

№4
(533)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 26 января по 1 февраля 2026 года

36
КАНАЛОВ
ТВ

используем
ЗАВИСТЬ
КАК ИНСТРУМЕНТ
РАЗВИТИЯ

стр. 4

С КВАШЕНОЙ
КАПУСТОЙ
ТОЧНО БУДЕТ
ВКУСНО!

стр. 8

**МАРУСЯ
КЛИМОВА**
я могу и люблю
быть разной

стр. 2

ТЕЛЕК

10 УПРАЖНЕНИЙ
для плоского
живота

стр. 26

КАК СТАТЬ
ВЫШЕ
ВИЗУАЛЬНО

стр. 28

наш
детектив-
загадка

стр. 24

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



4

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 поздравление! 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 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.

Что ждёт Машу, Нину и Зою в новом сезоне?

– В первом сезоне главными героями были три простые девочки в 70-80-е, во втором же сезоне главный герой – это время и уже потом люди и судьбы. Как они переменились в этих жерновах, какие карты раздала им жизнь и какими 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 ХХ века были еще малы, но наверняка есть какие-то люди из ближайшего окружения, чьи черты легли в основу вашего образа?*

– Да. Я приняла ее в себя и вырастила. А потом прошло пять лет, и мы стали снимать второй сезон. За это время я как будто стала старше на целую жизнь, мне было комфортно вернуться к моей Нинке, да так, что я получала невероятное удовольствие на площадке.

– *Можно несколько слов о том,*

– 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 Добровой-Куликовой заняла Ольга Кандидатова. Как это сказалось 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 сериалный 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 суэтолог. 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 пущу 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

ПОДРОБНОСТИ

«Меня камера любит»

– У вас за плечами серьёзное 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».



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 Левanova, Николай Иванов, Алексей Каманин, Милана Иванова, Ирина Кабанова, Анатолий Голуб и другие артисты. Режиссер-постановщик проекта – Дарья Полторацкая.

Оксана (Анна Левanova) 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 Левanova. – Но через испытания меняется ее взгляд на себя, на мир, на людей вокруг. Ее главная ошибка в том, что она была слишком зациклена 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 беспричинным 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, супового бригадира-металлурга Игоря Романовича (Анатолий Журавлев), он меняет свой строгий офисный костюм на спецовку и отправляется покорять Урал. Теперь его новый офис – горячий цех, а коллеги – металлурги. Конечно, Вадиму не легко 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 съемок 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 разработан косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». Он помогает защитить кожу от внешних факторов, увлажняет, заживляет микротрецины и расчесы, восстанавливает её эластичность. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно. От 0+.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

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

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА РУК

Частое использование спиртсодержащих антисептиков вызывает сухость, раздражение кожи. Для смягчения, увлажнения, очистки кожи рук применяют «ВИРОСЕНТ 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:

• сохранению упругости и эластичности хрящевых тканей,

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

Порошок (30 суточных доз).

ГЕЛАДРИНК ФАСТ

ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

Порошок, капсулы (30 суточных доз).



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



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

СОГР: 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, Чернянка ул. д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандакчева, 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.

Слоновьи рекорды

Эти гиганты животного мира – неиссякаемый источник удивления!

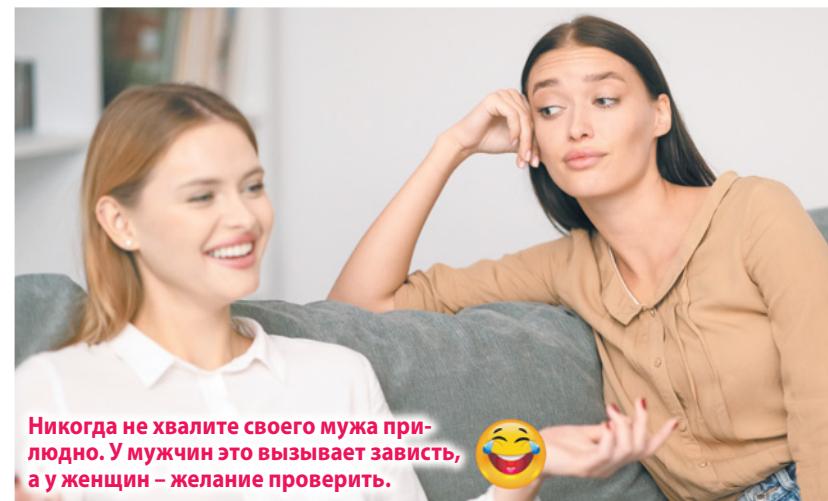
Судите сами. В одном только хоботе мышц на порядок больше, чем во всем теле человека. Об интеллекте слонов говорит тот факт, что они способны узнавать себя в зеркале (что доступно, кроме человека, только приматам и дельфинам).

Ну и вишненка на торте: они разговаривают с родичами на расстоянии в десятки километров благодаря способности улавливать подушечками стоп низкочастотные вибрации.



ЗАВИСТЬ:

токсичное чувство или скрытый двигатель?



Никогда не хвалите своего мужа при людях. 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 «болястью при виде чужого благополучия».

За прошедшие века, к сожалению, мало что изменилось: человечество 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 отравляет 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.

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-

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.

ешь – значит, не благодаришь». 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 Берtrand Рассел: «Зависть – одна из самых мощных причин человеческого несчастья. Не будучи всеобщим несчастьем, она является несчастьем того, кто завидует».

Ольга БЕЛЬСКАЯ

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 Укисира, в честь которого назван музей, первым классифицировал падающие с неба кристаллики льда. Он же назвал снег «письмом с небес». Позитивно, не правда ли?



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 вставать на них ногами. Заботливый пapa 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.

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 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 аллантоина. Когда растение повреждается, аллантоин 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

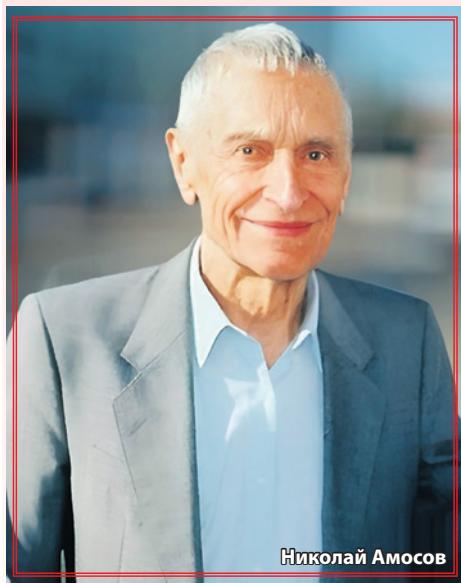
бы помочь людям, которые ко мне обращаются, я рекомендую использовать капсулы «Сустафлай», которые содержат именно таежный живокост. Меня благодарят за такой совет при различных проблемах – артозах, артритах, остеохондрозе, грыжах, радикулите, ревматизме и других болезнях опорно-двигательного аппарата».

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



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 известки, нормализации уровня холестерина, разжижению крови и наполнению ее кислородом, стимуляции выработки молодых красных кровяных телец, заживлению микроповреждений 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 – здоровые 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 **301** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!**

*«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 актёр.

«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? Хочется 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 еще преподаете. 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



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 напитываться им. Честно? Не хватает питербургского 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 продолжу 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 подиумы?

– 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 продвижение моего моноспектакля по мотивам пьесы Шекспира «Король Лир». Это определенный вызов самому себе как профессиональному – 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

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

«Спасскую» ждут новые дела и события

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

В новом сезоне следователь Анна Спасская (Карина Андоленко) активно занимается поисками ускользнувшего от нее криминального авторитета Емельянова (Александр Макогон). Но и Емельянов следит за расследованием Анны через своего человека в управлении – эксперта Александра Карагина (Петр 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 искаченные 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 особых связь. Управлять этим блестящим проектом будет звездный тандем ведущих – неподражаемые Николай Басков и Сергей Лазарев. Впрочем, этой ролью они не ограничиваются.

– 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 я 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 Ставеский, победители второго сезона Виктор Салтыков и Шура, победительница и финалист третьего сезона Ольга Зарубина и Жан Милемеров, 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 дарят нам канал НТВ. В «Битве сезонов» постараюсь быть более смелым в выборе репертуара и поэкспериментировать.

Фото PR НТВ



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 мочевыводящих путей, 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»
ДОСТУПНА
ДЛЯ ЗАКАЗА!



Ваш код на покупку
и скидку «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Звоните бесплатно прямо сейчас

8-800-100-55-60

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 сбрзнуть ее растительным маслом, посыпать луком 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 kostромские.

Айнтопф

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4-5 картофелин
- 300 г квашеной капусты
- 200 гварено-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, сельдерей 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.

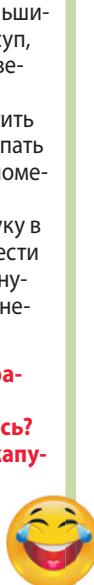
4 Добавить жареную муку в суп, перемешать, довести до кипения, варить 1-2 минуты, снять с огня; подавать немедленно.

Пятилетняя девочка спрашивает:

– Мама, а откуда я взялась?
– Солнышко, мы тебя в капусте нашли!

– Мама, какая капуста?
Февраль на дворе...

Тут в разговор 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 °C 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 °C 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, отделять 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; пропустить 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, пропущенные 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 белокошанной 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 выплавления жира.

3 Сосиски и колбаски нарезать небольшими кусочками, обжарить на вытопленном жире (5 минут), снять сковороду с огня, накрыть крышкой.

4 Капусту тонко нацинковать, 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 °C духовке 20-25 минут, периодически перемешивая.

5 Готовую рульку обсушить бумажными полотенцами, выложить на середину противня, запекать еще 20 минут.



Готовим с квашеной капустой: сытно, аппетитно, вкусно



Галушть, 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 пропустить мясо до полуготовности, на второй – пропустить лук с морковью.

5 Соединить содержимое обеих сковородок в глубоком сотейнике, добавить томатную пасту, посолить, перечить, перемешать, тушить под крышкой 10 минут, добавить рис, перемешать, снять с огня, дать остывть.

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 галушки в кастрюлю с толстым дном, залить томатным соком (если галушки 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 изменил-
ся. Совсем. Он за-
стрял в том времени,
в тех годах.

Он был все тем же парнем, кото-
рый не захотел шагнуть вперед, за гори-
зонт. А я-то изменилась.
Я выросла. Получается,
моя встреча с Максимом была просто вспышкой прошлого. Яркой, осле-
пительной. А может, не вспышкой – может, пеплом от сгоревших воспо-
минаний?
Я смотрела на Максима и понимала, что я его та-
кого не могу представить в своей жизни. Не могу представить его рядом с Лизой. Не могу пред-
ставить, 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 чём 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 потянул плечами.

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

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

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



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

ла нашу семью. Ради че-
го? Ради мифа о великой
первой любви? Ради чело-
века, с которым у меня не
было ничего общего, кро-
ме 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 зациклилась на его недостатках, полностью забыв о достоинствах? Неужели я вдруг променяла настояще, 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, стоили рассказать мужу о Максиме, о встрече на мостах, 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 оставаться 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.



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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
05.00 Телеканал «Доброе утро»	18.00 «60 минут». (12+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	09.05 «Пушистое превращение». (6+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	05.00 18.00 00.50 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (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+) 00.05 «Время героев». (16+) 01.05 Подкаст.Лаб. (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 «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+)	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+)	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 проявляется 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+)	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 не-путёвого 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 ее истинное призвание - утюжить снег сноубордом и завоевывать награды, в том числе и любовные. Может, в печи их, эти гамбургеры? 02.30 «Однажды в России». (16+) 05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+) 05.50 «САШАТАНЯ». (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 спикеры». (16+) 17.00 01.45 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (16+) 22.00 23.25 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)			
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+)	06.10 «СОЛДАТЫ-4». (16+) 07.50 Улётоное видео. Лучшее. (16+) 08.40 Улётоное видео. Самое смешное. (16+) 09.10 Улётоное 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 Застануницы. (16+) 01.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Улётоное видео. (16+) 04.10 Улётоное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	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 «РСКАЗАЖИ МНЕ О СЕБЕ». (16+) 17.00 «Документальное кино». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 «ДНИ ТУРБИННЫХ». (12+) 23.00 «Заступницы». (16+) 01.20 «Моя история». (16+) 02.40 Улётоное видео. (16+) 04.10 Улётоное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	05.00 Ранние пташки. «Царя-т. Жила-была царевна», «Майлло», «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 «Диностор». (6+) 11.45 «Джи-Джи Бонд: Супер-гонщик». (6+) 12.00 «Чик-Чирикино». (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 Май». (6+) 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+) 16.50 «Барбоскины». (0+) Необычайно добрый, забавный и поучительный мульти сериал для самых маленьких зрителей. 18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.40 «Борошек 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+) 23.20 «ГЕННИГРАД».	06.00 Время малышей. (0+) 07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+) 07.15 «Маша и Медведь». (0+) 08.25 «Борошек 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 «Борошек 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 Тоща».	06.00 0.00 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. Исторзанное 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 Освобождение Крыма. (12+) 17.45 Щёлкин. 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 «Приключения Бубы». (6+) 23.20 «Мешарики. Пин-код». (6+) 00.20 «Лунтик».	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. Исторзанное 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 Освобождение Крыма. (12+) 17.45 Щёлкин. 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 «Приключения Бубы». (6+) 23.20 «Мешарики. Пин-код». (6+) 00.20 «Лунтик».	06.00 0.00 21.35 Забытые нации. (16+) 07.10 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Синяя книга»: неизвестное. (16+) 07.55, 08.45 Легендарные авто. (16+) 09.35, 10.25 Эвардианская 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: Кровопролитие в Боснии. (16+) 22.30 Забытые войны: Персидский залив: Бурия в пустыне. (16+) 23.20, 00.05 Загадки планеты Земля. (16+) 00.50, 01.35 Эвардианская Британия в цвете. (16+) 02.25 Аль Капоне: криминальная империя. (16+) 03.25 Поиски затонувшего «Кристи». (12+) 04.15 Путеводитель Путifarо. (16+) 05.15 Забытые войны. (16+)	

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
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+)	че! 06.10 «СОЛДАТЫ-4». (16+) 07.50 Улётоное видео. Лучшее. (16+) 08.40 Улётоное видео. Самое смешное. (16+) 09.10 Улётоное 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 Застануницы. (16+) 01.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Улётоное видео. (16+) 04.10 Улётоное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	ОТР 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ</									

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ	
18.15 Рассказы из русской истории		11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)		01.15 Кадони шоу. (16+)		09.25 «Понять. Простить». (16+)		05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)		05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	
06.30 Диалоги о животных		06.00 «Настроение»		06.00 «Мультильмы». (0+)		06.30 Давай разведёмся! (16+)		05.25 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)		11.00 «Марафон». (12+)	
07.15 Черные дыры. Белые пятна		08.10 05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)		08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)		07.10 Тест на отцовство. (16+)		08.05 Фирменный рецепт. (12+)		12.00 «Неделя». (12+)	
07.55 «Невский ковчег. Террия невозможного»		08.45 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)		08.45 «Слепая». (16+)		09.25 «Понять. Простить». (16+)		08.40 Знание - сила. (12+)		12.30 «Просто жизнь». (12+)	
08.20 22.15 «МЕГРЭ»		10.45 00.30 «Петровка, 38». (16+)		09.45 Гадалка. (16+)		10.30 «Порча». (16+)		15.10 17.30 20.35 «СЛЕД». (16+)		13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)	
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры		10.55 «Городское собрание». (12+)		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.		11.40 «Знахарка». (16+)		17.00 Известия. (16+)		14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)	
10.15 Наблюдатель		11.30 14.30 17.50 22.00 События		13.45 «Мой герой». (12+)		12.15 «Верну любимого». (16+)		19.45 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)		14.30 «День вместе». (12+)	
11.15 01.05 «XX век»		11.50 02.45 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)		14.50 Город новостей		12.50 «Голоса ушедших душ». (16+)		00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)		15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)	
13.00 «Александр Невский»		15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПРИТВОРСТВО». (16+)		15.30 «Слепая». (16+)		13.25 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)		00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)		15.45 18.30 «Специальный репортаж». (12+)	
13.55 «СЫН»		16.55 «Валентин Гафт. Ядовитый талант». (16+)		18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)		19.00 «ТРЕБУЕТСЯ ПАПА ДЛЯ МОЕГО СЫНА». (16+)		17.15 «Служу Отечеству». (12+)		16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)	
15.25 Агора		18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)		23.15 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (18+)		23.30 «Понять. Простить». (16+)		17.30 «Собрание сочинений». (12+)		17.45 «Территория успеха». (12+)	
16.30 «Передвижники»		22.35 «10 самых...» (16+)		В самый разгар модного показа дизайнер одежды Кристин узнает плохие вести. Трагические события приводят ее к беспокойству и ужасным видениям, мешающим нормально существовать.		00.35 «Порча». (16+)		11.00 «Ленинград. Снять блокаду». (16+)		18.45 22.45 01.15 «Полицейский вестник». (12+)	
17.15 Больше, чем любовь		23.05 «Знак качества». (16+)		01.45 «Тайная комната. Крысиные тропы фашистов». (16+)		01.35 «Знахарка». (16+)		11.50 13.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)		19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)	
18.15 Рассказы из русской истории		00.00 События. 25-й час		01.15 Кадони шоу. (16+)		02.05 «Верну любимого». (16+)		14.05 15.05 17.15 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)		19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)	
19.45 Главная роль		00.45 «Тайная комната. Крысиные тропы фашистов». (16+)		02.00 Экстра такси. (16+)		02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)		18.50 «Специальный репортаж». (16+)		20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)	
20.05 Правила жизни		01.25 «Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай». (16+)		02.30 Знаки судьбы. (16+)		02.55 Тест на отцовство. (16+)		20.10 «Скрытые угрозы». (16+)		22.00 «Спортивная семья». (12+)	
20.30 Спокойной ночи, малыши!		02.05 «Прядки наших предков»		05.25 «Гадаю-ворожу». (16+)		04.35 «Гадаю-ворожу». (16+)		22.45 «Междудом». (12+)		22.15 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)	
20.45 «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»				05.25 «6 кадров». (16+)		05.25 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (16+)				23.00 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)	

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)	06.00 13.15 14.30 Биатлон. Кубок Содружества. (6+)	07.05 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кри кота». Мультсериалы. (6+)
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)	07.15 18.25 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)	09.10, 10.10, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	07.05 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости	07.45 15.45 «Лица страны». (12+)	13.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	09.05 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+)
07.05 11.35 19.00 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция	08.00 23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	10.00 «ЛЮБИВАЯ НЕ БЫВАЕТ?». (16+)	10.55 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
09.05 «Лица страны». (12+)	09.50 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)	14.50 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)	11.55 «ПО ЛЮБВИ». (16+)
09.25 «Команда мечты». (12+)	10.05 Лыжная страна. (12+)	17.00, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБОТИКА». (16+)	13.10 «АДАМ И ЕВА». (16+)
10.30 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)	10.30 20.45 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	20.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)	14.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
12.35 Спецрепортаж. (12+)	11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	22.25, 23.20, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	18.50 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	11.05 18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	02.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (16+)	21.45 «МОНАХ И БЕС». (16+)
14.25 Лыжная страна. (12+)	12.55 Небесная грация. (6+)	03.55 «МАТЕРИНСКИЙ ИСТИНКТ». (16+)	23.45 «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ». (16+)
15.30 Громко. Прямая трансляция	15.20 «Лучшая лига мира». (12+)	05.30 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (16+)	01.50 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)
16.55 Футбол. Глобал Челлендж 2026. Прямая трансляция из ОАЭ	16.25 02.35 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	06.00 17.55 «ВОЛДОБЛЪ». (16+)	03.35 «ДУБЛЁР». (16+)
19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	17.50 «Воздня на свой Олимп». (12+)	07.00 18.55 «БАДИ-БОДИ». (16+)	04.55 «Серая шайка». (16+)
22.35 Футбол. «Верона» - «Удинезе». Чемпионат Италии. Прямая трансляция	21.10 Громко. (12+)	08.00 19.00 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (16+)	05.25 «Мультильмы». (6+)
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	22.40 Есть тема! (16+)	10.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	06.50 «Три кота». Мультсериалы. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

vju TV1000	VIJU TV1000	vju TV1000 русское	VIJU TV1000 РУССКОЕ	vju action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
07.05 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кри кота». Мультсериалы. (6+)	07.05 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)	05.15 «ГАНМЕН». (16+)	05.00, 11.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	05.00, 11.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	05.00, 11.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
09.10, 10.10, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	09.05 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+)	09.05 «СМЕШАРИКИ». (6+)	07.05 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)	05.10 Мультильмы на СПАСЕ. (0+)	05.10 Мультильмы на СПАСЕ. (0+)	05.10 Мультильмы на СПАСЕ. (0+)	19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
13.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	10.05 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+)	10.05 «ЧИПОЛЛИНО». Мультфильм. (0+)	08.00 «СРОЧНО ВЫДУ МУЖ». (16+)	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	20.40, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
10.00 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)	10.55 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)	08.30 «СТРАПУХА». (16+)	10.00 «ГАМНЕН». (16+)	11.00 Россия – Польша: тычиночечетняя дуэль. Часть 1. (16+)	11.00 Россия – Польша: тычиночечетняя дуэль. Часть 1. (16+)	11.00 Россия – Польша: тычиночечетняя дуэль. Часть 1. (16+)	21.40 День Ангела: Святая Нина. (0+)
14.50 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)	11.55 «ПО ЛЮБВИ». (16+)	11.40 «ЧИПОЛЛИНО». Мультфильм. (0+)	09.00 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)	12.05 День Патриарха. (0+)	12.05 День Патриарха. (0+)	12.05 День Патриарха. (0+)	22.15 Поле битвы. (16+)
17.00, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБОТИКА». (16+)	13.10 «АДАМ И ЕВА». (16+)	12.05 «ЧИПОЛЛИНО». Мультфильм. (0+)	09.30 «СТРАПУХА». (16+)	13.15 «ПАМЯТНИЦЫ». (12+)	13.15 «ПАМЯТНИЦЫ». (12+)	13.15 «ПАМЯТНИЦЫ». (12+)	22.45 Прямая линия жизни. (16+)
20.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)	14.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)	13.40 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (16+)	10.00 «ОТСТУПНИКИ». (16+)	14.00 «ПЛАМЯ». 1 серия. (12+)	14.00 «ПЛАМЯ». 1 серия. (12+)	14.00 «ПЛАМЯ». 1 серия. (12+)	23.45 День Патриарха. (0+)
22.25, 23.20, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	15.00 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)	14.00 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (16+)	18.05 «ОТСТУПНИКИ». (16+)	15.45 «ПЛАМЯ». 2 серия. (12+)	15.45 «ПЛАМЯ». 2 серия. (12+)	15.45 «ПЛАМЯ». 2 серия. (12+)</	

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	ЖИТЬ здорово!	о самом главном.		СЕГОДНЯ	Маша и Медведь	САШАТАНЯ	СОВБЕЗ	
	10.15 «Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)		13.00 «Сегодня»	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.00 «ПЁС». (16+)	04.40 «ПЁС». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.20 04.25	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)		
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сергей»	08.00 «Сергей»	09.05 «Косолапый агент». (6+)	23.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00	«Новости». (16+)	
10.15 «Жить здорово!» (16+)	11.00 «Время покажет». (16+)	10.00 «Сергей»	10.00 «Сергей»	10.55 «Бернард. Миссия Mars». (6+)	10.55 «Бернард. Миссия Mars». (6+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)		
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)	12.00 «60 минут». (12+)	13.00 «Сергей»	13.00 «Сергей»	12.45 «МАКС СТИЛ». (16+)	12.45 «МАКС СТИЛ». (16+)	10.00 «СОВБЕЗ». (16+)		
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 Вести	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.30 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (16+)	14.30 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)		
14.00 «Большая игра». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	14.00 «Место встречи»	14.00 «Место встречи»	16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)	16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа		
15.15 «Давай поженимся!» (16+)	16.30 Вести	16.00 «Сергей»	16.00 «Сергей»	17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)	17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)	112. (16+)		
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	17.00 «Малахов». (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	20.00 «Сергей»	20.30 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)	20.30 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)		
17.00 «Большая игра». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	17.50 «ДНК». (16+)	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (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.	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.	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)		
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	20.00 Вести	19.00 «Сергей»	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	22.40 «ДИТИ РОБОТА». (16+)	00.40 «УСКОРЕНИЕ». (16+)	15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)		
18.30 «Время покажет». (16+)	21.10 Вести. Местное время	20.00 «Сергей»	00.10 «Сергей»	00.55 «МОДИФИКАТЫ». (16+)	00.40 «УСКОРЕНИЕ». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)		
19.50 «Пусть говорят». (16+)	21.30 «ОМУТ». (16+)	20.00 «Сергей»	00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)	02.30 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». (12+)	02.25 «Однажды в России». (16+)	20.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)		
21.00 «Время»	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...	20.00 «Сергей»	01.05 «ПАУТИНА». (16+)	04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)	04.35 «Три кота». (0+)	22.15 23.25 «ГОРОД СТРАХА». (16+)		
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	20.00 «Сергей»	01.05 «ПАУТИНА». (16+)	04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)	04.35 «Три кота». (0+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)		
23.00 «Большая игра». (16+)	02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.00 Вести	02.20 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)	04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)	04.35 «Три кота». (0+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)		
00.00 «Бродский не поэт». Памяти Иосифа Бродского. (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.30 «Свет и тени». (16+)	04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)	04.35 «Три кота». (0+)			
02.00 Подкаст.Лаб. (16+)								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VIVU HISTORY	VIVU HISTORY
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖение	05.00 Ранние птички. «Царя-жил-была царевна», «Майлло», «Лунтик». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	00.00 Это подкаст. История. (12+)	06.00 Забытые войны. (16+)	06.00, 14.25, 00.20 Досье Тутанхамона. (12+)	06.55 Карим Хакимов. (12+)	06.55 Национальный парк, крепость Йехиам, Израиль. (12+)	06.50, 01.15 Под кодовым именем «Анита». (12+)
05.30 Пятница News. (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	01.40, 05.55 Легенды науки. (12+)	07.35 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)	07.35, 16.15, 01.55 Версаль - цена величия. (12+)	07.25 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)	07.25, 16.15, 01.55 Версаль - цена величия. (12+)
06.00 Гастротур. (16+)	09.00 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	09.30 Улётоное видео. (16+)	15.15 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (12+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	08.25 Горошек и компания. (6+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	02.25, 09.35 Историограф. (12+)	08.10, 09.00 Легендарные авто. (16+)	08.10, 09.00 Легендарные авто. (16+)	08.20, 02.40 Марина Влади. Моя правда. (16+)	08.20, 02.40 Марина Влади. Моя правда. (16+)
06.30 На ножах. (16+)	10.00 Решала. (16+)	17.00 Охотники. (16+)	17.00 «Такие разные». (12+)	07.40 «Край Бебис». (0+)	09.00 «Барбоскины». (0+)	09.30 «Барбоскины». (0+)	03.15, 07.00, 10.40 Пётр I Великий. (12+)	09.50, 10.40 Апокалипсис Бронзового века. (12+)	09.50, 10.40 Апокалипсис Бронзового века. (12+)	09.05, 09.50 Моцарт. (12+)	09.05, 09.50 Моцарт. (12+)
08.40 Молодые ножи. (16+)	20.00 Влад решает. (16+)	20.00 Влад решает. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	07.50 «Лапозавры». (0+)	11.50 «Бумажки». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)	11.30, 12.20 Запретная история. (16+)	11.30, 12.20 Запретная история. (16+)	11.30, 12.20 Запретная история. (16+)	10.40 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)	10.40 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
09.50 Адский шеф. (16+)	21.00 Притворщики. (16+)	22.00 Найдай по ID. (16+)	20.15 «Вечер вместе». (12+)	09.30 «Супер Крылья». Суперкоманда». (0+)	13.00 «Горошек и компания». (6+)	13.15 «Маша и Медведь». (0+)	13.10 Проект НЛО: Рассекречено: Советские секреты. (16+)	13.10 Проект НЛО: Рассекречено: Советские секреты. (16+)	13.10 Проект НЛО: Рассекречено: Советские секреты. (16+)	12.40 Леди Сапиенс. (12+)	12.40 Леди Сапиенс. (12+)
13.30 Черный список. На кухне. (16+)	22.20 «ЛАДОГА». (16+)	02.10 Отражение. Итоги. (12+)	20.45 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)	14.45 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	14.55 «Сказочный патруль». (6+)	14.55 «Сказочный патруль». (6+)	14.55, 17.15 Легендарные авто. (16+)	14.55, 17.15 Легендарные авто. (16+)	14.55, 17.15 Легендарные авто. (16+)	13.35 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)	13.35 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
19.00 Что я наделала. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	02.40 Улётоное видео. (16+)	20.45 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)	15.45 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	16.00 Время малышей. (0+)	16.00 Время малышей. (0+)	16.00, 17.15 Возвращение государя. (12+)	16.00, 17.15 Возвращение государя. (12+)	16.00, 17.15 Возвращение государя. (12+)	17.10 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)	17.10 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
22.00 Новый Ревизорро. (16+)	23.20 «ЛАДОГА». (16+)	04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	02.10 Отражение. Итоги. (12+)	16.40 «ЛОЛ Сюрприз». Дорожное путешествие. (6+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.25, 22.25 Забытые войны. (16+)	17.25, 22.25 Забытые войны. (16+)	17.25, 22.25 Забытые войны. (16+)	18.00, 03.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)	18.00, 03.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
23.10 Секретный артист. (16+)	03.00 «РАЙСКИЙ». (16+)	04.40 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	04.35 «Свет и тени». (16+)	16.50 «Барбоскины». (0+)	18.10 «Дракоша Тоща». (0+)	18.10 «Дракоша Тоща». (0+)	18.35 Этические воительницы: Амазонки. (16+)	18.35 История научная. Великие имена. (12+)	18.35 История научная. Великие имена. (12+)	19.45, 04.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)	19.45, 04.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
00.30 Вундеркинды. (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	04.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	04.35 «Свет и тени». (16+)	17.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	18.45 «Лунтик». (0+)	18.45 «Лунтик». (0+)	19.00 Этические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)	19.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	19.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	20.45 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)	20.45 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
01.50 Пятница News. (16+)	04.20 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)	04.20 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)	04.35 «Свет и тени». (16+)	18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	19.15 «Горошек и компания». (6+)	19.15 «Горошек и компания». (6+)	19.35 «Приключения Б				

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	TV ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ																														
10.15 Наблюдатель	11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	12.20 «Верну любимого». (16+)	05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)	05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	11.00 03.00 «Такие разные». (12+)	12.00 «Диалоги с прошлым». (12+)																															
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 «ИУДУШКА ГОЛОВЛЕВ» 14.55 «Оттаявший мир» 15.45 Сати. Нескучная классика... 16.30 Эрмитаж 17.15 90 лет со дня рождения Леонида Гаккеля 19.00 Библейский 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 копейкой проволокой» 00.45 «XX век» 01.15 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА»	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».	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	12.20 «Верну любимого». (16+)	06.30 Давай разведёмся! (16+)	07.20 Тест на отцовство. (16+)	09.35 23.25 «Понять. Простить».	10.35 00.30 «Порча».	11.45 «Знахарка».	12.20 «Верну любимого». (16+)	12.55 «Голоса ушедших душ».	13.30 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)	07.00 «Сегодня утром». (12+)	09.15 21.00 «Открытый эфир».	11.00 «Ленинград. Снять блокаду».	12.00 13.25 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)	14.05 15.05 17.15 03.50 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ».	20.10 «Улика из прошлого».	22.45 «Междудом».	23.15 «ПОРОХ». (12+)	00.55 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО».	05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)	05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	15.10 «СЛЕД».	17.00 Известия.	17.30 «След».	00.00 Известия. Итоговый выпуск.	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)	15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ».	15.45 «Спортивная семья».	16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».	17.30 «Открытая наука».	18.00 «Спецрепортаж».	18.15 «Эксперт».	18.30 «Заметные люди».	19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Бурган» - «Торпедо Горький».	22.00 01.30 04.00 «От 7 до 17».	22.30 00.30 04.30 «Футбол губерни».	23.00 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА».
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)	06.00 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)	08.05 02.00 «Взойди на свой Олимп».	09.10, 10.00, 11.05, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Котята». Мультсериалы. (6+)	06.05 «ПРЕСТУПНИК».	05.00, 06.30, 14.00 «Маша и Медведь».	05.10 Мультифильмы на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	05.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)																														
06.30 Лыжная страна. (12+)	08.40 Греком. (12+)	09.50 15.20 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)	12.55 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ».	07.55 «Два хвоста», Мультфильм. (6+)	08.05 «ЛЕГЕНДА».	05.10 День Патриарха. (0+)	05.10 Мультифильмы на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	21.45, 01.50 Ленинград: 872 дня ада. (16+)																														
07.00 09.00 12.55 15.25 Но-вости	10.05 11.35 15.30 23.45 Все на Матч! Прямая трансляция	09.50 15.20 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)	15.15 «ПОСВЯЩЁННЫЙ».	09.15 «ХОТАТЬБЫЧ».	10.15, 11.20 «ТАБУ».	06.00, 06.30, 14.00 «Маша и Медведь».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	11.00 Блокада. Восхождение.	12.05 День Патриарха. (0+)																														
09.05 12.35 Специальный ре-портаж. (12+)	10.05 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова».	11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	17.00, 17.50 «БИБLIOTEKA-RU».	11.00 «ОН - ДРАКОН».	12.25 «ОТСТУПНИКИ».	05.10 Мультифильмы на СПАСЕ.	05.10 Мультифильмы на СПАСЕ.	11.00 «Ленинград. Снять блокаду».	12.15 Монастырская кухня. (0+)																														
09.25 «Команда мечты».	11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	11.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	18.40 «КИНГ КОНГ».	11.00 «ОН - ДРАКОН».	15.05 «МАШИНА».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	12.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!»	12.05 День Патриарха. (0+)																														
10.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)	11.05 «Посвящённый».	12.55 «Лица страны».	19.00 «КИНГ КОНГ ЖИВ».	11.00 «ОН - ДРАКОН».	16.40 «ЗОНА 414».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес».	12.15 Монастырская кухня. (0+)																														
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	11.10 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	13.15 14.30 Билатон. Кубок Содружества. (6+)	20.10 «КИНГ КОНГ ЖИВ».	12.55 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА».	17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБОТИКА».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	14.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ».	12.05 День Патриарха. (0+)																														
14.25 География спорта. (12+)	11.15 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	13.35 21.55 «БХБ».	21.10 «КИНГ КОНГ ЖИВ».	13.05 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ».	17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБОТИКА».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	15.05 «ЧАЛЕНДЖЕРЫ».	12.15 Монастырская кухня. (0+)																														
16.25 «Манчестер Юнайтед. Вперед к славе».	11.20 13.20 16.30 18.50 Новости. (0+)	16.25 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)	23.10, 00.00, 01.05, 01.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	13.15 «БЕЛЫЙ».	17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБОТИКА».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	15.05 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ».	12.45 «ПЛАМЯ».																														
17.50 Смешанные единоборства. (16+)	11.25 Небесная грация. (6+)	18.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция	02.45 «ПОСВЯЩЁННЫЙ».	13.15 «БЕЛЫЙ».	17.55 «БРАТ».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	16.40 «ЧАЛЕНДЖЕРЫ».	01.20, 22.10 Чикичи. (16+)																														
19.30 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	11.30 13.30 16.30 18.50 Новости. (0+)	18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».	13.15 «БЕЛЫЙ».	18.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	17.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ».	23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».																														
22.10 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы	11.35 13.35 16.35 18.55 Новости. (0+)	19.35 20.35 21.35 22.35 Новости. (0+)	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».	13.15 «БЕЛЫЙ».	19.45 «БРАТ-2».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	19.45 «БРАТ-2».	20.20 «ПЛАМЯ».																														
00.45 «Льюис Хэмилтон».	11.40 13.40 16.40 18.50 Новости. (0+)	20.35 21.35 22.35 Новости. (0+)	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».	13.15 «БЕЛЫЙ».	22.05 «СВОЛОЧЬ».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	20.00 «СВОЛОЧЬ».	21.00, 22.10 Чикичи. (16+)																														
(12+)	(12+)	(12+)	(12+)	(12+)	(12+)	(12+)	(12+)	(12+)	(12+)																														

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 14.55 «Лига в лицах».	06.00 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)	08.05 02.00 «Взойди на свой Олимп».	09.10, 10.00, 11.05, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».
06.30 Лыжная страна. (12+)	08.40 Греком. (12+)	09.50 15.20 16.00 22.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)	12.55 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ».
07.00 09.00 12.55 15.25 Но-вости	10.05 11.35 15.30 23.45 Все на Матч! Прямая трансляция	11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	15.15 «ПОСВЯЩЁННЫЙ».
09.05 12.35 Специальный ре-портаж. (12+)	11.05 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова».	11.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-RU».
09.25 «Команда мечты».	11.10 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	12.55 «Лица страны».	18.40 «КИНГ КОНГ».
(12+)	(12+)	(12+)	(12+)
10.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)	11.15 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)	13.15 14.30 Билатон. Кубок Содружества. (6+)	19.00 «КИНГ КОНГ ЖИВ».
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	11.20 13.20 16.30 18.50 Новости. (0+)	13.35 21.55 «БХБ».	20.10 «КИНГ КОНГ ЖИВ».
14.25 География спорта. (12+)	11.25 Небесная грация. (6+)	16.25 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)	23.10, 00.00, 01.05, 01.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».
16.25 «Манчестер Юнайтед. Вперед к славе».	11.30 13.30 16.30 18.50 Новости. (0+)	18.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция	02.45 «ПОСВЯЩЁННЫЙ».
17.50 Смешанные единоборства. (16+)	11.35 13.35 16.35 18.55 Новости. (0+)	19.35 20.35 21.35 22.35 Новости. (0+)	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».
19.30 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	11.40 13.40 16.40 18.50 Новости. (0+)	20.35 21.35 22.35 Новости. (0+)	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».
22.10 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы	11.45 13.45 16.45 18.50 Новости. (0+)	21.35 22.35 Новости. (0+)	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».
00.45 «Льюис Хэмилтон».	11.50 13.50 16.50 18.50 Новости. (0+)	22.35 Новости. (0+)	04.10 «ДИВЕРГЕНТ».
(12+)	(12+)	(12+)	(12+)

МУЗЫКА

| МУЗ-ТВ | 15.20 В десятку! | 16.00 Моя волна. | 17.00 Русский чарт. | 18.00 PRO-новости. | 18.20 10 самых! | 18.55 Плейлист | Зима. | 19.45 Кто следующий? | 20.40 Ну, где же вы, девочки? | 21.40 PRO-новости. | 22.00 Короли чартов. | 23 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
15.15 «Давай поженимся!» (16+)		05.00 Утро России		14.00 «Место встречи»		07.00 «САШАТАНЯ». (16+)		06.00 «С бодрым утром!» (16+)
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.55 «ПЁС». (16+)	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.00 «Сегодня»	10.00 «Сегодня»	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.25 «ПЁС». (16+)	10.35 «ПЁС». (16+)	09.05 «Рок Дог-2». (6+)	23.00 «ОТПЕТЬЕ НАПАРНИКИ». (16+)	23.00 «ОТПЕТЬЕ НАПАРНИКИ». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)	11.00 «Время покажет». (16+)	13.00 «Сегодня»	14.00 «Сегодня»	10.55 Впервые на СТС! «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)	12.40 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)	12.00 «Вести	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 «Место встречи»	12.40 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+)	14.35 «ПОДАРОК». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	01.10 «КРУШЕНИЕ МИРА». (18+)
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 «Большая игра». (16+)	16.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	14.35 «ПОДАРОК». (16+)	16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	13.00 «Загадки человечества». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)	15.15 «Давай поженимся!» (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)	17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	15.00 «Момент в истории». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)	16.05 «Мужское / Женское». (16+)	19.00 «Сегодня»	20.00 «Сегодня»	20.30 «МОЙ ШПИОН». (16+)	20.30 «МОЙ ШПИОН». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	20.00 «ФОРСАЖ: ПОЛНЫЙ ВПЕРЁД!» (16+)	21.40 23.25 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	17.00 «Большая игра». (16+)	21.10 «Вести. Местное время	21.10 «Вести. Местное время	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	02.50 «Однажды в России». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	21.30 «ОМУТ». (16+)	21.30 «ОМУТ». (16+)	00.10 «Сегодня»	00.10 «Сегодня»	05.20 «Три кота». (0+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)
18.30 «Время покажет». (16+)	19.50 «Пусть говорят». (16+)	21.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	21.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.30 «ПАУТИНА». (16+)	00.30 «ПАУТИНА». (16+)			
21.00 «Время»	22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.00 «Вести	04.00 «По следу монстра». (16+)	04.00 «По следу монстра». (16+)			
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	23.00 «Большая игра». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.00 Новости					
00.10 ПодкастЛаб. (16+)								
03.00 Новости								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	05.00 Ранние пташки. «Царята. Жила-была царевна», «Майлло», «Лунтик». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	00.00 Революция LIVE: #не-умеренная оппозиция. (12+)	06.00 Забытые войны. (16+)	06.55 Парк Мегиддо, Израиль. (12+)	07.30, 01.50 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)	06.00, 06.40, 00.25, 01.10 Моцарт. (12+)
05.30 Пятница News. (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	09.00 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	08.25 Горошек и компания. (6+)	00.50, 13.35, 20.55 Забытые войны России. (12+)	07.25 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)	09.25 Леди Сапиенс. (12+)	07.30, 01.50 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)	07.30, 01.50 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
05.50 Гастротур. (16+)	09.00 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	09.30 Улётоное видео. (16+)	15.15 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)	07.35 «Край Бебис». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	09.30 «Барбоскины». (0+)	01.45 Легенды науки. (12+)	02.20 Семь дней истории. (12+)	08.15, 09.05 Легендарные авто. (16+)	09.25 Леди Сапиенс. (12+)	09.25 Леди Сапиенс. (12+)
06.30 На ножах. (16+)	14.00 Решала. (16+)	14.00 «Решала». (16+)	17.00 «Открытая наука». (12+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	10.00 «Кот Басик». (0+)	10.00 «Барбоскины». (0+)	02.30 Народный фронт Победы. (12+)	03.00, 06.40 Пётр I Великий. (12+)	09.50, 10.45 Этические воительницы. (16+)	10.25 Русские тайны. ХХ век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)	10.25 Русские тайны. ХХ век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
08.40 Молодые ножи. (16+)	17.00 Охотники. (16+)	20.00 Влад решает. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	11.35 «Фиксики». (0+)	11.50 «Бумажки». (0+)	03.00, 06.40 Пётр I Великий. (12+)	11.40, 12.30 Запретная история. (16+)	11.15, 21.10 Доске Тутанхамона. (12+)	11.15, 21.10 Доске Тутанхамона. (12+)	11.15, 21.10 Доске Тутанхамона. (12+)
10.00 Адский шеф. (16+)	17.50 Молодые ножи. (16+)	21.00 Притворщики. (16+)	20.45 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)	13.20 «Горошек и компания». (6+)	04.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	04.50 Ледоколы войны. (12+)	13.15 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)	12.05 Иван Великий. Возрождение государя. (12+)	12.05 Иван Великий. Возрождение государя. (12+)
13.30 На ножах. (16+)	19.00 Последний шеф. (16+)	22.00 Найди по ID. (16+)	22.20 «ЛАДОГА». (16+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	14.00 «Дракоша Тоша». (0+)	14.25 «Сказочный патруль». (0+)	05.30 Историограф. (12+)	05.30 Историограф. (12+)	14.05 Неандерталец: первый художник. (12+)	14.05 Неандерталец: первый художник. (12+)	14.05 Неандерталец: первый художник. (12+)
17.50 Молодые ножи. (16+)	20.00 Влад решает. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	00.10 «Очень личное» с Виктором Лошаком. (12+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	15.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.00 Время малышей. (0+)	06.00, 17.15 Легендарные авто. (16+)	06.00, 17.15 Легендарные авто. (16+)	18.05 Этические воительницы: Африканские амазонки. (16+)	14.00 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)	14.00 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
19.00 Последний шеф. (16+)	21.00 Притворщики. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	00.50 «Конструкторы будущего». (12+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	16.10 «Дракоша Тоша». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	09.00 Освобождение Крыма. (12+)	09.45 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)	19.05 Этические воительницы: Женщины-самураи. (16+)	14.50 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)	14.50 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
21.30 Молодые ножи. (16+)	22.00 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)	23.25 Миллион за 5 минут. (16+)	01.00, 10.15, 10.10 «МАГОМАЕВ». (16+)	07.40 «Лол Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	18.10 «Дракоша Тоша». (0+)	18.45 «Лунтик». (0+)	01.45 Легенды науки. (12+)	02.20 Семь дней истории. (12+)	20.00 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)	15.45 СССР. Империя наоборот. Азербайджан. (12+)	15.45 СССР. Империя наоборот. Азербайджан. (12+)
00.00 Секреты на кухне. (16+)	02.40 Улётоное видео. (16+)	03.30 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	04.05 «Путь к Победе». (16+)	07.40 «Лол Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	19.15 Горошек и компания. (6+)	19.35 «Маша и Медведь». (0+)	02.30 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)	03.20 Семь дней истории. (12+)	21.40 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)	16.35, 17.15, 21.50 Тайное становление явным. (12+)	16.35, 17.15, 21.50 Тайное становление явным. (12+)
01.20 Вундеркинды. (16+)	04.40 Улётоное видео. (16+)	05.00 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	05.05 «КАДИШ». (16+)	07.40 «Лол Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	20.30 «Горошек и компания. Пин-код». (6+)	20.30 «Сказочный патруль». (0+)	03.20 Семь дней истории. (12+)	04.20 «Лунтик». (0+)	22.30 Забытые войны: Сузкий канал: точка невозврата. (16+)	18.25, 04.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)	18.25, 04.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
02.40 Пятница News. (16+)	06.00 Улётоное видео. (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	06.30 «ВЕСУРИ». (16+)	07.40 «Лол Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	21.35 «Фиксики». (0+)	21.35 «Фиксики». (0+)	04.20 «Лунтик». (0+)	05.20 «Лунтик». (0+)	19.20 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)	20.20, 05.15 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)	20.20, 05.15 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
03.10 На ножах. (16+)	07.00 Улётоное видео. (16+)	07.00, 12.30 Понять. Простить. (16+)	08.00 «КУРОВ». (16+)	07.40 «Лол Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	22.35 «Приключения Бузы». (6+)	22.35 «П					

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	TV ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ		
АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ 20.50 Абсолютный слух		Доктор И... 08.15 «Доктор И...» (16+)		01.00 Знаки судьбы. (16+)		06.00 «Мультильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». 08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+) 10.35 «Актёрские драмы. Судьба-блондинка». 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». 14.50 Город новостей 15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: АТЕЛЬЕ». (16+) 16.55 «Татьяна Бестаева. Разлучница». 18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+) 22.35 «Хватит слухов!» 23.05 Хроники московского быта. 00.00 События. 25-й час 00.30 «Петровка, 38». 00.45 «Дорогие товарищи. Сокровища Зыкиной». 01.25 «Знак качества».		11.45 «Порча». (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних. 07.25 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 «Порча». 12.55 «Знахарка». 13.30 «Верну любимого». 14.05 «Голоса ушедших душ». 14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ». (16+) 19.00 «СКОЛЬКО СТОИТ СОВЕСТЬ?» (16+) 23.25 «Понять. Простить». 00.30 «Порча». 01.30 «Знахарка». 02.00 «Верну любимого». 02.25 «Голоса ушедших душ». 02.50 Тест на отцовство. 04.30 «6 кадров».		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. 17.30 «СЛЕД». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 03.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)		05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 17.15 04.00 «Документальное кино». 11.30 18.15 22.15 «От 7 до 17». 12.00 «Заметные люди». 12.30 04.30 «Футбол губернии». 13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». 14.30 «День вместе». 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+) 15.45 22.45 «Полицейский вестник». 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 17.45 «Открытая наука». 18.45 22.00 01.45 «Воронежские спасатели». 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». 20.00 00.45 «Здоровая среда». 23.00 «ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО». (16+) В ролях: Ширли Маклейн, Аманда Сайфред, Энн-Джуэл, Ли Диксон, Томас Садоски. 03.00 «Такие разные».	

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 14.55 «Лига в лицах». 06.30 География спорта. 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. 09.25 «Команда мечты». 10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 «Вид сверху». 16.25 «Роналду». 17.50 Профессиональный бокс. 19.00 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 00.45 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». 02.00 Волейбол. «Белогорье» (Белгород) - «Локомотив» (Новосибирск). Чемпионат России. Суперлига.			
06.00 Лыжные гонки. Кубок России. 10 км. (6+) 07.25 02.20 Небесная гравия. (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 футбала». (12+) 13.15 Биатлон. Кубок Содружества. (6+) 14.30 Биатлон 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+)			

КИНО И СЕРИАЛЫ

vju TV1000 VIJU TV1000	vju TV1000 VIJU TV1000	vju TV1000 VIJU TV1000	vju action VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
06.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+) 08.20, 09.20, 10.15, 11.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+) 12.05 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (16+) 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 футбала». (12+) 13.15 Биатлон. Кубок Содружества. (6+) 14.30 Биатлон 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+)					
05.30 «Простоквашино», «Царевны». Мультсериалы. (6+) 06.20 «Лин-код». Мультсериалы. (6+) 07.00 «Смешарики». Мультсериалы. (6+) 07.30 «Три кота». (6+) 08.00 «Дубльёр». (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+) 19.00 «АДАМ И ЕВА». (16+) 20.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+) 22.35 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» (16+) 00.45 «БЫТЬ». (16+) 02.30 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (16+) 04.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+) 03.50 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)					
05.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+) 07.50 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+) 07.00 «Смешарики». Мультсериалы. (6+) 07.30 «Три кота». (6+) 08.00 «Дубльёр». (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+) 19.00 «АДАМ И ЕВА». (16+) 20.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+) 22.35 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» (16+) 00.45 «БЫТЬ». (16+) 02.30 «ОХРАНИК». (16+) 04.05 «Хороший, плохой, Ко!». (16+)					
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 «СВОЙ СОЗНАНИЯ». (16+) 15.40 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+) 17.35 «ИП МАН». (16+) 19.30 «ИП МАН-2». (16+) 21.25 «ИП МАН: МАСТЕР КУНГ-ФУ». (16+) 22.35 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» (16+) 01.05 «РАСПРАВА». (16+) 02.40 «ОХРАНИК». (16+) 04.05 «Хороший, плохой, Ко!». (16+)					
05.00, 10.40, 18.55 «Маша и Медведь». (0+) 05.10 Мультильмы 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+) 13.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 19.30 Суббота News. (16+) 00.40, 01.40 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.10 «Фиксики». Мультсериалы. (0+) 03.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)					
05.00, 10.40, 18.55 «Маша и Медведь». (0+) 05.10 Мультильмы 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+) 13.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 19.30 Суббота News. (16+) 00.40, 01.40 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.10 «Фиксики». Мультсериалы. (0+) 03.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)					

МУЗЫКА

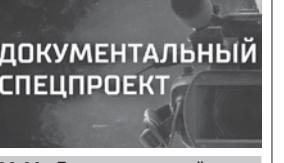
МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+) 06.10 У-Дачный чарт. (16+) 07.00 Музэнерго. (16+) 08.10Teen чарт. (16+) 08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+) 09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+) 10.00 Плейлист Зима. (16+) 11.00 Топ-30. (16+) 13.00 Лихие хиты. (16+) 14.00 Плейлист Зима. (16+)	
15.20 В десятку! (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 Караконг. (16+)	

КИНОКОМЕДИЯ

04.45 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+) 05.50 «ОСТРОВ КОЛДУН». (16+) 07.10 Мультильмы. (0+) 09.00 «ДЖЕНКЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+) 10.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 12.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) 09.55 «СОКОРИЩА ГНОМОВ». (6+) 11.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+) 13.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 15.25 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (16+) 17.20 «БОРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (16+) 19.30 «МРОН ПОНВОЛЕВ». (16+) 21.05 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+) 03.00 Караконг. (16+)					
05.20 «Побег из цирка». Мультильмы. (6+) 07.10 Мультильмы. (0+) 09.00 «ДЖЕНКЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+) 10.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 12.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 17.20 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+) 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+) 20.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+) 21.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+) 22.35 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)					
05.20 «Побег из цирка». Мультильмы. (6+) 07.10 Мультильмы. (0+) 09.00 «ДЖЕНКЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+) 10.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 12.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 17.20 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+) 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+) 20.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+) 21.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+) 22.35 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)					

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

СЛАСЬ	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультильмы 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 Патри	

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
								
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	20.00 Вести	17.50 «ДНК». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	05.00 18.00 00.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)		
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.45 «ПЁС». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	10.00 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)		
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сегодня»	09.05 «Гномы в деле!». (6+)	23.00 «ДОГМЕН». (18+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)		
10.15 «Жить здорово!». (16+)	11.00 «Время покажет». (16+)	08.25 «ПЁС». (16+)	10.30 «Супергномы». (12+)	Он лучше всех на свете понимает собак. А те готовы выполнять любые его задания - украдь, припугнуть и даже приготовить блинчики. Догмен не типичный супергерой с обложки комиксов. Его не волнуют проблемы людей, важно лишь одно - довольна ли стая.	10.30 «Супергномы». (12+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)		
12.00 Новости (с субтитрами)	11.30 Вести. Местное время	10.00 «Сегодня»	12.05 «ОХОТА НА МОНСТРА-2». (12+)	12.05 «РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)		
12.15 «Время покажет». (16+)	12.00 «60 минут». (12+)	10.35 «ПЁС». (16+)	14.10 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)	20.30 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)	12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)	12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)		
14.00 «Большая игра». (16+)	14.00 Вести	13.00 «Сегодня»	16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)	22.40 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (16+)	13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)		
15.00 Новости (с субтитрами)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)	В результате взрыва на алмазной шахте в Манитобе под завалами оказывается 26 горняков. Спасательная операция по доставке уставших модулей на шахту - опасная миссия... Впервые на СТС.	01.10 «РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ». (16+)	17.00 01.15 «Тайны Чапман». (16+)		
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	21.10 Вести. Местное время	14.00 «Место встречи»	20.30 «ЗАСТУПНИК». (16+)	02.40 «ПИРАНЬИ - 3DD». (18+)	19.00 Информационная программа 112. (16+)	19.00 Информационная программа 112. (16+)		
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	21.30 «ОМУТ». (16+)	16.00 «Сегодня»	02.35 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (12+)	03.50 «Однажды в России». (16+)	20.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)	20.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)		
17.00 «Большая игра». (16+)	Алёна и Павел отправляются на свидание. Павел просит пока оставить их роман в секрете, но Алёну смущает положение любовниц. Ветровы готовятся праздновать Новый год. Во время торжества Алёна и Дорошин неожиданно находят Дениса, сына Павла, без сознания.	17.50 «ДНК». (16+)	04.15 «Три кота». (0+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	04.20 «САШАТАНЯ». (16+)	04.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)		
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	20.00 «Сегодня»	05.30 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «Утро ТНТ»-2026. (16+)				
18.30 «Время покажет». (16+)	02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.10 «Сегодня»						
19.50 «Пусть говорят». (16+)	03.00 Вести	00.30 «Поздняков». (16+)						
21.00 «Время»	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.45 «ПАУТИНА». (16+)						
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)		04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)						
23.00 «Большая игра». (16+)								
00.10 ПодкастЛаб. (16+)								
03.00 Новости								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ	35
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Царя-тага. Жила-была царевна», «Майлло», «Мини-Мишки». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	06.00 Забытые войны. (16+)	VIJU HISTORY
05.20 Пятница News. (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	08.00 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	00.50 Ледоколы войны. (12+)	06.50 Ткань времени. (12+)	VIJU HISTORY
05.40 Гастропур. (16+)	09.00 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	01.35, 20.55 Историограф. (12+)	07.20 Тайны песка. (16+)	ИСТОРИЯ
06.20 На ножах. (16+)	09.30 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	15.10 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)	08.25 Горошек и компания. (6+)	08.25 Горошек и компания. (6+)	02.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	08.10, 09.00 Легендарные авто. (16+)	06.00, 02.20 Леди Сапиенс. (12+)
08.30 Молодые ножи. (16+)	14.00 Решала. (16+)	16.45 «Нескучное дело». (12+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	09.45, 17.40, 02.05 Досье Тутанхамона. (12+)	07.45, 17.40, 02.05 Досье Тутанхамона. (12+)	06.55, 01.20 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
09.50 Адский шеф. (16+)	17.00 Охотники. (16+)	17.00 «Здоровая среда». (12+)	09.30 «Барбоскины». (0+)	09.30 «Барбоскины». (0+)	04.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)	11.35 Запретная история. (16+)	08.35, 02.55 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
13.30 Черный список. На кухне. (16+)	20.00 Влад решает. (16+)	21.00 Притворщики. (16+)	10.00 «Край Бебис». (0+)	10.00 «Край Бебис». (0+)	04.45, 13.45, 17.50 Тайное становится явным. (12+)	12.25 Как выиграть президентскую гонку. (16+)	09.35, 19.15 Версаль - цена величия. (12+)
19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)	22.00 Найди по ID. (16+)	22.00 «Следы». (16+)	10.40 «Лапозавры». (0+)	10.40 «Лапозавры». (0+)	05.00 Освоение Крыма. (12+)	13.15 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)	10.30 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
23.10 Секретный артист. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	23.10 «Губернские новости». (12+)	10.50 «Папозавры». (0+)	10.50 «Папозавры». (0+)	05.45, 17.45, 17.50 Тайное становится явным. (12+)	14.05 Россия научная. Великие имена. (12+)	11.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
00.30 Вундеркинды. (16+)	02.40 Улётоное видео. (16+)	20.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАН». (12+)	11.30 «Диностор». (6+)	11.30 «Диностор». (6+)	06.30 Время малышей. (0+)	14.55, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)	12.15 Первые на Марсе. Неспящая песня Сергея Королёва. (12+)
01.50 Пятница News. (16+)	04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	23.10 «ИГЛА». (18+)	12.00 «Диностор». (6+)	12.00 «Диностор». (6+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	15.05, 19.00 Эпические воительницы. (16+)	13.05 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
02.10 На ножах. (16+)	04.40 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	00.25 «Очевидно. Вероятно». (12+)	13.10 «Диностор». (6+)	13.10 «Диностор». (6+)	07.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)	20.00 Запретная история: Поиск копий царя Соломона. (16+)	14.05 Кенниди: киноплёнка, изменившая мир. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	05.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	02.10 ОТРажение. Итоги. (12+)	14.30 «Навигатор. Новости». (0+)	14.30 «Навигатор. Новости». (0+)	08.00 Степные орлы сопротивления. (12+)	21.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)	20.50 Кенниди: киноплёнка, изменившая мир. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)			14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)	14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)	09.35, 16.55 Забытые войны России. (12+)	22.30 Освенцим: скрытые следы. (16+)	21.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)
Ю	МИР	ПОБЕДА	16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	10.30 Сквозь времена. (12+)	23.30, 00.10 Загадки планеты Земля. (16+)	22.20 Спасти Антуанетту: Гильотина для королевы. (16+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 00.30 Наше кино. История большой любви. (16+)	04.35 «Путь к Победе». (16+)	16.50 «Барбоскины». (0+)	16.50 «Барбоскины». (0+)	11.05, 18.05 Без срока давности. (16+)	00.55, 01.45 Эпические воительницы. (16+)	16.50 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
06.10 «Званый ужин». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	05.35 «ЧЕМПИОН МИРА». (16+)	17.00 «Чик-Чирикино». (0+)	17.00 «Чик-Чирикино». (0+)	12.00, 12.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	02.40, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)	18.35 Под кодовым именем «Анита». (12+)
08.05 «Непыльный вопрос». (16+)	06.15, 18.40, 07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. (16+)	08.00 «КУРОВ». (16+)	17.35 «Карбот». (6+)	17.35 «Карбот». (6+)	13.20 «Дракоша Тоша». (0+)	03.20 Как выиграть президента. (16+)	20.05, 03.50 Марина Влад. Моя правда. (16+)
09.00 «Муж напрокат». (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	18.05 «Карбот». (6+)	18.05 «Карбот». (6+)	14.45 «Лунтик». (0+)	04.20 Запретная история. (16+)	20.50, 21.40, 04.35, 05.15 Моцарт. (12+)
10.00 «Супермама». (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	14.00 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)	18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	15.05 «Донбасс. Память поколений». (16+)	05.15 «Лунтик». (0+)	22.20 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
11.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	14.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)	20.40 «Горошек и компания». (6+)	20.4			

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TBU	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	TV ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
	ОТКРЫТАЯ КНИГА		10.35 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)		18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)		12.55 «Знахарка». (16+)		05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)		05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
20.05 Открытая книга	06.30 Диалоги о животных	06.00 «Настроение»	08.15 «Доктор И...» (16+)	06.00 «Мультифильмы».	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот».	06.30 По делам несовершеннолетних.	08.00 Ваше здоровье!	05.45 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	08.35 День ангела.	11.00 04.00 «Здоровая среда».	12.00 «Заметные люди».
07.20 Театральная летопись	07.45 «Археология. История с лопатой»	08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)	10.35 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком».	(16+)	08.45 15.30 «Слепая».	09.45 Гадалка.	18.00 «ГЛУХАРЬ».	(16+)	13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	12.30 18.30 «Воронежские спасатели».	(12+)
08.20 22.15 «МЕГРЭ»	10.15 Наблюдатель	10.00 «Настроение»	10.45 «Доктор И...» (16+)	10.00 «Мультифильмы».	10.45 «Леди Баг и Супер-Кот».	10.25 Давай разведёмся!	10.40 «Понять. Простить».	15.10 16.55 17.30 «СЛЕД».	14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости».	12.45 «Спортивная семья».	(12+)
11.15 01.05 «XX век»	13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина	11.30 14.30 17.50 22.00 События	11.30 14.30 17.50 22.00 События	11.30 14.30 17.50 22.00 События	11.30 14.30 17.50 22.00 События	08.25 Тест на отцовство.	11.45 «Порча».	16.00 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ».	14.30 «День вместе».	13.00 «КРАСНЫЙ ЯР».	(12+)
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»	14.45 00.10 «Древняя крепость Дуньхуан»	11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)	13.45 «Мой герой».	13.45 «Мой герой».	12.55 «Знахарка».	13.30 «Верну любимого».	00.00 Известия. Итоговый выпуск.	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ».	15.45 «Собрание сочинений».	16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».
15.40 «2 Верник 2»	16.30 Моя любовь - Россия!	14.50 Город новостей	15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ДОЛГО И СЧАСЛИВО». (16+)	14.50 Город новостей	14.50 Город новостей	14.05 «Голоса ушедших душ».	14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ».	07.00 «Сегодня утром».	09.15 21.00 «Открытый эфир».	11.00 02.35 «ДОБРОВОЛЦЫ».	17.15 «Эксперт».
17.15 К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля	17.50 02.10 «Предки наших предков»	16.55 «Георгий Милляр. Далеко от сказки».	18.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)	16.55 «Георгий Милляр. Далеко от сказки».	18.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ».	19.00 «БУКЕТ ПРИМИРЕНИЯ».	23.25 «Понять. Простить».	09.15 21.00 «Открытый эфир».	13.25 18.50 «Специальный репортаж».	13.40 15.05 17.15 «ЖДИ МЕНЯ».	18.45 00.45 «Актуальное интервью».
18.30 Кристальные истории	18.45 Больше, чем любовь	22.35 «10 самых...» (16+)	23.15 «ПЛАН ПОБЕГА». (18+)	22.35 «10 самых...» (16+)	23.15 «ПЛАН ПОБЕГА».	00.30 «Понять. Простить».	00.30 «Порча».	11.00 02.35 «ДОБРОВОЛЦЫ».	20.10 «Код доступа».	22.00 01.00 «Современники».	19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги.
19.45 Главная роль	20.05 Открытая книга	23.05 «Легенды эстрады. Миг удачи».	00.30 «ПЛАН ПОБЕГА». (18+)	00.00 События. 25-й час	00.30 «Легенды эстрады. Миг удачи».	01.30 «Понять. Простить».	01.30 «Знахарка».	13.25 18.50 «Специальный репортаж».	22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной.	22.20 «Общее дело».	22.30 01.30 «Мастерская спорта».
20.30 Спокойной ночи, малыши!	20.50 «Анна на шее». Милая! Ты услышишь меня!»	00.45 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре».	01.25 Прощание. (16+)	00.45 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре».	01.25 Прощание.	02.00 «Верну любимого».	02.00 «Верну любимого».	13.40 15.05 17.15 «ЖДИ МЕНЯ».	20.10 «Код доступа».	22.00 «Буран» - «Химик» Воскресенск.	23.00 «СЧАСТЛИВОГО ПУТИ».
21.30 Энigma			01.25 Прощание. (16+)	01.30 Знаки судьбы.	01.30 Знаки судьбы.	02.25 «Голоса ушедших душ».	02.25 «Голоса ушедших душ».	23.15 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ».	02.50 Тест на отцовство.		
				05.45 «Мультифильмы».	05.45 «Мультифильмы».	04.30 «6 кадров».	04.30 «6 кадров».	01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».			

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)		06.00 Лыжные гонки. Кубок России. 15 км. (6+)	
06.30 «Вид сверху». (12+)		08.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости		09.50 16.00 22.20 03.45 Спецрепортаж. (12+)	
07.05 11.35 15.30 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция		10.05 Что по спорту? (12+)	
09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)		10.30 19.25 04.00 «Вид сверху». (12+)	
09.25 «Команда мечты». (12+)		11.00 13.10 16.20 19.20 Новости. (0+)	
10.30 Смешанные единоборства. (16+)		11.05 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)	
13.00 Есть тема! Прямая трансляция		12.40 «Лучшая лига мира». (12+)	
14.25 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)		13.15 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)	
16.25 Баскетбол. Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала. Прямая трансляция		16.25 «Страна спортивная». (12+)	
18.15 «Льюис Хэмилтон». (12+)		16.40 Лыжная страна. (12+)	
19.40 Смешанные единоборства. (16+)		17.05 «Лица страны». (12+)	
22.00 Бильярд. Лига чемпионов. Прямая трансляция		17.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция	
00.45 «Ронандуй». (12+)		19.55 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. Прямая трансляция	
02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)		22.40 Есть тема! (16+)	
		23.55 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	
		01.40 Автоспорт. Гонка чемпионов. (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-стории. (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 русское	VIJU TV1000 РУССКОЕ	VIJU TV1000 action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
06.15 «Пуштесные мошеники». Мультфильм. (6+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мульстерапии. (6+)	06.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД». (16+)	05.00, 11.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мульстерапии. (0+)			
07.35 «ПОМПЕИ». (16+)	08.40 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» (16+)	08.15 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИЛ МАНА». (16+)	11.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)			
09.25, 10.25, 11.20, 12.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА!». (16+)	10.45 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	10.05, 11.10 «ТАБУ». (16+)	19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)			
13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН». (16+)	12.10 «МОНАХ И БЕС». (16+)	12.15 «Дочь болотного царя». (16+)	21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)			
15.10 «БУДИКА: КОРОЛЕВА ВОИНОВ». (16+)	14.20 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)	14.05 «ТЁМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)	23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)			
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКИ». (16+)	17.10 «ВЫКРУТАСЬ!». (16+)	16.05 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+) Триллер, США, 2022 г.	00.15 Суббота News 2026. (16+)			
18.35 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+) Дания, Швеция, 2023 г.	19.00 «ЖЕНИХ!». (16+)	17.40 «ПЕКАРЬ». (16+)	00.30, 01.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)			
20.55 «ИГРА КОРОЛЕВЫ». (16+) Великобритания, США	20.40 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ!». (16+)	19.30 «МЕСТЬ БАНШИ». (16+) Боевик, США, 2022 г.	02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)			
23.10, 00.10, 01.05, 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА!». (16+)	22.20 «ПРАВО НА ЛЕВО!». (16+)	21.10 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)	03.05 «Фиксики». Мульстерапи. (0+)			
02.45 «Выживший!». (16+)	23.55 «НОЧНАЯ СМЕНА!». (16+)	23.00, 00.00 «ТАБУ». (16+)	03.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мульстерапи. (0+)			
05.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ!». (6+)	01.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)	01.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)				
	03.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ!». (16+)	02.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)				
	05.00 «Золотая антилопа». Мультфильм. (6+)	04.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (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 КРЫШАМИ». (12+)
- 16.10, 00.05** Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 17.10** «НА ВСЮ ОСТАВШУЮ ЖИЗНЬ». 3 серия. (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, 01.25** День Ангела: Преподобный Антоний Великий. (0+)
- 22.20, 02.20** Проповедники: Митрополит Антоний Сурожский. (0+)
- 22.50, 23.25** Поле битвы. (16+)
- 23.55** День Патриарха. (0+)
- 00.55** Созидку церквю мою. Амгинская слобода. (0+)
- 01.55** Пилигрим. Испукинения святого Антония. (6+)
- 02.50** Поле битвы. (16+)
- 03.20** Парсуня. С Владимиром Легойдием. (6+)

Православный календарь

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



«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

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4 РЕН
19.45 «Поле чудес». (16+)	17.00 Прямой эфир. (16+)	17.55 «Жди меня». (12+)	13.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	18.00 «Главные тайны мира». (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+)	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	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». 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 Бабаяном. (16+) 02.10 «Квартирный вопрос». (0+) 03.05 «ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ». (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». 19.30 Премьера! «Уральские пельмени». 21.00 Шоу «Уральские пельмени». 04.45 «Уральские пельмени».	07.00 «САШАТАНЯ». Саша Сергеев освободился от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помочь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется... 16.00 «Комеди Клаб». (16+) Это не просто шоу - это культурный маркер. Смешные 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 выводят из себя. Новый сезон - новые лица, новые темы и еще больше честного юмора, который не оставит равнодушным даже самых закаленных зрителей. 04.15 «Однажды в России». (16+)	05.00 04.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С добрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «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 17.00 «Тайны Чапман». (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		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ				
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	35			
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 эти. Змеевлы. (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+)	06.15 Дорожные войны. (16+) 08.40 Улётовое 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 Головолосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для «ЧЕ!». 03.05 «+100500».	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение 11.00 «Человек и судьба». (16+) 16.00 «Почитаем!» (16+) 19.45 «Нескучное дело». (12+) 15.15 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (12+) 17.00 «Актуальное интервью». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 «ГАРАЖ». (12+) 22.25 «ЦЕРЕМОНИЯ».	05.00 Ранние пташки. «Царя-т. Жила-была царевна», «Майл», «Мини-Мишки». (0+) 07.00 «С добрым утром, ма-лыши!» (0+) 07.35 «Лунтик». (0+) 10.00 «Умка». (0+) 11.10 «Отель у овечек». (0+) 13.35 «Карбот». (6+) 14.05 «Инфинити Надо». (6+) 14.30 «Навигатор. У нас го-сти!» (0+) Многократный победитель Первенства Москвы по стоклеточным шашкам! Кандидат в мастера спорта по вейсёрфингу! 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 нефтникам, спасают медведей, общаются с животными с помощью своих изобретений, совершают научные открытия, не боятся приключений и встречают новых друзей! 17.00 «У и Хрум». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, ма-лышчи!» (0+) 21.15 «Приключения Ам Ня-ма». (0+) 22.30 «Метал Кард Бот». (6+) 23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+) 01.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)	06.00 Время малышей. (0+) 07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (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+) 02.20 «Лунтик». (0+) 05.00 «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+) «Машинки скажи». (0+) 04.00 «Фиксики». (0+) 05.00 «Лунтик». (0+) 05.30 «Барбоскины». (0+)	35	365 ДНЕЙ ТВ	vju HISTORY	viju HISTORY
Ю	МИР	МИР	ПОБЕДА	00.00 Шахматные партии холодной войны. (16+) 04.45, 09.45, 13.50, 21.55 Тайное становится явным. (12+) 01.00 Освобождение Крыма. (12+) 01.45 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+) 02.35 Россия научная. Великие имена. (12+) 03.00 Версалский 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: Изранка 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+)	06.00 Освенцим: скрытые следы. (16+) 07.05 Церковь успения 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: киноплёнка, 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: киноплёнка, изменившая мир. (16+) 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. (12+)	ИСТОРИЯ		
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 реалистичное, 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+)	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 ПРИХОДИСЬ».	05.00 «НА ОСТРИЕ». (16+) 06.20 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+) 08.00 «ЖУРОВ».	05.00 «БАЛАБОЛ».	05.00 «КРАСНЫЕ ГОРЫ».	05.00 «ВОЛНЯКИ».			
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 (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВО».	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 (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВО».	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 (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВО».	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 (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВО».	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 (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВО».	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 (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВО».			

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
15.45 Энigma		22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой		15.15 «Слепая». (16+)	07.25 Давай разведёмся!	(16+)		05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	
06.30 Диалоги о животных	06.00 «Настроение»	08.20 11.50 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)	11.30 14.30 17.50 События	06.00 «Мультильмы». (0+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	09.30 «Порча». (16+)	10.30 По делам несовершеннолетних. (16+)	05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)	11.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)		
07.20 Театральная летопись	07.45 «Археология»	12.30 15.00 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+)	15.15 «Слепая». (16+)	14.50 Город новостей	15.15 «Слепая». (16+)	15.15 «Слепая». (16+)	07.25 Давай разведёмся! (16+)	08.30 Ваше здоровье! (12+)	12.30 02.30 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)		
08.20 «МЕГРЭ»	10.20 Шедевры старого кино	18.10 «АКТЕРЫ ИЗ МИРА». (12+)	19.00 «АРТУР, ТЫ КОРОЛЬ». (16+)	16.55 «Актёрские драмы. Импортные лица». (16+)	14.50 Город новостей	14.50 «Порча». (16+)	08.25 Тест на отцовство. (16+)	13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)	13.30 17.15 «Общее дело». (12+)		
11.45 «Забытое ремесло»	12.00 Открытая книга	20.00 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)	21.00 «САНКТУМ». (16+)	02.00 «Петровка, 38». (16+)	16.55 «Актёрские драмы. Импортные лица». (16+)	12.55 «Знахарка». (16+)	10.40 «Понять. Простить». (16+)	15.10 «СЛЕД». (16+)	13.45 18.30 «Актуальное интервью». (12+)		
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»	14.45 «Древняя крепость Дуньхуан»	05.45 «Москва резиновая». (16+)	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	02.15 «Закон и порядок». (16+)	02.45 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+)	13.30 «Верну любимого». (16+)	11.45 «Порча». (16+)	17.00 Известия. (16+)	14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)		
15.45 Энigma	16.30 Письма из провинции	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	23.30 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)	07.05 11.35 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция	10.15 Спецрепортаж. (12+)	14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)	12.55 «Знахарка». (16+)	17.30 «От 7 до 17». (12+)	14.30 «День вместе». (12+)		
17.15 К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля	18.30 Кристальные истории	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	01.45 Знаки судьбы. (16+)	08.05 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	10.30 05.30 «Это футбол!». (12+)	14.40 «Поворот к счастью». (16+)	09.20 «Ищу своих». (12+)	18.00 18.45 «Специальный репортаж». (12+)			
17.50 «Предки наших предков»	18.45 Царская ложа	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	23.30 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+)	08.20 16.25 21.40 01.45 «Страна спортивная». (12+)	10.30 05.30 «Это футбол!». (12+)	19.00 «Мамино счастье». (16+)	10.05 21.20 «Специальный репортаж». (16+)	18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)			
19.45 02.00 «Искатели»	20.35 Линия жизни	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	01.45 Знаки судьбы. (16+)	08.30 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	10.30 05.30 «Это футбол!». (12+)	23.25 «Понять. Простить». (16+)	10.20 13.25 «Даурия». (12+)	19.00 «Новости дайджест». (12+)			
21.25 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»	22.55 «2 Верник 2»	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	01.45 Знаки судьбы. (16+)	08.30 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	10.30 05.30 «Это футбол!». (12+)	00.30 «Порча». (16+)	14.45 15.05 17.15 «Маршбросок: Особые обстоятельства». (16+)	19.10 «Вечер вместе». (12+)			
00.10 «ШАРАДА»	00.10 «ШАРАДА»	06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)	01.45 Знаки судьбы. (16+)	08.30 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	10.30 05.30 «Это футбол!». (12+)	01.30 «Знахарка». (16+)	20.30 «Война миров». (16+)	20.00 01.00 «Живет Россия». (12+)			
						02.00 «Верну любимого». (16+)	02.00 «Здравствуйте, товариши!». (16+)	20.30 «Просто жизнь». (12+)			
						02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)	23.30 «Музыка+. (12+)	21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)			
						02.50 Тест на отцовство. (16+)	00.45 «Мы жили по соседству». (12+)	22.00 «Малая сцена». (12+)			
						04.30 «6 кадров». (16+)	02.00 «Застава в горах». (12+)	23.30 «ОГИ». (16+)			
								03.30 «Маленькая принцесса». (12+)			

СПОРТ		КИНО И СЕРИАЛЫ								ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ	
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА	vju TV1000	VIJU TV1000	vju TV1000	VIJU TV1000	VIJU action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
06.00 14.55 «Лига в лицах». (12+)	06.00 16.40 19.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	08.40, 09.35, 10.30, 11.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кри кота». Мультсериалы. (6+)	06.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4». (16+)	07.40 «ТЁМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)	09.35 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)	05.00, 06.30, 13.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	05.00, 06.30, 13.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Парк чудес». Мультфильм. (0+)	17.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 4 серия. (0+)		
06.30 03.25 «Формула 1. Гас-нут огни». (12+)	07.00 09.00 12.55 15.25 Но-вости	07.50 16.25 21.40 01.45 «Стра-на спортивная». (12+)	08.05 «бхб». (12+)	12.25 «КИНГ КОНГ». (16+)	10.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)	10.55 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)	05.10, 06.30, 13.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Парк чудес». Мультфильм. (0+)	18.30 «Вечер на СЛАСЕ (сур-допереводом). (0+)			
07.05 11.35 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция	09.05 «Небесная грация». (6+)	08.30 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	10.15 Спецрепортаж. (12+)	17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+)	18.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)	18.35 США, Великобритания, 2005 г.	11.10, 12.15 «ТАБУ». (16+)	11.00 Паломница. (12+)	19.30 Россия - Польша: ты-сячелетняя дуэль. Часть 2. (16+)		
09.25 «Команда мечты». (12+)	10.30 Смешанные единоборства. (16+)	08.30 13.15 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	12.40 По спорту? (12+)	18.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-НЯ-2». (12+)	20.25 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-НЯ-2». (12+)	20.25 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)	12.25 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	12.15 День Патриарха. (0+)	20.35 Следы империи. (12+)		
10.30 Лица страны. (12+)	13.00 Есть тема! Прямая трансляция	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
12.35 Лица страны. (12+)	14.25 Магия большого спорта. (12+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «Человек из футбо-ла». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	14.25 Магия большого спорта. (12+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «Человек из футбо-ла». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
14.25 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	15.30 Смешанные единоборства. (16+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
15.30 Футбол. «Лацио» - «Дженоа». Чемпионат Италии. Прямая трансляция	02.00 Европу. (12+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
02.00 Европу. (12+)	02.50 «Шумахер и Шумахер». (12+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
03.55 Новости. (0+)	04.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
	04.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	10.30 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА». (16+)	15.00 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	19.00 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	20.25 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)	20.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)	13.10 «ПРЕСТУПНИК». (16+)	13.25 День Патриарха. (0+)	21.15 День Патриарха. (0+)		
МУЗЫКА		КИНО И СЕРИАЛЫ								ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ	
МУЗ-TV	PRO-новости. (16+)	15.00 PRO-новости. (16+)	15.20 В десятку! (16+)	16.00 Самый лучший день. (16+)	04.45 «ПОБЕГ». (18+)	03.30 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)	05.15 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)	07.05 «СОКОРЫЩА ГНОМОВ». (6+)	06.05 «Три кота». Мультсерия. (6+)	05.00, 06.30, 13.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Парк чудес». Мультфильм. (0+)	17.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 4 серия. (0+)
05.00 Муз'итив. (16+)	06.10 Русский чарт. (16+)	07.00 Музэнерго. (16+)	08.10Teen чарт. (16+)	08.40 PRO-новости. (16+)	18.00 PRO-новости. (16+)</						

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	ГОРЯЧИЙ ЛЁД			КВАРТИРНИК НТВ			Самая полезная программа	
16.15 «Горячий лед». Прямой эфир		09.00 «Формула еды». (12+)		01.20 Квартирник НТВ. (16+)	09.30 ПроСТО кухня. (12+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	10.00 Самая полезная программа. (16+)	
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»	06.00 Утро России. Суббота	08.00 Местное время. Суббота	04.45 «ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ». (16+)	06.10 «Князь Владимир». (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	
09.00 «Умницы и умники». (12+)	08.35 «По секрету всему свету»	09.00 «Формула еды». (12+)	06.20 «Жди меня». (12+)	07.35 «Невероятный Блинки Билл». (6+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)	09.00 «Минтранс». (16+)	
09.45 «Слово пастыря». (0+)	09.25 «Пятеро на одного»	10.10 Сто к одному	07.20 «Смотря». (0+)	09.30 ПроСТО кухня. (12+)	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...		10.00 Самая полезная программа. (16+)	
10.00 Новости (с субтитрами)	11.00 Вести	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	08.00 «Сегодня»	10.00 «100 мест, где поесть». (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.00 «Новости (с субтитрами)	
10.15 «Пророчества». (16+)	11.10 «Вспомнить всё». (12+)	12.00 «Наши. Военкоры». (12+)	08.20 «Неограниченные возможности». (16+)	10.55 «ДОМОЧАТЦЫ». (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».	13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.15 «Поехали!». (12+)	
12.15 «Поехали!». (12+)	13.20 «Несломанный свет». (12+)	12.00 «Анатомия геноцида. Мы пришли вас уничтожить». (16+)	09.20 «Едим дома». (0+)	12.20 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+)	23.40 «Женский стендап». (16+)	15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	13.30 «Вспомнить всё». (16+)	
14.30 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)	14.30 Большие перемены	13.00 «Съедем, поедим!». (16+)	10.00 «Сегодня»	14.15 «ОХОТНИКИ». (16+)	00.40 «Конфетка». (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)	14.45 «Гнев человеческий». (16+)	
16.15 «Горячий лед». Фигурное катание	14.00 Вести	14.00 «Поедем, поедим!». (16+)	16.00 «Сегодня»	16.05 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ». (16+)	02.45 «Женский стендап». (16+)	16.55 «Документальный спецпроект». (16+)	15.15 «Непробиваемые». (16+)	
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	14.30 Вести. Местное время	15.00 «Своя игра». (0+)	16.20 ЧП. Расследование. (16+)	18.00 «ТВОРЕНИЕ БОГОВ: БИТВА С ДЕМОНАМИ». (16+)	05.05 «Однажды в России». (16+)	18.00 «Засекреченные списки». (16+)	19.00 «Добровэфире». (16+)	
18.20 Премьера. «Ледниковый период». (12+)	14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)	16.00 «Сегодня»	17.00 «Следствие вели...». (16+)	21.00 «СИНИЯ БЕЗДНА». (16+)	02.00 «Конфетка». (16+)	19.30 «Новости». (16+)	19.30 «Новости». (16+)	
21.00 «Время»	17.00 Вести	16.20 ЧП. Расследование. (16+)	19.00 «Центральное телевидение»	23.55 «СИНИЯ БЕЗДНА-2». (16+)	02.45 «Женский стендап». (16+)	20.00 «Конфетка». (16+)	19.55 «Гнев человеческий». (16+)	
21.35 «Сегодня вечером». (16+)	17.50 «Привет, Андрей!». (12+)	20.20 «Ты не поверишь!». (16+)	20.20 «Ты не поверишь!». (16+)	01.35 «СИНИЯ БЕЗДНА-2». (16+)	05.05 «Однажды в России». (16+)	20.40 «Конфетка». (16+)	22.15 «Непробиваемые». (16+)	
00.00 «Герой с душой клоуна». История Вэла Килмера. (18+)	20.00 Вести. Местное время	21.20 «Суперстар!». (16+)	21.20 «Квартирник НТВ». (16+)	02.50 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (16+)		02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	00.05 «Охота на киллера». (18+)	
01.55 Подкаст.Лаб. (16+)	21.00 «ШОУ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)	02.45 «Дачный ответ». (0+)					02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
	00.40 «ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ». (12+)							

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	35	ИСТОРИЯ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.00 Уётное видео. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Уётная доставка», «Мини-Мишки».	06.00 «Тима и Тома». (0+)	00.00 Как выиграть президентскую гонку. (16+)	06.00, 14.40, 23.20 Кре-стоносцы. Оплоты веры. (12+)	
06.00 Пятница News. (16+)	08.00 Уётное видео. Самое смешное. (16+)	08.00 «Уёрное видео. Самое смешное». (16+)	07.00 «С добрым утром, ма-лыши!» (0+)	08.10 «Лунтик». (0+)	01.35, 08.55, 16.55 Забы-тые войны России. (12+)	06.55, 15.40, 00.20 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)	
06.30 Секреты на кухне. (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	10.30 12.05 «СУПЕРМОЗГ». (16+)	12.25 «ГАРАЖ». (12+)	11.00 «Умка». (0+)	02.30 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+)	07.45, 16.30, 01.10 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)	
07.00 Умнее всех. (12+)	19.15 «+100500». (16+)	19.20 «Финисные фениксы». (16+)	15.20 «Песня остаётся с че-ловеком». (12+)	11.30 «Буба». (6+)	03.05, 10.05, 18.10 Без сро-ка давности. (16+)	08.45, 17.25, 02.05 Непобе-димый. Две войны Кирилла Орлова. (12+)	
08.10 «ЛЕДИ-КОШКА». (16+)	22.00 «Финисные фениксы». (16+)	22.05 «+100500». (16+)	17.00 «День вместе». (12+)	15.00 «Буба». (6+)	11.20 Ле-Ман'55. Тайная Ка-тастрофа. (16+)	09.35, 18.15 Венеция. Кра-сота на болоте. (12+)	
10.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)	23.00 «+100500». (18+)	20.20 Большой кэш. (16+)	17.30 «Точка.ру». (12+)	17.00 «Барбоскины». (0+)	12.00 Это подкаст. История. (12+)	Венеция - один из кра-сивейших городов мира, поражённый смелым порывом - желанием по-строить город на воде. Блистательная Венеция возникла полторы ты-сячи лет назад посреди болотистой лагуны. За эти годы безжалостная мор-ская стихия стала для неё источником богатства и мирового влияния. Как этот архитектурный ще-девр сумел возникнуть посреди болота? Какими особыми методами пользуются венецианцы, чтобы приспособиться к враждебной стихии?	
17.00 Погнали. Дос. (16+)	20.00 «Финисные фениксы». (18+)	02.00 Утилизатор. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	17.00 «Барбоскины» - веселый се-мейный мульти сериал, кото-рый рассказывает о жизни современных детей и под-ростков с их интересами и увлечениями. Семья Бар-боскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пя-теро детей со своими инте-ресами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все про-блемы и вопросы с чем они удачно справляются.	04.00, 04.50 Война престо-лов: Подлинная история Европы. (16+)	10.30, 14.25 Затерянные гробницы древних майя. (12+)	
18.00 Погнали! (16+)	21.00 «Счастливого Рожде-ства, Мистер Лоуренс». (18+)	04.20 «Чибиз» с Иваном Усачевым. (16+)	07.35 «Лео и Тиг». (0+)	10.20 «Команда Флоры. Эко-патруль». (0+)	06.00 Великие битвы Рос-сии: Ледовое побоище. (12+)	06.00, 14.40, 23.20 Кре-стоносцы. Оплоты веры. (12+)	
02.00 Пятница News. (16+)	05.30 Уётное видео. Лучше-щее. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	10.00 «Съедобное или несъ-добное: София Микульшина и яичные рулетики». (0+)	12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)	06.55, 15.40, 00.20 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)		
02.30 На ножах. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	17.00 «День вместе». (12+)	12.15 «Три кота». (0+)	07.35, 08.20, 09.05, 09.55, 10.40 Загадки планеты Земля. (16+)	07.45, 16.30, 01.10 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)	
04.00 Секреты на кухне. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	14.25 «Чаревны». (0+)	11.00 Ле-Ман'55. Тайная Ка-таstroфа. (16+)	08.45, 17.25, 02.05 Непобе-димый. Две войны Кирилла Орлова. (12+)	
04.30 Пятница News. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	05.50 Уётное видео. (16+)	19.15 «Очень личное». (12+)	16.00 «У меня лапки». (0+)	12.00 Это подкаст. История. (12+)	09.35, 18.15 Венеция. Кра-сота на болоте. (12+)	
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	20.25 «НА ОСТРИЕ». (16+)	16.25 «Барбоскины». (0+)	12.25 Времена гигантов. (12+)	Венеция - один из кра-сивейших городов мира, поражённый смелым порывом - желанием по-строить город на воде. Блистательная Венеция возникла полторы ты-сячи лет назад посреди болотистой лагуны. За эти годы безжалостная мор-ская стихия стала для неё источником богатства и мирового влияния. Как этот архитектурный ще-девр сумел возникнуть посреди болота? Какими особыми методами пользуются венецианцы, чтобы приспособиться к враждебной стихии?	
06.45 «Супермама». (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	21.00 «Грозовые ворота». (16+)	17.30 «Поверхность». (0+)	21.25 Времена гигантов 2. (12+)	10.30, 12.10, 20.05, 20.55, 03.40, 04.25 Тайна горы мертвцев. Перевал Дят-лова. (16+)	
08.40 «Мама в 16». (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	17.40 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+)	22.30 «Метал Кард Бот». (6+)	22.25 Забытые войны: Кро-вополитие в Боснии. (16+)	12.55, 21.45 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)	
10.20 «Чадо из ада». (12+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	18.00 «Вместе». (16+)	18.20 «Поверхность». (0+)	23.15 Забытые войны: Пер-сидский залив: Буря в пу-стыне. (16+)	13.45, 22.35, 05.10 Настоя-щая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)	
13.35 «Маменькин сынок». (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	19.00 «ДИНОНИКИМ ПРЕДСТАВЛЯЮТСЯ ОБЩЕЖИТЕЙ». (16+)	19.30 «Поверхность». (0+)	14.45, 19.00, 22.45 Пётр I Великий. (12+)	10.30, 19.15, 02.55 Людмила Савельева. После ба-ла. (12+)	
Проект про женщины, которые вынуждены жить под одной крышей со своей свекровью. Лиц ная жизнь геройни находится под постоянным присмотром «мамы», но их мужья никак не хотят съезжать.	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	20.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (16+)	20.30 «Водка в Тридевятом царстве». (0+)	15.00 Революция LIVE: #маршесногласных. (12+)	11.20, 12.10, 20.05, 20.55, 03.40, 04.25 Тайна горы мертвцев. Перевал Дят-лова. (16+)	
16.40 «Мама в 16». (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	20.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (16+)	20.50 «Вот в сапогах». (0+)	15.55 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	12.55, 21.45 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)	
20.00 «Беременна по обману». (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	05.30 Уётное видео. (16+)	00.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕР!». (16+)	00.05 «Чучело-Мяучело». (0+)	20.35 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)	13.45, 22.35, 05.10 Настоя-щая война престолов. Орле	

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 Агора. —Ток-шоу с Михаилом Швыдким.	 Агора. —Ток-шоу с Михаилом Швыдким.	 Просто & вкусно	 Просто & вкусно	 Леди Баг и Супер-Кот.	 б кадров».	 б кадров».	 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)	Страна советов. (16+)	 Утро вместе». (12+)	«Смешарики». (0+)
22.00 Агора	10.55 «Просто & вкусно». (6+)	06.45 «Православная энциклопедия».	07.10 «НОЧНАЯ СМЕНА».	06.00 «Мультильмы».	08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение.	09.00 «Леди Баг и Супер-Кот».	06.30 «6 кадров».	06.55 «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ».	09.00 Известия. Главное.	11.00 «Живет Россия».
07.00 «Конек-Горбунок»	06.45 «Здоровый смысл».	09.00 «Здоровый смысл».	10.30 «Смех, дрожь и видео».	10.30 «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ».	11.30 14.30 23.35 События	10.30 «Мифы о еде».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	12.05 «ФИЛИН-3».	13.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Звезда»	11.30 «Актуальное интервью».
08.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»	07.10 «НОЧНАЯ СМЕНА».	11.45 «Смешите меня семеро».	10.05 Мифы о еде.	12.45 «ТЕПЛОВОЙ УДАР».	11.30 14.30 23.35 События	10.55 «Просто & вкусно».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	03.30 «СВИДЕТЕЛИ».	14.00 «Точка.ру».	12.15 «Точка.ру».
09.55 Старейшие музыкальные коллективы России	08.30 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	10.55 «Просто & вкусно».	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	11.45 «Смешите меня семеро».	11.30 14.30 23.35 События	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	15.30 «Просто жизнь».	15.45 «Эксперт».	12.25 Черные дыры. Белые пятна
10.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»	11.55 «Земля людей»	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
11.55 «Земля людей»	12.25 Черные дыры. Белые пятна	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
13.05 Эрмитаж	13.35 «Водный мир острова Комодо»	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
14.25 Рассказы из русской истории	14.25 «Рассказы из русской истории»	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого	15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
17.10 «Врачи Победы»	17.10 «Врачи Победы»	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
18.10 «О ТЕБЕ»	18.10 «О ТЕБЕ»	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
19.30 Новости культуры	19.30 Новости культуры	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
19.55 «Балалайкин и Ко». Спектакль	19.55 «Балалайкин и Ко». Спектакль	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
22.00 Агора	22.00 Агора	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
23.00 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ»	23.00 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ»	13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».	10.05 Мифы о еде.	14.45 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ».	12.35 Анекдот-клуб «Нечмурые люди».	11.45 «Смешите меня семеро».	12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».	16.00 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ».	18.00 «Марафон».	10.05 «Земля людей»
01.25 «Искатели»	01.25 «Искатели»	01.10 «90-е. Бандитский Екатеринбург».	00.25 «90-е. Бандитский Екатеринбург».	01.10 «СКРЫТАЯ УГРОЗА».	01.10 «СКРЫТАЯ УГРОЗА».	01.10 «Знаки судьбы».	01.30 «Знаки судьбы».	01.30 «Знаки судьбы».	01.30 «Знаки судьбы».	01.30 «Знаки судьбы».

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)	07.50 12.05 22.25 «Страна спортивная».	08.05 02.50 «Лучшая лига мира».
07.00 09.00 12.05 Новости	07.50 12.05 22.25 «Страна спортивная».	08.05 02.50 «Лучшая лига мира».	08.30 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)
07.05 12.10 19.55 22.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция	08.30 03.45 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	10.15 Небесная грация. (6+)	10.30 «Магия большого спорта».
09.05 M/c «Чемпионы».	09.25 09.55 10.30 11.00 11.35 «10 лет в спорте».	10.30 «Чисто АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	11.35, 12.30, 13.35, 14.35 «Чисто АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».
13.20 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	13.20 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	11.35, 12.30, 13.35, 14.35 «Чисто АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	12.35 «Алёша Попович и Тугарин Змей».
15.55 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал Четвёртых. Прямая трансляция из Сыктывкара	15.55 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал Четвёртых. Прямая трансляция из Сыктывкара	14.55 «Добрая Никитич и Змей Горыныч».	14.55 «Добрая Никитич и Змей Горыныч».
17.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Белогорье» (Белгород). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция	17.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Белогорье» (Белгород). Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Прямая трансляция	16.10 «Илья Муромец и Соловей-разбойник».	16.10 «Илья Муромец и Соловей-разбойник».
20.20 Футбол. «Левант» - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция	20.20 Футбол. «Эльче» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция	21.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ».	21.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ».
22.50 Футбол. «Эльче» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция	22.50 Футбол. «Эльче» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция	22.40 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ».	22.40 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ».
02.20 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы. (6+)	02.20 Баскетбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)	00.15 «КИНГ КОНГ».	00.15 «КИНГ КОНГ».
03.55 Новости. (0+)	01.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	02.30 «КИНГ КОНГ ЖИВ».	02.30 «КИНГ КОНГ ЖИВ».

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+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU russkoe	VIJU russkoe	VIJU action	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU action	суббота!	суббота!
05.40 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА».	05.30 «Царевны», «Три кота», «Простокашин», «Пинг-код», «Смешарики».	07.45 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ».	07.45 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ».	05.50 «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ».	05.50 «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ».	05.00, 09.00, 16.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки».	05		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	ПОВАРА на колесах	СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА			СТРИЛЦЫ		НАУКА ТЕХНИКА	
11.10 «Повара на колесах». (12+)	13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)	15.00 «Своя игра». (0+)	06.00 «Три кота». (0+)	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	10.25 «Наука и техника». (16+)		
06.00 Новости	05.30 «ЖЕНА ШТИРЛИЦА». (16+)	05.00 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
06.10 Играй, гармонь любимиая! (12+)	07.20 «В кругу друзей»	06.40 «Центральное телевидение». (16+)	06.25 «Команда монстров». (12+)	07.55 «Пушистое превращение». (6+)	18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)	08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)		
06.55 «Часовой». (12+)	08.00 Местное время. Воскресенье	08.00 «Сегодня»	07.55 «Пушистое превращение». (6+)	09.35 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)		08.55 «Самая народная программа». (16+)		
07.25 «Здоровье». (16+)	08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»	08.20 «У нас выигрывают!». (12+)	11.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (16+)	13.10 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)		09.25 «Знаете ли вы, что?». (16+)		
08.30 «Золотая коллекция Союзмультифильма». (0+)	09.25 Утренняя почта	10.00 «Сегодня»	13.15 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)	15.15 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)	11.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (16+)	10.25 «Наука и техника». (16+)		
09.10 «Непутевые заметки». (12+)	10.10 Сто к одному	10.20 «Первая передача». (16+)	11.30 «Титаны». (16+)	21.00 «Титаны». (16+)	12.15 «Будем жить!». (16+)	11.30 «Купи-продажай». (16+)		
09.30 «Мечталлион». (12+)	11.00 Вести	11.00 «Чудо техники». (12+)	12.00 «Однажды...». (16+)	22.00 «Шоу Воли». (16+)	12.25 «Джунгли зовут! В поисках марсупилами». (12+)	12.55 «Неизвестная история». (16+)		
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	11.00 «Своя игра». (0+)	13.00 «Сегодня»	00.20 «Титаны». (16+)	13.10 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)	13.55 «Легенды и мифы». (16+)		
10.15 «Жизнь своих». (12+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	16.00 «Сегодня»	14.00 «Такси». (16+)	02.15 «Женский стендап». (16+)	14.30 «Большая игра». (16+)	15.00 «Безумные факты». (16+)		
11.10 «Повара на колесах». (12+)	13.00 Судьба человека. (12+)	16.20 Человек в праве. (16+)	15.10 «Такси-2». (16+)	05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)	15.15 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)		
12.15 «Будем жить!». (16+)	14.00 Вести	17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)	19.15 «Такси-3». (16+)	05.50 «Сашатания». (16+)	16.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+)	16.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+)		
13.10 «Видели видео?». (0+)	14.30 Вести. Местное время	18.00 «Новые русские сенсации». (16+)	21.00 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)	23.00 «Шоу Воли». (16+)	18.45 «57 СЕКУНД». (16+)	20.40 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)		
14.30 «Дорогое добро». (0+)	15.00 «Парад юмора». (16+)	19.00 «Итоги недели»	22.40 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)	00.20 «Титаны». (16+)	23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)			
16.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026	17.00 Вести	20.20 «СХВАТКА». (16+)	00.35 «ГОРОД ТАЙН: ИСЧЕЗНУВШАЯ». (16+)	02.15 «Женский стендап». (16+)	23.55 «Документальный спецпроект». (16+)			
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	17.50 «Песни от всей души». (12+)	22.25 «Звезды сошлись». (16+)	02.35 «ГОРОД ТАЙН: ИСЧЕЗНУВШАЯ». (16+)	05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)				
19.00 «Три аккорда». (16+)	20.00 Вести недели	00.00 «Основано на реальных событиях». (16+)		05.50 «Сашатания». (16+)				
21.00 «Время»	22.30 Москва. Кремль. Путин	03.25 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)						
23.00 «Большая игра». (16+)	23.00 «Предательство». (12+)							
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)	23.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)							

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 Улётовое видео. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Лудливиль», «Три кота». (0+)	06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	viju HISTORY	365 ДНЕЙ ТВ
06.00 Пятница News. (16+)	08.10 Улетные животные. (16+)	08.10 16.00 «Календарь».	07.00 «С добрым утром, малышы!» (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.	01.40, 05.45, 13.55, 20.45 Тайное становится явным. (12+)	viju HISTORY	365 ДНЕЙ ТВ
06.30 Секреты на кухне. (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	11.25 12.05 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ОДНАЖДЫ НОЧЬЮ». (12+)	07.35 «Момо». (0+)	07.35 Загадки планеты Земля. (16+)	01.40, 11.10, 12.00, 12.50 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)	viju HISTORY	365 ДНЕЙ ТВ
07.00 Умнее всех. (12+)	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 воду пили из под крана.	13.50 «Конструкторы будущего». (12+)	09.30 «Простоквашино». (0+)	12.00 «Студия красоты». (0+)	02.50 Донбасс. Память поколений. (16+)	06.10 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
08.20 «Такие разные животные». (16+)	15.05 «Моя история». (16+)	15.05 «Моя история». (16+)	12.15 «Буба». (6+)	12.15 «Буба». (6+)	03.55 Битвы: Изянка войны. (12+)	06.55, 15.40, 00.20, 05.10 Людмила Савельева. После бала. (12+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
09.00 Запретная Индия. (16+)	17.00 «День вместе». (12+)	17.30 «Неделя». (12+)	14.00 «У меня лапки». (0+)	14.00 «У меня лапки». (0+)	04.50, 13.00 Забытые войны России. (12+)	07.45, 18.05 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
10.00 Как люди живут. (16+)	18.00 «Территория успеха». (12+)	18.00 «Территория успеха». (12+)	14.25 «Ералаш». (6+)	14.25 «Ералаш». (6+)	05.00, 14.10, 23.05 Без срока давности. (16+)	08.35, 18.55 Настоящая война престолов. Орleanская дева и безумный король. (12+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
12.20 Погнали! (16+)	19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)	19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)	16.00 «Это супер!». (0+)	16.00 «Это супер!». (0+)	06.50 Донбасс: Изянка войны. (16+)	09.25, 10.15, 15.30, 17.15, 01.10, 01.55 Тайна горы мертвцев. Перевал Дятлова. (16+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
00.10 «ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП». (18+)	20.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)	20.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)	16.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	16.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	07.50 Это подкаст. История. (12+)	10.25 Эпические воительницы: Амазонки. (16+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
02.00 Пятница News. (16+)	00.20 Большой кэш. (16+)	22.15 «Под покровом Небес». (16+)	18.00 «Горошек и компания». (6+)	18.00 «Горошек и компания». (6+)	08.50, 22.05 Историограф. (12+)	13.35 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
02.30 На ножах. (16+)	02.00 Утилизатор. (16+)	02.00 Утилизатор. (16+)	19.00 «Мини-Мишки». (0+)	19.00 «Мини-Мишки». (0+)	09.00 «Умка». (0+)	14.30 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	04.40 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	04.40 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	20.00 «Карусель». (0+)	20.00 «Карусель». (0+)	10.00 «Ледоколы войны: «Красин», Кругосветка 885». (12+)	15.30 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)			21.00 «Мини-Мишки». (0+)	21.00 «Мини-Мишки». (0+)	17.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)	16.25 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+)	00.10, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
Ю	МИР	МИР	ПОБЕДА	ПОБЕДА	17.55 Великие битвы России: Взятие Казани. (12+)	17.15 Следы цивилизации: Архитектура. (16+)	00.10, 19.45, 03.30 Крестьоносы. Оплоты веры. (12+)
05.00 02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)	05.45, 18.15, 01.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)	04.10 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)	04.10 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)	20.00 «Шахматные партии холодной войны: Матч вика». (16+)	20.00, 20.45 Тайны пещера. (16+)	12.00, 20.45, 02.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
06.15 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)	06.40 «ДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)	06.45, 18.15, 01.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)	06.25 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)	06.25 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)	21.00 «Метал Кард Бот». (6+)	21.30 Серебряный флот. (16+)	12.50, 21.35 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
06.35 «Супермама». (16+)	08.10 «Диктор делает». (16+)	09.15, 10.10, 13.15 «СТАЛИНГРАД». (16+)	08.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)	08.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)	23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)	22.35 Освенцим: скрытые следы. (16+)	13.50, 22.35, 04.25 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
08.35 «Мама в 16». (16+)	08.40 «ФазендаЛайф». (6+)	14.40 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	10.00 «МИРНЫЙ АТОМ». (16+)	10.00 «МИРНЫЙ АТОМ». (16+)	01.10 «Бой с ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)	23.35 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)	
13.25 «Дорогая, я забил». (12+)	19.15 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	19.15 «Маша и Медведь». (0+)	14.00 «В				

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
<p>19.30 Новости культуры</p> <p>06.30 «Мультифильмы» 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 Волгиним 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 музикальный фестиваль «Зарядье» 02.00 «Искатели» 02.45 «В мире басен»</p>		<p>11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)</p> <p>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+)</p>		<p>08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+) 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.00 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (12+) 13.15 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 23.00 «ПРОКЛЯТИЕ ДУДОЧНИКА», (18+)</p>		<p>03.45 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.30 «Предсказания: 2026». (16+) 06.50 «АРИНА». (16+) 11.00 «БОЛЬШОЕ НЕБО». (16+) 04.20 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+) 03.45 «6 кадров». (16+) 04.05 «Женщины со сверхспособностями». (16+)</p>		<p>05.00 «Маша и Медведь». (0+) 05.15 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+) 09.00 Фирменный рецепт. (12+) 06.30 «Предсказания: 2026». (16+) 06.50 «АРИНА». (16+) 11.00 «БОЛЬШОЕ НЕБО». (16+) 04.20 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+) 03.45 «6 кадров». (16+) 04.05 «Женщины со сверхспособностями». (16+)</p>		<p>05.00 «Утро вместе». (12+) 10.00 «Сказки Союзмультифильм». (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+)</p>	
<p>Люба Соловьёва становится свидетелем аварии, после которой незнакомый ей Павел – тоже Соловьёв – попадает в реанимацию. На руках у Любы остаётся его сын Шура.</p> <p>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 УБИСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+) 00.15 «Малая сцена». (12+) 01.45 «Марафон». (12+) 02.45 «Точка.ру». (12+) 03.15 «ДОН ЖУАН». (16+)</p>											

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
<p>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! Парод. (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 звезд АСБ. Мужчины. Трансляция из Москвы. (6+)</p>			
<p>06.00 08.30 Баскетбол. Матч звезд 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 Четвертьфинала. (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 Сюрприз. (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+)</p>			

КИНО И СЕРИАЛЫ

viju TV1000	VIJU TV1000	VIJU russkoe	VIJU TV1000	VIJU action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
<p>05.45 «ЛЮБОВЬ МЕЖДУ СТРОК». (16+) 08.00 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+) 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 Четвертьфинала. (6+) 12.50 Небесная грация. (6+) 13.10 00.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 14.35 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (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 «ГРИАЙ, КАК БЕКХЭМ!». (16+)</p> <p>05.30 «Смешарики», «Пингоды», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+) 09.25 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+) 10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+) 11.15, 12.10, 13.10, 14.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 13.15 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+) 14.35 «Три богатыря на дальних берегах». (6+) 15.55 «Три богатыря: Ход кошмара». (6+) 17.10 «НЕПОСЛУШНИК». (16+) 19.15 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+) 21.05 «НЕПОСЛУШНИК ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+) 23.10 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+) 00.55 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+) 02.30 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+) 04.10 «ВЫКРУТАСЬ». (16+) 03.55 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)</p> <p>06.15 «НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ». (16+) 08.10 «ИДЕАЛЬНАЯ ЗАПАДНЯЯ». (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+) 19.15 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+) 21.15 «НЕПОСЛУШНИК». (16+) 23.10 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+) 00.10 «ОТСТУПНИКИ». (16+) 02.40 «ЛЕГЕНДА». (16+) 04.45 «ГАНМЕН». (16+)</p> <p>05.00, 09.40, 16.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+) 06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». (0+) 07.35 «Мультифильмы на СПАСЕ». (0+) 09.00 Простые чудеса. (12+) 10.00 Божественная литература. Прямая трансляция. (0+) 12.45 «Богиня свиданий». (16+) 22.20 «Богиня сыска». (16+) 23.40, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 00.40, 01.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 02.20 «БАРРАКУДА». (16+) 23.30 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (18+) 04.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.00 «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)</p>							
<p>05.45 «ЛЮБОВЬ МЕЖДУ СТРОК». (16+) 08.00 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+) 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 Четвертьфинала. (6+) 12.50 Небесная грация. (6+) 13.10 00.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 14.35 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+) 16.55 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+) 19.00 «ТЕМО». (12+) 19.00 «ЗА СПЛЧКАМИ». (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 МЕЯТ ПРОФЕССИЮ». (16+) 21.30 «САМАЯ ОБАЛДЕННАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+) 21.30 «СВИДЕТЕЛИ». (18+) 17.50 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАНО». (18+) 19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАНО». (18+) 21.20 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)</p> <p>06.15 «ОТЕЛЬ «ЭЛЭОН». (16+) 07.25 «Барбоскины Team». Мультфильм. (6+) 08.55 «Щелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+) 10.30 «ЧАРОДЕЙ». (12+) 11.15 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (18+) 12.40 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+) 13.30 «ЧАРОДЕЙ». (12+) 14.10 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+) 15.15 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+) 16.35 «Щелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+) 18.20 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+) 19.50 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕЯТ ПРОФЕССИЮ». (16+) 21.30 «САМАЯ ОБАЛДЕННАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+) 21.30 «СВИДЕТЕЛИ». (18+) 17.50 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАНО». (18+) 19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАНО». (18+) 21.20 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)</p> <p>05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Завет. (6+) 06.15 Человек. (0+) 07.35 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+) 09.00 Простые чудеса. (12+) 10.00 Божественная литература. Прямая трансляция. (0+) 12.45 Паломница. (12+) 13.35 Проект Патриарха. Продолжение. (0+) 15.00 Русский мир. (12+) 16.05 «АКЦИЯ». (12+) 16.05 «АКЦИЯ». (12+) 17.30 «Город памяти». Фильм 3. (12+) 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 19.35 Щипков. (12+)</p>							

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ			
<p>15.00 10 самых. (16+) 15.30 Хиты по-русски. (16+) 16.00 Яндекс.Музыка. (16+) 17.00 Шоубиз по-братски! Как родственники делят 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+)</p>			

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
<p>19.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) 20.50 Парсунा. 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+) 12.45 Паломница. (12+) 13.35 Проект Патриарха. Продолжение. (0+) 15.00 Русский мир. (12+) 16.05 «АКЦИЯ». (12+) 16.05 «АКЦИЯ». (12+) 02.35 Дороги памяти. Фильм 3. (12+) 03.30 Гвардия. Мы были простыми смертными... (0+) 04.15 Парсунा. С Владимиром Легойдой. (6+)</p>	

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, диакона Печерского. Свт. Саввы Сторожевского, Звенигородского. Сщмч. Петра пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Мч. Феодора. День инtronизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

Поста нет.

«Сердца за любовь» – это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.

«Яновидящая». (16+)

Митрополит Антоний Сурожский

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав ее, 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 беснежного декабря и жидких снегопадов начала января эта метель воспринималась как настояще 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...



– 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 устрашением 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 куча 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 сейчас не следует.

– Ладно, не ворчи, – улыбнулся Петрович. – Люди всегда хотят справедливости немедленно, ты же знаешь. Всё

ди лучше в курс дела, только коротко.

– Ну если совсем коротко, из подъезда, точнее с чердака, украшено 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 старичку 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, чтобы аппарат на столе стоял, чтобы звонил

громко, чтобы поговорить приятно.

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

– Да! – старичок рявкнул 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! – беззапелляционно заявила меховая шапка. – Спер и пропил, окаянный. 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 вон она, на стоянке, – дама махнула рукой в сторону придомовой стоянки, представлявшей собой ряд одинаковых сугробов, соединенных между собой гладким снежным покрывалом.

– Ну вот что, гражданинка – 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 позвольте 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 «Телек».

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. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

26 января Восход: 8 ч. 08 м. Заход: 17 ч. 02 м. Долгота дня: 8 ч. 56 мин.

Растущая Луна в знаке Тельца



27 января Восход: 8 ч. 07 м. Заход: 17 ч. 04 м. Долгота дня: 8 ч. 57 мин.

Растущая Луна в знаке Близнецов



28 января Восход: 8 ч. 05 м. Заход: 17 ч. 06 м. Долгота дня: 8 ч. 59 мин.

Растущая Луна в знаке Близнецов



29 января Восход: 8 ч. 04 м. Заход: 17 ч. 08 м. Долгота дня: 9 ч. 04 мин.

Растущая Луна в знаке Близнецов



30 января Восход: 8 ч. 03 м. Заход: 17 ч. 09 м. Долгота дня: 9 ч. 06 мин.

Растущая Луна в знаке Рака



31 января Восход: 8 ч. 01 м. Заход: 17 ч. 11 м. Долгота дня: 9 ч. 10 мин.

Растущая Луна в знаке Рака



1 февраля Восход: 8 ч. 00 м. Заход: 17 ч. 13 м. Долгота дня: 9 ч. 13 мин.

Растущая Луна в знаке Льва



НАШ КАЛЕНДАРЬ С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ

ЭТОЙ 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.

29 ЯНВАРЯ

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

30 ЯНВАРЯ

В 1616 году В. Схуттен открыл мыс Горн (крайнюю южную точку архипелага Огненная Земля).

31 ЯНВАРЯ

В 1833 году в Санкт-Петербурге была организована первая в России городская почтовая сеть.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

26 ЯНВАРЯ Елеазар, Пётр.
27 ЯНВАРЯ Вениамин, Илия, Марк, Савва, Сергий.
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 выюги да метели. В Павлов день, **28 января**, наблюдали за звездами: если на небе звезды блестели 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.



– Мама, а что такое стратегическое мышление?

– Это когда снимаешь белую футболку, перед тем как сесть есть борщ.

30 января считали днем Антонина-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-ломоносова, **31 января**, часто наступали самые сильные морозы, отсюда и такая поговорка: «Пришел Афанасий-ломонос – 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. Издается с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС» Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л. Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-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

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

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

№ 4 (533).

Дата

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

Mы 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 кровоток»

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 наверх. То есть все линии должны быть направлены снизу вверх. Еще хорющее воздействие оказывают специальные антицеллюлитные кремы, которые обладают разогревающим 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 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 Рошупкина:
«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 – яго-

дицы, 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 масажеры и вакуумные банки разбивают «апельсиновую корку». На самом деле они не разрушают жировые

3

Сыр был широко распространён в Римской империи. Он входил в обязательный паёк легионера наряду с зерном и вином. Сыр можно было встретить и на столе плеbeя, 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 пиры как десерт. С чем обычно подавали патрициям сыр?

- a) С фруктами и медом. b) С орехами и вином. c) 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?

- a) Подоил корову. b) Провел лекцию о стерильности. c) Составил рецепт вологодского масла.

Целлюлит ВАМ БОЛЬШЕ НЕ НАВРЕДИТ



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 с помощью массажа 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 МИХАЛЕВА

Фото из личного архива Елены Рошупкиной. Евгении Алексеевой. Натальи Барановой и www.shutterstock.com

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

1-6. Полифрагм. 2-в. 13 век до нашей эры. 3-а. С фруктами и медом. 4-а. Подоил корову. 5-б. Чеддер. 6-б. 246.

ОТВЕТЫ

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?

- a) Антиной. b) Полифем. c) 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?

- a) 9 век до нашей эры. b) 10 век до нашей эры. c) 13 век до нашей эры.



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?

- a) Бри. b) Чеддер. c) Эмменталь.

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

- a) 155. b) 246. c) 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 удачи – 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. Торопиться 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.

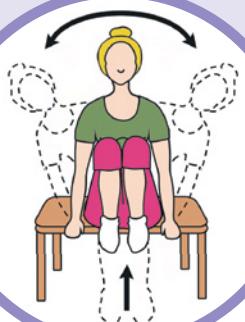
Опираясь руками о край стула, поднять к груди обе ноги, согнутые в коленях, затем опустить, не касаясь пола.



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 сомкнуть в замок за головой.

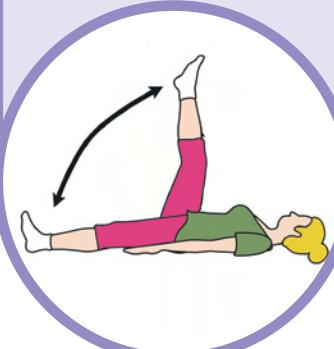
Поднять таз, не отрывая от пола ног, вернуться в исходное положение.



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 согнуть в коленях и поднять (голени параллельно полу), руки сомкнуть в замок за головой.

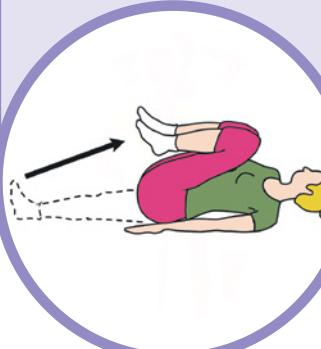
Приподнять голову и плечи, стараться максимально приблизить друг к другу левый локоть и правое колено, затем – правый локоть и левое колено.



Упражнение 9

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях (стопы на полу), руки вдоль туловища.

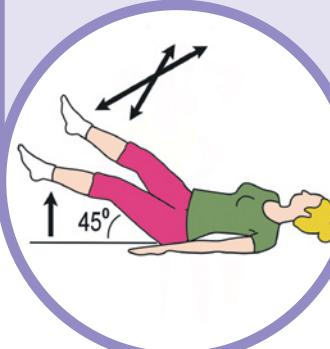
Подтянуть колени к корпусу, приподнимая таз, постараться положить их влево, поднять обратно, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.



Упражнение 10

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, разводить и скрещивать их попеременно (как ножницы).



Светлана ИВАНОВА

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

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ, ЛЕЧИТЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

Одиночество – вешь 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 пропали 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 крупными и ломкими из-за осевших на стенках липидных отложений и кальцинатов, 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 голодаание 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 отсю-

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?

– Лучше. 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 причины 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 Анатолиевич. 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Запрос на возможность казаться выше и/или стройнее не теряет своей актуальности, как бы ни менялась мода.

В ряд ли найдется хотя бы один стилист, к которому не обращались бы с этим вопросом – он один из самых популярных. На самом деле прибавить себе несколько сантиметров роста не так уж и сложно. Конечно, не реальных сантиметров, а чисто визуальных, но, тем не менее, это вполне возможно. Достаточно лишь подобрать правильную одежду – такую, которая будет вытягивать силуэт, а также использовать несколько простых секретов, которые мы раскроем для вас сегодня.

Подчёркиваем талию

Подчеркивая линию талии, мы зри-
тельно удлиняем ноги. И сразу
визуально прибавляем себе
несколько сантиметров
роста. Тут работает и то,
что верхняя часть тела
становится значи-
тельно меньше ниж-
ней, и очевидная
вертикаль нижней

части. Подчеркнуть талию можно, выбирайая поясные изделия – юбки, брюки, платья под пояс – с высокой посадкой. То есть пояс вещи должен находиться на талии или даже немного выше. Верхнюю часть комплекта (блузка, рубашка и т.д.) в этом случае следует заправлять в нижнюю.

тонкой частички, мы облегчим кава можно, рату. Кстати, от с лучшее от добавляя фигуру.

Открытые запястья и втачной рукав

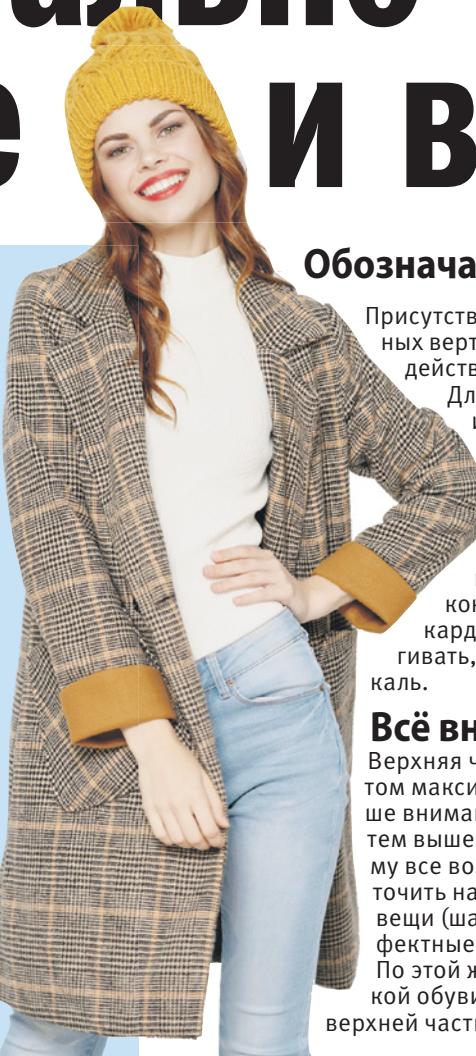
Как и щиколотки, запястья являются самой тонкой частью фигуры, поэтому, показывая их, мы облегчаем силуэт, делая его выше. Рукава можно подтянуть, закатать или выбирать одежду с рукавами ¾.

Кстати, от спущенных рукавов или реглана лучше отказаться, так как оба варианта добавляют объема верхней части фигуры. А вот втачной рукав никогда не подведет.

Здесь стоит упомянуть любимые многими длину миди и укороченные брючки. Открытые тонкие щиколотки подчеркивают хрупкость фигуры, но темные тона могут образовать лишнюю горизонталь, которая фигуру, наоборот, «приземляет». Поэтому крайне важен в этом случае выбор обуви. В холодное время года подойдут сапожки, не открываящие ноги – их верх должен заканчиваться под одеждой. Летом лучше отдать предпочтение остроносым лодочкам, открытым босоножкам, светлым кедам или сковкам.

Выбираем длину одежды

Мы уже отмечали, что чем меньше верхняя часть, тем выше кажется рост. Соответственно, удлиняя нижнюю часть, мы прибавляем себе желанные сантиметры. Платья, юбки, брюки в пол – это то, что нужно, чтобы зрительно вытянуть ноги, а значит, и рост в целом. В сочетании с высокой посадкой вещи максимальной длины позволяют носить обувь даже на плоском ходу – все равно зрительно мы будем казаться выше.



Обозначаем вертикали

Присутствие в образе четко обозначенных вертикалей – еще один простой и действенный прием увеличения роста.

действенный прием усиления роста. Для создания вертикали можно использовать цвет – например, total look. Когда образ полностью состоит из одного цвета, он кажется более высоким.



он выглядит более цельным и потому вытянутым в высоту. Еще эффективнее использование контрастных цветов. Например, контрастная верхняя одежда (жакет, кардиган, рубашка), если ее не застегивать, легко создает желанную вертикаль.

Всё внимание наверх

Все внимание наверх

Верхняя часть образа должна стать объектом максимального внимания. Чем больше внимания привлекает портретная зона, тем выше кажется фигура в целом. Поэтому все возможные акценты лучше сосредоточить наверху. Это могут быть как яркие вещи (шарф, жакет, блузка и т.д.), так и эффективные крупные украшения.

По этой же причине следует избегать яркой обуви, которая отвлекает внимание от верхней части фигуры.

Фактурные крупные украшения.
По этой же причине следует избегать яркой обуви, которая отвлекает внимание от верхней части фигуры.

Светлана ИВАНОВА

	Педагог с известной поэмой								Суп с карасями	Напиток, помогающий проснуться		Похитил Марию-искусницу					
	"Прожаженный" уголь для домны	Машинная вязаная ткань на костюмы		Скопление изумрудов в земле	Металл в поваренной соли	См. фото		И бегун, и прыгун									
					Всё делает наперекор							Результат клевой рыбалки		Актер ... Габен			
	Знак после Водолея	Испанская иномарка				Гладит одежду		Былинный богатырь						Парусные суда			Кусочек бумаги
				Фитиль, зажигающийся от искры									... мокрой тряпки		Герой "Чайки" Чехова	Есть рыбий и растительный	Минипальма в горшке
	Что такое канитель?	Княжеское застолье				Под ним прячутся от дождя		Мечтатель в "Мертвых душах"					Один из видов сыра с плесенью				Хвойное дерево с большими иголками
				Усохший виноград									Арабская столица на реке Нил		Консервы из перца	Порой встает в горле	
	Канатоходец в "Трех Толстяках"		Перестук каблучков на мостовой	Учение с асанами											Джазовый музыкант ... Армстронг		
	Зеркало у Мальвины		Известный пареный овощ		Вянет в рифму от мороза		Капитан на "Наутилусе"						Сопровождает действие на удачу	Процесс снятия лыка	Явь, факт	Пестрая птица с хохлом	
Отдыхающий в здравнице														Изюминательная булочка	Священная река Индии		
Ревнивец из поэмы Пушкина						Имя актрисы Санаевой								"Стальнные" мышцы бегуна			
Возврат долга			Метель без снегопада											Доски на полу избы			
					Вредный сосед пшеницы										Инцидент Калигулы		

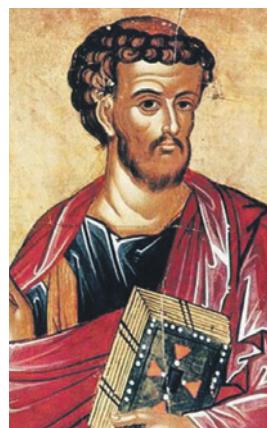


Вышний Волочек
104,5 FM
Губкин
104,0 FM
Задонск
103,9 FM
Липецк
97,9 FM
Москва и область
100,9 FM
Мосолово
101,0 FM
Орёл
95,6 FM
Осташков
99,4 FM
Ржев
102,4 FM
Рязань
102,5 FM
Смоленск
88,4 FM
Старый Оскол
104,0 FM
Тверь
89,4 FM
доступно
онлайн
▼
RADIOVERA.RU
12+

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! Сказывая 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 ни что 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.



Комментирует священник
Антоний Борисов

Б понимании православного христианства презрение есть, прежде всего, проявление гордости. Ведь как иначе можно объяснить, почему один человек начинает испытывать неприятие к другому? Речь идет не о неприятии 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, такою 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 многим известную притчу Христа о мытаре (сборщике налогов) и фарисее.

О бе 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.

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

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 отделять от любви Сына Божьего, это презрение, основанное на гордости. Потому что Бог гордым противится, а смиренным подает 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 ₽	1281,40 ₽	1601,75 ₽	1922,10 ₽

* 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



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 название – «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 рас-тишек.

Скрасить ожидание нового сезона поможет выгонка зеленых 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 лукович, можно сравнить с микрозеленью: это полноценный запас полезных веществ, как у молодых, только тро-нувшихся в рост растений.

Огород – это не
только свежие
овощи и кладезь
витаминов, но и три-
четыре легковоспламе-
няющихся и трудноуга-
сающих скандаличка
разных поколений дач-
ников.

Зимние витамины: как провести выгонку зеленых 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 – пекинка, а вернее то, что остается после обрезки листьев для еды – хвостик с чешуркой).



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, проморожен 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 развиться, 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 жаре листовая розетка будет рыхлой, а листья недостаточно сочными). Постарайтесь корневища и клубни сберечь при температуре от 14 до 18 градусов при хорошем освещении. На подоконнике необходимо предусмотреть слой теплоизоляции для защиты корней от перехлаждения. Специальная лампа досветки необязательна!
 - 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).

комнате поближе к стеклу (в жаре 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-

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.

ОТРЕПДИ: јбет утрабој нјакнхи, засекра
кјуптохки нјакнхи, бетка нај еро лоробон,
милла ха каменке, забрака џахор, утихнк
бендија ха чепдем, ареџе, сарони јајеу-
ни, мапфу ће, чинхка џахор, котубира
јутихнк мекјају морозбам и кнфебем ја
хинк ќек.

НАДОСГУТ



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.



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.

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.



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.

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.



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.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам может показаться, что они зашли в тупик. Постарайтесь проявить выдержанку 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.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам настало время привести в порядок свои мысли и пространство. Уберите все лишнее. Удалите ненужные файлы с компьютера или телефона. Сделайте дома уборку. Это освободит пространство для чего-то нового и интересного.

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 званый обед. Это позволит вам укрепить ваши отношения, поднимет настроение.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Громкая победа под звуки фанфар.
2. Молодая трава после сенокоса.
3. Груда белья у стиральной машинки.
4. «Среда обитания» призрака у Энбера.
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. Фанфа. 2. Одура. 3. Бодро. 5. Песах. 6. Огурец. 7. Ахфак. 8. Абрам. 9. Афины. 10. Лифтфт.



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

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](#), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, 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.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

000 «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

ПРЕССА



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, фотоотчёты.
- ▶ Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- ▶ Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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



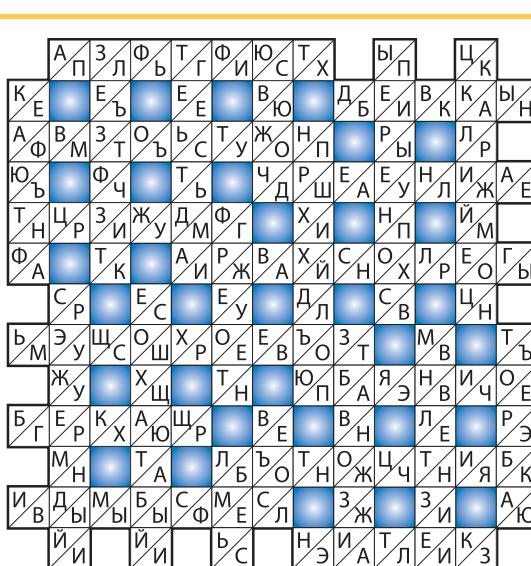
КУПЛЮ

- **8 (999) 715-35-60** КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, иены, шекели, канадские доллары старого образца и другие. Военные 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** Требуются уборщицы в г. Липецк. Московская, 157. Замятина, 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 сложатся в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Альтист. Декан. Автостоп. Драение. Триумф. Арахнолог. Мусоровоз. Паяние. Бекар. Лоточник. Вымысел. Натек.
По вертикали: Летчик. Тесьма. Свод. Перенос. Карион. Каюта. Прихлоп. Фреон. Суженый. Сохатый. Заноза. Мнение. Терка. Вол. Лес.

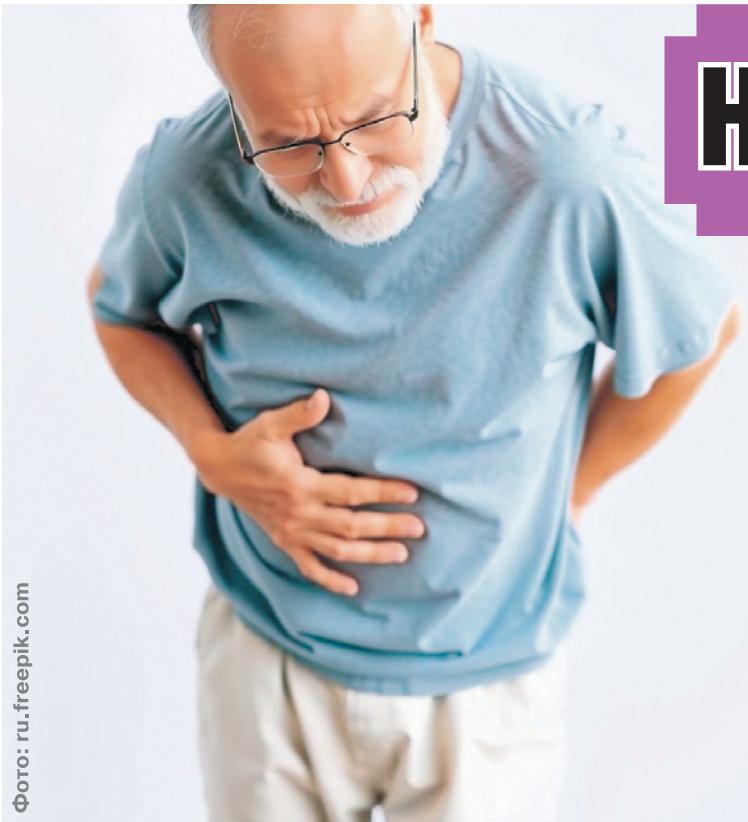


Фото: ru.freepik.com

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 ртуть? Чтобы её тяжесть выдавила «пробку»?

Жутко! 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 прах... Всё это ужасно больно, крайне неприятно и действительно опасно. Надо лечить ся. 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?

НЕ КЛИЗМОЙ ЕДИНОЙ...

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ЗАПОРОВ

Потому, что этот аппарат использует современную потрясающую нейроимпульсную 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 «хими» и клизмы! И даже укрепляются сфинктеры (кишечный, мочевой). 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 можно улучшить 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 воспалений и болей кишечника. Нет риска 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 «ДЕАПМЕД», Мучной пер., д. 3 9.00-15.00

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 12 ФЕВРАЛЯ

Магазин «ДЕАПМЕД», Мучной пер., д. 3 9.00-13.00

Попить нормального горячего чая с пироженкой или сладкой булочкой, а не чай 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 молодёжю?! Вернуть силы, бодрость и энергичность.



ЗАБРОНИРУЙТЕ СЕЙЧАС —
ОПЛАТИТЕ ПОТОМ!*

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 проблем! Нет мучений, и Вы будто стали молодожё. Даже внешний вид может улучшиться, ведь страдания больше не портят его. Благодаря! 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!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 444-90-19
WWW.PRODEX.RU¹

Prodex

доставка
за наш счёт!

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

(вход со стороны мед. анализов КДЛ)

м. «Варшавская»,
ул. Артековская, д. 1А

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА

СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

ТЕЛЕК

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРН 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 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.