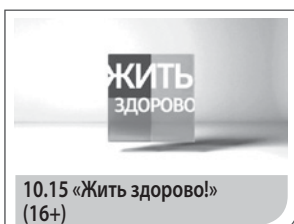
Прп. Иринарха, затворника Ростовского.
Прп. Елеазара Анзерского. Мч. Петра Анийского. Прп. Иакова, еп. Низибийского. Прп. Максима Кавсокаливита.

Поста нет.

«Остерегайся говорить сурово и высокотонно, ибо то и другое крайне ненавистно и заставляет подозревать, что ты очень суетен и слишком много о себе думаешь».

Прп. Никодим Святогорец

ПЕРВЫЙ

10.15 «Жить здорово!»
(16+)

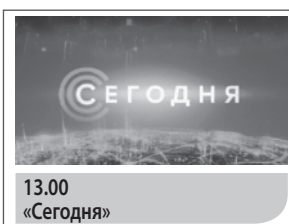
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Бродский не поэт». Памяти Иосифа Бродского. (16+)
02.00 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

09.55 О самом главном.
(12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Домой возвращается Глеб, старший сын Виктора, пропавший без вести год назад. Алёна узнаёт, что между Глебом и Павлом давний конфликт. Главный враг и конкурент Ветровых, Тимофеев, назначает Алёне встречу и предлагает решить её проблемы...
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ

13.00
«Сегодня»

04.40 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
В Красноярске от нападения собаки погибает банкир Леонид Курамов. СК РФ возбуждает дело и отправляет в Красноярск Брагина...
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01.05 «ПАУТИНА». (16+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Косолапый агент». (6+)
10.55 «Бернард. Миссия Марс». (6+)
12.45 «МАКС СТИЛ». (16+)
14.30 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+)
16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
20.30 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
Пока Мэгги находится в больнице, её муж Ник работает и заботится о детях. После посещения выставки роботов с искусственным интеллектом, помощницей по хозяйству в доме Ника становится робот Меган.
22.40 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
00.55 «МОДИФИКАТЫ». (16+)
02.30 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». (12+)
04.35 «Три кота». (0+)

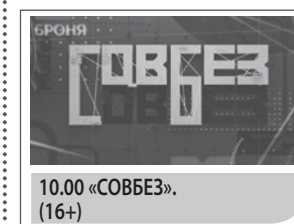
ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
23.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
Виктор и Ольга давно живут в постылом браке. Они наконец-то закрыли платёж по ипотеке и вроде бы могут наслаждаться жизнью в собственной квартире, но соседи сбоку оказываются слишком страстными для новостройки с тонкими стенами. Однажды к паре приходят те самые гости с неприличным предложением.
00.40 «УСКОРЕНИЕ». (16+)
Три астронавта уже много лет находятся в космосе и изучают спутники Сатурна. Чтобы довести дела до конца, им нужно пойти на опасный шаг, который доставит их корабль на один из спутников...
02.25 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)
22.15 23.25 «ГОРОД СТРАХА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.00 Гастротур. (16+)
06.30 На ножах. (16+)
08.40 Молодые ножи. (16+)
09.50 Адский шеф. (16+)
13.30 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Что я наделала. (16+)
22.00 Новый Ревизорро. (16+)
23.10 Секретный артист. (16+)
00.30 Вундеркинды. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.10 На ножах. (16+)
03.50 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
06.10 «Званый ужин». (16+)
08.05 «Непильный вопрос». (16+)
09.00 «Муж напрокат». (16+)
Герои нового шоу «Муж напрокат» - супруги, которые столкнулись с теми или иными проблемами в отношениях.
10.05 «Супермама». (16+)
12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.35 «Чад из ада». (12+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
01.55 «Неотложка». (16+)
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.30 Улётное видео. (16+)
14.00 Решала. (16+)
17.00 Охотники. (16+)
20.00 Влад решает. (16+)
21.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Улётное видео. (16+)
04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-4». (16+)

МИР

05.00, 06.15 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (16+)
06.00, 13.00, 16.00 Новости
06.50 Город-герой Ленинград. (16+)
07.20, 10.30 «ЛАДОГА» (16+)
10.00 Международная акция «Память сердца». Ленинград
12.30 Понять. Простить (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
18.00 Вместе каждый день
20.30 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (16+)
22.00 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)
23.25 Миллион за 5 минут. (16+)
00.10, 01.50 Наше кино (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 «ПОСПЕСЛОВИЕ». (12+)
22.20 «ЛАДОГА». (16+)
00.50 «Конструкторы будущего». (12+)
02.10 Отражение. Итоги. (12+)
04.35 «Свет и тени». (16+)

ПОБЕДА

05.25 «Путь к Победе». (16+)
06.25 «СПАСИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
18.00 «ЛАДОГА». (16+)
Блокадный Ленинград. Зима 1941-го. Советская контрразведка узнает, что немцы готовят диверсию на «Дороге жизни» - единственном пути, по которому в город доставляется продовольствие и другие грузы...
22.10 «РУБЕЖ». (16+)
23.55 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царя-та. Жила-была царевна», «Майло», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Край Беби». (0+)
07.50 «Лапозавры». (0+)
09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
Супер Крылья продолжают помогать детям, доставляя посылки по всему миру. В новом сезоне их ждут интересные и иногда очень сложные задания.
09.45 «Тима и Тома». (0+)
11.30 «Диностер». (6+)
11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
12.00 «Чик-Чирикони». (0+)
13.35 «Карбот». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Барбоскины». (0+)
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.40 «Горошек и компания». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
22.45 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.15 «Смешарики». (0+)
03.45 «Четверо в кубе». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.25 Горошек и компания. (6+)
08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
09.30 «Барбоскины». (0+)
10.00 «Кот Басик». (0+)
10.35 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 Горошек и компания. (6+)
13.15 «Маша и Медведь». (0+)
14.55 «Сказочный патруль». (6+)
16.00 Время малышей. (0+)
17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.10 «Дракоша Тоша». (0+)
18.45 «Лунтик». (0+)
19.15 Горошек и компания. (6+)
19.35 «Маша и Медведь». (0+)
20.30 «Сказочный патруль». (0+)
21.05 «Барбоскины». (0+)
21.35 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
22.30 «Приключения Бубы». (6+)
23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
00.20 «Лунтик». (0+)
00.50 «Барбоскины». (0+)
01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.15 Горошек и компания. (6+)
02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
04.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История. (12+)
00.55 Карим Хакимов. (12+)
01.40, 05.55 Легенды науки. (12+)
02.15 Обыкновенная История. (6+)
02.25, 09.35 Историограф. (12+)
03.15, 07.00, 10.40 Пётр I Великий. (12+)
04.05 Революция LIVE. (12+)
05.00 Забытые войны России. (12+)
06.30 Народный фронт Победы. (12+)
08.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
08.50 Ледоколы войны. (12+)
10.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
12.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
12.40, 21.45 Тайное становится явным. (12+)
12.55 Освоение Крыма. (12+)
13.45 Щёлкин. Крепостной отец атомной бомбы. (12+)
14.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
14.55 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
15.55 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
16.40 Межладожских берегов. (12+)
17.50 Несломленный музей. (12+)
18.55 Ленинград: 872 дня ада. (16+)
20.00, 20.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
22.00 Великие битвы России. (12+)
22.55 Донбасс. Память поколений. (16+)

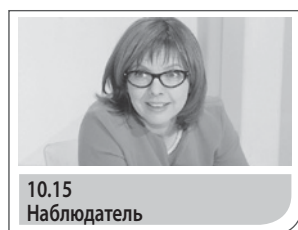
VJU HISTORY

06.00 Забытые войны. (16+)
06.55 Национальный парк, крепость Иехиам, Израиль. (12+)
07.25 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
08.10, 09.00 Легендарные авто. (16+)
09.50, 10.40 Апокалипсис Бронзового века. (12+)
11.30, 12.20 Запретная история. (16+)
13.10 Проект НЛО: Рассекречено: Советские секреты. (16+)
13.55 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+)
14.55, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)
16.30, 17.15 Легендарные авто. (16+)
18.05 Эпические воительницы: Амазонки. (16+)
19.00 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)
20.00 Запретная история: Тайна древнейшего в мире храма. (16+)
20.50 Запретная история: Черепа майяских пришельцев. (16+)
21.40, 22.25 Забытые войны. (16+)
23.20, 00.05 Загадки планеты Земля. (16+)
00.50, 01.40 Апокалипсис Бронзового века. (12+)
02.25, 03.10 Запретная история. (16+)
03.55 Путеводитель Пути-фара. (16+)
04.50 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)
05.15 Забытые войны. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.25, 00.20 Досье Тутанхамона. (12+)
06.50, 01.15 Под кодовым именем «Анита». (12+)
07.35, 16.15, 01.55 Версаль - цена величия. (12+)
08.20, 02.40 Марина Влади. Моя правда. (16+)
09.05, 09.50 Моцарт. (12+)
10.40 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
12.40 Леди Сапиенс. (12+)
13.35 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
15.15, 04.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
17.10 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
18.00, 03.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
18.55 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
19.45, 05.05 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
20.45 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
21.45 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
22.35 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
23.35 Весёлые ребята. Дунаевский. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



10.15 Наблюдатель

07.45 «Археология»

08.20 22.15 «МЕГРЭ»

10.15 Наблюдатель

11.15 17.40 День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

11.40 «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»

13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина

13.30 «ИДУШКА ГОЛОВЛЕВ»

14.55 «Оттаявший мир»

15.45 Сати. Нескучная классика...

16.30 Эрмитаж

17.15 90 лет со дня рождения Леонида Гаккеля

19.00 Библийский сюжет

19.45 Главная роль

20.05 Правила жизни

20.30 Спокойной ночи, малыши!

20.45 Больше, чем любовь

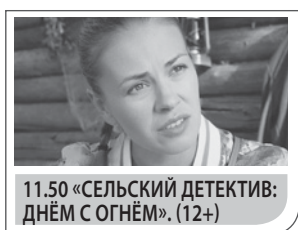
21.30 Белая студия

00.05 «Любовь за колючей проволокой»

00.45 «XX век»

01.15 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА»

ТВЦ ТВЦ



11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)

06.00 «Настроение»

08.15 «Доктор И...» (16+)

08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

10.35 «Актёрские драмы. Вне игры». (16+)

11.30 14.30 17.50 22.00 События

11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)

13.45 «Мой герой». (12+)

14.50 Город новостей

15.05 «Я иду тебя искать: Воздух». (16+)

16.55 «Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки». (16+)

18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)

22.35 «Закон и порядок». (16+)

23.05 «Укрощение невестки». (16+)

00.00 События. 25-й час

00.30 «Петровка, 38». (16+)

00.45 «Настоящий детектив. Мёртвая зона». (16+)

01.25 «Лишние дети звезд». (16+)

3 ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)

08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

08.45 «Слепая». (16+)

09.45 Гадалка. (16+)

15.30 «Слепая». (16+)

18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

Трое молодых людей после дорожного инцидента, случившегося с одним из них, решили сами вершить правосудие и наказывать наглых водителей, не пропускающих пешеходов на переходе. Троица раздобыла форму сотрудников ДПС, выбрала место на дороге и начала останавливать и штрафовать всех подряд.

23.15 «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ». (18+)

Две подружки Селин и Элис наслаждаются жизнью, о которой многие мечтают. У девушек есть мужья, благодаря которым можно не работать, есть большие дома, а также хорошие и любимые сыновья.

01.15 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



12.20 «Верну любимого». (16+)

06.30 Давай разведёмся! (16+)

07.20 Тест на отцовство. (16+)

09.35 23.25 «Понять. Простить». (16+)

10.35 00.30 «Порча». (16+)

11.45 «Знахарка». (16+)

12.20 «Верну любимого». (16+)

12.55 «Голоса ушедших душ». (16+)

13.30 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)

19.00 «КАК ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО». (16+)

01.30 «Знахарка». (16+)

02.00 «Верну любимого». (16+)

02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)

02.50 Тест на отцовство. (16+)

04.30 «Гадаю-ворожу». (16+)

05.20 «6 кадров». (16+)

05.30 Давай разведёмся! (16+)

06.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)

05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

08.05 Страна советов. (16+)

08.40 Знание - сила. (12+)

13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

15.10 «СЛЕД». (16+)

17.00 Известия. (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

★ ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Ленинград. Снять блокаду». (16+)

12.00 13.25 «ОТЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

14.05 15.05 17.15 03.50 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)

20.10 «Улика из прошлого». (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «ПОРОХ». (12+)

00.55 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 03.00 «Такие разные». (12+)

12.00 «Диалоги с прошлым». (12+)

12.30 «Собрание сочинений». (12+)

12.45 «Безопасная дорога». (12+)

13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)

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

14.30 «День вместе». (12+)

15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)

15.45 «Спортивная семья». (12+)

16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)

17.30 «Открытая наука». (12+)

18.00 «Спецрепортаж». (12+)

18.15 «Эксперт». (12+)

18.30 «Заметные люди». (12+)

19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Торпедо Горький». (12+)

22.00 01.30 04.00 «От 7 до 17». (12+)

22.30 00.30 04.30 «Футбол губернии». (12+)

23.00 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)

06.30 Лыжная страна. (12+)

07.00 09.00 12.55 15.25 Новости

07.05 11.35 15.30 23.45 Все на Матч! Прямая трансляция

09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)

09.25 «Команда мечты». (12+)

10.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)

13.00 Есть тема! Прямая трансляция

14.25 География спорта. (12+)

16.25 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». (12+)

17.50 Смешанные единоборства. (16+)

19.30 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция

22.10 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы

00.45 «Льюис Хэмилтон». (12+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)

08.05 02.00 «Взойди на свой Олимп». (12+)

08.40 Громко. (12+)

09.50 15.20 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)

10.05 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+)

11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)

11.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)

12.55 «Лица страны». (12+)

13.15 14.30 Биатлон. Кубок Содружества. (6+)

15.35 21.55 «бхб». (12+)

16.25 Автопорт. Гонка чемпионов. (6+)

18.35 Небесная грация. (6+)

18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция

20.55 «Лучшая лига мира». (12+)

21.25 География спорта. (12+)

22.40 Есть тема! (16+)

23.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)

07.00 Звёзды на утро. (16+)

08.00 Музэнерго. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Top-15 Like FM. (16+)

10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

11.00 Плейлист | Зима. (16+)

11.30 10 самых. (16+)

12.00 Хиты по-русски. (16+)

13.00 Прогноз по году. (16+)

14.00 Плейлист | Зима. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Моя волна. (16+)

17.00 Русский чарт. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 10 самых! (16+)

18.55 Плейлист | Зима. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 Ну, где же вы, девчонки? (16+)

21.40 PRO-новости. (16+)

22.00 Короли чартов. (16+)

23.00 Лихие хиты. (16+)

00.00 Наше. (16+)

01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

07.10 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ-2». (16+)

09.10 10.00, 11.05, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

12.55 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». (16+)

15.15 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+)

17.00 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)

18.40 «КИНГ КОНГ». (16+)

21.10 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)

23.10, 00.00, 01.05, 01.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

02.45 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+)

04.10 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисериалы. (6+)

07.55 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)

09.15 «ХОТТАБИЧ». (16+)

11.00 «ОН - ДРАКОН». (16+)

12.55 «ТАЙНА ПЕЧАТЫ ДРАКОНА». (16+)

15.05 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)

17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)

17.55 «БРАТ». (16+)

19.45 «БРАТ-2». (16+)

22.05 «СВОЛОЧИ». (16+)

00.00 «КЕНТАВР». (16+)

01.45 «БЫК». (16+)

03.15 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)

04.40 «Шайбу! Шайбу!», «Пёс в сапогах», «Кто сказал «Мяу?» Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

06.05 «ПРЕСТУПНИК». (16+)

08.05 «ЛЕГЕНДА». (16+)

10.15, 11.20 «ТАБУ». (16+)

12.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)

15.05 «МАШИНА». (16+)

16.40 «ЗОНА 414». (16+)

Фантастический триллер, США, Великобритания, 2020 г.

18.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

Фантастический боевик

20.35 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)

Кинокомикс, Франция, Китай, Бельгия, 2017 г.

23.00, 00.00 «ТАБУ». (16+)

01.00 «КРАЙНЕ ОПАСЕН». (16+)

02.20 «ЗАСАДА». (16+)

04.00 «СТРЕЛА ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 06.30, 14.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь». Мультисериалы. (0+)

06.00 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)

13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)

19.00, 20.00 «КЛОУН». (16+)

21.00, 22.10 Чукули. (16+)

23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)

00.20 Суббота News 2026. (16+)

00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

03.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

01.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)

02.35 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)

04.05 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)

05.30 «ЖЕНИХ». (16+)

07.10 «ТАКИС 3». (16+)

08.45 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)

10.15 «ПОБЕГ». (18+)

12.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)

14.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)

15.45 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)

17.40 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)

19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)

21.20 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)

06.20 Мультфильмы. (0+)

06.55 «Горшочек каши». Мультфильм. (0+)

07.10 «Волшебный клад». Мультфильм. (0+)

07.30 «Царевна-лягушка». Мультфильм. (0+)

08.15 «...ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ». (18+)

09.50 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)

11.30 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНΙΑ». (16+)

13.20 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)

14.50 «РОДНЯ». (16+)

16.35 «СПОРТЛОТО-82». (16+)

18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)

20.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)

22.45 «АФОНЯ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

04.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)

05.25 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)

06.40 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+)

08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)

15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

22.30 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)

В ролях: Алексей Булдаков, Виктор Бычков

00.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.05 «ЧИЖИК-ПЫЖИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)

03.30 «ДЕВОЧКА НИНА И ПОХИТИТЕЛИ ПИАНИНО». (6+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

10.00 «РАНЕТИКИ». (16+)

14.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)

Воронцова приглашают быть ведущим выпускного, а Машу - спеть уже ставшие популярными «Одуванчики». У Полежаикина и Галины Сергеевны своя программа - первый поцелуй. Дашу ждёт серьёзный разговор с Веником...

17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)

20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.15 «МАРГОША». (16+)

Калугин сообщает Марго, что он устал от всей этой ситуации, и уходит...

03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

11.00 Блокада. Восхождение. (16+)

12.05 День Патриарха. (0+)

12.15 Монастырская кухня. (0+)

12.45 «ПЛАМЯ». 2 серия. (12+)

14.25 «САДИСЬ РЯДОМ, МИШКА!». (6+)

16.00 Открытие XXXIV Международных образовательных чтений «Просвещение и нравственность: формирование личности и вызовы времени». Прямая трансляция. (0+)

18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

21.45, 01.50 Ленинград: 872 дня ада. (16+)

22.50, 23.25 Поле битвы. (16+)

23.55 День Патриарха. (0+)

00.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

00.55 День Ангела: Преподобный Павел Фивейский. (0+)

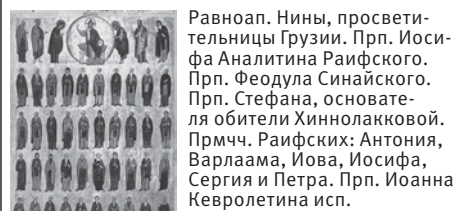
01.25 Пилигрим. Павел Фивейский. (6+)

02.45 Поле битвы. (16+)

03.15 Русский мир. (12+)

Православный календарь

27 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Отдание праздника Богоявления.
Преподобных отец, в Синае и Раифе
избиенных: Исаии, Саввы, Моисея
и ученика его Моисея, Иеремии, Павла,
Адама, Сергия, Домна, Прокла, Ипатия,
Исаака, Макария, Марка, Вениамина,
Евсевия, Илии и иных с ними.



Равноап. Нины, просветительницы Грузии. Прп. Иосифа Аналитина Раифского. Прп. Феодула Синайского. Прп. Стефана, основателя обители Хиннолаковой. Прмчч. Раифских: Антония, Варлаама, Иова, Иосифа, Сергия и Петра. Прп. Иоанна Кевролетина исп.

Поста нет.

«Делайте свое, а как другие на вас смотрят, не считайте того важным. Ибо верен суд только Божий. Люди же и себя плохо знают, тем паче других».

Свт. Феофан Затворник

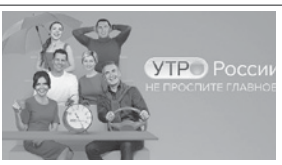
ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!» (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.30 «Время покажет». (16+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ОМУТ». (16+)
 Дорошин продолжает своё расследование, но обстоятельства гибели Глеба не сходятся. Если это убийство, тогда каким образом преступник проник в его комнату и ушёл незамеченным? Дверь и окно в комнате Глеба были заперты изнутри.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



14.00 «Место встречи»

04.55 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
 Узнав о задержании киллера, Верзилов получает заказ на его убийство и сообщает об этом в ФСБ. Бобров инициирует смерть киллера...
 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 00.10 «Сегодня»
 00.30 «ПАУТИНА». (16+)
 04.00 «По следу монстра». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
 09.05 «Рок Дог-2». (6+)
 10.55 Впервые на СТС! «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)
 12.40 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+)
 14.35 «ПОДАРОК». (16+)
 16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
 17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
 20.30 «МОЙ ШПИОН». (16+)
 Бывший спецназовец Джей Джей, ныне работающий в секретном подразделении ЦРУ, получает новое задание. Ему необходимо следить за квартирой девятилетней девочки Софи и её мамы.
 22.35 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
 00.35 «БАНДИТЫ». (16+)
 02.40 Премьера! «Кино в деталях». (18+)
 03.25 «Новые боги: Ян Цзянь». (12+)
 05.20 «Три кота». (0+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
 23.00 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
 Бенни - самый честный коп Гонконга, в одиночку воюющий с синдикатом всемогущего Матадора. Коннор - хитрюга-аферист, от которого даже Матадор нос воротит. Кажется, двух подобных антиподов в жизни не совместить. Зато в кино - запросто!
 01.10 «КРУШЕНИЕ МИРА». (18+)
 Самые влиятельные и богатые люди планеты внезапно оказываются в смертельной опасности: один за другим они умирают от загадочного вируса, поражающего исключительно состоятельных. В панике миллиардеры избавляются от денег, ставших угрозой жизни.
 02.50 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Момент в истории». (16+)
 17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)
 20.00 «ФОРСАЖ: ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!» (16+)
 21.40 23.25 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.30 Пятница News. (16+)
 05.50 Гастротур. (16+)
 06.30 На ножах. (16+)
 08.40 Молодые ножи. (16+)
 10.00 Адский шеф. (16+)
 13.30 На ножах. (16+)
 17.50 Молодые ножи. (16+)
 19.00 Последний шеф. (16+)
 21.30 Молодые ножи. (16+)
 00.00 Секретный артист. (16+)
 01.20 Вундеркинды. (16+)
 02.40 Пятница News. (16+)
 03.10 На ножах. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)
 04.50 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 06.10 «Званый ужин». (16+)
 08.05 «Непильный вопрос». (16+)
 09.00 «Муж напрокат». (16+)
 10.05 «Супермама». (16+)
 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.35 «Беременна по обману». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.05 «Измены». (18+)
 01.55 «Неотложка». (16+)
 Этот сериал - не постановка, а реальные будни врачей, медсестер, фельдшеров и волонтеров, которые работают, чтобы спасти.
 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
 09.30 Улётное видео. (16+)
 14.00 Решала. (16+)
 17.00 Охотники. (16+)
 20.00 Влад решает. (16+)
 21.00 Притворщики. (16+)
 22.00 Найди по ID. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 02.40 Улётное видео. (16+)
 04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
 04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)

МИР

05.00, 06.15, 10.10 «МАГО-МАЕВ». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
 12.30 Понять. Простить. (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
 18.00 Вместе каждый день
 20.30 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (16+)
 22.00 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)
 23.25 Миллион за 5 минут. (16+)
 00.10, 04.45 Наше кино. История большой любви. (16+)
 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
 01.45 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
 11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
 15.15 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)
 17.00 «Открытая наука». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)
 22.20 «ЛАДОГА». (16+)
 00.10 «Очень личное» с Виктором Лошаком. (12+)
 00.50 «Конструкторы будущего». (12+)
 02.10 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.05 «Путь к Победе». (16+)
 05.05 «КАДИШ». (16+)
 06.30 «ВЕСУРИ». (16+)
 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
 14.00 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+)
 Командир взвода лейтенант Кравцов прибывает в действующую армию. Военная судьба, в среднем, отмеряла таким лейтенантам всего три дня жизни. За это время Кравцов должен стать командиром для своих солдат и повести их в безнадежную атаку, спасая наступающий полк...
 17.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
 01.20 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
 02.55 «ПАПА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царята. Жила-была царевна», «Майло», «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Край Бебис». (0+)
 07.40 «Лапозавры». (0+)
 Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи!
 09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 09.45 «Тима и Тома». (0+)
 11.30 «Диностер». (6+)
 11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям!
 14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
 16.50 «Барбоскины». (0+)
 18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 20.40 «Горошек и компания». (6+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Команда Флоры. Экотур». (0+)
 22.45 «Дикие скричеры!» (6+)
 23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
 23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.15 «Смешарики». (0+)
 03.45 «Четверо в кубе». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
 08.25 Горошек и компания. (6+)
 08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
 09.30 «Барбоскины». (0+)
 10.00 «Кот Басик». (0+)
 10.35 «Фиксики». (0+)
 11.50 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.00 Горошек и компания. (6+)
 13.20 «Маша и Медведь». (0+)
 14.25 «Сказочный патруль». (0+)
 16.00 Время малышей. (0+)
 17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 18.10 «Дракоша Тоша». (0+)
 18.45 «Лунтик». (0+)
 19.15 Горошек и компания. (6+)
 19.35 «Маша и Медведь». (0+)
 20.30 «Сказочный патруль». (0+)
 21.05 «Барбоскины». (0+)
 21.35 «Фиксики». (0+)
 22.35 «Приключения Бумбы». (6+)
 23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
 00.20 «Лунтик». (0+)
 00.50 «Барбоскины». (0+)
 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 02.15 Горошек и компания. (6+)
 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
 03.00 «Маша и Медведь». (0+)
 «Машины сказки». (0+)
 04.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
 05.00 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Революция LIVE: #неумеренная оппозиция. (12+)
 00.50, 13.35, 20.55 Забытые войны России. (12+)
 01.45 Легенды науки. (12+)
 02.20 Семь дней истории. (12+)
 02.30 Народный фронт Победы. (12+)
 03.00, 06.40 Пётр I Великий. (12+)
 04.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
 04.50 Ледоколы войны. (12+)
 05.35 Историограф. (12+)
 06.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
 08.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
 08.45, 17.45, 21.50 Тайное становится явным. (12+)
 09.00 Освоение Крыма. (12+)
 09.45 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
 10.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
 11.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
 12.00 Степные орлы сопротивления. (12+)
 14.30 Сквозь времена. (12+)
 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)
 16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 18.00 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
 18.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
 20.00 Боги Египта. (16+)
 23.00 Донбасс: Изнайка войны. (16+)

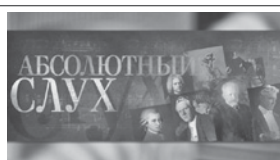
VJH HISTORY

06.00 Забытые войны. (16+)
 06.55 Парк Мегиддо, Израиль. (12+)
 07.25 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
 08.15, 09.05 Легендарные авто. (16+)
 09.50, 10.45 Эпические воительницы. (16+)
 11.40, 12.30 Запретная история. (16+)
 13.15 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
 14.05 Неандерталец: первый художник. (12+)
 15.05, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)
 16.30, 17.15 Легендарные авто. (16+)
 18.05 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)
 19.05 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+)
 20.00 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)
 20.45 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
 21.40 Забытые войны: Малайя: битва в джунглях. (16+)
 22.30 Забытые войны: Суэцкий канал: точка невозврата. (16+)
 23.20, 00.10 Загадки планеты Земля. (16+)
 00.55, 01.45 Эпические воительницы. (16+)
 02.35, 03.20 Запретная история. (16+)
 04.05 Путеводитель Пути-фара. (16+)
 05.15 Забытые войны. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.40, 00.25, 01.10 Моцарт. (12+)
 07.30, 01.50 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
 09.25 Леди Сapiенс. (12+)
 10.25 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
 11.15, 21.10 Досье Тутанхамона. (12+)
 12.05 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
 13.05, 22.45 Версаль - цена величия. (12+)
 14.00 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 14.50 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
 15.45 СССР. Империя наоборот. Азербайджан. (12+)
 16.35 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
 17.25 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
 18.25, 04.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
 19.20 Железная воля. Наследие Готстава Эйфеля. (12+)
 20.20, 05.15 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
 22.05, 03.40 Под кодовым именем «Анита». (12+)
 23.35 Марина Влади. Моя правда. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



20.50 Абсолютный слух

07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 День памяти Иосифа Бродского
12.00 02.30 «Роман в камне»
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
14.45 «Альгамбра»
15.45 Белая студия
16.30 Библийский сюжет
17.15 К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля
17.50 01.50 «Предки наших предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Больше, чем любовь
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
00.10 «Древняя крепость Дунхуан»

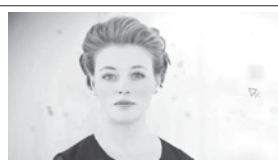
ТВЦ



08.15 «Доктор И...» (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.35 «Актёрские драмы. Судьба-блондинка». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
13.45 04.55 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: АТЕЛЬЕ». (16+)
16.55 «Татьяна Бестаева. Разлучница». (16+)
18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Хроники московского быта. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи. Сокровища Зыкиной». (16+)
01.25 «Знак качества». (16+)

ТВ-3



01.00 Знаки судьбы. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.45 «Слепая». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
Мальчик Митя, отец которого крепко закладывает за воротник и избивает жену, обращается за помощью к Антошину. Зимины, узнав, что страдающая женщина - ее одноклассница Наташа, просит Глухарёва принять личное участие в этом деле.
23.15 «СУДЬЯ ДРЕДД». (18+)
Территория Америки почти полностью выжжена радиацией. Остался один город. За его стенами - пустыня, в его стенах - бесконечные каменные джунгли, растаявшие от Бостона до Вашингтона, где проживает 800 миллионов человек. Это - Мегасити.
01.00 Знаки судьбы. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



11.45 «Порча». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ». (16+)
19.00 «СКОЛЬКО СТОИТ СОВЕСТЬ?» (16+)
23.25 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.30 «Знахарка». (16+)
02.00 «Верну любимого». (16+)
02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.50 Тест на отцовство. (16+)
04.30 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)
05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
15.10 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
03.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.40 13.25 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
14.00 15.05 17.15 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
00.45 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
02.00 «ПОРОХ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 17.15 04.00 «Документальное кино». (12+)
11.30 18.15 22.15 «От 7 до 17». (12+)
12.00 «Заметные люди». (12+)
12.30 04.30 «Футбол губернии». (12+)
13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
15.45 22.45 «Полицейский вестник». (12+)
16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
17.45 «Открытая наука». (12+)
18.45 22.00 01.45 «Воронежские спасатели». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.45 «Здоровая среда». (12+)
23.00 «ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО». (16+)
В ролях: Ширли Маклейн, Аманда Сайфред, Энн-Джуэл, Ли Диксон, Томас Садоски.
03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)
06.30 География спорта. (12+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости
07.05 11.35 15.30 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
09.25 «Команда мечты». (12+)
10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 «Вид сверху». (12+)
16.25 «Роналду». (12+)
17.50 Профессиональный бокс. (16+)
19.00 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
00.45 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». (12+)
02.00 Волейбол. «Белогорье» (Белгород) - «Локомотив» (Новосибирск). Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МАТЧ! СТРАНА **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 Лыжные гонки. Кубок России. 10 км. (6+)
07.25 02.20 Небесная гонка. (6+)
07.45 09.50 15.00 15.20 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)
08.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
10.05 География спорта. (12+)
10.30 18.25 04.00 «бхб». (12+)
11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)
11.05 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
12.40 21.25 «Человек из футбола». (12+)
13.15 Баттлон. Кубок Содружества. (6+)
14.30 Баттлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
16.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
18.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40 15.00 18.00 21.40 РР-Новости. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Плейлист | Зима. (16+)
11.00 Топ-30. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.20 10 самых. (16+)
18.55 Плейлист | Зима. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Немаленький принц. (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Зима. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
06.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)
08.20, 09.20, 10.15, 11.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.05 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (16+)
14.20 «ВЫЖИВШИЙ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.40 «ПОМПЕИ». (16+)
20.30 «ЦАРСТВО». (16+)
Экранизация популярнейшей японской манги про борьбу за объединение Китая в III веке до нашей эры.
23.00, 00.05, 01.00, 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
04.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ **VIJU TV1000 РУССКОЕ**
05.30 «Простоквашино», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
06.20 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.30 «Три кота». (6+)
08.00 «ДУБЛЕР». (16+)
09.30 «ГОРЬКО!» (16+)
11.20 «ГОРЬКО!-2». (16+)
13.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ» (16+)
15.20 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (16+)
17.20 «ПИТЕР FM». (16+)
19.40 «АДАМ И ЕВА». (16+)
20.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
22.35 «ГОВОРЯТ ЗЕМЛЯ!» (16+)
00.45 «БЫТЬ». (16+)
02.30 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ». (16+)
03.50 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)

VIJU TV1000 ACTION **VIJU TV1000 ACTION**
05.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
07.50 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
10.05, 11.00 «ТАБУ». (16+)
12.00 «КОД 8». (16+)
13.40 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (16+)
15.40 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+)
17.35 «ИП МАНА». (16+)
Исторический боевик
19.30 «ИП МАНА-2». (16+)
Исторический боевик кунг-фу, Китай, 2010 г.
21.25 «ИП МАНА: МАСТЕР КУНГ-ФУ». (16+)
Боевик, Китай, 2019 г.
23.00, 00.05 «ТАБУ». (16+)
01.05 «РАСПРАВА». (16+)
02.40 «ОХРАННИК». (16+)
04.05 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)

СУББОТА! **СУББОТА!**
05.00, 10.40, 18.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
10.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
18.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.30 Суббота News. (16+)
00.40, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
00.45 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
02.50 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
04.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
06.30 «НЕЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
08.05 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМАЯ». (16+)
09.55 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)
11.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
13.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
15.25 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
17.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
19.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
21.05 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)

ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**
05.20 «Побег из цирка». Мультфильм. (6+)
06.50 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
Циничный пермский чиновник Виктор Летаев курирует дорожное строительство и привык всегда добиваться своего.
00.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.00 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)
03.35 «ПАССАЖИРКА». (16+)

СТС LOVE **СТС LOVE**
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
10.00 «РАНЕТКИ». (16+)
Аня расстроена конфликтом между родителями. Мама Наташи предлагает Степнову помощь в занятиях по актерскому мастерству.
14.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
Полина не поддерживает Антона в споре с его деловым партнёром. Дед с Лёшей придумывают как заработать на старинном рецепте...
20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.10 «МАРГОША». (16+)
03.40 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 День Ангела: Преподобный Павел Фивейский. (0+)
11.35 Пилигрим. Павел Фивейский. (6+)
12.10 День Патриарха. (0+)
12.20 Монастырская кухня. (0+)
12.50 «СВАДЕБНАЯ НОЧЬ». (6+)
14.10 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТЕСТВА». (12+)
СССР, 1966 г.
16.05, 00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

17.05 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 2 серия. (0+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
21.50 День Ангела: Апостол Пётр. (0+)
22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы. (16+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.50 Византия. Жизнь после смерти. 1 серия. (0+)
01.30 Апостолы: Симон Петр. (0+)
02.00 Обитель Святого Иосифа. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

28 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Павла Фивейского.



Прп. Иоанна Кушника.
Прмч. Пансофия. Прп. Прохора Пшинского (Серб.).
Прп. Гавриила Лесновского (Серб.). Свт. Герасима, патриарха Александрийского. Сщмч. Михаила пресвитера.

Постный день.
Разрешается рыба.

« Не нужно беспокоиться в этой жизни о несправедливостях, которые причинили нам люди или бесы, потому что это не беспокоит и Бога, ибо Он записывает все эти несправедливости и хранит их с процентами в Своей небесной сберегательной кассе».

Прп. Паисий Святогорец

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!». (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!». (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.30 «Время покажет». (16+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1



20.00 Вести

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ОМУТ». (16+)
 Алёна и Павел отправляются на свидание. Павел просит пока оставить их роман в секрете, но Алёну смущает положение любовницы. Ветровы готовятся праздновать Новый год. Во время торжества Алёна и Дорошин неожиданно находят Дениса, сына Павла, без сознания.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

04.45 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
 Киллера Ботаника в СИЗО избивают сокамерники. На допросе Симаков рассказывает Брагину, что они с Тумасовым ездили в Красноярск следить за Трегубовым.
 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 00.10 «Сегодня»
 00.30 «Поздняков». (16+)
 00.45 «ПАУТИНА». (16+)
 04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

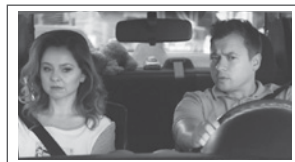
СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
 09.05 «Гномы в деле!». (6+)
 10.30 «Супергномы». (12+)
 12.05 «ОХОТА НА МОНСТРА-2». (12+)
 14.10 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
 16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
 17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
 20.30 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
 22.40 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (16+)
 В результате взрыва на алмазной шахте в Манитобе под завалами оказывается 26 горняков. Спасательная операция по доставке устьевых модулей на шахту - опасная миссия... Впервые на СТС.
 00.55 «ЗАСТУПНИК». (16+)
 02.35 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (12+)
 04.15 «Три кота». (0+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
 23.00 «ДОГМЕН». (18+)
 Он лучше всех на свете понимает собак. А те готовы выполнять любые его задания - украсть, припугнуть и даже приготовить блинчики. Догмен не типичный супергерой с обложки комиксов. Его не волнуют проблемы людей, важно лишь одно - довольна ли стая.
 01.10 «РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ». (16+)
 Вышедшего на свободу старого гангстера встречает его лучший друг. Вместе они отмечают это событие, отжигая по-взрослому в ночном городе. Но есть проблема: одного из друзей должны убить до наступления утра...
 02.40 «ПИРАНЫ - 3DD». (18+)
 03.50 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



09.00 «Документальный спецпроект». (16+)

05.00 18.00 00.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрим утром!». (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 17.00 01.15 «Тайны Чапмана». (16+)
 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 20.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
 22.00 23.25 «БАГРОВЫЙ РАССВЕТ». (16+)
 04.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.20 Пятница News. (16+)
 05.40 Гастротур. (16+)
 06.20 На ножах. (16+)
 08.30 Молодые ножи. (16+)
 09.50 Адский шеф. (16+)
 13.30 Черный список. На кухне. (16+)
 19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
 23.10 Секретный артист. (16+)
 00.30 Вундеркинды. (16+)
 01.50 Пятница News. (16+)
 02.10 На ножах. (16+)
 04.00 Секреты на кухне. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 06.10 «Званый ужин». (16+)
 08.05 «Непыльный вопрос». (16+)
 09.00 «Муж напрокат». (16+)
 10.00 «Супермама». (16+)
 11.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.05 «Маменин сынок». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.05 «Измены». (18+)
 01.55 «Неотложка». (16+)
 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 04.25 «Моя-твоя еда». (0+)
 04.50 «Муж напрокат». (16+)

ЧЕ!

06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
 09.30 Улётное видео. (16+)
 14.00 Решала. (16+)
 17.00 Охотники. (16+)
 20.00 Влад решает. (16+)
 21.00 Притворщики. (16+)
 22.00 Найди по ID. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 02.40 Улётное видео. (16+)
 04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
 04.40 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
 05.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

05.00, 00.30 Наше кино. История большой любви. (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
 06.15, 18.40, 07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. (16+)
 12.30 Понять. Простить. (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 16.15 Обману. Нет. (16+)
 18.00 Вместе каждый день
 20.30 «МИМИНО». (16+)
 22.30 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)
 23.55 Миллион за 5 минут. (16+)
 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
 02.05 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (16+)
 04.00 «ВРАТАРЬ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
 11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
 15.10 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)
 16.45 «Нескучное дело». (12+)
 17.00 «Здоровая среда». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
 23.10 «ИГЛА». (18+)
 00.25 «Очевидно. Вероятно». (12+)
 02.10 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.35 «Путь к Победе». (16+)
 05.35 «ЧЕМПИОН МИРА». (16+)
 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
 14.00 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)
 1980-е годы. В Забайкальский военный гарнизон переезжает семья Луговых: подполковник Андрей, его жена Марина и их пятнадцатилетняя дочь Женя. С первого взгляда девочка влюбляется в своего одноклассника, Ваню Котова, мальчишку, мечтающего стать летчиком. Выясняется, что их чувства взаимны...
 01.40 «ЛЁТЧИК». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царя-та. Жила-была царевна», «Майло», «Мини-Мишки». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
 Проспайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
 07.35 «Край Бебис». (0+)
 07.40 «Лапозавры». (0+)
 09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 09.45 «Тима и Тома». (0+)
 11.30 «Диностер». (6+)
 Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер!
 11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 12.00 «Чик-Чикино». (0+)
 13.35 «Карбот». (6+)
 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
 16.50 «Барбоскины». (0+)
 18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 20.40 «Горошек и компания». (6+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
 21.15 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
 22.45 «Дикие скричеры!». (6+)
 23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
 23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.15 «Смешарики». (0+)
 03.45 «Четверо в кубе». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
 08.25 Горошек и компания. (6+)
 08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
 09.30 «Барбоскины». (0+)
 10.00 «Кот Басик». (0+)
 10.35 «Фиксики». (0+)
 11.50 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.00 Горошек и компания. (6+)
 13.20 «Маша и Медведь». (0+)
 14.20 «Семь королевств». (0+)
 16.00 Время малышей. (0+)
 17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 18.10 «Дракоша Тоша». (0+)
 18.45 «Лунтик». (0+)
 19.15 Горошек и компания. (6+)
 19.35 «Маша и Медведь». (0+)
 20.30 «Сказочный патруль». (0+)
 21.05 «Барбоскины». (0+)
 21.35 «Фиксики». (0+)
 22.35 «Приключения Бумбы». (6+)
 23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
 00.20 «Лунтик». (0+)
 00.50 «Барбоскины». (0+)
 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 02.15 Горошек и компания. (6+)
 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
 04.00 «Фиксики. Дай пять!». (0+)
 05.00 «Лунтик». (0+)
 05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
 00.50 Ледоколы войны. (12+)
 01.35, 20.55 Историограф. (12+)
 02.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
 02.40, 22.45 Пётр I Великий. (12+)
 04.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
 04.45, 13.45, 17.50 Тайное становится явным. (12+)
 05.00 Освоение Крыма. (12+)
 05.45 Щёлкин. Крепкий отец атомной бомбы. (12+)
 06.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
 07.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
 08.00 Стенные орлы сопротивления. (12+)
 09.35, 16.55 Забытые войны России. (12+)
 10.30 Сквозь времена. (12+)
 11.05, 18.05 Без срока давности. (16+)
 12.00, 12.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 14.00 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
 14.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
 16.00 Боги Египта. (16+)
 19.00 Донбасс: Изнайка войны. (16+)
 20.00 Это подкаст. История. (12+)
 21.45 Обыкновенная История. (6+)
 21.55 Великие битвы России: Битва на Куликовом поле. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Забытые войны. (16+)
 06.50 Ткань времени. (12+)
 07.20 Тайны песка. (16+)
 08.10, 09.00 Легендарные авто. (16+)
 09.45, 10.40 Эпические воительницы. (16+)
 11.35 Запретная история. (16+)
 12.25 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
 13.15 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)
 14.05 Тайны песка. (16+)
 14.55, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)
 16.25, 17.15 Легендарные авто. (16+)
 18.05, 19.00 Эпические воительницы. (16+)
 20.00 Запретная история: Поиск копей царя Соломона. (16+)
 20.50 Кеннеди: кинолента, изменившая мир. (16+)
 21.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)
 22.30 Освенцим: скрытые следы. (16+)
 23.30, 00.10 Загадки планеты Земля. (16+)
 00.55, 01.45 Эпические воительницы. (16+)
 02.40 Запретная история. (16+)
 03.20 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
 04.10 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+)
 05.15 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.20 Леди Сап-енс. (12+)
 06.55, 01.20 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
 07.45, 17.40, 02.05 Досье Тутанхамона. (12+)
 08.35, 02.55 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
 09.35, 19.15 Версаль - цена величия. (12+)
 10.30 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 11.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
 12.15 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
 13.05 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
 14.05 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
 15.00 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
 15.50 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
 16.50 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
 18.35 Под кодовым именем «Анита». (12+)
 20.05, 03.50 Марина Влади. Моя правда. (16+)
 20.50, 21.40, 04.35, 05.15 Моцарт. (12+)
 22.20 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



20.05 Открытая
книга

06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология. История
с лопатой»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 «XX век»
13.00 Запутанное дело Сал-
тыкова-Щедрина
**13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУ-
ЩЕМУ ЗВЕРЮ»**
14.45 00.10 «Древняя кре-
пость Дунхуан»
15.40 «2 Верник 2»
16.30 Моя любовь - Россия!
17.15 К 90-летию со дня
рождения Леонида
Гаккеля
17.50 02.10 «Предки наших
предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Больше, чем любовь
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 Спокойной ночи,
малыши!
20.50 «Анна на шее». Милая!
Ты услышь меня!»
21.30 Энигма

ТВЦ
ТВЦ



10.35 «Актерские драмы. При-
кинуться простаком». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
**08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ
УБИЙСТВА».** (12+)
10.35 «Актерские драмы.
Прикинуться проста-
ком». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 Со-
бытия
**11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕ-
ТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ
УСПОКОИТСЯ».** (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
**15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ:
ДОЛГО И СЧАСТЛИ-
ВО».** (16+)
16.55 «Георгий Милляр. Да-
леко от сказки». (16+)
18.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Легенды эстрады.
Миг удачи». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Охота на маньяка.
Дело кота в цилин-
дре». (16+)
01.25 Прощание. (16+)

3
ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-
Кот». (6+)
08.45 15.30 «Слепая». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
Тарасов и Зимина
становятся невольными
участниками пренеприя-
тых событий, связан-
ных с коммунальными
службами: Коля спасает
мальчика, упавшего в
открытый канализаци-
онный коллектор, а в
доме Зиминной прорывает
трубу.
23.15 «ПЛАН ПОБЕГА». (18+)
Работа Рэя - проверять
безопасность самых охра-
няемых тюрем. Совершив
побег из 14-ти и написав
об этом книгу, он привле-
кает внимание ЦРУ. Агент
Майер предлагает Рэю
протестировать нелегаль-
ную секретную тюрьму,
с условием, что его
компаньоны не узнают о
ее месте расположения.
01.30 Знаки судьбы. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

06.30 По делам несовершен-
нолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся!
(16+)
08.25 Тест на отцовство.
(16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших
душ». (16+)
14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ». (16+)
**19.00 «БУКЕТ ПРИМИРЕ-
НИЯ».** (16+)
23.25 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.30 «Знахарка». (16+)
02.00 «Верну любимого». (16+)
02.25 «Голоса ушедших
душ». (16+)
02.50 Тест на отцовство. (16+)
04.30 «6 кадров». (16+)

5
5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Из-
вестия. (16+)
**05.45 09.30 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-6».** (16+)
08.00 Ваше здоровье! (12+)
08.35 День ангела. (6+)
**13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6».** (16+)
15.10 16.55 17.30 «СЛЕД». (16+)
**16.00 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГА-
ВЫЕ».** (16+)
00.00 Известия. Итоговый
выпуск. (16+)
**00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6».** (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый
эфир». (16+)
**11.00 02.35 «ДОБРОВОЛЬ-
ЦЫ».** (12+)
13.25 18.50 «Специальный
репортаж». (16+)
**13.40 15.05 17.15 «ЖДИ
МЕНЯ».** (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем» с Натали-
ей Метлиной. (12+)
23.15 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
**01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬ-
НИКА УГОЛОВНОГО
РОЗЫСКА».** (12+)

ТВ
ГУБЕРНИЯ
ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 04.00 «Здоровая сре-
да». (12+)
12.00 «Заметные люди». (12+)
12.30 18.30 «Воронежские
спасатели». (12+)
12.45 «Спортивная семья». (12+)
13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)
14.00 16.00 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
15.45 «Собрание сочине-
ний». (12+)
16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
17.15 «Эксперт». (12+)
17.30 03.00 «Дискуссионный
клуб TV Губернии». (12+)
18.45 00.45 «Актуальное
интервью». (12+)
19.00 Чемпионат Высшей
хоккейной лиги.
«Буран» - «Химик»
Воскресенск. (12+)
22.00 01.00 «Современники». (12+)
22.20 «Общее дело». (12+)
22.30 01.30 «Мастерская
спорта». (12+)
**23.00 «СЧАСТЛИВОГО
ПУТИ».** (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)
06.30 «Вид сверху». (12+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Но-
вости
07.05 11.35 15.30 23.35 Все на
Матч! Прямая трансляция
09.05 12.35 Специальный ре-
портаж. (12+)
09.25 «Команда мечты». (12+)
10.30 Смешанные единобор-
ства. (16+)
13.00 Есть тема! Прямая
трансляция
14.25 «Формула 1. Гаснут ог-
ни». (12+)
16.25 Баскетбол. Кубок Рос-
сии. Женщины. Финал че-
тырёх. 1/2 финала. Прямая
трансляция
18.15 «Люис Хэмилтон». (12+)
19.40 Смешанные единобор-
ства. (16+)
22.00 Бильярд. Лига чемпи-
онов. Прямая трансляция
00.45 «Роналду». (12+)
02.00 Вoleyбол. Чемпионат
России. Суперлига. (6+)
МАТЧ! СТРАНА **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 Лыжные гонки. Кубок
России. 15 км. (6+)
08.00 Волейбол. Чемпионат
России. Суперлига. (6+)
09.50 16.00 22.20 03.45 Спец-
репортаж. (12+)
10.05 Что по спорту? (12+)
10.30 19.25 04.00 «Вид
сверху». (12+)
11.00 13.10 16.20 19.20 Ново-
сти. (0+)
11.05 04.25 Бильярд. Лига
чемпионов. (6+)
12.40 «Лучшая лига мира». (12+)
13.15 Баскетбол. Winline
Basket Cup. (6+)
16.25 «Страна спортивная». (12+)
16.40 Лыжная страна. (12+)
17.05 «Лица страны». (12+)
17.25 Баскетбол. Единая Лига
ВТБ. Прямая трансляция
19.55 Баскетбол. Кубок Рос-
сии. Финал четырёх. Пря-
мая трансляция
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Баскетбол. Кубок Рос-
сии. Финал четырёх. (6+)
01.40 Автоспорт. Гонка чем-
пионов. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Короли чартов. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Хит-сториз. (16+)
18.55 Плейлист | Зима. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Серийный... фанат. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Плейлист | Зима. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

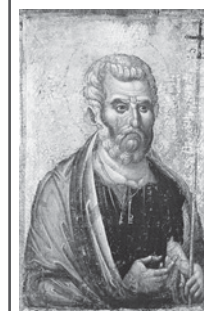
VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
06.15 «Пушистые мошенни-
ки». Мультфильм. (6+)
07.35 «ПОМПЕИ». (16+)
09.25, 10.25, 11.20, 12.20
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙ-
СТВА». (16+)
13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН». (16+)
15.10 «БУДИКА: КОРОЛЕВА
ВОИНОВ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-
РИ». (16+)
18.35 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
Дания, Швеция, 2023 г.
20.55 «ИГРА КОРОЛЕВЫ». (16+)
Великобритания, США
23.10, 00.10, 01.05, 01.50
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙ-
СТВА». (16+)
02.45 «ВЫЖИВШИЙ». (16+)
05.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕД-
ДИ». (6+)
VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
05.30 «Простоквашино»,
«Царевны», «Пин-код»,
«Смешарики», «Три кота».
Мультсериалы. (6+)
08.40 «ГОВОРЯТ ЗЕМЛЯ!». (16+)
10.45 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕ-
НИЕ». (16+)
12.10 «МОНаХ И БЕС». (16+)
14.20 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)
17.10 «ВЫКРУТАСЬ!». (16+)
19.00 «ЖЕНИХ». (16+)
20.40 «МАЛЫШКИ ПОДО-
ЖДУТ». (16+)
22.20 «ПРАВО НА ЛЕВО» (16+)
23.55 «НОЧНАЯ СМЕНА» (16+)
01.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСА-
НА СОКОЛОВА!». (16+)
03.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗА-
МУЖ». (16+)
05.00 «Золотая антилопа». (16+)
VIJU TV1000 **VIJU TV1000**
06.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГО-
РОД». (16+)
08.15 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ
ИП МАНА». (16+)
10.05, 11.10 «ТАБУ». (16+)
12.15 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦА-
РЯ». (16+)
14.05 «ТЁМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)
16.05 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+)
Триллер, США, 2022 г.
17.40 «ПЕКАРЬ». (16+)
19.30 «МЕСТЬ БАНШИ». (16+)
Боевик, США, 2022 г.
21.10 «НЕМАЯ РОСТЬ». (16+)
23.00, 00.00 «ТАБУ». (16+)
01.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)
02.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)
04.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (16+)
суббота! **СУББОТА!**
05.00, 11.40 «Маша и Мед-
ведь», «Маша и Медведь». Ма-
шины Песенки. Мульт-
сериалы. (0+)
11.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопин-
га. (16+)
23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯ-
ТА». (16+)
00.15 Суббота News 2026. (16+)
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.05 «Фиксики». Мультсери-
ал. (0+)
03.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Маши-
ны Песенки». Мультсери-
алы. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ.**
00.55 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУ-
НА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖ-
ДАТЬ». (18+)
03.40 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯ-
ТИЯМ». (18+)
05.25 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИ-
ТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
07.15 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
08.55 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ
МИР». (6+)
10.35 «ШПИОН ПО СОСЕД-
СТВУ». (12+)
12.20 «ОСОБЕННОСТИ НА-
ЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
14.15 «ГРОЗНЫЙ ПАП». (6+)
16.00 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
17.40 «МАЛЫШКИ В ДЕВОЧКЕ». (18+)
19.30 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
21.05 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕ-
МЫЙ». (16+)
06.00 «БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)
07.25 Мультфильмы. (0+)
08.15 «Музилка на спутни-
ке». Мультфильм. (16+)
08.40 «Вовка в Тридевятом
царстве». Мультфильм. (0+)
09.00 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И
НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (16+)
10.55 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ». (16+)
12.45 «ДЯДЯ ВАНЯ». (16+)
14.40 «ДУШЕЧКА». (16+)
16.00 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА
ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИА-
НИНО». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
19.45 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
21.25 «ПАЛАТА № 6». (16+)
23.00 «ЭКИПАЖ». (16+)
01.30 «БРАТ». (18+)
ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**
05.10 «Побег из джунглей». Мультфильм. (6+)
06.35 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «БАТЯ». (16+)
В ролях: Владимир Вдови-
ченков, Елена Лядова
00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
01.45 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)
Пять реальных историй
олимпийских медалей
России.
03.20 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!» (16+)
СТС LOVE **СТС LOVE**
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
10.00 «РАНЕЧКИ». (16+)
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
Петр Морозов требует, что-
бы Максим вернул ему
дневник Сони, иначе Ан-
дрей и Даша умрут. Никите
не удастся спасти ребенка
Елены. Лизе снова являют-
ся призраки. Надя и Алиса
записывают видео для Гали-
ны, но в объектив случайно
попадает Петр Морозов...
02.15 «МАРГОША». (16+)
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 XVI Рождественские
Парламентские встречи.
Прямая трансляция. (0+)
12.45 День Ангела: Апостол
Пётр. (0+)
13.40 Монастырская кухня. (0+)
14.10 «ВОЙНА ПОД КРЫША-
МИ». (12+)
16.10, 00.05 Вечер на СПАСЕ.
Ток-шоу. (0+)
17.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ
ЖИЗНЬ». 3 серия. (0+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сур-
допереводом). (0+)
19.30 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
20.45, 04.10 Прямая линия.
Ответ священника (с сур-
допереводом). (12+)
21.45, 01.25 День Ангела:
Преподобный Антоний Ве-
ликий. (0+)
22.20, 02.20 Проповедники:
Митрополит Антоний Су-
рожский. (0+)
22.50, 23.25 Поле битвы. (16+)
23.55 День Патриарха. (0+)
00.55 Созижду церковь мою.
Амгинская слобода. (0+)
01.55 Пилигрим. Испытания
святого Антония. (6+)
02.50 Поле битвы. (16+)
03.20 Парсуна. С Владимир-
ром Легойдой. (6+)

Православный календарь

29 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Поклонение честным веригам
ап. Петра.



Прав. Максима, иерея
Тотемского, Христа
ради юродивого. Мчч.
Спевсвида, Елевсип-
па, Мелевсиппа, баб-
ки их Леониллы и с
ними Неона, Турвона и
Иовиллы. Мч. Данакта
чеца. Свт. Гонората,
еп. Арльского. Сщмч.
Иоанна пресвитера.

Поста нет.

« Как двери в бане, часто отворя-
емые, скоро выпускают тепло во-
вне, так и душа, когда много кто гово-
рит, хотя бы говорил все хорошее, испу-
скает память свою словесною дверью».
Блж. Диадох

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!». (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!». (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Человек и закон». (16+)
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Голос». (12+)
 23.30 «МАЖОР В СОЧИ». (16+)
 01.30 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.00 Прямой эфир. (16+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 Прямой эфир. (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «Дуэты». (12+)
 00.50 «ЛЕГЕНДА №17». (6+)
 2 сентября 1972 года. Монреаль. Хоккейная сборная СССР с разгромным счётом 7:3 победила канадских профессионалов из НХЛ в стартовом матче эпохальной Суперсерии СССР - Канада.
 03.15 XXIV Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл». Прямая трансляция

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

04.45 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.50 «ДНК». (16+)
 17.55 «Жди меня». (12+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
 В Петербурге в загородном доме убит бизнесмен Юранов с женой, свидетелем убийства стал их сын Дима, накануне вернувшийся из Лондона.
 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаёном. (16+)
 02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
 03.05 «ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ». (16+)

СТС



13.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
 О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя. Их дружба является олицетворением комичных взаимоотношений между ребенком, исследующим окружающий мир, и взрослым, поддерживающим его в этом увлекательном приключении.
 08.20 «Уральские пельмени». (16+)
 Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие! Они не актеры, они - мастера перевоплощения.
 13.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 19.30 Премьера! «Уральские пельмени». (16+)
 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 04.55 «Уральские пельмени». (16+)

ТНТ



23.00 «Женский стендап». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 Саша Сергеев освободился от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помощь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется...
 16.00 «Комеди Клаб». (16+)
 Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в темы. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя заметили.
 23.00 «Женский стендап». (16+)
 Женщины-комики не боятся говорить о том, что действительно волнует: карьера, отношения, дети и то, что выводит из себя. Новый сезон - новые лица, новые темы и ещё больше честного юмора, который не оставит равнодушным даже самых закалённых зрителей.
 04.15 «Однажды в России». (16+)

РЕН



18.00 «Главные тайны мира». (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!». (16+)
 08.30 «Новости». (16+)
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Тайны Чапмана». (16+)
 18.00 «Главные тайны мира». (16+)
 20.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
 21.45 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
 23.30 «ПАЦАН ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
 01.30 «НОЧЬ С ДЖОЗИ». (18+)
 02.50 «МЕТРО». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.50 Пятница News. (16+)
 06.10 На ножах. (16+)
 08.30 Молодые ножи. (16+)
 09.50 Адский шеф. (16+)
 13.10 Битва шефов. Звезды. (16+)
 15.20 Битва шефов. (16+)
 19.00 Выживали. Змееловы. (16+)
 21.50 Последний шеф. (16+)
 00.20 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+)
 02.30 Пятница News. (16+)
 02.50 На ножах. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Муж напрокат». (16+)
 08.30 «Дорогая, я забил». (12+)
 Мужья страдают, жены отдыхают. Папе нужно не только справиться с детьми, но и прожить три дня по графику мамы. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.
 13.00 «Супермама». (16+)
 Психологическое семейное реалии, в котором каждую неделю четыре мамочки соревнуются за звание лучшей.
 16.15 «Мама в 16». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.05 «Измены». (18+)
 01.55 «Неотложка». (16+)

ЧЕ!

06.15 Дорожные войны. (16+)
 08.40 Улетное видео. (16+)
 13.00 Улетные животные. (16+)
 16.00 Притворщики. (16+)
 19.00 Влад решает. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 02.40 «+100500». (18+)
 «+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для «ЧЕ!».
 03.50 «+100500». (16+)

МИР

05.00 «ВРАТАРЬ». (16+)
 05.10, 06.15, 01.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
 06.55 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (16+)
 08.30 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХАБРОСТИ». (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
 12.30 Понять. Простить (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 16.15 Обману. Нет. (16+)
 18.00 Вместе каждый день
 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
 23.30 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
 11.00 «Человек и судьба». (16+)
 11.25 «Почитаем!» (16+)
 11.45 «Нескучное дело». (12+)
 15.15 «СТАРМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (12+)
 17.00 «Актуальное интервью». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «ГАРАЖ». (12+)
 22.25 «ЦЕРЕМОНИЯ». (16+)
 00.15 «НОЧНОЙ БОГ». (16+)
 01.45 «НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР». (12+)

ПОБЕДА

03.30 «Путь к Победе». (16+)
 04.30 «НА ОСТРИЕ». (16+)
 06.20 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
 14.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
 Сериал. Россия, 2013 г. Владивосток, 1920 год. Чтобы уцелеть в вихре гражданской войны, мальчишки из разных миров - простой парень Илья, воспитанный офицером японского гарнизона, и кадет Аркадий, сын белогвардейского полковника, - выдают себя за братьев.
 00.05 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
 02.00 «72 ЧАСА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царя-та. Жила-была царевна», «Майло», «Мини-Мишки». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Лунтик». (0+)
 10.00 «Умка». (0+)
 11.10 «Отель у овечек». (0+)
 Про дружную семью овечек и гостей их отеля.
 13.35 «Карбот». (6+)
 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
 Многократный победитель Первенства Москвы по столклеточным шашкам! Кандидат в мастера спорта по вейксерфингу! В гостях у Никиты и Маши - Александр Лапшин!
 14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 16.00 «Белые сны». (6+)
 Учёные Юра и Коля живут на станции, расположенной на дрейфующей льдине, исследуют регион, помогают нефтяникам, спасают медведей, общаются с животными с помощью своих изобретений, совершают научные открытия, не боясь приключений и встречают новых друзей!
 17.00 «Ум и Хрум». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Приключения Ам Няма». (0+)
 22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
 23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
 08.20 Горошек и компания. (6+)
 08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)
 09.30 «Барбоскины». (0+)
 10.00 «Кот Басик». (0+)
 10.35 «Фиксики». (0+)
 11.50 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.00 Горошек и компания. (6+)
 13.20 «Маша и Медведь». (0+)
 14.20 «Семь королевств». (0+)
 16.00 Время малышей. (0+)
 17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 18.10 «Дракоша Тоша». (0+)
 18.45 «Лунтик». (0+)
 19.15 Горошек и компания. (6+)
 19.35 «Маша и Медведь». (0+)
 20.30 «Сказочный патруль». (0+)
 21.05 «Барбоскины». (0+)
 21.35 «Фиксики». (0+)
 22.35 «Буба». (6+)
 23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
 00.20 «Лунтик». (0+)
 00.50 «Барбоскины». (0+)
 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 02.15 Горошек и компания. (6+)
 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
 04.00 «Фиксики». (0+)
 05.00 «Лунтик». (0+)
 05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
 00.45, 09.45, 13.50, 21.55 Тайное становится явным. (12+)
 01.00 Освоение Крыма. (12+)
 01.45 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
 02.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
 03.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
 04.00 Степные орлы сопротивления. (12+)
 05.35, 12.55, 20.55 Забытые войны России. (12+)
 06.30 Сквозь времена. (12+)
 07.05, 14.05, 22.10 Без срока давности. (16+)
 08.00, 08.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 10.00 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
 10.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
 12.00 Боги Египта. (16+)
 14.55 Донбасс: Изнанка войны. (16+)
 15.55 Это подкаст. История. (12+)
 16.50 Историограф. (12+)
 17.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
 17.55 Великие битвы России: Битва на Куликовом поле. (12+)
 18.45 Пётр I Великий: Цена реформ. (12+)
 20.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
 23.00 Пётр I Великий: Последние годы царствования Петра I (1721-1725). (12+)

VJU HISTORY

06.00 Освенцим: скрытые следы. (16+)
 07.05 Церковь: утешения Богородицы. (12+)
 07.35 Тайны песка. (16+)
 08.15, 09.05 Легендарные авто. (16+)
 09.55, 10.55 Эпические воительницы. (16+)
 11.50 Запретная история. (16+)
 12.35 Кеннеди: кинолента, изменившая мир. (16+)
 13.30 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)
 14.15 Тайны песка. (16+)
 15.05, 15.50 Загадки планеты Земля. (16+)
 16.35, 17.25 Легендарные авто (16+)
 18.15, 19.05 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
 20.00 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
 21.40 Взлет и падение испанского короля. (16+)
 22.15, 23.05 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+)
 00.00, 00.45 Загадки планеты Земля. (16+)
 01.25, 02.20 Эпические воительницы. (16+)
 03.10 Запретная история. (16+)
 03.55 Кеннеди: кинолента, изменившая мир. (16+)
 04.45 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)
 05.15 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.35, 00.15 Версаль - цена величия. (12+)
 06.50, 01.10 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 07.40, 01.55 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизации. (12+)
 08.40, 02.45 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)
 09.30 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
 10.25 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
 11.25 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
 12.15 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
 13.10 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
 14.00, 22.25 Досье Тутанхамона. (12+)
 14.55 Под кодовым именем «Анита». (12+)
 16.20 Марина Влади. Моя правда. (16+)
 17.10, 17.55 Моцарт. (12+)
 18.40, 03.30 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
 20.35 Леди Сапиенс. (12+)
 21.35, 05.15 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
 23.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



15.45
Энигма

06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология»
08.20 «МЕГРЭ»
10.20 Шедевры старого кино
11.45 «Забывшее ремесло»
12.00 Открытая книга
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
14.45 «Древняя крепость Дуньхуан»
15.45 Энигма
16.30 Письма из провинции
17.15 К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля
17.50 «Предки наших предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Царская ложа
19.45 02.00 «Искатели»
20.35 Линия жизни
21.25 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
22.55 «2 Верник 2»
00.10 «ШАРАДА»

ТВЦ ТВЦ



22.00 «В центре событий»
с Анной Прохоровой

06.00 «Настроение»
08.20 11.50 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
12.30 15.00 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+)
14.50 Город новостей
16.55 «Актёрские драмы. Импортные лица». (16+)
18.10 «КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ». (16+)
20.00 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Хорошие песни». (12+)
00.30 «ИГРУШКА». (12+)
02.00 «Петровка, 38». (16+)
02.15 «Закон и порядок». (16+)
02.45 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+)
05.45 «Москва резиновая». (16+)
06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)

3 ТВ-3



15.15 «Слепая». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.30 «Порча». (16+)
15.15 «Слепая». (16+)
19.00 «АРТУР, ТЫ КОРОЛЬ». (16+)
Майкл участвует в чемпионатах мира по приключенческим гонкам, но все никак не может победить. В очередной раз он собирает команду, находит спонсоров и опять отправляется на чемпионат в Доминиканскую Республику.
21.00 «САНКТУМ». (16+)
Группа спелеологов решает на серьезный и отчаянный шаг: проникнуть и исследовать самую большую систему пещер, которые существуют на Земле. Внезапно начавшийся тропический шторм заставляет всю команду спуститься в глубины пещер.
23.30 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)
01.45 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ПОВОРОТ К СЧАСТЬЮ». (16+)
19.00 «МАМИНО СЧАСТЬЕ». (16+)
23.25 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.30 «Знахарка». (16+)
02.00 «Верну любимого». (16+)
02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.50 Тест на отцовство. (16+)
04.30 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)
05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
15.10 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

ЗВЕЗДА

04.40 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
09.20 «Ищу своих». (12+)
10.05 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
10.20 13.25 «ДАУРИЯ». (12+)
14.45 15.05 17.15 «МАРШ-БРОСОК: ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
20.30 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.45 «МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
02.00 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)
12.30 02.30 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
13.30 17.15 «Общее дело». (12+)
13.45 18.30 «Актуальное интервью». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «Современники». (12+)
15.30 01.30 «Мастерская спорта». (12+)
16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
17.30 «От 7 до 17». (12+)
18.00 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
19.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 «Живет Россия». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «ОГИ». (16+)
03.30 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)
06.30 03.25 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости
07.05 11.35 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Небесная грация». (6+)
09.25 «Команда мечты». (12+)
10.30 Смешанные единоборства. (16+)
12.35 Лица страны. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 Магия большого спорта. (12+)
15.30 Смешанные единоборства. (16+)
19.25 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
22.35 Футбол. «Лацио» - «Дженоа». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
02.00 Евротур. (12+)
02.50 «Шумахер и Шумахер». (12+)
03.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 16.40 19.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
07.50 16.25 21.40 01.45 «Страна спортивная». (12+)
08.05 «бхб». (12+)
08.30 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четвертьфинала. (6+)
10.15 Спецрепортаж. (12+)
10.30 05.30 «Это футбол!» (12+)
11.00 13.10 16.20 19.20 Новости. (0+)
11.05 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
12.40 Что по спорту? (12+)
15.00 «Человек из футбола». (12+)
15.35 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)
16.00 22.20 Небесная грация. (6+)
18.25 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+)
19.25 Лыжная страна. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
02.05 Смешанные единоборства. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Русский чарт. (16+)
07.00 Музнеgro. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Народный микрофон. (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Топ-15 Like FM. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 МУЗ-ТВ Fest на Новой Волне-2024. (16+)
20.40 Народное диско. (16+)
21.40 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.20 «ЦАРСТВО». (16+)
08.40 09.35 10.30 11.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.25 «КИНГ КОНГ». (16+)
15.00 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)
17.00 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)
США, Великобритания, 2005 г.
20.25 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+)
Великобритания, Франция
22.30 23.25 00.25 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.10 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
04.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультисериалы. (6+)
08.50 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
10.55 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
12.45 «ПИТЕР FM». (16+)
14.25 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)
16.00 «МАЛЫДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
17.40 «ПО ЛЮБВИ». (16+)
19.00 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?». (16+)
20.55 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
22.30 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
00.20 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)
02.05 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)
03.20 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+)
05.15 Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
06.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4». (16+)
07.40 «ТЁМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)
09.35 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
11.10 12.15 «ТАБУ». (16+)
13.15 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
15.10 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)
17.15 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+)
19.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
Детективно-мистический триллер, Франция, 2000 г.
20.50 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)
Детективный триллер, Франция, Италия
22.35 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+)
00.55 «УБЕЖИЩЕ». (16+)
02.40 «БУНКЕР». (16+)
04.15 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 06.30, 13.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультисериалы. (0+)
06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
13.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОУН». (16+)
21.00, 22.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Фиксики». Мультисериал. (0+)
03.40 «Маша и Медведь». Мультисериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.45 «ПОБЕГ». (18+)
03.30 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)
05.15 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
07.05 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)
08.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)
10.45 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)
12.15 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
14.10 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
16.15 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
17.55 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
19.30 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
21.20 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.35 Мультфильмы. (0+)
08.55 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (16+)
10.50 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ». (16+)
12.20 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
13.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (16+)
15.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
17.05 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+)
19.00 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)
20.40 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (16+)
22.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
03.05 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.00 «Три кота». Мультисериал. (6+)
05.30 «Царство против разбойников». Мультфильм. (6+)
06.35 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 «ГОРЬКО!» (16+)
В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова
00.20 Вечер вместе. «ГОРЬКО!-2». (16+)
02.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)
03.25 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
10.00 «РАНЕЧКИ». (16+)
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Пуговка возвращается с дачи. Маше поручают встретить её. Но Маша и ответственность - вещи несовместимые.
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
В роддоме одновременно принимают роды у однофамилиц Ивановых: Полины и Лиды. По стечению обстоятельств, младенцев перепутали...
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.20 «МАРГОША». (16+)
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Паломница. (12+)
12.15 День Патриарха. (0+)
12.25, 12.55, 13.20 Монастырская кухня. (0+)
13.50 «САДИСЬ РЯДОМ, МИШКА!» (6+)
15.25 «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО». (6+)
СССР, 1971 г. В ролях: Геннадий Юхтин, Олег Эскола, Геннадий Гарбук, Павел Кормуни
История о маленьком скрипаче, ставшем сиротой в первый день войны.

17.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 4 серия. (0+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 Россия - Польша: тысячелетняя дуэль. Часть 2. (16+)
20.35 Следы империи. (12+)
22.15 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)
23.15, 23.45, 00.15, 00.45 «САДИСЬ РЯДОМ, МИШКА!» (6+)
01.15 День Патриарха. (0+)
01.25 Россия - Польша: тысячелетняя дуэль. Часть 2. (16+)
02.20 День Ангела: Апостол Пётр. (0+)
03.05 Жертвы говорят... (16+)
04.10 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)

Православный календарь

30 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Антония Великого.



Прп. Антония Дымского. Прп. Антония Черноезерского. Сщмч. Виктора пресвитера. Сщмч. Павла пресвитера.

Постный день.
Разрешается рыба.

« Подобно тому, как человек не замечает, как он растет, так из маленького мальчика становится взрослым, так и духовный рост человека идет совершенно незаметно для него. Этот невидимый духовный рост человека и есть самоукоренение. Прп. Варсонофий Оптинский

ПЕРВЫЙ



16.15 «Горячий лёд».
Прямой эфир

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Пророчества». (16+)
11.10 «Вспомнить всё». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Поехали! (12+)
13.20 «Несломанный свет». (12+)
14.30 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)
16.15 «Горячий лёд». Фигурное катание
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Премьера. «Ледниковый период». (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
00.00 «Герой с душой клоуна». История Вэла Килмера. (18+)
01.55 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.00 «Формула еды». (12+)

06.00 Утро России. Суббота
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Анатомия геноцида. Мы пришли вас уничтожить». (16+)
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 «ШОУ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
00.40 «ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ». (12+)

НТВ



01.20 Квартирник НТВ. (16+)

04.45 «ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ». (16+)
06.20 «Жди меня». (12+)
07.20 «Смотр». (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «Сатья». (16+)
14.00 «Поедем, поедим!» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 «Суперстар!» (16+)
01.20 Квартирник НТВ. (16+)
02.45 «Дачный ответ». (0+)

СТС



09.30 ПроСТО кухня. (12+)

06.10 «Князь Владимир». (16+)
07.35 «Невероятный Блинки Билл». (6+)
09.30 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
10.55 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
12.20 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
14.15 «ОХОТНИКИ». (16+)
16.05 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ». (16+)
18.00 «ТВОРЕНИЕ БОГОВ». (16+)
Древний Китай. Правитель города Цзи Чжоу пошёл на неслыханную дерзость, отказавшись платить дань всецельно-му царю...
21.00 «ТВОРЕНИЕ БОГОВ: БИТВА С ДЕМОНАМИ». (16+)
23.55 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)
01.35 «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+)
02.50 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (16+)

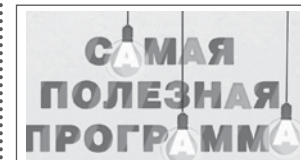
ТНТ



07.00 «Однажды в России». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
Жители небольшой деревни обратились за помощью к сильнейшим экстрасенсам, поскольку живут в постоянном страхе. Сама смерть поселилась в их деревне. Люди устали от постоянных похорон...
21.00 «Конфетка». (16+)
Новый сезон музыкального шоу, где звёзды перепевают песни из интернета. В шоу «Конфетка» никому не известные авторы песен получают возможность не только рассказать о своем творчестве на большом экране, но и получить из своей песни настоящую «конфетку».
23.40 «Женский стендап». (16+)
00.40 «Конфетка». (16+)
02.45 «Женский стендап». (16+)
05.05 «Однажды в России». (16+)

РЕН



10.00 Самая полезная программа. (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «Добровозфире». (16+)
19.30 «Новости». (16+)
19.55 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
22.15 «НЕПРОБИВАЕМЫЕ». (16+)
00.05 «ОХОТА НА КИЛЛЕРА». (18+)
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Секреты на кухне. (16+)
07.00 Умнее всех. (12+)
08.10 «ЛЕДИ-КОШКА». (16+)
10.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
17.00 Погнали. Дос. (16+)
18.00 Погнали! (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.45 «Супермама». (16+)
08.40 «Мама в 16». (16+)
10.20 «Чад из ада». (12+)
13.35 «Мамыны сыночки». (16+)
Проект про женщин, которые вынуждены жить под одной крышей со своей свекровью. Личная жизнь героинь находится под постоянным присмотром «мамы», но их мужа никак не хотят съезжать.
16.40 «Мама в 16». (16+)
20.00 «Беременна по обману». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 Улётное видео. (16+)
08.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
19.15 «+100500». (16+)
22.00 Офисные фениксы. (16+)
22.05 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.20 Большой кэш. (16+)
02.00 Утилизатор. (16+)
04.20 Очевидец с Иваном Усачевым. (16+)
05.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
05.50 Улётное видео. (16+)

МИР

05.05, 06.10, 07.40 Мультфильмы. (12+)
05.45 Всё, как у людей. (6+)
06.50 Наше кино. (16+)
07.15 Исторический детектив. (16+)
07.55 Игра в кино. (16+)
08.40, 10.10 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
10.00, 13.00 Новости
10.20 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (16+)
12.05, 13.15 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+)
18.00 Вместе. (16+)
19.00 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
20.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ». (16+)
22.50 «МИМИНО». (16+)
00.35 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТИЦАМ». (16+)
02.05 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 15.50 «Календарь». (12+)
10.30 12.05 «СУПЕРМОЗГ». (16+)
12.25 «ГАРАЖ». (12+)
15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Точка.ру». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
19.15 «Очень личное». (12+)
20.25 «НА ОСТРИЕ». (16+)
22.15 «РИМСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ». (16+)
00.00 «СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕНИЯ, МИСТЕР ЛОУРЕНС». (18+)

ПОБЕДА

03.50 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
06.05 «РЖЕВ». (16+)
08.10 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
10.00 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
13.40 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
17.40 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+)
Сериял. Россия, 2024 г.
Легенда разведки майор Максим Шеховцов прибывает в Сирию, чтобы найти погибшего наводчика Александра.
22.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
Россия, 1999 г.
00.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
01.45 «ТРЕНЕР». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Улётная доставка», «Мини-Мишки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Проспайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «Лео и Тиг». (0+)
10.00 «Съедобное или несъедобное: София Миклушина и яичные рулетки». (0+)
На кухне - повар и исследовательница космоса София! Что можно увидеть в Звёздном городке, меняются ли в космосе вкус и как пройти кастинг в кино? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
10.20 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
12.15 «Три кота». (0+)
14.25 «Царевны». (0+)
16.00 «У меня лапки». (0+)
16.25 «Барбоскины». (0+)
19.30 «Побег из цирка». (6+)
Приключения братьев-медведей и их друзей в цирке.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Геройчики». (0+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Возвращение блудного попугая». (0+)
23.30 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)
23.50 «Кот в сапогах». (0+)
00.05 «Чучело-Мяучело». (0+)
00.15 «38 попугаев». (0+)
01.35 «Монсики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Тима и Тома». (0+)
08.10 «Лунтик». (0+)
11.00 «Лика». (0+)
11.30 «Буба». (6+)
15.00 «Буба». (6+)
17.00 «Барбоскины». (0+)
«Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы с чем они успешно справляются.
19.00 МультПремьера! (0+)
19.10 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Чик-Чиркино». (0+)
Чик-Чиркино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чиркиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробьи попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети.
02.00 «Чик-Чиркино». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Степные орлы сопровитвления. (12+)
01.35, 08.55, 16.55 Забытые войны России. (12+)
02.30 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+)
03.05, 10.05, 18.10 Без срока давности. (16+)
04.00, 04.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
05.45 Тайное становится явным: Путешествие Рубрика. (12+)
06.00 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
06.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
08.00 Боги Египта. (16+)
09.50 Тайное становится явным: Неистовый Саванарола. (12+)
11.00 Донбасс: Изнанка войны. (16+)
12.00 Это подкаст. История. (12+)
12.55 Историограф. (12+)
13.45 Обыкновенная История. (6+)
13.55 Великие битвы России: Битва на Куликовом поле. (12+)
14.45, 19.00, 22.45 Пётр I Великий. (12+)
16.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
17.55 Тайное становится явным: Тайна смерти царевича Дмитрия. (12+)
20.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
20.35 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)
21.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
21.55 Великие битвы России: Взятие Казани. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
06.50 Легендарные авто: Aston Martin. (16+)
07.35, 08.20, 09.05, 09.55, 10.40 Загадки планеты Земля. (16+)
11.20 Ле-Ман '55. Тайная Катастрофа. (16+)
13.00 Взлет и падение испанского короля. (16+)
13.30, 14.25 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
15.15, 16.05 Апокалипсис Бронзового века. (12+)
17.00, 17.50 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)
18.40, 19.30 Досье Тутанхамона. (16+)
20.25 Времена гигантов. (12+)
21.25 Времена гигантов 2. (12+)
22.25 Забытые войны: Кровавое пролитие в Боснии. (16+)
23.15 Забытые войны: Персидский залив: Буря в пустыне. (16+)
00.05 Забытые войны: Мау-Мау: восстание против колониального режима. (16+)
00.55, 01.40, 02.25 Забытые войны. (16+)
03.10, 04.00 Апокалипсис Бронзового века. (12+)
04.45 Эпические воительницы. (16+)
05.35 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.40, 23.20 Крепостницы. Оплоты веры. (12+)
06.55, 15.40, 00.20 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
07.45, 16.30, 01.10 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
08.45, 17.25, 02.05 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
09.35, 18.15 Венеция. Красота на болоте. (12+)
Венеция - один из красивейших городов мира, порожденный смелым порывом - желанием построить город на воде. Блистательная Венеция возникла полторы тысячи лет назад посреди болотистой лагуны. За эти годы безжалостная морская стихия стала для неё источником богатства и мирового влияния. Как этот архитектурный шедевр сумел возникнуть посреди болота? Какими особенными методами пользуются венецианцы, чтобы приспособиться к враждебной стихии?
10.30, 19.15, 02.55 Людмила Савельева. После бала. (12+)
11.20, 12.10, 20.05, 20.55, 03.40, 04.25 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
12.55, 21.45 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
13.45, 22.35, 05.10 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



22.00
Агора

07.00 «Конек-Горбунук»
08.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
09.55 Старейшие музыкальные коллективы России
10.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
11.55 «Земля людей»
12.25 Черные дыры. Белые пятна
13.05 Эрмитаж
13.35 00.35 «Водный мир острова Комодо»
14.25 Рассказы из русской истории
15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого
17.10 «Врачи Победы»
18.10 «О ТЕБЕ»
19.30 Новости культуры
19.55 «Балалайки и Ко». Спектакль
22.00 Агора
23.00 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ»
01.25 «Искатели»

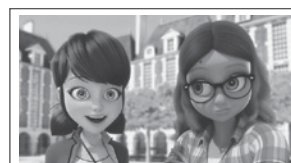
ТВЦ ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно».
(6+)

06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
07.10 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
09.00 «Здоровый смысл». (16+)
09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
10.05 Мифы о еде. (16+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 14.30 23.35 События
11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.10 14.45 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК». (12+)
17.10 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.10 «Право знать!» (16+)
23.45 «Хроники перелома. Ельцин против Горбачёва». (16+)
00.25 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)

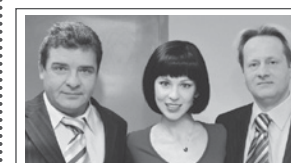
3 ТВ-3



09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+)
09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
10.30 «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ». (12+)
Германия. 1920 год. Сирота Тим Талер продаёт свой смех злому волшебнику в обмен на способность выигрывать любые пари. Однако вскоре мальчик понимает, какую ценность представлял для него собственный смех.
12.45 «ТЕПЛОВОЙ УДАР». (16+)
14.45 «САНКТУМ». (16+)
17.00 «АРТУР, ТЫ КОРОЛЬ». (16+)
19.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
21.00 «ВЕРШИНА СТРАХА». (16+)
23.30 «СКРЫТАЯ УГРОЗА». (18+)
01.30 Знаки судьбы. (16+)

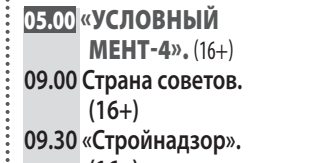
ДОМАШНИЙ



06.30 «6 кадров». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.55 «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ». (16+)
Привычная жизнь Даши «дом-работадом» разворачивается на 180 градусов, когда она получает видео, на котором запечатлён её любимый муж Алексей в объятиях красотки Евы. Даша решает увидеть всё собственными глазами и сталкивается «на месте преступления» с Иваном, бывшим парнем Евы.
11.00 «ИГРА С ОГНЁМ». (16+)
1979 год. Простой советский интеллигент-неудачник вдруг решает заняться подпольным бизнесом. Он становится цеховиком. Подтолкнула его к этому вовсе не жажда наживы. У него есть благородная, но почти неосуществимая цель.
00.30 «БУМЕРАНГ». (16+)
04.00 «6 кадров». (16+)
04.25 «Предсказания: 2026». (16+)

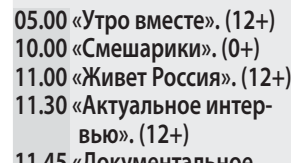
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 «ФИЛИН-3». (16+)
03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
★ ЗВЕЗДА
07.20 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
09.15 «Второе мнение». (12+)
11.05 «Мужики». (16+)
12.05 «Москва - фронту». (16+)
12.30 «Любовь на линии огня». (16+)
13.15 «Сталинградская битва». (16+)
14.00 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
19.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
21.20 «ДАУРИЯ». (12+)
01.00 «ФАРТОВЫЙ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

10.00 «Смешарики». (0+)
11.00 «Живет Россия». (12+)
11.30 «Актуальное интервью». (12+)
11.45 «Документальное кино». (12+)
12.15 «Точка.ру». (12+)
12.45 «Здоровый интерес». (12+)
13.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - «Звезда» Москва. Прямой эфир. (12+)
15.30 «Просто жизнь». (12+)
16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ». (16+)
17.45 «Эксперт». (12+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Арт-Проспект». (12+)
20.15 «Специальный репортаж». (12+)
20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
21.00 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». (12+)
22.30 «Живет Россия». (12+)
23.00 «Марафон». (12+)
00.00 «Малая сцена». (12+)
01.30 «Такие разные». (12+)
02.30 «Точка.ру». (12+)
03.00 «Спортивная семья». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Смешанные единоборства. (16+)
07.00 09.00 12.05 Новости
07.05 12.10 19.55 22.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 М/с «Чемпионы». (6+)
09.25 09.55 10.30 11.00 11.35 «10 лет в спорте». (12+)
13.20 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
15.55 Баскетбол. Финал Кубка России. Женщины. Финал Четвёртых. Прямая трансляция из Сыктывкара
17.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Белогорье» (Белгород). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция
20.20 Футбол. «Леванте» - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
22.50 Футбол. «Эльче» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы. (6+)
03.55 Новости. (0+)
06.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
07.50 12.05 22.25 «Страна спортивная». (12+)
08.05 02.50 «Лучшая лига мира». (12+)
08.30 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четвёртых. (6+)
10.15 Небесная грация. (6+)
10.30 «Магия большого спорта». (12+)
11.00 Новости. (0+)
11.05 17.30 00.35 Страна смотрит спорт. (12+)
11.35 21.55 Спортласс. (12+)
12.25 Баскетбол. Кубок России. Финал четвёртых. Прямая трансляция
14.25 17.55 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Прямая трансляция
17.00 05.30 География спорта. (12+)
20.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
22.40 Баскетбол. Кубок России. Финал четвёртых. (6+)
01.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30, 08.40 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Зима. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 10 самых. (16+)
13.00 Топ-30. (16+)
15.30 Хит-Стories. (16+)
16.00 Шоубиз по-братски! Как родственники делают шоу? (16+)
17.00 Лига клипов. (16+)
17.30 Плейлист | Зима. (16+)
18.30 МУЗ-ТВ Фест на Новой Волне-2025. (16+)
20.25 Народное диско. (16+)
21.25 Танцпол. (16+)
22.30 Dance чарт. (16+)
23.30 Танцпол. (16+)
01.00 Наше. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
05.40 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)
07.45 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)
09.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+)
11.35, 12.30, 13.35, 14.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.35 «УЦЕЛЕВАША». (16+)
17.20 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
19.00 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
20.50 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
22.40 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
00.15 «КИНГ КОНГ». (16+)
02.30 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)
04.10 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
05.30 «Царевны», «Три кота», «Простоквашино», «Пинкод», «Смешарики». (6+)
10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
13.25 «Алеша Попович и Тугарин Змей». (12+)
14.55 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)
16.10 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)
17.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
21.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)
22.45 «ЖЕНИХ». (16+)
00.20 «ГОРЬКО!» (16+)
02.05 «ГОРЬКО!-2». (16+)
03.35 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
05.50 «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
07.25 «ДРУГИЕ». (16+)
09.20 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
11.40 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+)
13.20 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
15.10 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)
16.55 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
19.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
21.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
23.05 «ЗОНА 414». (16+)
00.50 «МАШИНА». (16+)
02.20 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
04.05 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+)
05.00, 09.00, 16.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
08.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
16.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
18.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)
21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.10 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.05 «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
06.00 6 кадров. (16+)
10.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Женя бросает дзюдо. Энергия Жени, направленная на членов её семьи, начинает всех серьезно беспокоить.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств.
01.30 Ясновидящая. (16+)
В жизни женщины часто возникают настоящие проблемы. Случается и так, что беда не приходит одна: крепкая семья рушится, а финансовое благополучие остается в прошлом. Возникают отчаяние и одиночество, которые толкают нашу героиню на неординарные шаги.
03.40 6 кадров. (16+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
01.10 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
03.40 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
05.10 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
07.00 «НЯНЯКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
08.45 «ПОБЕГ». (18+)
10.50 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
12.45 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)
14.15 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+)
16.00 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
17.45 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
21.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
07.10 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (16+)
08.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». (16+)
12.30 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (16+)
14.10 «НЕ СРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». (16+)
16.40 «ЛЮБОВЬ ЗЛА...» (16+)
18.00 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
19.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)
21.20 Золотые Легенды Мосфильма. Игорь Скляр. (16+)
21.45 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (16+)
02.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
04.00 «ШИРИ-МЫРЛИ». (18+)
05.45 «Пинокио. Правдивая история». (6+)
07.20 «Бука. Моё любимое чудовище». (6+)
09.15 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+)
10.20 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». (6+)
11.40 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
13.20 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)
15.00 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (12+)
17.15 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (12+)
19.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
20.50 «ТАЙНА ПЕЧАТЫ ДРАКОНА». (16+)
23.05 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Обитель Святого Иосифа. (0+)
06.00 «ПОСЛЕДНИЙ ХЛЕБ». (0+)
СССР, 1963 г. В ролях: Георгий Жжён, Иван Назаров, Роман Филиппов, Юрий Соловьев
07.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Пилигрим. Суздаль. (6+)
11.00 Святыни России. (6+)
12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
13.55 В поисках Бога. (12+)
14.30 Профессор Осипов. (0+)
15.00 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА». (0+)
Россия, 2003 г. В ролях: Станислав Говорухин, Алексей Веселкин, Ольга Будина
16.55 «СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ». (0+)
СССР, 1963 г.
18.20 «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)
СССР, 1968 г. В ролях: Виктор Махонин, Людмила Кочка, Ирина Бразговка
20.00 Паломница. (12+)
21.10 Простые чудеса. (12+)
22.10 Русский мир. (12+)
23.15 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.20 Спас-стрим. (0+)
02.45 Дело Пастыря. (0+)
04.00 Русский мир. (12+)

Православный календарь

31 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Свт. Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских.



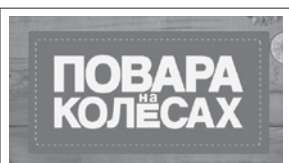
Прп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей прп. Сергия Радонежского. Прп. Маркиана Кирского. Прп. Афанасия Сяндемского, Вологодского. Прп. Афанасия Наволоцкого. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Евгения пресвитера. Сщмчч. Владимира, Николая, Сергия, Александра пресвитеров.

Поста нет.

«Поскольку Бог даром, без всякой пользы, человека так сильно возлюбил, то и человек должен просто, без всякой своей пользы, Бога любить».

Свт. Тихон Задонский

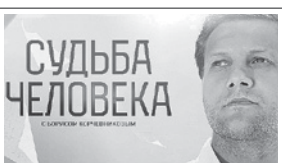
ПЕРВЫЙ



11.10 «Повара на колесах». (12+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки». (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Будем жить!» (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.30 «Дорогою добра». (0+)
16.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». (16+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

05.30 «ЖЕНА ШТИРЛИЦА». (16+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Судьба человека. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 «Предательство». (12+)
23.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.35 «ЖЕНА ШТИРЛИЦА». (16+)

НТВ



15.00 «Своя игра». (0+)

05.00 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)
06.40 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «СХВАТКА». (16+)
22.25 «Звезды сошлись». (16+)
00.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.25 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.25 «Команда монстров». (12+)
07.55 «Пушистое превращение». (6+)
09.35 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)
11.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (16+)
13.10 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
15.15 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)
11-летний Александр привык, что любой его каприз исполняется. В качестве подарка на свой день рождения он выбирает Сами, задремавшего ночного сторожа торгового центра.
17.30 «ТАКСИ». (16+)
19.15 «ТАКСИ-2». (16+)
21.00 «ТАКСИ-3». (16+)
22.40 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
00.35 «ГОРОД ТАЙН». (16+)
02.35 «ГОРОД ТАЙН: ИСЧЕЗНУВАША». (16+)

ТНТ



10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)
Пятый сезон экстремального реалити ТНТ, где комфорт сталкивается с выживанием. За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звёзды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей.
21.00 «Титаны». (16+)
Самый масштабный спортивный проект запускает битву сезонов! Теперь лучшие из лучших и сильнейшие из сильнейших атлетов сойдутся в эпических схватках.
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.20 «Титаны». (16+)
02.15 «Женский стендап». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



10.25 «Наука и техника». (16+)

06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
08.55 «Самая народная программа». (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.25 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Купи-продай». (16+)
12.55 «Неизвестная история». (16+)
13.55 «Легенды и мифы». (16+)
15.00 «Безумные факты». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+)
18.45 «57 СЕКУНД». (16+)
20.40 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Документальный спецпроект». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Секреты на кухне. (16+)
07.00 Умнее всех. (12+)
08.20 «Такие разные животные». (16+)
09.00 Запретная Индия. (16+)
10.00 Как люди живут. (16+)
12.20 Погонали! (16+)
00.10 «ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП». (18+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.15 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
06.35 «Супермама». (16+)
08.35 «Мама в 16». (16+)
13.25 «Дорогая, я забил». (12+)
14.55 «Мама в 16». (16+)
18.15 «Беременна по обману». (16+)
Они надеялись на крепкие и долгие отношения. И вот, забеременев от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат и ведет двойную жизнь.
19.25 «Мамочкины сыночки». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)

ЧЕ!

06.20 Улётное видео. (16+)
08.10 Улетные животные. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана.
19.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.20 Большой кэш. (16+)
02.00 Утилизатор. (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

05.00 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)
05.55 Мультфильмы. (12+)
06.40 «ДЕ НАХОДИТСЯ НО-ФЕЛЕТ?» (16+)
08.10 Диктор делает. (16+)
08.40 ФазендаЛайф. (6+)
09.15, 10.10, 13.15 «СТАЛИНГРАД». (16+)
Конец весны 1942 года. На советско-германском фронте временное затишье. Обе стороны перешли к обороне и начали готовиться к летней кампании.
10.00, 13.00, 18.00 Новости
13.45, 18.15, 01.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
Молодая девушка по несправедливому обвинению попадает в тюрьму.
00.00 Вместе. Ежедневный телешоу. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
11.25 12.05 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ОДНАЖДЫ НОЧЬЮ». (12+)
13.50 «Конструкторы будущего». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
22.15 «ПОД ПОКРОВОМ НЕБЕС». (16+)
00.25 «Земля людей». (12+)

ПОБЕДА

04.10 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)
06.25 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
08.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
10.00 «МИРНЫЙ АТОМ». (16+)
14.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
Юрий Шатохин - бывший спецназовец ГРУ. Его отец всю жизнь проработал на комбинате и хотел, чтобы сын унаследовал его дело, но Юра выбрал свой путь - военную службу.
23.30 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
Бывший участник чеченской войны Иван Ермаков летит в Сирию, где в плену держат его командира...
01.10 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Луд-лвилль», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Момо». (0+)
09.30 «Простоквашино». (0+)
12.00 «Студия красоты». (0+)
12.15 «Буба». (6+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
14.25 «Ералаш». (6+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
18.00 «Горошек и компания». (6+)
Тая, Филя и Горошек живут в небольшом провинциальном городке. Тая и Филя - совершенно не похожие друг на друга двойняшки-первоклассники. Горошек - их младший четырехлетний брат, который своим трогательным и наивным видом умиляет всех вокруг. Они любят играть с друзьями Даней и Варей во дворе, заботиться о своем хомяке Пухле, а еще они помогают бабушке и дедушке, которые занимаются их воспитанием, когда родители на работе. Не один день у детей не обходится без забавных приключений и интересных открытий.
19.15 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Чемпионы». (6+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.35 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое: как заботиться об окружающей среде, что значит «уметь дружить» и что делать, если сломалась техника.
09.00 «Мини-Мишки». (0+)
11.00 «Умка». (0+)
Белый медвежонок Умка со своей мамой Медведицей живёт в суровой и прекрасной Арктике. У него есть замечательные друзья - озорная волчица Ильма, милая нерпа Кора и смешная розовая чайка Пычик. А самый главный друг Умки - это чукотский мальчик Тайэк. Мальчик и зверята вместе исследуют удивительный мир Севера и учатся уважать природу и друг друга.
11.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.00 «Мини-Мишки». (0+)
00.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
01.40, 05.45, 13.55, 20.45 Тайное становится явным. (12+)
01.55 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
02.50 Донбасс. Память поколений. (16+)
03.55 Боги Египта. (16+)
04.50, 13.00 Забытые войны России. (12+)
06.00, 14.10, 23.05 Без срока давности. (16+)
06.50 Донбасс: Изнанка войны. (16+)
07.50 Это подкаст. История. (12+)
08.50, 22.05 Историограф. (12+)
09.35 Россия научная. Великие имена: Николай Вавилов. (12+)
10.00 Великие битвы России: Битва на Куликовом поле. (12+)
10.50, 15.05, 18.45 Пётр I Великий. (12+)
12.05 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
16.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
16.35 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)
17.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
17.55 Великие битвы России: Взятие Казани. (12+)
20.00 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
21.00 Освоение Крыма. (12+)
21.45 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)
22.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

VJU HISTORY

06.10 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
06.35, 07.15, 08.05, 08.50, 09.35 Загадки планеты Земля. (16+)
10.20, 11.10, 12.00, 12.50 Запретная история. (16+)
13.35 Эпические воительницы: Амазонки. (16+)
14.30 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)
15.30 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)
16.25 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+)
17.15 Следы цивилизации: Архитектура. (16+)
18.10 Следы цивилизации: Наука и технология. (16+)
19.05 Следы цивилизации: Общество. (16+)
20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)
21.30 Серебряный флот. (16+)
22.35 Освенцим: скрытые следы. (16+)
23.35 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)
00.30, 01.15 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+)
02.05, 02.55 Эпические воительницы. (16+)
03.50, 04.35 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
05.25 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.40, 23.20 Венеция. Красота на болоте. (12+)
06.55, 15.40, 00.20, 05.10 Людмила Савельева. После бала. (16+)
07.45, 18.05 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
08.35, 18.55 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
09.25, 10.15, 16.30, 17.15, 01.10, 01.55 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
В основе фильма лежит история, которая произошла в Свердловске в 1959 году, когда группа туристов-лыжников, в основном состоявшая из студентов-пятикурсников Уральского политехнического института, а также одного выпускника того же вуза и инструктора местной «туристической базы» (всего 9 человек), отправлялась в лыжный переход по маршруту посёлок Ивдель - посёлок Вижай. Возглавлял группу один из студентов УПИ Игорь Дятлов. Позже её так и назовут: группа Дятлова.
11.00, 19.45, 03.30 Крепостные. Оплоты веры. (12+)
12.00, 20.45, 02.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
12.50, 21.35 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
13.50, 22.35, 04.25 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)

РОССИЯ К
Культура



19.30 Новости культуры

- 06.30 «Мультфильмы»
07.35 23.40 «ГОД АКТИВНОГО СОЛНЦА»
09.55 Тайны старого чердака
10.25 «Острова»
11.05 «ГОСТЬ С КУБАНИ»
12.20 Дом ученых
12.50 Неизвестные маршруты России
13.30 «Невский ковчег»
14.00 «Элементы» с Ириной Седовой
14.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
15.10 «ПОШЕХОНСКАЯ СТАРИНА»
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.20 «Театр Валентины Токарской»
19.30 Новости культуры
20.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
21.55 Опера-гала. IV Московский зимний музыкальный фестиваль «Зарядье»
02.00 «Искатели»
02.45 «В мире басен»

ТВЦ



11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)

- 05.45 «КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ». (16+)
07.10 «ИГРУШКА». (12+)
09.00 «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ». (12+)
10.55 Полезная программа. (6+)
11.30 00.35 События
11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.40 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Водочный бунт». (16+)
15.50 «Настоящий детектив». (16+)
16.35 «Дело союзного значения. Мосгаз». (16+)
17.30 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
21.15 «ЭТИМ ПЫЛЬНЫМ ЛЕТОМ». (16+)
00.50 «Петровка, 38». (16+)
01.00 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+)
03.55 «Актёрские драмы. Вне игры». (16+)
04.35 «Актёрские драмы. Судьба-блондинка». (16+)

ТВ-3



08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+)
09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
11.00 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (12+)
Известный лесной разбойник Хотценплотц ворует у бабушки музыкальную кофемолку. Полиция не очень хочет арестовывать вора, поэтому внук потерпевшей старушки и его друг Сеппел отправляются на поиски разбойника.
13.15 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
23.00 «ПРОКЛЯТИЕ ДУДОЧНИКА». (18+)
Композитор Мэл заканчивает недописанный концерт наставника после его смерти. Но вскоре она понимает, что проигрывание написанной музыки влечет за собой смертельные последствия.
01.00 Знаки судьбы. (16+)

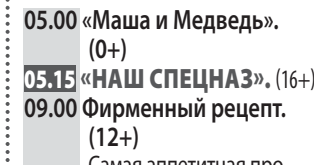
ДОМАШНИЙ



03.45 «6 кадров». (16+)

- 06.30 «Предсказания: 2026». (16+)
06.50 «АРИНА». (16+)
Домохозяйка Арина с головой погрязла в быту, муж Василий ни во что её не ставит и всячески унижает. Арина считает, что у неё нет другого выбора, кроме как терпеть такое положение.
11.00 «БОЛЬШОЕ НЕБО». (16+)
00.20 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+)
Стараясь угодить свекрови, Марина готова на всё - ведь её муж Евгений очень любит свою маму и не хочет её расстраивать. Они с Евгением прекрасная пара, только бездетная, а свекровь требует внуков и обвиняет во всем Марину. Пройдя все медицинские исследования, они решаются на ЭКО.
03.45 «6 кадров». (16+)
04.05 «Женщины со сверхспособностями». (16+)

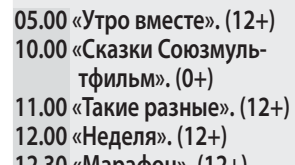
5-й КАНАЛ



05.00 «Маша и Медведь». (0+)
05.15 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
09.00 Фирменный рецепт. (12+)
Самая аппетитная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко устраивает настоящий кулинарный поединок для российских знаменитостей.
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
10.20 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)
23.05 «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ». (16+)
02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

- 05.20 «МАРШ-БРОСОК: ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Специальный репортаж». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.55 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
03.55 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Сказки Союзмультфильм». (0+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Марафон». (12+)
13.30 «Территория успеха». (12+)
14.00 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
14.30 «МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА». (12+)
16.00 «Живет Россия». (12+)
16.30 «Просто жизнь». (12+)
17.00 «Спортивная семья». (12+)
17.15 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ». (16+)
Люба Соловьёва становится свидетелем аварии, после которой незнакомый ей Павел - тоже Соловьёв - попадает в реанимацию. На руках у Любы остаётся его сын Шура.
19.00 «Неделя». (12+)
19.30 «От 7 до 17». (12+)
20.00 «Точка.ру». (12+)
20.30 «Современники». (12+)
21.00 «ДОН ЖУАН». (16+)
22.45 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)
00.15 «Малая сцена». (12+)
01.45 «Марафон». (12+)
02.45 «Точка.ру». (12+)
03.15 «ДОН ЖУАН». (16+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
08.00 09.00 12.05 Новости
08.05 15.55 19.30 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 М/с «Чемпионы». (6+)
09.25 09.55 10.30 11.00 11.35 «10 лет в спорте». (12+)
12.10 Все на Матч! Прямая трансляция
13.20 Матч! Парад. (6+)
13.55 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
16.30 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
19.50 Футбол. «Кремонезе» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
22.50 Футбол. «Атлетик» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Мужчины. Трансляция из Москвы. (6+)
- 06.00 08.30 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. (6+)
07.50 18.35 03.30 «Страна спортивная». (12+)
08.05 Страна смотрит спорт. (12+)
10.20 20.55 Лица Страны. (12+)
11.00 13.05 16.25 18.50 Новости. (0+)
11.05 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал Четырёх. (6+)
12.50 Небесная грация. (6+)
13.10 00.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
14.35 01.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
16.30 Сюрплас. (12+)
16.55 Смешанные единоборства. (16+)
18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
21.15 01.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
21.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
23.30 «Это футбол!» (12+)
05.30 Что по спорту? (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Караокинг. (16+)
07.00 PRO-новости. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Тееп чарт. (16+)
09.00 Плейлист | Зима. (16+)
10.00 Звёзды с приветом. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 МузРаскрутка. (16+)
12.30 Хит-Сториз. (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самых. (16+)
15.30 Хиты по-русски. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Шоубиз по-братски! Как родственники делают сцену? (16+)
18.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
20.00 Лихие хиты. (16+)
21.00 Муз'итив. (16+)
22.00 Наше. (16+)
23.00 Золотая лихорадка. (16+)
01.20 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.45 «ЛЮБОВЬ МЕЖДУ СТОК». (16+)
08.00 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
09.25 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
11.15, 12.10, 13.10, 14.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.10 «ОДНАЖДЫ В БЕГАСЕ». (16+)
16.55 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
21.05 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)
23.10 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+)
00.50 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
02.30 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)
04.10 «ИГРАЙ, КАК БЕКХЭМ!». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Пинкод», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
13.15 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
14.35 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
15.55 «Три богатыря: Ход конём». (6+)
17.10 «НЕПОСЛУШНИК». (16+)
19.15 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+)
21.15 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+)
23.10 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
00.55 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
02.15 «ВЫКРУТАСЬ!». (16+)
03.55 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)
- 06.15 «НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
08.10 «ИДЕАЛЬНАЯ ЗАПАДНЯ». (16+)
09.50 «ВРАТА ТЬМЫ». (16+)
11.25 «ХОЗЯИН». (16+)
13.05 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
15.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
17.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
19.00 «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)
Боевик, США, 2008 г.
20.45 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (18+)
Криминальный триллер, США, 2023 г.
22.45 «БАРАКУДА». (16+)
Криминальный триллер
00.10 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
02.40 «ЛЕГЕНДА». (16+)
04.45 «ГАНМЕН». (16+)
- 06.00 6 кадров. (16+)
10.05 «ОТЕЛЬ «ЛЕОН». (16+)
Шеф-повар Виктор Баринцов ушёл на пенсию, а Элеонора Андреевна встретила мужчину своей мечты. Михаил Джекович по-прежнему отвечает за порядок в «Элеоне», шеф-повар ресторана «Victor» назначили Сенью...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
01.35 Ясновидящая. (16+)
03.50 6 кадров. (16+)
- 06.15 «ТЕМА». (12+)
08.00 «ЗА СПИЧКАМИ». (16+)
09.45 «ЗОЛУШКА». (16+)
11.15 «КОНЕК-ГОРБУНОК». (6+)
12.40 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (16+)
15.15 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)
16.35 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
18.20 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
19.50 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)
21.30 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)
23.00 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (16+)
00.50 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
- 05.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.00 «Барбоскины Театр». Мультфильм. (6+)
07.25 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+)
08.55 «Щелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+)
10.30 «ЧАРОДЕИ». (12+)
Новогодняя комедия по сценарию братьев Стругацких о чудесах в Институте необыкновенных услуг.
13.30 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
23.00 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
Мировой блокбастер, экранизация бестселлера Сергея Лукьяненко.
01.10 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.15 Человек. (0+)
07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Паломница. (12+)
13.55 Проект Патриарха. Продолжение. (0+)
15.00 Русский мир. (12+)
16.05 «АКЦИЯ». (12+)
СССР, 1987 г. В ролях: Борис Галкин, Георгий Юматов
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
19.35 Щипков. (12+)
- 19.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
21.50 «СОЛДАТЫ». (12+)
СССР, 1956 г. В ролях: Всеволод Сафонов, Иннокентий Смоктуновский
23.55 День Патриарха. (0+)
00.05 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
01.30 Щипков. (12+)
01.40 Проект Патриарха. Продолжение. (0+)
02.35 Дороги памяти. Фильм 3. (12+)
03.30 Гвардия. Мы были простыми смертными... (0+)
04.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

1 февраля
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Прп. Макария Великого, Египетского.



Свт. Марка Евгеника, архиеп. Ефесского. Блж. Феодора, Христа ради юродивого, Новгородского. Прп. Макария Римлянина, Новгородского. Мц. Евфрасии девы. Прп. Макария Александрийского. Прп. Антония, столпника Марткопского (Груз.). Свт. Арсения, архиеп. Керкирского. Прп. Макария, постника Печерского. Прп. Макария, диакона Печерского. Обретение мощей прп. Саввы Сторожевского, Звенигородского. Сщмч. Петра пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Мч. Феодора. День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

Поста нет.

«Вечность не заключается в том, что когда-то после смерти мы будем жить без конца. Вечность – это наша приобщенность к Богу».

Митрополит Антоний Сурожский

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

В конце первой декады января случилась такая обильная метель, что город замело за какие-то несколько часов. После почти бесснежного декабря и жидких снегопадов начала января эта метель воспринималась как настоящее стихийное бедствие. Главные городские дороги круглосуточно бороздили снегоуборочные машины, с огромным трудом очищая лишь по две полосы и набрасывая на обочинах сугробы в человеческий рост.

До чистки небольших переулков и внутридворовых территорий дело пока не дошло, и опербригаде во главе с майором Петровичем пришлось в буквальном смысле прокладывать путь служебной машине. Выйдя из отделения, все они оказались по колено в густом, плотном снегу.

– Вот это да! – присвистнул водитель, глядя на занесенную снегом машину, представлявшую собой огромный сугроб. – Это мне тут работы не на пять минут...

Январская метель



– Ты со стоянки-то выехать сможешь? – спросил его один из оперов, кивая в сторону дороги, которую обрамлял высокий барьер, образованный снегоуборщиком.

– Это вряд ли... – почесал в затылке водитель. – Ну, можете пока развлечься с устранением непреодолимого препятствия...

И бригада, вооружившись лопатами и метлами, принялась разгребать снег. Справились достаточно быстро и поехали на вызов.

Последние метры до нужного подъезда пришлось идти пешком – единственная колея

была перекрыта заснеженным седаном, тщетно ищущим парковку.

Возле подъезда их с нетерпением ждали – небольшая кучка галдящих местных жителей во главе со слегка раздраженным участковым.

– Ну наконец-то, – сказал он, пожимая руки опербригаде. – Я уже устал объяснять, что в таких погодных условиях ждать вас сей момент не следует.

– Ладно, не ворчи, – улыбнулся Петрович. – Люди все-таки хотят справедливости немедленно, ты же знаешь. Вве-

ди лучше в курс дела, только коротко.

– Ну если совсем коротко, из подъезда, точнее с чердака, украдено некое оборудование, в результате чего в подъезде ничего не работает: ни телевизор, ни интернет, ни телефония.

– У кого-то еще есть стационарные телефоны? – удивился Петрович.

– Еще как есть, – кивнул участковый. – Бабушки старенькие с мобильниками не очень дружат, а поговорить любят, вот и...

– И дедушки тоже! – над ухом Петровича раздался внезапно такой звонкий вопль, что он едва не подпрыгнул от неожиданности.

Петрович обернулся и с удивлением обнаружил, что голос принадлежал высокому плотному старику в видавшей лучшие дни ушанке. Добившись внимания Петровича, старичок продолжил тем же звонким альтом:

– Мобильники ваши – баловство одно! Это для молодежи все, им без разницы, а нам неудобно и непривычно. Нам нужно, чтоб аппарат на столе стоял, чтоб звонил

громко, чтоб поговорить приятно.

Ага, понятно, чтоб удобно, – примирительно кивнул Петрович. – Пропало, значит, ценное оборудование?

– Да! – старичок рывкнул так громко, что голос его сорвался, и он надолго закашлялся.

– И мы теперь без телефонов и без телевизора! – подхватила дама неопределенного возраста в огромной меховой шапке. – И я знаю, кто вор!

– Вот как? – удивился Петрович. – Ну так расскажите нам, и мы немедленно задержим этого злодея.

– Васька это с третьего этажа! – безапелляционно заявила меховая шапка. – Спер и пропил, окаанный. А мы теперь мучайся.

– Так, и откуда такой интересный вывод?

– А оттуда, что видела я, как он в машину что-то грузил и потом куда-то отвез.

– Сегодня грузил?
– Сегодня.
– И где же сейчас его машина?

А вот она, на стоянке, – дама махнула рукой в сторону придомовой стоянки, представлявшей собой ряд одинаковых сугробов, соединенных меж собою гладким снежным покрывалом.

– Ну вот что, гражданочка, – нахмурился Петрович. – Может, Васька ваш и не самый хороший человек, но вы в данный момент выдвигаете против него ложное обвинение. А это, между прочим, уголовно наказуемое деяние. Будете продолжать или позволите нам, специалистам, заниматься своим делом без вашего участия?

Дама испуганно охнула и юркнула в подъезд.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил ее показаниям?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 3: в случае, если бы молодой супруг действительно принес жене кувшин с молоком и налил бы его в стакан, на кувшине и на стакане остались бы его отпечатки пальцев, а снотворное было бы только в стакане, но не в кувшине.

Рис. Ирина Светлов

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

26 ЯНВАРЯ

В 1914 году состоялся полет первого русского бомбардировщика «Илья Муромец».

27 ЯНВАРЯ

В 1945 году советские войска освободили узников Освенцима.

28 ЯНВАРЯ

В 1820 году экспедиция Ф.Ф. Беллинсгаузена и М.П. Лазарева открыла Антарктиду.

В 1906 году в Санкт-Петербурге открылись Женские политехнические курсы.

29 ЯНВАРЯ

В 1616 году В. Схаутен открыл мыс Горн (крайнюю южную точку архипелага Огненная Земля). В 1833 году в Санкт-Петербурге была организована первая в России городская почтовая сеть.

В 1886 году Карл Бенц получил патент на свой первый автомобиль (День рождения автомобиля).

В 1908 году в Санкт-Петербурге был учрежден первый российский аэроклуб.

30 ЯНВАРЯ

В 1790 году впервые в мире была испробована спасательная шлюпка.

31 ЯНВАРЯ

В 1714 году по приказу Петра I был создан «Государев Кабинет» – Кунсткамера (сегодня – Музей антропологии и этнографии Российской академии наук).

1 ФЕВРАЛЯ

В 1865 году А. Линкольн подписал резолюцию конгресса о внесении 13-й поправки в Конституцию США, отменившую рабство.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

26 ЯНВАРЯ. Елеазар, Пётр.
27 ЯНВАРЯ. Вениамин, Илия, Марк, Савва, Сергей.
28 ЯНВАРЯ. Михаил, Павел, Прохор.
29 ЯНВАРЯ. Иоанн, Максим, Пётр.
30 ЯНВАРЯ. Антоний, Виктор.
31 ЯНВАРЯ. Александр, Владимир, Евгений, Кирилл, Мария.
1 ФЕВРАЛЯ. Арсений, Макарий, Николай, Феодор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

26 ЯНВАРЯ ■ Международный день таможенника
■ День супругов
27 ЯНВАРЯ ■ День воинской славы России – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 г.)
28 ЯНВАРЯ ■ Международный день защиты персональных данных
29 ЯНВАРЯ ■ День первооткрывателя в России
■ День мобилизации против угрозы ядерной войны
30 ЯНВАРЯ ■ День Деда Мороза и Снегурочки
■ День колокольного звона в России
31 ЯНВАРЯ ■ Международный день ювелира
■ Международный день очистки воды
1 ФЕВРАЛЯ ■ День работника лифтового хозяйства (День лифтовика) ■ Международный день десерта

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Апостол Павел день прибавил

26 января считалось Ермиловым днем. В этот день, прогнозируя погоду, было принято наблюдать за поведением кошек: если животное скребет когтями пол – скоро быть метели, по половицам катается – жди оттепели. 27 января – Нинин день. Погоду предсказывали по голосу первой утренней птицы: закукарекает петух – будут теплые дни. А если раньше петуха закаркает ворона – жди вьюги да метели. В Павлов день, 28 января, наблюдали за звездами: если на небе звезды блеснули ярко, будет мороз. А еще в этот день в народе часто говорили: «Апостол Павел день прибавил». Если 29 января, в день Петра-полукорма, курица стоит на одной ноге, то жди морозов.

30 января считали днем Антона-перезимника и Антонины-половины. А еще в народе подмечали, что теплой погоде на Антонину верить не стоит. «Перезимник обнадежит, обтеплит, а потом обманет – все морозом стянет». В день Афанасия-ломоноса, 31 января, часто наступали самые сильные морозы, отсюда и такая поговорка: «Пришел Афанасий-ломоносо – береги щеки и нос». По погоде 1 февраля, в день Макара-весноуказчика, судили о предстоящей весне: ясный день предвещал скорую и дружную весну.

– Мама, а что такое стратегическое мышление?
– Это когда снимаешь белую футболку, перед тем как сесть есть борщ.



ТЕЛЕК
Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора
ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор
ЖУЧКОВА С.С.

Билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

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

№ 4 (533).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 20.01.2026 г.

Дата изготовления: 20.01.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 21.01.2026 г. Тираж 44 400 экз.

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

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

Заказ 4123 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 820 990 экз. Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

А всё потому, что мы с ним справимся. И самые надёжные способы мы, конечно же, получили из первых рук – от наших уважаемых специалистов.

Мы задали им два вопроса: 1) Какими способами можно уменьшить проявления целлюлита? 2) Какой самый забавный миф про целлюлит они знают?

**Врач-косметолог
Наталья
Баранова:**
«Усиливаем
кровоотток»



1 Чтобы уменьшить проявления целлюлита, мы должны восстановить микроциркуляцию крови, так как ее нарушение и является первопричиной изменений кожи. В домашних условиях помогут массажные техники при помощи различных щеточек, варежек – в направлении лимфооттока от колена по бедру вверх. То есть все линии должны быть направлены снизу вверх. Еще хорошее воздействие оказывают специальные антицеллюлитные кремы, которые обладают розогревающим действием. Но нужно быть предельно осторожными – если у вас есть какие-либо наружные проявления (например, просвечивающиеся вены), то данные средства не подходят.

2 Часто мои пациентки думают, что с помощью

липосакции уберут из проблемных областей жировые отложения, и те больше никогда не вернутся. На самом деле жировая клетка обладает огромной способностью к увеличению: в 20 раз больше, чем была изначально. Поэтому, если мы уменьшаем объемы тела при помощи разрушения (используя те же липолитики), то оставшиеся клеточки совершенно спокойно могут занять освободившуюся область. Поэтому так важно после любых косметических манипуляций придерживаться здорового образа жизни. И только на регулярной основе. Тогда жировые клетки будут полностью под вашим контролем, и вы сохраните желанную стройность.

**Тренер
Елена
Рощупкина:**
«Наращиваем
мышцы»



1 Целлюлит – это структурная особенность расположения подкожно-жировой клетчатки. Полностью убрать его нельзя, но можно значительно уменьшить проявления. И силовой тренинг – это основа основ. Увеличение мышечной массы (особенно в проблемных зонах – ягодицы, бедра) подтягивает кожу, делает ее плотнее и визуально сглаживает рельеф. А механическая работа мышц улучшает микроциркуляцию крови и лимфы в проблемных зонах. И конечно же, важно придерживаться правильного питания.

2 Специальные массажеры и вакуумные банки разбивают «апельсиновую корку». На самом деле они не разрушают жировые

Муж (задумчиво):
– Дорогая, а у тебя есть этот... как его... целлюлит?
Жена (напрягаясь):
– Да...
Муж (умиляясь):
– И всё-то у моей красавицы есть.

клетки. Они усиливают кровообращение и дают временное уменьшение отечности. Поэтому недолго после процедуры кожа выглядит более ровной. Постоянный результат дает только изменение состава тела (меньше жира, больше мышц).

**Диетолог-консультант
Евгения
Алексеева:**
«Нормализуем
питание»



1 Так как одной из значимых причин появления целлюлита является несбалансированное питание, важно заняться его изменением за счет умеренного сокращения суточной калорийности рациона. Без голодовок и монодиет, так как это ведет к потере мышечной ткани. Мышцы очень нужны, и поэтому здесь необходимо обратить внимание на количество белка в рационе. Также важным пунктом в питании при борьбе с целлюлитом являются полезные жиры (содержатся в растительных маслах,

орехах, сырах, авокадо). Они помогают сохранить подтянутую, упругую кожу. На такие жиры должно приходиться примерно 20 % от суточной нормы калорий. 2 От многих женщин я слышала, что целлюлит – это токсины, которые нужно вывести из организма с помощью жесткого антицеллюлитного массажа. На самом деле это миф. Жир не хранит в себе шлаки, поэтому и избавиться от каких-либо шлаков невозможно. Эффект от массажа лишь временный, потому что процедура помогает уменьшить отечность за счет оттока лимфы. Но через некоторое время все вернется на круги своя. Вот почему важно на целлюлит влиять через питание. А также не забывать про двигательную активность, которая крайне важна для нашей лимфатической системы.

Татьяна МИХАЛЁВА

Целлюлит ВАМ БОЛЬШЕ НЕ НАВРЕДИТ



Тысячелетиями человек употреблял сыр. Сыры были и повседневной пищей, и изысканным блюдом. Их любили современники Гомера и египетские фараоны. Сыр подавали на завтрак средневековым вельможам и преподносили в качестве свадебного подарка королеве.

От героя «Одиссеи» до подарка королеве

1 В поэме Гомера «Одиссея» присутствует детальное описание технологии изготовления овечьего и козьего сыра: от дойки скота и образования «густой простокваши» до отжима и созревания готового продукта. Это свидетельствует о том, что уже в 8 веке до н. э. процесс производства сыра был хорошо отлажен. Кто из героев «Одиссеи» был сыроваром?

а) Антиной. б) Полифем.
в) Лаэрт.

2 Древние египтяне также любили сыры. Недалеко от селения Саккара (Египет) в некрополе города Мемфис, столицы Древнего Царства, была обнаружена усыпальница Птахмеса, высокопоставленного вельможи времён правления фараона Сети I. В ней археологи нашли затвердевшую белую массу. Её химический анализ подтвердил: это был сыр. В каком веке была возведена усыпальница Птахмеса?

а) 9 век до нашей эры. б) 10 век до нашей эры.
в) 13 век до нашей эры.

3 Сыр был широко распространён и в Римской империи. Он входил в обязательный паёк legionera наряду с зерном и вином. Сыр можно было встретить и на столе плебея, и на пиршестве у патриция. Для крестьян и ремесленников сыр был одним из основных продуктов рациона. Патриции же употребляли только необычные виды сыра и только в начале или в самом конце пира как десерт. С чем обычно подавали патрициям сыр?

а) С фруктами и мёдом. б) С орехами и вином. в) С поджаренными яйцами.

4 Первая промышленная сыроварня в России была открыта в 1866 году Николаем Верещагиным, братом известного художника Василия Верещагина. После путешествия по Европе Николай решил, что производство сыров является весьма выгодным делом. В Тверской губернии он организовал «сыродельные артели» и уговорил крестьян стать их пайщиками, сдавая молоко в артель. В 1868 году, когда верещагинских сыроварен было уже несколько, изучить их работу решил друг Верещагина, химик Дмитрий Менделеев. Какой вклад внёс знаменитый химик в развитие молочной промышленности?

а) Подоил корову. б) Провел лекцию о стерильности. в) Составил рецепт вологодского масла.

5 Во все времена сыр считался очень ценным подарком. 10 февраля 1840 года состоялось бракосочетание королевы Великобритании Виктории (1819-1901 гг.) и принца Альберта Саксен-Кобург-Готского (1819-1861 гг.), известное как «главная свадьба XIX века». Именно с этой свадьбы началась традиция невестам надевать белое платье. Один из свадебных подарков королевы Виктории представлял собой кусок сыра весом в полтонны и диаметром три метра. Что за сыр это был?

а) Бри. б) Чеддер. в) Эмменталь.

6 Для Франции этикет употребления сыров настолько важен, что при отсутствии необходимого вида сыра порой может не начаться даже самая важная церемония. Сколько видов сыра было во Франции, по мнению де Голля?

а) 155. б) 246. в) 500.



Плоский, подтянутый живот – мечта многих женщин. И претворить её в жизнь вполне реально. Несколько несложных упражнений, немного терпения – и всё получится. Причём не выходя из дома.

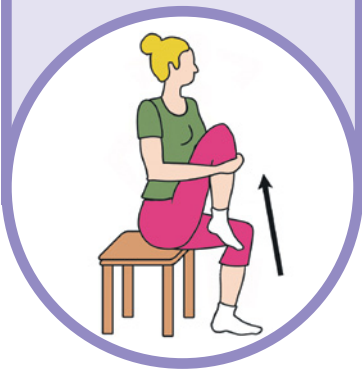
Залог успеха – регулярность: упражнения нужно делать ежедневно. Перед началом очень желательна небольшая разминка для разогрева мышц. Подберите удобную для активных движений одежду, проветрите комнату, в которой будете заниматься. Как на голодный, так и на полный желудок делать физические упражнения не следует. Помните, что последний прием должен быть не менее чем за 3 часа до занятий. И конечно, для максимального эффекта следует соблюдать режим питания. Торопить события не стоит – увеличивать нагрузку нужно постепенно. Вначале упражнения нужно делать столько раз, на сколько хватает сил, но не до измождения. При условии регулярных занятий первые результаты станут заметны уже через месяц.

УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА



Упражнение 1

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги вместе. Согнуть одно колено и, обхватив его руками, подтянуть к груди. Вернуться в исходное положение, поменять ногу, повторить.



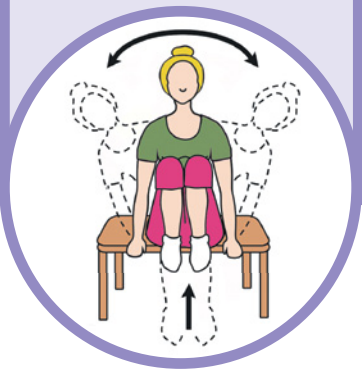
Упражнение 2

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги вместе. Опираясь руками о край стула, поднять к груди обе ноги, согнутые в коленях, затем опустить, не касаясь пола.



Упражнение 3

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги вместе. Опираясь руками о край стула, поднять к груди обе ноги, согнутые в коленях. Не опуская ног, делать наклоны в стороны. Вернуться в исходное положение.



Упражнение 4

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги широко расставлены, руки вдоль туловища. Наклониться корпусом вправо, стараясь коснуться рукой пола, вернуться в исходное положение, наклониться влево.



Упражнение 5

Исходное положение: встать спиной к стулу, руками опереться на него, ноги широко расставлены. Делать приседания с максимальной амплитудой.



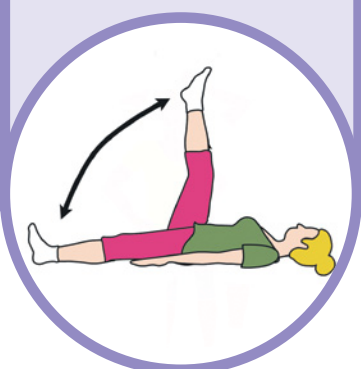
Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки сомкнуты в замок за головой. Поднять таз, не отрывая от пола ног, вернуться в исходное положение.



Упражнение 7

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать в вертикальное положение попеременно левую и правую ноги.



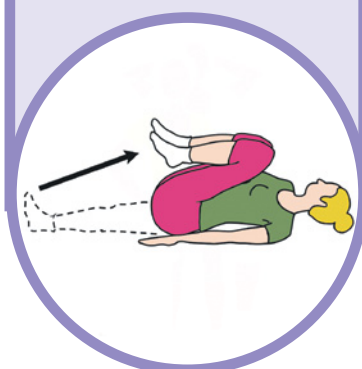
Упражнение 8

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и поднять (голені параллельно полу), руки сомкнуть в замок за головой. Приподнять голову и плечи, стараться максимально приблизить друг к другу левый локоть и правое колено, затем – правый локоть и левое колено.



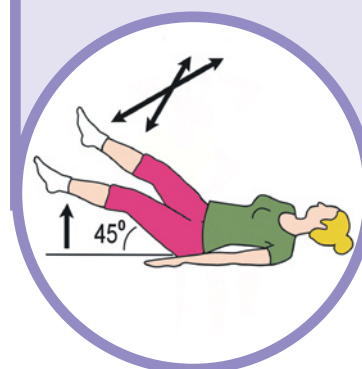
Упражнение 9

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стопы на полу), руки вдоль туловища. Подтянуть колени к корпусу, приподнимая таз, постараться положить их влево, поднять обратно, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.



Упражнение 10

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, разводить и скрещивать их попеременно (как ножницы).



У ВАС БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? НЕМЕЮТ КОНЕЧНОСТИ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ, ЛЕЧИТЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

Одиночество – вещь тяжелая. Особенно если ты едва на ладан дышишь. До инсульта я как-то находила интерес к жизни, а вот когда приступ случился, я в глаза смерти посмотрела. Уже не рада была, что врачи спасли меня, так плохо себя чувствовала. Давление после инсульта скакало, как бешеное. Сердце в догонку колотилось. Но хуже всего – у меня частично парализовало ногу, тянула ее при ходьбе. А еще меня провалы в памяти начали появляться, речь нарушилась, у меня язык после инсульта, как каменный был, я им еле ворочала. Врач сказал, что мое состояние угрожающее, не исключал повторный инсульт. Как хорошо, что я решила не ждать очередной приступ, а занялась собой. И вот что заметила. Давление мое постепенно нормализовалось, сердце успокоилось. Голова стала ясная, я уже не страдаю забывчивостью, разговариваю внятно и на ногах держусь устойчиво. Сразу интерес к жизни появился. Всё же прекрасно, что я узнала про медицинский прибор «Геска»!

Ольга Яковлевна, г. Иваново



С подобной бедой сталкиваются сотни тысяч человек каждый год. Под угрозой находятся все, у кого есть проблемы с сосудами, мозгом, сердцем или давлением. Как наиболее эффективно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы мы уточнили у эксперта по сосудам головного мозга с более чем двадцатилетним стажем, Руслана Олеговича.

– Руслан Олегович, обращаясь к вашему огромному опыту, хочется спросить: почему сегодня так остро стоит проблема сосудистых заболеваний?

– Мы живем в век хронической перегрузки организма. Люди стали жить дольше, но их сосуды изнашиваются гораздо быстрее. Они становятся хрупкими и ломкими из-за осевших на стенках липидных отложений и кальциатов, которые сужают просвет сосудов. Атеросклеротические бляшки и тромбы в любой момент могут перекрыть сосуд полностью. Особенно опасен церебральный атеросклероз – он нарушает мозговое кровообращение, вызывает кислородное голодание клеток, что отражается на памяти и работе мозга в целом, а также ведет к такому жизнеугрожающему состоянию, как инсульт.

– Как распознать церебральный атеросклероз?

– Если у вас есть какие-то проблемы с сосудами, мозгом или сердцем, будьте уверены, что есть и церебральный атеросклероз. Повышенное давление, головные боли или головокружения, шум в ушах, одышка, ощущение холода или онемения в конечностях, нарушение памяти или сердечные боли. Даже одного из этих симптомов достаточно, чтобы заподозрить церебральный атеросклероз. Все, что когда-то лечили по отдельности, сегодня рассматривается как общий сбой в работе системы кровообращения, вызванный церебральным атеросклерозом. Именно отсюда

да «растут ноги» всех сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений в работе головного мозга. Каждый третий человек в возрасте после 50 лет страдает от таких нарушений. К счастью, всем, кто столкнулся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, можно помочь.

– Звучит обнадеживающе! Изобрели какое-то новое лекарство?

– Лучшее. Для борьбы с заболеваниями сосудов, сердца и мозга создали медицинский прибор «Геска». Он целенаправленно чистит сосуды, восстанавливает нервные клетки, улучшает работу головного мозга. То есть медицинский аппарат «Геска» лечит церебральный атеросклероз, тем самым устраняя причины возникновения заболеваний и их последствия.

– Насколько этот прибор эффективный?

– На 100%! Это доказывает практика его применения. Прибор зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинское изделие. «Геска» воздействует на организм с помощью трёх типов излучения: постоянного магнитного поля, инфракрасного электромагнитного излучения и фототерапии в диапазоне от красного до синего спектра. В совокупности они оказывают мощное лечебное действие: расширяют и очищают сосуды, растворяют холестериновые отложения, улучшают тонус сосудов, насыщают ткани кислородом и активизируют циркуляцию крови в головном мозге.

– Почему важно, что аппарат «Геска» одновременно работает в трех лечебных режимах?

– Потому что это сочетание воздействует на организм сразу на нескольких уровнях:

● **Магнитное поле** – стабилизирует сосудистый тонус, устраняет воспаление.

● **Инфракрасное излучение** – проникает вглубь тканей, расширяет и очищает сосуды, помогает крови свободно проходить по ним.



● **Фототерапия** – активизирует мозговое кровообращение, восстанавливает питание клеток мозга, налаживает работу сердца.

– То есть этот прибор реально способен лечить?

– Куда уж реальнее! Лечебный прибор «Геска» – это не временное облегчение симптомов, а глубокая проработка причин заболеваний. Люди, проходящие лечение с помощью «Гески», за короткое время избавлялись от мучивших их годами головных болей и головокружений, гипертонии, шума в ушах, онемения конечностей, атеросклероза, вегето-сосудистой дистонии, ишемической болезни сердца, аритмии и стенокардии, возвращали хорошую память, настроение и сон, восстанавливались от последствий инсульта.

– Можно ли использовать прибор «Геска» для домашнего лечения болезней сосудов, сердца и мозга?

– Да. Медицинский прибор «Геска» прост в применении и разобраться с ним сможет каждый. Разработчики учли тот факт, что аппарат будет предназначен для домашнего использования.

– Как изменится жизнь человека, который начнет лечиться с помощью прибора «Геска»?

– Он будет здоров и на годы продлит полноценную, здоровую жизнь. Человек станет энергичным, способным жить без ограничений и страха перед инсультом или инфарктом. Это ли не стимул срочно начать лечение медицинским прибором «Геска»?

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
С 21 ЯНВАРЯ ПО 18 ФЕВРАЛЯ 2026 Г.!**

**230 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 1436**

ИП Елисеев Максим Анатольевич. ИНН: 026000669525. ОГРНИП: 325028000136386. 452320, Республика Башкортостан, г. Дюртюли, ул. Садовая 3/69. Срок проведения акции с 21 января по 18 февраля 2026 г. *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

[illegible]



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

Доступно
онлайн

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет»



Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю.

Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне грешнику! Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится. (Лк, 18; 10-14)



Если бы мы постоянно вспоминали о грехах своих, то ничто из внешних предметов не могло бы возбудить в нас гордость: ни богатство, ни могущество, ни власть, ни слава.

Святитель Иоанн Златоуст

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 1 февраля, в воскресенье.

В понимании православного христианства презрение есть, прежде всего, проявление гордости. Ведь как иначе можно объяснить, почему один человек начинает испытывать неприязнь к другому? Речь идет не о неприязни конкретных поступков, а о неприязненном отношении именно к человеку. Причина подобного поведения заключается в том, что тот, кто начал осуждать и презирать ближнего, поставил себя выше. Ведь ровно то, в чем так хочется укорить окружающих, обязательно и неминуемо станет и твоим недостатком. Таков закон духовной жизни. Или, выражаясь словами Евангелия: «Какою мерою мерите, такую и вам отмерится».

А еще презрение лишает нас здорового спокойствия. Мы в глубине души прекрасно понимаем, что, унижая и оскорбляя, мы обрекаем себя на то, чтобы в будущем самим оказаться в состоянии униженных и отверженных, лишенных любви и уважения. За доказательствами далеко ходить не нужно. Мы только что прочитали много известную притчу Христа о мытаре (сборщике налогов) и фарисее.

Персонажи поучительной истории Спасителя приходят в иерусалимский храм помолиться. Но делают это по-разному. Фарисей (не без оснований) обращается к Богу спокойно, уверенно. Он старался соблюдать заповеди, а потому совесть его молчит, никаких укоров не предъявляет. Мытарь же, добровольный пособник римских оккупантов, собирающий подати в пользу политического режима захватчиков, смиренно повторяет всего лишь одну фразу: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!»

Обе молитвы Господь слышит. Но первая (фарисейская) вдруг утрачивает какую-либо спасительную, оправдывающую силу ровно в тот момент, когда фарисей выражает презрение к мытарю. А вот грешный, но смиренный мытарь ушел из храма, как говорит текст Писания, более оправданным. Потому что ни над кем не превозносился и почитал за огромное счастье, что его, грешника, вообще пустили в храм, дали возможность обратиться к Богу с молитвой.

Чему учит нас эта притча? В первую очередь мы должны обратить внимание на то, кто эту поучительную историю рассказывает.



Комментирует священник
Антоний Борисов

Это Христос. И смысл духовной жизни в православном понимании состоит в уподоблении Спасителю. А Сын Божий призвал нас быть милосердными и любящими. А еще и мудрыми. То есть теми, кто способен отделить человека от его ошибок. Во всяком случае, Спаситель никогда к грешникам не испытывал презрения. Он и во время земного служения, и сейчас любит каждого человека, желает для него только лучшего – спасения души. И Христос с помощью – когда воодушевления и поощрения, когда крепкого вразумления – старается вести нас в нужном направлении. И единственное, что может нас отделить от любви Сына Божьего, это презрение, основанное на гордости. Потому что Бог гордым противится, а смиренным подают благодать.

фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.ru

ПОДПИСКА на 2026 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех
почтовых отделениях

Подписной индекс
П2912

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
320,35₽	640,70₽	961,05₽	1 281,40₽	1 601,75₽	1 922,10₽

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

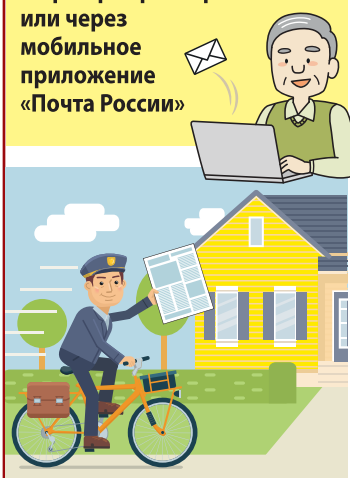
Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Истинные садоводы и огородники в середине зимы уже тоскуют без любимых грядок, дачной медитации и собственноручно взлелеянных растений.

С красить ожидание нового сезона поможет выгонка зеленных культур. Какую зелень можно получить дома методом выгонки и как собрать максимальный урожай?

Выгонка или выращивание из семян?

Сегодня речь пойдет именно о выгонке зелени – выращивании зелени из луковиц, корневищ и корнеплодов в нетипичные для растений сроки при помощи особого светового, теплового и водного режима. В отличие от выращивания зеленных культур из семян, для выгонки не нужна досветка, урожай можно получить минимум в два раза быстрее, да и процесс ухода за растениями на выгонке в разы проще. При этом зелень, собранную у корнеплодов и луковиц, можно сравнить с микрозеленью: это полноценный запас полезных веществ, как у молодых, только тронувшихся в рост растений.

Огород – это не только свежие овощи и кладезь витаминов, но и три-четыре легковоспламеняющихся и трудноугасающих скандальчика разных поколений дачников.



Зимние ВИТАМИНЫ: как провести выгонку зеленных культур?

Какие растения подходят?

Для выгонки зелени подойдут любые корнеплоды или луковицы. Можно использовать как остатки собственного урожая, так и овощи, купленные в супермаркете. Используйте не только идеальные экземпляры, но и «брак» – мелочь, которая не годится для кулинарных целей. Главное, чтобы у корнеплодов и луковиц была не поврежденная (не срезанная) верхушечная почка. Если корнеплоды или лук уже имеют проростки – еще лучше: это первые кандидаты на выгонку витаминной зелени. Отличный урожай при выгонке зелени покажут: лук (это известно каждому с детского сада), чеснок, морковь, свекла, редька, дайкон, капуста (удобный вариант для выгонки – пекинская, а вернее то, что остается после обрезки листьев для еды – хвостик с черешком).



Посадка корнеплодов и луковиц пошагово

1 Выбрать материал для выгонки. Подойдут здоровые и крепкие экземпляры, без следов гнили, плесени или повреждений. Размер корнеплодов или луковиц значения не имеет.

2 Подготовить ёмкости. Тара для выгонки зелени может быть любой. Главное – наличие дренажных отверстий и глубина емкости (не менее 15 см). На дно тары необходимо насыпать дренаж (керамзит, песок или крупный вермикулит).

3 Подготовить субстрат. Выгонка корневищ, клубней, луковиц на зелень – это всегда выгонка в почве. Для выгонки нужен рыхлый легкий грунт, плодородность значения не имеет. Важно, чтобы он был продезинфицирован (прокален в духовке, заморожен на балконе

или пролит биологическим фунгицидом) для удаления патогенов.

4 Правильно разместить корнеплод/луковицу в горшке. Если луковица или корнеплод слишком длинные, можно обрезать их снизу, после чего срез требуется просушить и обработать фунгицидом. Глубину посадки нужно отрегулировать так, чтобы верхняя часть (1-2 см луковиц или клубней, где расположена почка) оставалась над поверхностью грунта. Если в контейнере будет не один, а несколько корнеплодов, оставьте между ними место для роста и вентиляции.

5 Отправить на стратификацию. После посадки необходим полив. После этого емкость нужно убрать на холод (минимальные положительные температуры – 4-10 градусов), свет

не нужен. В квартире такие условия созданы в холодильнике. Чтобы предотвратить потерю влаги, емкость можно поместить в пакет с отверстиями для вентиляции. Стратификация помогает луковицам или корнеплодам развиваться, подготовиться к наращиванию зеленой массы.

6 Переместить на свет, создать необходимые условия для роста. Через две недели или после того, как заметили признаки роста зелени, емкости необходимо переместить в комнатное тепло. Полив в это время дают аналогичный всем другим комнатным растениям, поддерживая умеренную влажность. Идеальное место размещения – прохладная комната, веранда, лестничная площадка, утепленный балкон, подоконник в

комнате поближе к стеклу (в жару листовая розетка будет рыхлой, а листья недостаточно сочными). Постарайтесь корневища и клубни содержать при температуре от 14 до 18 градусов при хорошем освещении. На подоконнике необходимо предусмотреть слой теплоизоляции для защиты корней от переохлаждения. Специальная лампа досветки не обязательна!

7 Уход в период вегетации. После того, как через 7-16 дней появится зелень, ухаживать за посадками нужно, как за другими растениями: полив, рыхление. Растения на выгонке не нуждаются в подкормках (весь запас питания есть в клубнях и луковицах), но обожают проветривания (не терпят застоя воздуха).

Валерия ПАШЕЧКИНА



Найди 10 отличий Зимние развлечения

Хорошо зимой прокатиться на санках! И неважно, сколько тебе лет.

Ответы: 1. Цвета: в первом рисунке санки имеют желтые сиденья, во втором – синие. 2. Одежда: в первом рисунке женщина носит фиолетовый свитер, во втором – розовый. 3. Аксессуары: в первом рисунке у женщины в руках розовый шарф, во втором – синий. 4. Фон: в первом рисунке на деревьях сидят синие птицы, во втором – красные. 5. Растения: в первом рисунке на деревьях есть снег, во втором – нет. 6. Освещение: в первом рисунке светлый фон, во втором – темный. 7. Погода: в первом рисунке идет снег, во втором – нет. 8. Санки: в первом рисунке санки имеют желтые сиденья, во втором – синие. 9. Мужской костюм: в первом рисунке мужчина носит красную куртку, во втором – синюю. 10. Женский костюм: в первом рисунке женщина носит фиолетовый свитер, во втором – розовый.



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Медленно, но верно дела Овнов приходят в порядок. Ваши старания наконец начнут приносить результаты. Вы отлично потрудились в последнее время и будете вознаграждены. В середине недели вероятны споры с близкими. Проявите мудрость, уступите родному человеку.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

На этой неделе Львам не стоит сомневаться в себе и своих силах. Вы сильны, как никогда, и сможете справиться с поставленными задачами. Особенно хорошо будут получаться творческие проекты. Выходные обещают быть насыщенными, вы встретитесь с друзьями.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцам пришло время заняться чем-то новым. Попробуйте придумать себе хобби или усовершенствовать имеющиеся навыки. Хороший период для получения новых знаний, умений, учебы. Настроение будет на высоте. Вы легко справитесь с любым заданием.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Звезды рекомендуют Водолеям отложить дела в сторону и посвятить максимум времени любимым людям. Позовите друзей или родных, отправляйтесь на прогулку или организуйте званный обед. Это позволит вам укрепить ваши отношения, поднимет настроение.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Родные и друзья Тельцов соскучились по ним. Найдите время для встречи с близкими. Общение с ними наполнит вас силами и энергией для новых свершений. Если вам не хочется провести вечер за разговорами, можно заняться любимым делом или посмотреть новый фильм.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девам стоит проявить характер и решительность. Вам нужно заняться теми делами, которые долгое время никак не удавались. Сейчас вы с легкостью с ними справитесь, не сомневайтесь. Также это отличный период, чтобы заняться чем-то новым или завести знакомства.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Большой успех Близнецам принесет участие в коллективном труде дома или на работе. Вам будут по силам даже сложные поручения и задачи, вы можете принести большую пользу. При этом важно найти время и для отдыха, позаботиться о себе, поддержать здоровье.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Весам может показаться, что они зашли в тупик. Постарайтесь проявить выдержку и отложить важные дела. Сосредоточьтесь и соберитесь. Время – ваш самый лучший помощник, а все пустое рано или поздно уходит. Помните, вы всегда можете обратиться к родным за поддержкой.



РАК (22.06 – 22.07)

Неделя Раков будет вполне обычной. В этот период не нужно ждать от звезд ничего необыкновенного или интересного. Но вы можете посвятить это время очень важным, хотя и рутинным занятиям, вроде решения каких-то бытовых вопросов. Можете заняться хобби или спортом.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам настало время привести в порядок свои мысли и пространство. Уберите лишнее. Удалите ненужные файлы с компьютера или телефона. Сделайте дома уборку. Это освободит пространство для чего-то нового и интересного.



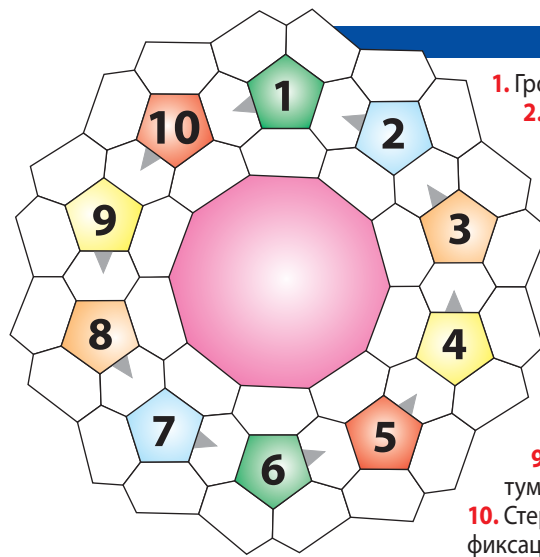
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козерогов может ожидать недопонимание в общении с близкими. Проявите все ваши способности к восприятию чувств и переживаний другого человека. Может оказаться так, что вы переживаете об одном и том же, просто общаетесь на разных языках.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Все свободное время Рыб займут домашние хлопоты. Подходите к делам с холодной головой, не принимая поспешных решений, это поможет вам все преодолеть. К выходным вас ожидают неожиданные развлечения и интересные знакомства.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Громкая победа под звуки фанфар.
2. Молодая трава после сенокоса.
3. Груда белья у стиральной машинки.
4. «Среда обитания» призрака у Уэббера.
5. Довод, не лишенный здравого смысла.
6. Что помогает сформировать стилист?
7. Вид лица, предмета прямо спереди.
8. Общая работа всей команды на корабле.
9. Плакат, наклеенный на театральную тумбу.
10. Стержень для соединения деталей или их фиксации при сборке.

Ответы: 1. Фурор. 2. Отава. 3. Ворон. 4. Опер. 5. Резон. 6. Образ. 7. Афоризм. 8. Аврал. 9. Афиша. 10. Штифт.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **300** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:
«Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- ✓ Удобное местоположение киоска
(мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Своевременная оплата труда от 7 500 рублей за неделю;
- ✓ Возможность подработки;
- ✓ Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:

8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00



ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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

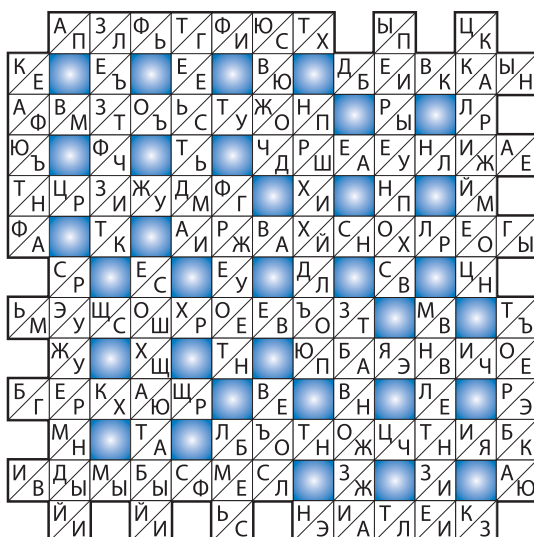
КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекелы, канадские доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

РАБОТА

■ 8 (929) 061-63-84 Требуется уборщицы в г. Липецк. Московская, 157. Замятин, 3. Славянова, 3. Московская, 61. Тел.: 8 (929) 061-63-84, Юлия

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (903) 792-47-73



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Альтист. Декан. Автостоп. Драение. Триумф. Арахнолог. Мусоровоз. Паение. Бекар. Лоточник. Вымысел. Натек.

По вертикали: Летчик. Тесьма. Свод. Перенос. Карийон. Каюта. Прихлоп. Фреон. Суженый. Сохатый. Заноза. Мнение. Терка. Вол. Лес.

НЕ КЛИЗМОЙ ЕДИНОЙ...

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ЗАПОРОВ

Потому, что этот аппарат использует современную потрясающую нейрои импульсную терапию! Это инновационная высокотехнологическая медицина! Но если вы думаете, что такая доступна лишь элите — ошибаетесь! «Импульс Нейро» производится в России и доступен практически всем! Как он работает? Импульсы аппарата напрямую действуют на мышцы и нервы ЖКТ! Причём используются сразу два «механизма». Стимуляция мышц и нейростимуляция нервов кишечника. Впечатляющее достижение науки и технологии! Что же это за импульсы такие?

ИМПУЛЬСЫ ЗДОРОВЬЯ

EMS импульсы активируют работу мышц живота и самого кишечника. Идёт интенсивный массаж. Наконец-то получается опорожнение без «химии» и клизмы! И даже укрепятся сфинктеры (кишечный, мочевого). Вы чувствуете, как уходят спазмы и боли. Остаются в прошлом запоры и мучения! И это лишь половина возможностей для Вас! TENS-импульсы проходят в глубину тела к нервам кишечных мышц. Импульсы «будят» их! Заставляют сокращаться. И мощно улучшают перистальтику! Прямое действие! Самое мощное и эффективное! Неудивительно, что скоро Вы можете получить регулярное облегчение как по часам. Прощайте, запоры! Вот так с «Импульс Нейро» Вы получаете великолепную возможность прямой двойной терапии ЖКТ! При регулярном использовании со временем может восстанавливаться перистальтика!

А ЖИЗНЬ-ТО НАЛАЖИВАЕТСЯ!

Только представьте, какое счастье: застоя в ЖКТ больше нет! Прошли как дурной сон эти туалетные мучения. Облегчение теперь без проблем! Больше нет боли и проблем со здоровьем из-за запоров. Нет воспаления и болей кишечника. Нет рисков его травм и разрывов. Отступил риск рака, отказа печени и почек. Нет мучений от гниения в кишечнике и дисбактериоза. Больше нет болезненного и стесняющего вздутия. И поболтать в гостях с соседкой можно, не стесняясь громкого кваканья и переливов в животе. И можно нормально питаться в полное своё удовольствие! Иногда и жареной картошечки попробовать. И не пить воду, когда она уже не лезет в горло и живот раздулся.

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ для здоровья и получите ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! 0+		
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	11 ФЕВРАЛЯ	
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-15.00	
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	12 ФЕВРАЛЯ	
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-13.00	

Попить нормального горячего чая с пироженкой или сладкой булочкой, а не чуть тёплую бурду. С радостью забыть про жёсткие диеты и ограничения. Конечно, всё в меру. Но и это просто счастье какое-то! Вот уж точно — облегчение и радость жизни! И не только от счастливого «расставания» с запорами и вздутиями ЖКТ.

НЕ ТОЛЬКО ЗАПОРЫ! НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЖКТ

«Импульс Нейро» — это замечательное достижение современной высокотехнологической медицины! С большими возможностями. Например, «Импульс Нейро» может помочь:

- При дискинезии желчевыводящих путей;
- При синдроме раздражённого кишечника;
- Снять спазмы кишечника (колит) и облегчить боли.

Получается, может восстановиться нормальная работа всего ЖКТ и улучшиться само качество жизни! Но и это ещё не всё!

«Импульс Нейро» помогает снимать зажимы нервных окончаний. Спазмы кровеносных и лимфатических сосудов. Нормализовать кровоток, лимфодренаж, снять отёки и воспалительные процессы! Очистить организм от токсинов, нормализовать обмен веществ. И даже запустить восстановление повреждённых тканей органов!

А восстановление органов — это же как бы их омоложение! Разве не здорово: почувствовать себя моложе?! Вернуть силы, бодрость и энергичность.

Да просто хорошее настроение! Разве этого мало? Ведь это и есть радость жизни! И это теперь доступно!

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

«Импульс Нейро» — высокотехнологический медицинский аппарат, зарегистрированный Росздравнадзором. Его возможности весьма широки. А управление аппаратом исключительно простое! Всё расписано и наглядно показано рисунками. Доступно всем без проблем! И ещё замечательно удобно пользоваться аппаратом можно не только дома. Его можно брать на дачу и в любую поездку! И это спасительное средство будет всегда под рукой.

И с ним можно не просто наладить опорожнение и забыть про запоры. Можно наладить работу всего ЖКТ! Избавиться от воспаления. Можно помочь своему кишечнику и органам восстановиться!

Начнётся новая, спокойная и приятная жизнь. Будто перестал мучить больной зуб. Больше нет проблемы! Нет мучений, и Вы будто стали моложе. Даже внешний вид может улучшиться, ведь страдания больше не портят его. Благодать! Такой универсальный эффективный современный аппарат несомненно нужен всем! А уж тем, кто мучается с запорами, он просто необходим!

Не откладывайте решение проблемы. Завтра всё равно ничего не изменится. Ну так зачем продлевать свои мучения?!

Звоните прямо сейчас! Заказывайте медицинский аппарат «Импульс Нейро» и забудьте о запорах! И будьте здоровы и счастливы!



**ЗАБРОНИРУЙТЕ СЕЙЧАС –
ОПЛАТИТЕ ПОТОМ!***

**ЗВОНИТЕ
ПРЯМО СЕЙЧАС!**

8 (800) 444-90-19
WWW.PRODEX.RU¹

Prodex

**ДОСТАВКА
ЗА НАШ СЧЕТ!**

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ,
приглашаем вас посетить наш магазин медицинской техники!

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:
м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18 | м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А
(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

**КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВЛЮЩЕМУ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:**

ТЕЛЕК

Однажды в Риме произошла трагическая история. Она началась 15 августа 1511 года. Когда португальцы захватили город Малакку и священного белого слона. Португальский король подарил его папе Льву X. Слона привезли в Рим и дали имя Ханно. Все им восхищались и старались угостить вкусненьким. Вот только оказался «не в слона корм». У бедного слона начались запоры. Денег на его лечение не пожалели. В лучших традициях Средневековья давали пилюли с золотом. Но золото не помогло, и слон умер. Трагическая история...

А КАК ЛЕЧИЛИ ЗАПОРЫ У ЛЮДЕЙ?

Но и у людей в те времена дела с лечением запоров были не лучше. Вот как Вам средневековый рецепт: выпить стакан ртути? Чтобы её тяжесть выдавила «пробку»?

Жуть! Но на что не пойдёшь, когда болезненно растягивает кишки? Раздувает живот. И ничего не можешь сделать. И некуда деваться от этих мучительных болей. Так мало того! Запоры — это не просто «механическая» проблема. Это удар по здоровью всего организма. И со временем всё становится только хуже. Даже есть опасность для жизни... Да вот сами посмотрите.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ЗАПОРЫ?

Запоры неизбежно приводят к геморрою с его болями и кровью. Проктиту (боль, слизь, кровь). Могут появиться полипы (вплоть до кишечной непроходимости, а значит, и непростой операции). Возникает хронический колит (воспаление толстого кишечника с болями, кровью и слизью). Растёт опасность рака прямой кишки. Кал перекрывает кишечник, и газы не могут выйти. Вот Вам вздутие, боли и травмы. Так и это ещё не всё!

Вдобавок идёт отравление организма — каловая интоксикация. Под ядовитый удар попадают нервная система, почки и печень. Вам становится плохо. Накатывает слабость. Болит голова.

Неизбежно начинается воспаление. От отравления состояние ЖКТ и организма становится плачевным. Из-за отравления растёт даже вероятность развития деменции. Здоровье рассыпается в труху... Всё это ужасно больно, крайне неприятно и действительно опасно. Надо лечить. А как обычно лечат запоры?

КАК ОБЫЧНО ЛЕЧАТ ЗАПОРЫ?

Обычно у нас используют от запоров слабительные или клизму.

Вот только на самом деле и это не лечение. А только устранение последствий. Только сейчас «пробку» убрать. А дальше-то что? Ведь перистальтику кишечника они не восстанавливают. Даже хуже того! Со временем идёт привыкание к «допингу», и это приводит к лености кишечника. Он уже не желает сам двигаться. И приходится повышать дозы слабительных. Да и клизмы не безобидны. А со временем могут стать мучительно болезненными. Из-за постоянных микротравм. И так до конца жизни. Вы этого хотите? А ведь дальше всё будет только хуже и хуже... Как же не допустить такого? Как решить проблему запоров? Современная высокотехнологическая медицина дала ответ!

ВЕРНУТЬ ДВИЖЕНИЕ КИШЕЧНИКА!

И этот ответ — медицинский аппарат «Impulse Neuro» («Импульс Нейро»). Почему именно он?

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 21.01.2026 г. по 21.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.