

№5
(534)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа со 2 по 8 февраля 2026 года

12+

36
КАНАЛОВ
ТВ

ТЕЛЕК

Суббота!

телеканал

легко,
по-настоящему,
смешно,

ПО-НАСТОЯЩЕМУ!

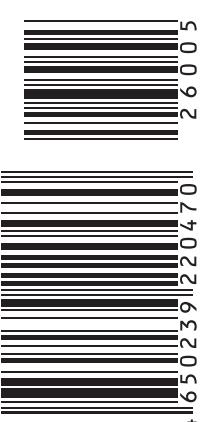
ПОДРОБНЕЕ НА СТРАНИЦАХ 6-7

16+

РЕКЛАМА

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕЛЕКАНАЛА «СУББОТА»

ISSN 2313-4933



КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

На СТС с 26 января по будням (с понедельника по четверг) выходит комедийный сериал «Мистер Ноготь» производства компании Russian Code.

По сюжету опытный мастер по производству матрешек Семага (Александр Робак) теряет работу в цехе, а его жена (Анастасия Панина), напротив, получает повышение. В это время дочь считает отца скучным скуфом, и только сын гордится папой. В отчаянной попытке вернуть уважение семьи и найти новое призвание Семага открывает маникюрный салон с другом Антохой (Алексей Корсуков). С последним мы и обсудили такой необычный проект, в котором мужчины попадают в загадочный и яркий мир женских штучек.

Вне гендерных рамок

— Алексей, какие остались воспоминания о съемках?

— Впечатлений было много. Вообще, прошлый год для меня переломный: впервые стал отцом, случился «Мистер Ноготь», новые знакомства, первая поездка в Ярославль, где мы снимали. Наверное, самые приятные воспоминания как раз из Ярославля, где в свободные дни успели погулять с женой, которая в тот момент была беременной. Мы с ней катались по городу на велосипедах, купались, на корабле плавали, в церкви заходили, по музеям прошлись.

— Как считаете, поможет ли этот сериал развеять стереотипы, что маникюр могут делать только женщины?

Алексей КОРСУКОВ:

«Теперь я за равноправие»



ДЕТАЛИ

Салон, приближенный к настоящему

Над сценарием сериала «Мистер Ноготь» работали участники команды КВН «Радио Свобода», которые в процессе и сами впервые сходили на маникюр. Салон воссоздали в жилом помещении, которое отремонтировали и наполнили специальным реквизитом, в том числе вывеской в виде матрешки. Натурные сцены снимали в Ярославле, где родились сценаристы и учился в театральном институте Александр Робак.

— Считаю, что все профессии важны и нет гендерных рамок. Вот и женщины спокойно идут в мужские профессии: становятся руководителями, водителями троллейбусов и трамваев. Кроме того, наш сериал все-таки комедийный, мы не поднимаем остро социальных про-

блем. Здесь самая важная тема — семья, дружба и в целом отношения.

Все профессии важны

— Что вы узнали о маникюре за время работы на проекте?

— Не то чтобы узнал, но понял, что это сложный процесс. На съемках с нами был профессиональный мастер по маникюру, который и мне привел руки в порядок.

— В сериале поднимается вопрос, что может или должен делать мужчина, а что — женщина. Вы за равноправие в семье или патриархальный уклад?

— Раньше был за второе, потому что воспитание такое. Мама всегда сама вела быт, при этом работала по двенадцать часов в день и после работы успевала приготовить, а в выходные прибраться. Мне, честно говоря, всегда было жаль ее, но я тоже думал, что если я мужчина и зарабатываю, то жена должна заниматься домом. Сейчас стараюсь помогать супруге. Например, могу что-то приготовить или помыть посуду. Моей дочери всего несколько месяцев, и жена все время с ней. Понимаю, что это очень тяжело: я и сам сильно устаю всего лишь после часа с ребенком.

Так что теперь я за равноправие и не вижу различий между мужскими и женскими профессиями. Все профессии нужны, все профессии важны.

«Нас спасает юмор»

— Вы с супругой шесть лет вместе. Помните, как сделали предложение?

— Полгода ее добивался, уже думал: все, ничего не получится. А предложение сделал вот как. Наша с ней любимая группа — «Курага», и мы поехали в Екатеринбург на концерт 1 января. Там я и решился, встал на колено и сделал предложение. Потом весь концерт плакали от счастья. Жена у меня не пьет, а тут даже она не отказалась от бокальчика. На следующий день купили кольца, в общем, было классно, весело и, конечно же, романтично.

— Сейчас, спустя шесть лет, как считаете, в чём суперсила вашей семьи?

— В том, что мы можем пойти на уступки и компромиссы. Жена у меня замечательная, с пониманием относится к разным проблемам, прощает меня даже, казалось бы, в неоднозначных ситуациях. А еще, конечно, нас спасает юмор, без этого никак.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото телеканала СТС



Найди 10 отличий

Зимний пейзаж

Зима рисует неповторимые узоры и волшебные картины.

ОБРЕТИ: eurobar betotka bpepxy creba, mnihka ha bepxymke fohtoapra, jana y fohtoapra, crongink saopoe y reutntrki, odrakao ha77, monkrom, emoka crupas, unika ophothosa, hethpanphe okho, ha saogte cupara, hett rytinika y atom, okho

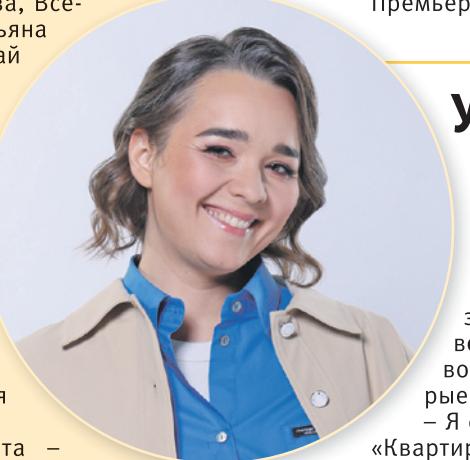


Мечты и любовь попадут в «Омут»

На телеканале «Россия» премьера острожетной мелодрамы «Омут». Роли в сериале исполнили Александра Никифорова, Всеволод Болдин, Татьяна Лятаева, Николай Чиндяйкин, Владимир Курцева, Анастасия Стежко, Владимир Стержаков и другие артисты. Режиссером фильма стал Евгений Сологолов. Производством сериала занималась кинокомпания «Стелла».

В центре сюжета – Алёна (Александра Никифорова), врач скорой помощи. Она мечтает о семейном счастье, но ее жених Кирилл (Владимир Курцева) пропадает, повесив на нее огромный долг. Чтобы расплатиться с бандитами, Алёна устраивается сиделкой в усадьбу Ветровых – ухаживать за главой семьи Виктором (Николай Чиндяйкин), строительным магнатом, перенесшим инсульт. Но не все члены семьи рады появлению девушки. Хозяйка дома Людмила (Татьяна Лятаева) и сестра погибшей жены Павла Оксана (Анастасия Стежко), мечтающая завоевать его любовь, строят интриги против Алёны. А вскоре в усадьбе начинают происходить странные события, за которыми следует череда проблем, неприятностей и смертей...

Фото телеканала «Россия»



1 Впервые зимние Олимпийские игры провели в 1924 году как дополнение к летним. Соревнования проходили в Шамони (Франция). В программу вошли восемь видов спорта: бобслей, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, фигурное катание и другие. Так же на этой Олимпиаде проходили соревнования, которые не были включены в официальную программу. По какому виду спорта были эти соревнования?

- a)** Кёрлинг.
- б)** Акроски (лыжный балет).
- в)** Езда на собачьих упряжках.

Ирина Шеянова представила героиню

Завершились съемки сериальной мелодрамы «Помоги себе сама» (производство – кинокомпания «Феникс-фильм»). Роли в киноленте исполнили Ирина Шеянова, Родион Галюченко, Артём Григорьев, Михаил Зубарев, Марина Куделинская, Евгения Шишенина, Алексей Баранов, Мила Петрова и другие артисты. В кресле режиссера-постановщика – Илья Семёнов.

По сюжету фильма Полина Орлова ради семьи оставила карьеру и стала домохозяйкой. Однажды, когда пьяный супруг сбил человека, она по его просьбе взяла вину на себя, надеясь получить условный срок. Но вышло иначе – Полина попала в тюрьму на год. А вернувшись, узнала, что муж теперь живет с другой...

– Моя героиня – человек, который умеет быть преданным и принимать людей такими, какие они есть, – рассказывает Ирина Шеянова. – Она эмпатична, трудолюбива, благодарна. Мне выпал шанс сыграть роль, где была огромная палитра предлагаемых обстоятельств, из которых мы с моей героиней должны были выбраться к свету.

Премьера сериала состоится на телеканале «Домашний».

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



У программы «Квартирный вопрос» новая ведущая

У легендарной программы о ремонте «Квартирный вопрос», которая выходит на телеканале НТВ, новая ведущая – дизайнер Мария Петрова. А ещё теперь вместе с Викторией Паниной и Ильёй Западенцем Мария будет рассказывать о благоустройстве загородных домов и участков в «Дачном ответе». До того как стать ведущей, Мария Петрова несколько лет проработала в «Квартирном вопросе» дизайнером и успела создать множество проектов, которые до сих пор радуют людей.

– Я с удовольствием приняла предложение стать ведущей программ «Квартирный вопрос» и «Дачный ответ». Даже мечтать о таком не могла, что буду когда-то их вести.

Фото PR НТВ

Михаил Трухин рассказал о новом сериале «Трёшка»

Нателеканале СТС 2 февраля запланирована премьера сериала «Трёшка» (производство – компания Russian Code). Кинолента вернёт нас в нулевые годы, в начало века. В центре сюжета история трёх семей, которые проживают в трёхкомнатной квартире. Роли в фильме сыграли Юлия Александрова, Алла Михеева, Михаил Трухин, Олеся Железняк, Николай Наумов, Дмитрий Лысенков, Илья Лыков, Людмила Юлова и другие артисты. В роли рассказчика истории – Игорь Верник. Режиссёр-постановщик – Николай Бурлак.

По сюжету фильма в Воронеже трёхкомнатную квартиру делят сотрудница химзавода Даша (Юлия Александрова), её dochь Таня (Людмила Юлова), начальник Даши Рома (Дмитрий Лысенков), который хочет на ней жениться, её сестра Лена (Алла Михеева) с мужем Серёгой (Илья Лыков) и детьми, а также родители Лены и Даши (Олеся Железняк, Михаил Трухин). Проблем добавляет отец Тани (Николай Наумов), который решает вернуться в семью. Итого – девять человек. Им приходится учиться жить бок о бок, несмотря на разные характеры и стремления.

– Мне знакома ситуация в сериале, ведь вся юность прошла в питерской коммуналке, – рассказывает Михаил Трухин. – По сути, у героев тоже коммуналка, только в ней все родные люди.

Фото телеканала СТС



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

О зимней Олимпиаде, снежках и тынзяне

День зимних видов спорта отмечается ежегодно 7 февраля в честь годовщины открытия XXII Олимпийских зимних игр в Сочи в 2014 году.



2 От года к году всё большую популярность набирает северное многоборье. В него входят некоторые традиционные виды спортивных состязаний северных народов. К ним относятся метание топора на дальность, бег с палкой по пересечённой местности, тройной национальный прыжок, метание

тынзяна на хорей (тынзян – верёвка, предназначенная для ловли оленей, хорей – высокий шест), прыжки через нарты. Через сколько нарт, согласно правилам, нужно перепрыгнуть участникам соревнований?

- а)** Через 5 нарт.
- б)** Через 7 нарт.
- в)** Через 10 нарт.

3 Некоторые зимние забавы и развлечения со временем становятся спортивными дисциплинами, например, санный спорт. А сравнительно недавно спортивной дисциплиной стала игра в снежки. Японцы назвали её юкигассен и утвердили свод правил. Перечислим некоторые из них. На строго ограниченную площадку со снежными укрытиями выходят две команды по семь человек. Задача участников – захватить чужой флаг или выбрать снежками всех соперников. Игра состоит из трёх раундов по три минуты. А ещё у каждой команды ограниченное количество снежков на каждый раунд. Какое?

- а)** 45 снежков.
- б)** 70 снежков.
- в)** 90 снежков.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Самые перспективные профессии в 2026 году

Рынок труда продолжает стремительно меняться. Вот 7 направлений, которые в 2026 году станут особенно востребованными, предлагая высокие зарплаты и возможности для роста.

Специалист по ИИ и машинному обучению

Спрос на экспертов, способных разрабатывать и внедрять искусственный интеллект, будет только расти. Они нужны в медицине, логистике, финансах и многих других отраслях.

Инженер в области возобновляемой энергетики

Зеленый переход требует профессионалов, способных проектировать и обслуживать солнечные, ветровые и другие экологичные энергосистемы.

Аналитик данных

Умение извлекать ценную информацию из большого объема данных остается ключевым навыком для бизнеса, науки и государственного управления.

Специалист по кибербезопасности

С ростом цифровизации защита информации становится приоритетом для компаний и государства, что гарантирует стабильный спрос на этих экспертов.

Биотехнолог

Разработка новых материалов, лекарств и решений для сельского хозяйства делает эту профессию одной из самых значимых в будущем.

Проектировщик умных городов

Города становятся умными, требуя специалистов, которые могут интегрировать технологии в инфраструктуру для повышения качества жизни.

Специалист по робототехнике

Автоматизация производства, сервисные и медицинские роботы – области, где требуются инженеры и программисты.

Дикобраз: шумный тихоня

Да-да, вот такое сочетание несочетаемых признаков. С одной стороны, эти животные любят уединение и встречаются с сородичами только ради продолжения рода. Даже пить умеют практически бесшумно. Зато слушают инююют отменно! Если на расстоянии в несколько сотен метров с дерева упадет спелый плод, дикобраз услышит и примчится, чтобы его съесть. С другой стороны, в момент опасности зверь издает максимум грозных звуков: топчет лапами, трясет остройшими иглами и шуршит специальной «погремушкой» на хвосте.



В современном мире, полном стрессов и неопределенности, семья остается той самой гаванью, где мы ищем поддержку, понимание и любовь.

Но что превращает просто группу родственников под одной крышей в по-настоящему счастливую семью? Исследования психологов и социологов показывают, что, несмотря на различие культур, традиций и структуры, счастливые семьи имеют общие черты, которые можно развивать. Давайте рассмотрим пять ключевых признаков, характеризующих здоровые и гармоничные семейные отношения.

Слушать, чтобы понять

Члены семьи не боятся выражать свои чувства, мнения и потребности, но делают это в конструктивной форме, без перехода на личности и оскорблений. Здесь слушают не для того, чтобы ответить, а чтобы понять. Важным элементом является использование «Я-сообщений» вместо обвинительных формулировок («Я расстраиваюсь, когда...» вместо «Ты всегда...»). Регулярные семейные собрания, совместные трапезы без гаджетов, традиция делиться впечатлениями дня – все это укрепляет каналы связи. Конфликты воспринимаются не как угроза, а как возможность для роста и поиска решений, которые учитывают интересы всех сторон.

А ваша семья счастливая?

Психолог задает мужу и жене один и тот же вопрос: «Что для вас самое сложное в отношениях?»

Муж:

– Противостоять ее попыткам «улучшить» наши отношения и «осчастливить» меня...

Жена:

– Смириться с

тем, что ему, видите ли, «и так нормально!»

**Команда, идущая в одном направлении**

Счастливые семьи объединены не только родственными узами, но и общим смысловым полем. Это могут быть религиозные или духовные убеждения, определенные жизненные принципы (честность, трудолюбие, доброта) или просто разделенное всеми представление о том, что важно в жизни. Эти ценности находят воплощение в семейных традициях – как больших (совместные праздники, отпуска), так и малых (воскресные завтраки, вечерние прогулки). Совместное планирование будущего, будь то покупка дома, образовательные цели детей или мечты о путешествиях, создает ощущение команды, идущей в одном направлении.

Вместе и в горе, и в радости

Жизнь – это постоянные изменения. Счастливые семьи отличаются психологической устойчивостью – способностью гибко адаптироваться к вызовам, будь то переезд, финансовые трудности, болезнь или переход на новый жизненный этап (например, появление детей или «синдром опустевшего гнезда»). Роли и обязанности в такой семье не застаивают в камне, а пересматриваются по мере необходимости. Здесь умеют идти на компромисс, прощать ошибки и извлекать уроки из сложных ситуаций. Кризис не раскалывает семью, а, напротив, сплачивает ее.

Секрет жизни – в плазме?

Напомним, плазма – это четвертое агрегатное состояние вещества, ионизированный газ, в котором плотность положительно и отрицательно заряженных частиц примерно одинакова. Ученые изучали и моделировали это состояние на компьютере и выяснили, что попавшие в плазму пылинки способны образовывать двойную цепочку – подобно структуре ДНК. Они выдвинули теорию, что жизнь, таким образом, зародилась благодаря плазме, а значит, может существовать в любом уголке Вселенной.

С бородой по жизни

Растительность на мужском лице за время существования человечества переживала и взлеты, и падения. Представители одних эпох (например, древние египтяне и ассирийцы) холили и лелеяли свои шелковистые бороды – красили их, завивали и даже золотили. В другие же времена бородачи подвергались гонениям. Вспомним хотя бы указы Петра I или распоряжения Александра Македонского. Сейчас же борода – исключительно добровольное дело.

**Место, где всегда примут**

Семья становится настоящим тылом, когда каждый ее член знает: что бы ни случилось, его примут, поймут и поддержат. Это чувство эмоциональной безопасности – фундамент счастливых отношений. Причем не только в глобальных вопросах, но и в мелочах: интересоваться успехами ребенка в школе, помогать супругу в реализации профессиональных амбиций, быть рядом в момент усталости или разочарования. В такой семье нет места осуждению или высмеиванию слабостей. Чувства каждого признаются значимыми, а личные границы уважаются.

Сообщество разностей

Парадокс счастливых семей заключается в умении сочетать глубокую эмоциональную близость с уважением к индивидуальности каждого. Члены семьи поощряют личные увлечения, дружеские связи вне семьи и времени, проведенное наедине с собой. Родители в такой семье не живут исключительно жизнью детей, а супруги не растворяются полностью друг в друге. Это предотвращает созависимость и создает здоровую атмосферу, где каждый может развиваться как личность, принося затем в семью новые энергии и идеи.

Создание счастливой семьи – это не пункт назначения, а непрерывное путешествие. Пять описанных признаков – ориентиры на этом пути. В какой-то день одни принципы будут проявляться ярче, другие – слабее, и это нормально. Даже маленькие шаги в правильном направлении со временем создадут крепкую и счастливую семью.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Зимний словарик

Русский язык богат на разные словечки, которыми раньше называли явления природы и погоды. Вот и на зимний случай есть целый словарик. Например, «кухта». Этим словом называют шапку снега, которая налипла на ветку дерева. Или «шуга» – всплывающие из глубин комковатые белые куски льда, которые при большом скоплении образуют заторы на реках. А вот еще словечко – «снежнИца», с ударением на предпоследний слог. Этим словом обозначался слой талой воды на поверхности льда. А вы знали эти слова?

Светлана СИДОРЧУК

В научном мире Алексея Коломийченко нередко сравнивали с Бетховеном. Будучи глухим, он помогал людям с нарушениями слуха лучше своих слышащих коллег. Потому что он не просто знал проблему – он понимал ее на собственном опыте.

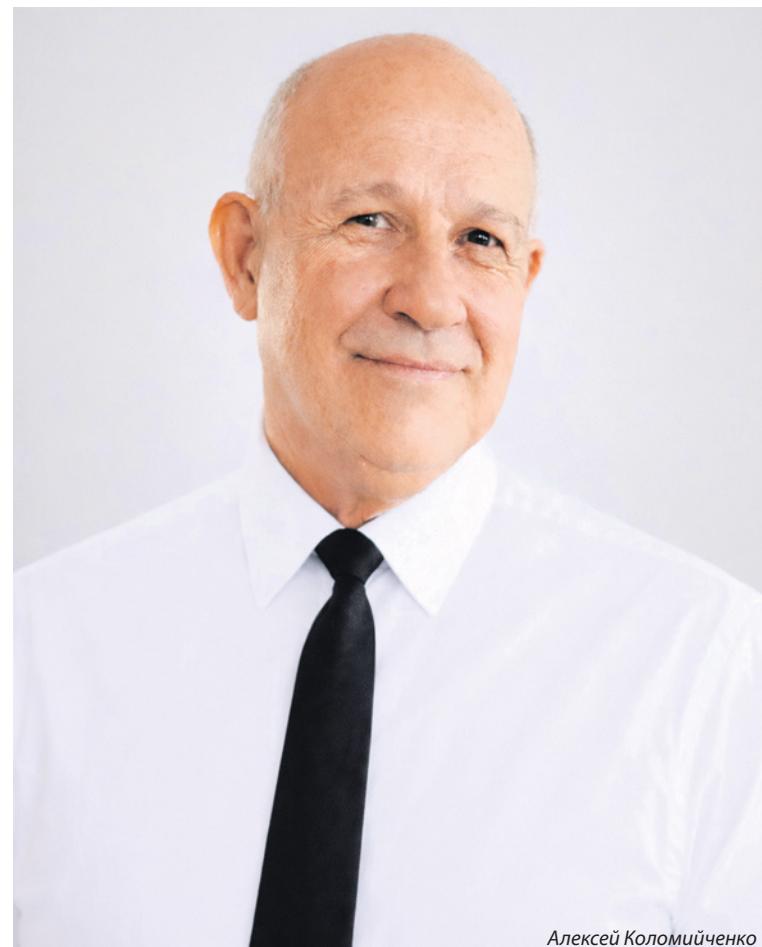
Именно потеря слуха заставила его искать решения, которые в науке тех лет считались невозможными. Его интересовали не столько отдельные симптомы, сколько сами причины ухудшения слуха. Коломийченко считал, что восстановить слух можно лишь в том случае, если помочь организму «включить» собственные механизмы восстановления. Когда влиятельные коллеги утверждали, что это невозможно, он отвечал: нужен не костыль в виде слухового аппарата, а средство, способное улучшить питание тканей, чтобы организм самостоятельно восстановил слух.

Несколько лет он исследовал, как передаются нервные сигналы в мозг, как питаются ткани слухового аппарата, каким образом перегрузки и стресс разрушают слуховую систему. Эти работы позволили оставить после себя не только научные записи, но и целую школу специалистов, продолживших его дело по восстановлению слуха.

Именно благодаря трудам Коломийченко сегодня все чаще говорят о том, что тугоухость пе-

«Он был глухим и все равно усыпал больше других»:

КАК ИДЕИ ПРОФЕССОРА КОЛОМИЙЧЕНКО ЛЕГЛИ В ОСНОВУ СОВРЕМЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ СЛУХА



Алексей Коломийченко

рестала быть возрастной проблемой. Шум, стресс, хронические заболевания, прием некоторых препаратов ускоряет нарушения в органах слуха. При этом первые изменения долго остаются без внимания: люди привыкают переспрашивать, повышать громкость телевизора и воспринимают это как пустяк. До тех пор, пока проблема не осложняется шумом в ушах, трудностями в разборе речи и потерей высоких частот – тех самых, на которых говорят ваши внуки и правнуки. Это медленная, но верная дорога к глухоте.

Иван Дмитриевич – один из преданных последователей профессора Коломийченко и продолжатель его подхода. В свое время он сам столкнулся с тугоухостью и сумел восстановить хороший слух благодаря мягкому, но глубокому воздействию созданного им натурального эликсира «Аудиолор». В этом комплексе он не только реализовал идеи Коломийченко, но и адаптировал их с учетом стандартов современной науки, что позволило оказывать людям с нарушениями слуха более серьезную и системную поддержку.



Иван Дмитриевич

«Аудиолор» способствует улучшению передачи нервных импульсов в мозг за счет восстановления питания тканей, усиления кровоснабжения сосудов внутреннего уха, снижения воспалительных процессов и более четкой передачи звуковых сигналов. Именно поэтому эликсир можно использовать при различных видах тугоухости, в том числе возрастной.

По инициативе Производителя, с 28 января по 28 марта 2026 года открыта запись на льготное получение эликсира «Аудиолор». Для включения в список участников программы нужно позвонить по телефону 8-800-303-05-55 и назвать регистрационный номер 1962.* Количество «Аудиолор» ограничено.

НЕ КОПАЙТЕ СЕБЕ МОГИЛУ! ТОЛЬКО ЧИСТКА СОСУДОВ МОЖЕТ ПОМОЧЬ УСТРАНИТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ГИПЕРТОНИЮ И СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ!

Борис Андреевич, эксперт по сосудам с 35-летним стажем, утверждает, что только качественная чистка сосудов может помочь сердечно-сосудистой системе. Сегодня мы встретились с ним, чтобы узнать, как сохранить здоровье сосудов до глубокой старости.

– Борис Андреевич, что самое главное для здоровья сосудов?

– Первое, что необходимо, это их чистота. Если сосуды «грязные», у человека могут развиться самые разные патологии. Но если он регулярно будет их чистить, то сможет прожить до 100 лет и даже больше. Его не будут беспокоить головные боли, перепады давления, атеросклероз и заболевания сердца.

– Почему грязные сосуды несут такую большую угрозу?

– Потому что забитые сосуды – это как старость, которая приходит раньше времени. Вы вроде бы живы, но сил все меньше, память хуже, голова все чаще болит и кружится, сердце стучит с пере-

боями, ноги или руки, то холодные, то ватные. Это не возраст – это просто кровь не доходит туда, куда должна. Сосуды – это то, что питает вас изнутри. А когда они забиты, начинается тихое увядание. Человек снаружи поначалу тот же, а внутри – как будто лампочки тухнут одна за другой. Сначала забывчивость, потом головокружения, потом – бах! – и инфаркт. Или инсульт. И человек уже не встает. А ведь можно было все предотвратить. Просто вовремя почистить сосуды. Это не чудо, это уход за собой – как зубы чистить, как в доме убираться. Но многие тянут, думают, авось пронесет. Многих не проносит, и в итоге вместо прогулки с близкими – инвалидная коляска или место на кладбище.

– Вы говорите, что сосуды нужно чистить. Как это можно сделать?

– Я рекомендую натуральный очищающий комплекс – «Сосудовитал». Он может помочь растворить атеросклеротические бляшки и тромбы, содействует нормализации холестерина, улучшению кровообращения, укреплению сосудов

и капилляров. Если регулярно принимать «Сосудовитал», можно достаточно надежно защититься от бляшек, тромбов, инфаркта и инсульта, позабыть о головных болях и головокружениях. Очищающий комплекс «Сосудовитал» также способствует улучшению памяти, внимания, сна и настроения. Он содействует нормализации артериального давления, пульса, мозгового кровообращения, в целом улучшает работу мозга и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Если у вас есть хотя бы малейшие нарушения в работе сердца, мозга или сосудов, я советую незамедлительно пропить курс очищающего комплекса «Сосудовитал». Это может помочь подарить вам годы жизни и улучшить ее качество.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – чистые сосуды»

Страдаете от сердечно-сосудистых заболеваний? Тогда вы имеете право на программу по приобретению комплекса «Сосудовитал». Скидка действует с 28 января по 28 марта 2026 года.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **4996** и получите «Сосудовитал» всего за **9 рублей!**

Звонки и доставка бесплатные!

«СУББОТА!»:

В воскресенье, 1 февраля 2026 года, телеканалу «Суббота!» исполняется пять лет. По человеческим меркам совсем немного, а по телевизионным – серьезная дата! Особенно если учесть, чего достиг канал за эти годы: выстроил сетку вещания, основанную на легких и смешных реалити и любимых ностальгических сериалах; создал собственный жанр коммент-шоу, но самое главное – завоевал сердца миллионов телезрителей, и мужчин, и женщин!

Сериалы прямо в сердце

Впрочем, вы и так знаете вышесказанное, если с удовольствием пересмотрели сериалы «Дикая Роза», «Клон», «Элен и ребята», а также «Дикого ангела» с Натальей Орейро. Именно Наталья Орейро стала лицом канала на запуске, поскольку ностальгические сериалы были заявлены в сетке вещания с самого начала и до сих пор являются визитной карточкой телеканала. Благодаря «Субботе!» телезрители пересмотрели «Отчаянных домохозяек», «Доктора Хауса», «Говорящую с призраками» и множество других сериалов, ставших классикой эфира.

Комментируй это!

Одно из главных достижений телеканала – собственный жанр коммент-шоу, в котором популярные блогеры и инфлюенсеры комментируют то, что происходит с героями. И в первую очередь – это линейка шоу «Богини».

«Богиня шопинга» – реалити, в котором участницам за три часа и 15 тысяч рублей необходимо собрать модный образ. Комментируют происходящее фэшн-эксперт Даниил Грачёв, блогер Роман Каграманов и фэшн-дива Маша Миногарова.

«Богиня сыска» – романтическое реалити, в котором холостяк выбирает себе девушку, осматривая ее квартиру. Он изучит все: одежду, книги, содержимое шкафов и полок. Но согласится ли девушка на свидание после ответного «обыска» у парня дома? Наблюдают за этим и дают оценку увиденному блогер Вика Чума и фэшн-эксперт Даниил Грачёв.

«Богиня свиданий» – реалити, в котором три девушки устраивают свидания мечты для потенциальных женихов. Комментируют встречи блогеры Ида Галич и Роман Каграманов и фэшн-эксперт Даниил Грачёв.

В линейку коммент-шоу также входят: «Чикули» – реалити-эксперимент, в котором красотки и збурилы будут помогать друг другу и вместе бороться за денежный приз. Модницы освоят молекулярную химию, математику, кодинг и литературу, а отличницы научатся искусству блогинга, чувству стиля и уходу за собой. Комментируют блогер Вика Чума и фэшн-эксперт Даниил Грачёв. «Свадьба по-русски с американской Дэнни» – реалити, в котором актер Дэниэл Барнс из Индианы комментирует русские свадьбы: оформление, костюмы женихов и невест и праздничный стол.

Эксперименты в режиме реалити

«Суббота!» продолжает эксперименты в формате реалити. Например, стартовало первое на нашем телевидении шоу про маникюр «На ногтях». Мастера нейл-дизайна скрестили пилочки в борьбе за звание лучшего мастера страны и главный приз – возможность открыть свой салон. Ведущим проекта стал фэшн-эксперт Даниил Грачев. Еще одно новое шоу «Субботы!» – «Женись на мне немедленно». Это романтический эксперимент, в котором девушки сами сделают предложение руки и сердца своим мужчинам. Ведущие проекта – психолог Марк Бартон и кондитер Ренат Агзамов.

Вика Чума: «Забудьте об идеалах»

Блогер и ведущая шоу «Богиня сыска» и «Чикули» известна своими рейтинговыми проектами и знает, как прекрасно выглядеть в кадре и в жизни. Вот ее советы.

– Какие ежедневные быту-привычки помогут выглядеть лучше?

– Каждое утро важно очищать и увлажнять свою кожу, и это не обязательно должно занимать много времени. Раньше я уделяла много внимания утреннему уходу, но сейчас использую только несколько эффективных средств. Я поняла, что не стоит перегружать кожу.

– Как правильно ухаживать за волосами?

– Для здоровья и красоты волос недостаточно просто расчесывать их. Важно использовать качественные уходовые средства. Не забывайте про бальзамы и маски, которые придают волосам блеск и ухоженный вид.

– Как быстро привести себя в идеальную физическую форму?

– Забыть об идеалах. Но, конечно, важно



следить за своей фигурой, для этого нужно заниматься спортом. Я хожу в зал два раза в неделю. Кроме того, я плаваю в бассейне.

– Как снять усталость после тяжелого рабочего дня?

– Поспать или сходить на массаж, он поможет расслабить тело.

Где смотреть «Субботу!»

Москва и Московская область:

Вы можете найти «Субботу!» в эфире на 21-й кнопке.

В сети «Акадо» – на 28-й кнопке.

Россия:

Если у вас «Триколор» – «Суббота!» на 22-й кнопке.

Если у вас «Телекарта» – на 36-й кнопке.

Если у вас «НТВ плюс» – на 25-й кнопке.

Если у вас «МТС» – на 35-й кнопке.

В сети «Ростелеком» – на 51-й кнопке.

В сети «Билайн» – на 34-й кнопке.

В сети «Мегафон» – на 29-й кнопке.

У оператора «Дом.ru» – на 206-й кнопке.

У оператора «УфаNet» – на 40-й кнопке.

У оператора «ТТК» (ТрансТелеКом) – на 42-й кнопке.

У оператора «Таттелеком» – на 32-й кнопке.

У оператора «Башинформ-Связь» – на 38-й кнопке.

У оператора «П.А.К.Т» – на 37-й кнопке.

У оператора «ЭРОС» – на 30-й кнопке.

Маша Миногарова: «Следуйте своему стилю»

Фэшн-дива и ведущая шоу «Богиня шопинга» дала рекомендации по составлению стильного гардероба без особых затрат.

– Как покупать только нужные вещи, которые не будут пытаться в шкафу?

– Покупайте вещи, которые вам нравятся, пусть они лежат в гардеробе и ждут своего часа. Даже самые необычные и странные вещи однажды могут стать для вас прекрасными и подарить незабываемые эмоции.

– Какая покупка поможет поднять настроение?

– Одежда действительно может создавать настроение. Важно выбирать вещи, которые вам нравятся. Слушайте себя, следуйте своему стилю и не поддавайтесь другим.

– Где лучше шопиться – онлайн или офлайн?

– Честно говоря, я не люблю ходить по магазинам. Мне нравится наряжаться, но сам процесс шопинга становится для меня испытанием. В наше время проще покупать одежду онлайн, но с моим ростом это невозможно. Слишком сложно угадать размер.

– На какой детали гардероба можно смело экономить?

– Не стоит тратить большие деньги на базовые вещи – майки, водолазки и топы, потому что они быстро изнашиваются.



– Какая самая частая ошибка во время шопинга?

– Самая частая ошибка – покупать много ненужных вещей. Я, например, ношу одежду очень долго. У меня есть спортивные шорты, которые мне подарили в 6 лет. Правда, тогда они были мне по колено, а теперь это вариант мини-шорт.



У канала есть свой цифровой инфлюенсер – симпатичная Альпака Жозефина. Она стала настоящей звездой эфира.

легко, смешно, по-настоящему

**Даниил
Грачёв:**
**«Развивайте
себя и свой
вкус»**

Телеведущий и фэшн-эксперт шоу «Богиня шопинга», «Богиня свиданий», «Богиня сыска», «Чикули», «На ногтях» рассказал о модных тенденциях и умении создавать свой образ.

– **Даниил, как выглядеть стильно грядущей весной?**

– Попробуйте добавить в свои образы яркие, необычные цвета. Обратите внимание на насыщенные, глубокие тона, такие как темносиний или зеленый, а также на более яркие оттенки, например, оранжевого, охры, сливочного масла или оливок. Чтобы не покупать новую одежду, выбирайте вещи, которые уже есть в вашем гардеробе, но носите их в необычных сочетаниях. Так ваш образ заиграет новыми красками.

– **Какие аксессуары помогут преобразить образ?**

– В качестве аксессуара советую выбрать одну универсальную сумку, которая станет основой вашего образа. Также рекомендую носить часы, кольца и серьги. Если хотите добавить модных акцентов, обратите внимание на массивные браслеты. Сочетайте их с базовой одеждой, например, с хлопковыми сорочками.

– **С чего начать поиск своего стиля?**

– Начните с расширения кругозора: читайте книги, смотрите фильмы, посещайте театры и музеи, это поможет сформировать ваш уникальный



**Роман
Каграманов:**
**«Принимайте
неудачу
как друга»**

Блогер, ведущий шоу «Богиня свиданий» и «Богиня сыска» смог покорить Москву, приехав из Краснодарского края. Его советы пригодятся тем, кто работает над собой и хочет стать более уверенным в себе.

– **Роман, как сохранить свою уникальность (индивидуальность)?**

– Каждый человек рождается уникальным, важно помнить об этом и не забывать. Но уникальность не делает вас лучше других, так что сохраняйте свою простоту и относитесь ко всем людям одинаково.

– **Как принять свои минусы и превратить их в «супер силу»?**

– Принять свои минусы непросто, но на помощь всегда приходят юмор и самоирония. Если вы умеете шутить над собой и не относитесь к жизни слишком серьезно – весь мир будет у ваших ног.

– **Как быть уверенным в себе?**

– Уверенность в себе – вещь сложная, она может привести к звездной болезни. Честно, я сам не знаю, как быть уверенным в себе, но если вы найдете рецепт, дайте знать!

– **Как справляться с неудачами?**

– Неудачи – это школьные ошибки, над которыми стоит работать. А еще неудача – это путь к успеху. Мой совет прост: примите неудачу как друга, пригласите ее за стол, угостите чаем, и на следующий день она приведет к вам успех!



Ида Галич:
**«В паре
важно
открыто
говорить»**

Блогер и ведущая шоу «Богиня свиданий» подскажет нашим читателям, каким должно быть по-настоящему романтическое свидание.

– **Ида, посоветуйте: как подготовиться к свиданию?**

– Самая лучшая подготовка к свиданию – это понимание того, что ты выбрал достойного партнера, на которого можно потратить свое драгоценное время. Если ты уверен в своей второй половинке, то подготовка не так важна.

– **Каков рецепт идеального свидания?**

– Я считаю, что рецепт идеального свидания – это прежде всего классный и надежный партнер. Мне кажется, если между вами есть взаимная симпатия и вы друг другу интересны, куда бы вы ни пошли, ваши чувства создадут волшебную атмосферу и сделают так, чтобы свидание удалось.

– **О чём не стоит разговаривать на первом**



свидании (какие главные темы-табу)?

– Мне кажется, лучше избегать разговоров о деньгах, потому что, когда они становятся главной целью жизни, это может вызвать недовольство у вашей второй половинки. Конечно, нельзя обсуждать ваших бывших партнеров и, наверное, не стоит затрагивать темы политики и религии.

– **Как понять, что свидание прошло успешно?**

– Свидание прошло успешно, если, вернувшись домой, ты чувствуешь легкость и радость и, как говорится, бабочек в животе. И, конечно, если сразу после свидания получаешь милое сообщение от любимого человека.

– **Как пережить кризис в паре?**

– Честно, я не знаю, у каждого свои методы. Но, наверное, самое важное – открыто разговаривать и обсуждать, что вас не устраивает друг в друге.



У каждого из нас своя уникальная история любви. Даже если и бывают схожие детали, есть неповторимые моменты, которые случились именно с вами.

В отпуске случилось ЧП

Своего будущего мужа я встретила в трехлетнем возрасте. Разумеется, тогда это был просто Максимка, сынишка знакомых моих родителей. Кто бы мог подумать, что шутливое предложение окажется пророческим. Но обо всем по порядку.

Я росла тихим домашним ребенком. В один из отпусков мы отправились всей семьей на отдых. Когда подходила к концу первая неделя нашего отпуска, случилось ЧП. После обеда у меня разболелся живот. Сначала этому явлению родители не придали особого значения, но к вечеру поднялась температура, а боли стали очень сильными. В больнице, куда меня привезли на скорой помощи, поставили диагноз – аппендицит и срочно стали готовить к операции.

– Дочурка у вас такая серьезная и терпеливая, – сказал доктор родителям после операции. – Редкое качество для ребенка ее возраста.

Оставшееся отпускное время мы провели в компании доктора Славы и его семьи. Под присмотром замечательного врача я быстро шла на поправку, а его сын Максимка стал для меня самым лучшим другом в том чужом городе.

С тех пор наши семьи начали дружить. Через несколько лет дядю Славу пригласили на работу в областную клинику, и он с семьей переехал в наш город. Мы часто встречались, вместе отмечали праздники. С Максимом

Любовь и розы навсегда



мы были не разлей вода, и родители только радовались нашей дружбе.

Только друзья?

Шли годы, позади остались школа, вуз. И хотя мы по-прежнему были с Максом друзьями, наши жизни шли параллельно. Я строила карьеру в туристическом бизнесе, часто уезжала, больше времени проводила в гостиницах и отелях, нежели дома. Максим получил техническое образование и работал на оборонном предприятии.

Мы как бы поменялись ролями: из серьезной домашней девочки я превратилась в хохотушку-непоседу, а Макс отрастил бороду, надел очки и выглядел слишком заумным.

– У Максима есть девушка, – первым делом проинформировала меня мама, как только вернулась из очередной поездки.

– Она работает тренером в фитнес-клубе. Очень милая.

– Хорошо, наконец-то отстанете от нас, – улыбнулась я.

Мой ответ, видимо, не удовлетворил маму, и она стала подробно рассказывать мне новости о жизни друга детства.

Снится, потому что думаешь. Думаешь, потому что скучаешь. Скучаешь, потому что любишь. Любишь, потому что это твой человек.

Антон Чехов

Я обняла маму и сказала ей те слова, от которых она мгновенно таяла:

– Я так соскучилась по твоей стягне! Никакие ресторанные блюда не сравнятся с твоими домашними творениями. Пойдем обедать.

Прошло полгода. Я по-прежнему колесила по разным городам, прокладывала новые туристические маршруты. После напряженной работы у меня выдалась свободная неделя, которую я решила

провести с родными. В первый же день я узнала новость: Максим расстался со своей девушкой.

В честь моего приезда друзья решили устроить квест, на который я привлекла Макса.

– Да, ты не представляешь, как я устал от этих отношений, – изливал мне душу друг детства. – Она не мой человек, я понял это давно, но она не отпускает меня, продолжает называть.

– Не переживай, все будет хорошо.

Квест оказался страшным и темным, а в темноте я всегда чувствовала себя неуверенно. Когда нас разбили по парам, инстинктивно схватила Максима за руку.

– Не бойся, я рядом, – произнес он тихо.

В оставшиеся выходные дни мы встречались еще несколько раз. Когда Макс приехал проводить меня в аэропорт, я поняла, что между нами что-то изменилось, появилось, пробудилось...

Испытания на прочность

Спустя несколько месяцев наши общие друзья предложили махнуть в Сочи покататься на сноубордах. Мы не ожидали,

что эта поездка станет для наших чувств настоящим испытанием. В то же самое время и в ту же самую гостиницу приехала Зоя, бывшая девушка Максима. Когда мы столкнулись с ней в холле, она выглядела так, будто только что сошла со страниц журнала моды.

– Привет, Макс! – закричала она и бросилась к нему с объятиями. Внутри меня сжалась пружина.

Максим ответил на объятия с легкой неловкостью, его взгляд скользнул в мою сторону.

– Зоя, откуда ты здесь? – он попытался скрыть свою растерянность.

– Решила немного отдохнуть, – ответила она с улыбкой хищницы. – Покатаемся вместе, как в былые времена?

Девушка посмотрела на меня с вызовом. Зоя постоянно старалась оказаться рядом с Максом.

Но это еще не все. На третий день нашего отпуска на большой скорости мимо меня пролетел лыжник.

Я не удержалась и покатилась вниз по склону. Когда открыла глаза и попыталась подняться, услышала обеспокоенный голос:

– Вы в порядке? Прости, не хотел стать причиной вашего падения.

Так я познакомилась с горнолыжником Павлом.

Он сразу стал проявлять ко мне недвусмысленные знаки внимания. Как потом выяснилось, это было частью плана Зои. Куда бы я ни пошла, Павел тут же оказывался рядом. Сначала мне это льстило, потом стало напрягать. Все эти интриги закончились нашим с Максом выяснением отношений.

– Тебе понравился этот лыжник?

– А что происходит между тобой и Зоей? – ответила я вопросом на вопрос.

Слово за слово, мы побргались, и в тот же вечер я улетела домой.

Я проснулась от непрекращающегося звонка в дверь. Первое, что увидела, когда открыла дверной замок, были красные розы в бесконечном количестве. За ними – Максим.

– Мне нужна только ты, я не хочу никого другого, – сказал он.

– Я тоже этого хочу, – прошептала я.

И в тот момент все сомнения остались позади. Мы снова вместе, несмотря ни на что. И теперь эти розы, и эта любовь на всегда.

Через полгода сыграли свадьбу. Первые слова, которые прозвучали на торжестве от наших родителей, были: «Наконец наши семьи воссоединились».

ДАРЬЯ

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				

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

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 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	4	РЕН
	БОЛЬШАЯ ИГРА							КАК УСТРОЕН МИР	
14.00 «Большая игра». (16+)		21.30 «ОМУТ». (16+)		22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)		06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	11.00 «Как устроен мир». (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.50 «ПЁС». (16+)	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	08.00 «Сегодня»	06.00 «Три кота». (0+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.40 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	08.25 «ПЁС». (16+)	10.00 «Сегодня»	10.35 «ПЁС». (16+)	09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)	12.10 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)	19.00 «ТРЁШКА». (16+)	06.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	14.00 «Сегодня»	13.00 «Сегодня»	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	35-летняя Даша живёт в трёхкомнатной квартире с дочерью и родителями. Когда у неё начинают складываться отношения с начальником Романом на работе, в её жизни появляется бывший муж Дима.	20.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)	09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	
10.15 «Жить здорово!» (16+)	11.00 Вести. Местное время	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	14.00 «Местное время	14.00 «Место встречи»	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	22.20 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)	11.25 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)	12.00 Новости (с субтитрами)	16.30 Вести	20.00 Вести	16.00 «Сегодня»	00.10 «Сегодня»	00.35 «ЗАСТУПНИК». (16+)	15.30 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)	12.15 «Время покажет». (16+)	17.00 «Малахов». (16+)	21.10 Вести. Местное время	16.45 «За гранью». (16+)	00.30 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)	02.20 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)	20.00 «САШАТАНЯ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 «Большая игра». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	21.20 Вести. Местное время	17.50 «ДНК». (16+)	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	03.45 «РУСАЛКА В ПАРИЖЕ». (12+)	23.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)	15.00 Новости (с субтитрами)	20.00 Вести	21.30 «ОМУТ». (16+)	19.00 «Сегодня»	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	05.20 «Три кота». (0+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	05.00 «Неприличные гости». (18+)	15.00 «Засекреченные списки». (16+)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	15.15 «Давай поженимся!». (16+)	22.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	20.00 «Первый отдел». (16+)	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 «Однажды в России». (16+)	17.00 01.35 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.35 «Тайны Чапман». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	17.00 «Большая игра». (16+)	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	19.00 «Большая игра». (16+)	19.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	19.00 «ФЕНИКС». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	20.00 «Гнев Человеческий». (16+)	20.00 «Гнев Человеческий». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)	18.30 «Время покажет». (16+)	19.50 «Пусть говорят». (16+)	20.10 «Большая игра». (16+)	20.10 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	20.10 «ФЕНИКС». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	22.20 23.25 «Игра Теней». (16+)	22.20 23.25 «Игра Теней». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	18.30 «Время покажет». (16+)	19.50 «Пусть говорят». (16+)	20.30 «Большая игра». (16+)	20.30 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	20.30 «ФЕНИКС». (16+)				
19.50 «Пусть говорят». (16+)	21.00 «Время»	21.00 «Время»	21.30 «ОМУТ». (16+)	21.30 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	21.30 «ФЕНИКС». (16+)				
21.00 «Время»	22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	22.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)				
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	23.00 «Большая игра». (16+)	00.10 «Время героев». (16+)	00.10 «Время героев». (16+)	00.10 «Сегодня»	00.10 «Сегодня»				
23.00 «Большая игра». (16+)	00.10 «Время героев». (16+)	01.10 Подкаст.Лаб. (16+)	01.10 Подкаст.Лаб. (16+)	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	01.05 «ФЕНИКС». (16+)				

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.10 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ	05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)
05.50 Пятница News. (16+)	07.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	07.00 «С добрым утром, малышчи!» (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
06.20 Гастротур. (16+)	08.10 Улётоное видео. (16+)	11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)
07.10 На ножах. (16+)	08.30 Улётоное видео. Самое смешное. (16+)	15.15 «ОСКАР». (12+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	08.20 «Горошек и компания». (6+)	08.20 «Горошек и компания». (6+)
09.20 Молодые ножи. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)	18.45 «Встречай лапозавров - последних динозавров этой эпохи!»	08.25 «Барбоскины». (0+)	08.25 «Барбоскины». (0+)
10.40 Адский шеф. (16+)	14.10 Решала. (16+)	17.00 «Дискрессионный клуб TV Губерни». (12+)	17.00 «Супер Крылья. Суперкоманды». (0+)	09.00 «Супер Крылья. Суперкоманды». (0+)	09.00 «Супер Крылья. Суперкоманды». (0+)
14.30 Битва шефов. Звезды. (16+)	17.10 Охотники. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	09.20 «Супер Крылья. Суперкоманды». (0+)	09.25 «Чик-Чирикино». (0+)	09.25 «Чик-Чирикино». (0+)
16.50 Битва шефов. (16+)	20.00 Притворщики. (16+)	20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)	09.30 «Тима и Тома». (0+)	10.30 «Фишкини». (0+)	10.30 «Фишкини». (0+)
23.00 Секретный артист. (16+)	22.00 Найды по ID. (16+)	22.00 «Найды по ID». (16+)	11.05 «Диностор». (6+)	11.50 «Бумажки». (0+)	11.50 «Бумажки». (0+)
00.20 Вундеркинды. (16+)	23.50 Заступницы. (16+)	23.50 Заступницы. (16+)	11.30 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	12.00 Время малышей. (0+)	12.00 Время малышей. (0+)
01.40 Пятница News. (16+)	02.10 Опасные связи. (18+)	02.10 Опасные связи. (18+)	11.30 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	13.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	13.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
02.00 На ножах. (16+)	03.40 Дорожные драмы. (16+)	03.40 Дорожные драмы. (16+)	11.45 «Простоквашино». (0+)	13.15 «Маша и Медведь». (0+)	13.15 «Маша и Медведь». (0+)
03.50 Секреты на кухне. (16+)	04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	13.05 «Карбот». (6+)	14.05 «Простоквашино». (0+)	14.05 «Простоквашино». (0+)
04.30 Пятница News. (16+)			14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)	15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)	15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
Ю	МИР	МИР	ПОБЕДА	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ
05.25 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00 «ПОДКИДЫШ». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	03.15 «Путь к Победе». (16+)	05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)	06.00 Боги Египта. (16+)
06.00 «Званый ужин». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	06.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)	04.15 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)	06.00, 05.09, 05.21.45 Забытые войны России. (12+)	06.00, 05.09, 05.21.45 Забытые войны России. (12+)
С понедельника по пятницу пятьдесят совершенно разных людей ходят друг к другу в гости. Каждый из них имеет одинаковые условия при покупке продуктов и приготовлении ужина из трех блюд.	06.15, 01.44 Наше кино. (16+)	06.00 «ПЕТО 1941 ГОДА». (16+)	06.00 «ПЕТО 1941 ГОДА». (16+)	01.50, 05.45 Обыкновенная История. (6+)	01.50, 05.45 Обыкновенная История. (6+)
08.00 «Непыльный вопрос». (16+)	07.55 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)	08.00 «КУРОВ». (16+)	07.55 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)	02.00, 10.00, 16.45 Тайное становиться явным. (12+)	02.00, 10.00, 16.45 Тайное становиться явным. (12+)
09.00 «Муж напрокат». (16+)	09.30, 10.20, 13.15 «СТАЛИНГРАД». (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	02.15, 10.15, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)	02.15, 10.15, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
10.00 «Супермама». (16+)	10.10 Белорусский стандарт. (12+)	14.00 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (16+)	14.00 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (16+)	03.05 Донбасс: Иэнка войны. (16+)	03.05 Донбасс: Иэнка войны. (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)	14.05 Мировое соглашение. (16+)	17.40 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)	17.40 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)	04.05 Это подкаст. История. (12+)	04.05 Это подкаст. История. (12+)
16.25 «Беременна в 45». (16+)	15.00, 16.15, 18.20, 18.40, 20.20 Дела судебные. (16+)	18.00 Вместе каждый день	18.00 Вместе каждый день	05.00, 18.05 Историограф. (12+)	05.00, 18.05 Историограф. (12+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)	21.15 Понять. Простить! (16+)	21.15 Понять. Простить! (16+)	21.15 Понять. Простить! (16+)	05.55, 13.55 Великие битвы России. (12+)	05.55, 13.55 Великие битвы России. (12+)
00.05 «Измены». (18+)	22.15 Милютин за 5 минут. (16+)	22.15 Милютин за 5 минут. (16+)	22.15 Милютин за 5 минут. (16+)		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	ЖИТЬ ЗДОРОВО!						С БОДРЫМ УТРОМ!	
10.15 «Жить здорово!» (16+)		21.30 «ОМУТ». (16+)		00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.40 «ПЁС». (16+)	04.40 «ПЁС». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	06.30 «САШАТАНЯ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.45 04.30	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	08.00 «Сегодня»	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (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+)	10.00 «Сегодня»	09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)	13.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00	«Новости». (16+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)	11.00 «Время покажет». (16+)	10.35 «ПЁС». (16+)	13.00 «Сегодня»	15.35 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)	15.35 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	
12.00 Новости (с субтитрами)	12.00 Вести	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 «Место встречи»	17.55 «ТРЁШКА». (16+)	20.00 «ТАКСИ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 «Большая игра». (16+)	14.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	21.50 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)	21.50 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)	21.10 Вести. Местное время	16.45 «За гранью». (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	00.10 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	02.30 «ТИХИЙ САДОВНИК». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)	21.30 «ОМУТ». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	19.00 «Сегодня»	04.10 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)	04.10 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	Юлю на дороге на-смерть сбивает машина. Автомобиль с поддельными номерами вскоре находят сгоревшим в лесополосе. Денис с тру-дом переживает гибель своей любимой девушки. Он винит в её смерти не только себя...	20.00 «РАЙСКИЙ». (16+)	20.00 «Первый отдел». (16+)	05.35 «ФЕНИКС». (16+)	05.35 «ФЕНИКС». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	00.10 «Сегодня»	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)	15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)	00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)			07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	17.00 01.40 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.40 «Тайны Чапман». (16+)
18.30 «Время покажет». (16+)	03.00 Вести	01.05 «ФЕНИКС». (16+)	01.05 «ФЕНИКС». (16+)			07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	20.00 «ПУТЬ РЫЦАРЯ». (16+)	20.00 «ПУТЬ РЫЦАРЯ». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)					07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	22.00 23.25 «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ». (16+)	22.00 23.25 «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ». (16+)
21.00 «Время»								
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)								
23.00 «Большая игра». (16+)								
00.10 ПодкастЛаб. (16+)								
03.00 Новости								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	07.10 Улёгное видео. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Царевны». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	06.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	06.00 Это подкаст. История. (12+)	06.00 История без прикрас. (16+)	06.00 История без прикрас. (16+)	06.00 23.55 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)	06.00 23.55 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
05.50 Пятница News. (16+)			09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ	07.00 «С добрым утром, малышчи!» (0+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 05.14.05 Историограф. (12+)	07.00 05.14.05 Историограф. (12+)	07.00 05.14.05 Историограф. (12+)	06.55 00.55 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)	06.55 00.55 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
06.20 Гастролур. (16+)			11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	08.20 «Борошок и компания». (6+)	08.20 «Борошок и компания». (6+)	01.40, 03.55 Обыкновенная История. (6+)	01.40, 03.55 Обыкновенная История. (6+)	01.40, 03.55 Обыкновенная История. (6+)	07.45, 02.30 Венеция. Красота на болоте. (12+)	07.45, 02.30 Венеция. Красота на болоте. (12+)
07.00 На ножах. (16+)			15.15 «НЕБО СО МНОЙ». (16+)	07.40 «Лапозавры». (0+)	09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	09.25 «Барбоскины». (0+)	01.50, 10.00, 22.00 Великие битвы России. (12+)	01.50, 10.00, 22.00 Великие битвы России. (12+)	01.50, 10.00, 22.00 Великие битвы России. (12+)	08.45, 01.45 Людмила Савельева. После бала. (12+)	08.45, 01.45 Людмила Савельева. После бала. (12+)
09.10 Молодые ножи. (16+)			09.30 «Лёгкое видео. Самое смешное». (16+)	09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	02.40, 07.10, 10.50 Пётр I Великий. (12+)	02.40, 07.10, 10.50 Пётр I Великий. (12+)	02.40, 07.10, 10.50 Пётр I Великий. (12+)	09.35, 10.20 Тайна горы мертвцев. Перевал Дятлова. (16+)	09.35, 10.20 Тайна горы мертвцев. Перевал Дятлова. (16+)
10.30 Адский шеф. (16+)			17.00 «Такие разные». (12+)	17.00 «Такие разные». (12+)	18.15 «Вечер вместе». (12+)	18.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	03.15, 12.00 Проклятые скровища. (12+)	03.15, 12.00 Проклятые скровища. (12+)	03.15, 12.00 Проклятые скровища. (12+)	11.10, 20.00 Настоящая война престолов. Объявление воины. (12+)	11.10, 20.00 Настоящая война престолов. Объявление воины. (12+)
13.30 Черный список. На кухне. (16+)			18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	19.05 «Днистор». (6+)	19.00 «Днистор». (6+)	12.50 Времена гигантов 2. (12+)	12.50 Времена гигантов 2. (12+)	12.50 Времена гигантов 2. (12+)	11.10 Настоящая война престолов. Объявление воины. (12+)	11.10 Настоящая война престолов. Объявление воины. (12+)
19.00 Что я наделала?!. (16+)			20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)	20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)	20.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)	20.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)	13.50 Следы цивилизации. (16+)	13.50 Следы цивилизации. (16+)	13.50 Следы цивилизации. (16+)	14.40, 03.25 Загадки планеты Земли. (16+)	14.40, 03.25 Загадки планеты Земли. (16+)
22.10 Новый Ревизорро. (16+)			22.00 Найды по ID. (16+)	22.00 Найды по ID. (16+)	22.00 «ДЕНЬ ПРИЁМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ». (18+)	22.00 «ДЕНЬ ПРИЁМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ». (18+)	14.05 «Простоквашинко». (0+)	14.05 «Простоквашинко». (0+)	14.05 «Простоквашинко». (0+)	15.25 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)	15.25 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
23.30 Секретный артист. (16+)			23.50 «Кино. КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)	23.50 «Кино. КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)	23.50 «Днистор». (6+)	23.50 «Днистор». (6+)	15.30 «Фиксики». (0+)	15.30 «Фиксики». (0+)	15.30 «Фиксики». (0+)	14.40, 03.25 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)	14.40, 03.25 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
00.40 Вундеркинды. (16+)			03.00 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	03.00 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	24.25 «Дикие скричеры!». (6+)	24.25 «Дикие скричеры!». (6+)	15.45 «По законам чести. Из истории дуэлей». (12+)	15.45 «По законам чести. Из истории дуэлей». (12+)	15.45 «По законам чести. Из истории дуэлей». (12+)	15.25 Досье Тутанхамона. (12+)	15.25 Досье Тутанхамона. (12+)
02.10 Пятница News. (16+)			04.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	04.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	25.50 «Дракоша Тоша». (0+)	25.50 «Дракоша Тоша». (0+)	16.00 «Личности Моны Лизы». (12+)	16.00 «Личности Моны Лизы». (12+)	16.00 «Личности Моны Лизы». (12+)	16.20 Под ковровым именем «Анита». (12+)	16.20 Под ковровым именем «Анита». (12+)
02.30 На ножах. (16+)			04.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	04.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	26.50 «Дракоша Тоша». (0+)	26.50 «Дракоша Тоша». (0+)	17.05 «Вечный Египет». (12+)	17.05 «Вечный Египет». (12+)	17.05 «Вечный Египет». (12+)	17.05 Версаль - цена величия. (12+)	17.05 Версаль - цена величия. (12+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)			05.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	05.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	27.50 «Барбоскины». (0+)	27.50 «Барбоскины». (0+)	18.40 История без прикрас: Швейцария и Вторая мировая: пример нейтралитета				

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	TV ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ			
19.45 Главная роль 06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 00.10 «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое» 08.20 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 01.05 «XX век» 12.45 Новости. Подробно. Книги 13.55 «Запечатленное время» 14.20 «Театр Валентины Токарской» 16.30 «Коллекция» 17.15 Больше, чем любовь 18.00 02.10 Исторические концерты 18.40 Кристальные истории 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Каю» 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Острова» 21.30 Белая студия		08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+) 06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+) 10.35 «Актёрские драмы. Жизнь взаймы» (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «АНATOMIA УБИЙСТВА». (12+) 13.45 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ». (16+) 16.55 «Легенды эстрады. Цыганское счастье» (16+) 18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+) 22.35 «Закон и порядок» (16+) 23.05 «Короли фейков» (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 «Петровка, 38» (16+) 00.50 «Дело союзного значения. Мосгаз» (16+) 01.30 Хроники московского быта. (16+)		01.15 Знаки судьбы. (16+) 06.00 «Мультильмы» (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот» (6+) 08.45 «Слепая». (16+) 10.00 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая» (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) Исчезла Лиза. Это очень беспокоит Глухарёва и Антошина. Она начинают ее разыскивать. Шилкин, которого они безуспешно пытались задержать с ее помощью, отрицает даже факт знакомства с девушкой. 23.15 «СКРЫТАЯ УГРОЗА». (18+) Австралия, 2023 г. Поезд сошел с рельс в Сиднее. Данная авария, унесла жизни людей, вызывает техногенную катастрофу. Пассажиры, которым удалось выбраться из поезда, начинают умирать спустя несколько минут. Вирус губит жизни людей...		13.55 «Голоса ушедших душ». (16+) 06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.15 04.45 Давай разведёмся! (16+) 08.15 Тест на отцовство. (16+) 10.30 «Понять. Простить» (16+) 11.40 00.20 «Порча» (16+) 12.45 «Знахарка» (16+) 13.20 «Верну любимого» (16+) 13.55 «Голоса ушедших душ» (16+) 14.30 «Я ТЕБЕ НЕРОВНЯ». (16+) 19.00 «ПОЗОВИ МЕНЯ С СОБОЙ». (16+) 23.20 «Понять. Простить» (16+) 01.15 «Знахарка» (16+) 01.40 «Верну любимого» (16+) 02.10 «Голоса ушедших душ» (16+) 02.35 Тест на отцовство. (16+) 04.15 «6 кадров» (16+)		05.00 Известия. (16+) 05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 08.05 Страна советов. (16+) 08.40 Знание - сила. (12+) 09.00 Известия. (16+) 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 13.00 Известия. (16+) 15.10 «СЛЕД». (16+) 17.00 Известия. (16+) 17.30 «СЛЕД». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)		05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 03.30 «Такие разные» (12+) 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест» (12+) 12.00 «Живет Россия» (12+) 12.30 01.30 «Точка.ru» (12+) 13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости» (12+) 14.30 «День вместе» (12+) 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+) 15.45 «Легенды спорта» (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 17.30 «Открытая наука» (12+) 18.00 «Специальный репортаж» (12+) 18.15 «Эксперт» (12+) 18.30 01.00 «Документальное кино» (12+) 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе» (12+) 20.00 22.00 03.00 «От 7 до 17» (12+) 20.30 22.30 04.30 «Футбол губерний» (12+) 23.00 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (16+) Они так и не смогли забыть свою любовь, которая перевернула их жизни в ранней юности...			

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 «Лига в лицах». (12+) 06.30 Матч! Парад. (6+) 07.00 09.10 12.55 Новости Все на Матч! Прямая трансляция 09.15 Специальный репортаж. (12+) 09.35 «Лучшие из лучших». (12+) 10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Женщины. Прямая трансляция 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.30 Футбол. «Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ 18.45 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». Winline Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ 22.50 Футбол. «Альбасете» - «Барселона». Кубок Испании. 1/4 финала. Прямая трансляция 02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберца. (12+) 03.55 Новости. (0+)			
06.00 03.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 07.50 «ГОРОД НА ГРАНИЦЕ». (16+) 07.50 Небесная грация. (6+) 08.05 Громко. (12+) 09.15 «Страна спортивная». (12+) 13.35 «ОДНАЖДЫ В БЕГАСЕ». (16+) 09.30 05.25 «Входи на свой Олимп». (12+) 10.05 12.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России Кубок России 12.20 17.45 22.20 02.55 Спецрепортаж. (12+) 13.50 21.40 Лица страны. (12+) 14.05 21.55 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+) 14.35 16.05 18.05 19.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция 16.00 19.30 Новости. (0+) 22.40 Есть тема! (16+) 00.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. (6+) 01.50 «Исчезнувшие». (12+) 02.15 «Иван Тасов. Петербургский вайб». (12+) 05.00 «Галина Кулакова. Три раза вокруг Земли». (12+)			

КИНО И СЕРИАЛЫ

vju TV1000	VIJU TV1000	vju TV1000 русское	VIJU TV1000 РУССКОЕ	vju action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
05.45 «ТЁМНЫЕ ВОДЫ». (16+) 07.50 «ГОРОД НА ГРАНИЦЕ». (16+) 09.50, 10.45, 11.45, 12.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 09.15 «Страна спортивная». (12+) 13.35 «ОДНАЖДЫ В БЕГАСЕ». (16+) 09.30 05.25 «Входи на свой Олимп». (12+) 10.05 12.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России Кубок России 12.20 17.45 22.20 02.55 Спецрепортаж. (12+) 13.50 21.40 Лица страны. (12+) 14.05 21.55 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+) 14.35 16.05 18.05 19.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция 16.00 19.30 Новости. (0+) 22.40 Есть тема! (16+) 00.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. (6+) 01.50 «Исчезнувшие». (12+) 02.15 «Иван Тасов. Петербургский вайб». (12+) 05.00 «Галина Кулакова. Три раза вокруг Земли». (12+)							
05.30 «Царевны», «Простокашин», «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». (6+) 08.10 «Волки и овцы: Ход свиней». Мультильм. (6+) 10.55 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+) 12.35 «КУРЬЕР». (16+) 14.15 «КОНЧЕННАЯ». (16+) 15.55 «ЗАЩИТИК». (16+) 17.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». Триллер, Франция, 2010 г. 19.00 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+) 20.40 «ВАСАБИ». (16+) 22.10 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+) 23.40 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+) 21.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД, ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 23.25, 01.10 «НЕБЕСНЫЙ СУД, ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 02.50 «СЕЛФИ». (16+) 04.35 «Возвращение блудного попугая». Мультильм. (6+) 05.05 «Каникулы Бонифация». Мультильм. (6+)							
05.30 «АНОН». (16+) 07.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+) 08.55 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+) 10.55 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+) 12.35 «КУРЬЕР». (16+) 14.15 «КОНЧЕННАЯ». (16+) 15.55 «ЗАЩИТИК». (16+) 17.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». Триллер, Франция, 2010 г. 19.00 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+) 20.40 «ВАСАБИ». (16+) 22.10 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+) 23.40 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+) 01.30 «ИП МАН». (16+) 03.10 «ИП МАН-2». (16+) 04.45 «ИП МАН: МАСТЕР КУН-ФУ». (16+)							
05.00, 10.00 «Маша и Медведь». (0+) 05.10 Мультильмы на СЛАСЕ. (0+) 06.00, 08.30 Утро на СЛАСЕ. (0+) 11.00 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+) 11.35 День Патриарха. (0+) 11.45, 12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+) 13.05 «СОЛДАТЫ». (12+) 15.10 «ДВА КАПИТАНА». 1 серия. (0+) 20.30 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 2 серия. (16+) 16.35 Вечер на СЛАСЕ. Ток-шоу. (0+) 00.00 Вечер на СЛАСЕ. Ток-шоу. (0+) 02.45 Поле битвы. (16+) 03.15 Русский мир. (12+) 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (0+)							

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	
05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультильмы на СЛАСЕ. (0+) 06.00, 08.30 Утро на СЛАСЕ. (0+) 11.00 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+) 11.35 День Патриарха. (0+) 11.45, 12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+) 13.05 «СОЛДАТЫ». (12+) 15.10 «ДВА КАПИТАНА». 1 серия. (0+) 20.30 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 2 серия. (16+) 16.35 Вечер на СЛАСЕ. Ток-шоу. (0+) 00.00 Вечер на СЛАСЕ. Ток-шоу. (0+) 02.45 Поле битвы. (16+) 03.15 Русский мир. (12+) 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (0+)	

Православный календарь

3 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Прп. Максима Грека.

Прп. Максима Грека. Исп. Мч. Неофита. Мч. Евгения, Кандида, Валериана и Акилы. Мц. Агнии девы. Мч. Анастасия. Сщмч. Илии пресвитера. Икон Божией Матери Ктиторской и именуемой «Отрада», или «Утешение», Ватопедских икон Божией Матери.

Поста нет.

Царствие Небесное – мир Христов. В душе, в которой от покорности Богу утихи страсти, царствует Бог, царствует мир Христов.

Свт. Игнатий Брянчанинов

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	PRO-музыка	15.00 PRO-новости. (16+)	15.20 В десятку! (16+)	16.00 Моя волна. (16+)	17.00 Русский чарт. (16+)	18.00 PRO-новости. (16+)	18.20 10 самых! (16+)	18.55 Плейлист Зима. (16+)	19.45 Кто следующий? (16+)	20.40 Под нас плясала ваша мать! (16+)	21.55 «ПРАЗДНИКИ». (12+)	19.30 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОРОВИЩ». (16+)	23.50 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (16+)	01.30 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (16+)	21.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
05.00 Муз'итив. (16+) 06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+) 07.00 Звёзды на утро. (16+) 08.00 Музанерго. (16+) 08.40 PRO-новости. (16+) 09.00 Топ-15 Like FM. (16+) 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+) 11.00 Плейлист Зима. (16+) 11.30 10 самых! (16+) 12.00 Хиты по-русски. (16+) 13.00 Прогноз по году. (16+) 14.00 Плейлист Зима. (16+)															

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	Мужское / Женское	16.05 «Мужское / Женское». (16+)	17.00 Малахов». (16+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	13.20 «Пушистое превращение». (6+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	
05.00 «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.40 «ПЁС». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.30 04.25	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)		
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.25 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)		
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сегодня»	09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)	13.20 «Пушистое превращение». (6+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00	«Новости». (16+)		
10.15 «Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	15.00 «ОХОТНИКИ». (16+)	15.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)		
11.00 «Время покажет». (16+)	11.00 Вести	10.00 «Сегодня»	16.50 «ТРЁШКА». (16+)	20.00 «ТАКСИ-2». (16+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)		
12.00 Новости (с субтитрами)	11.30 Вести. Местное время	10.35 «ПЁС». (16+)	21.50 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)	21.50 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)	11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)		
12.15 «Время покажет». (16+)	12.00 «60 минут». (12+)	13.00 «Сегодня»	23.55 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)	16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)		
14.00 «Большая игра». (16+)	14.00 Вести	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)	20.00 «САШАТАНЯ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)		
15.00 Новости (с субтитрами)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	14.00 «Место встречи»	03.15 «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (16+)	02.20 «Однажды в России». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)		
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	16.30 Вести	16.00 «Сегодня»	04.35 «Моя фея-проказница». (0+)	05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)	15.00 «Момент в истории». (16+)	15.00 «Момент в истории». (16+)		
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	17.00 «Малахов». (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)		
17.00 «Большая игра». (16+)	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	17.50 «ДНК». (16+)			20.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)	20.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)		
18.30 «Время покажет». (16+)	20.00 «60 минут». (12+)	19.00 «Сегодня»			22.10 23.25 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)	22.10 23.25 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)		
19.50 «Пусть говорят». (16+)	20.00 «Мария Соловьёвым. (12+)	20.00 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)						
21.00 «Время»	02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.00 Вести						
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.30 «ФЕНИКС». (16+)						
23.00 «Большая игра». (16+)								
00.10 «Шоу Вована и Лексуса». (16+)								
01.10 Подкаст.Лаб. (16+)								

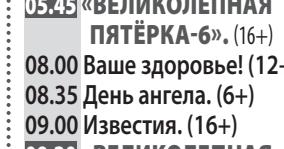
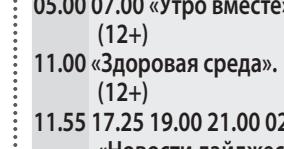
ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ	05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь».	06.00 Время малышей. (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	00.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)	06.00 История без прикрас. (16+)	06.00, 06.45, 23.55, 00.45, 04.30, 05.15	Тайна горы мертвцев. Перевал Дятлова. (16+)	06.00, 06.45, 23.55, 00.45, 04.30, 05.15
05.30 Пятница News. (16+)	07.10 Улёгное видео. (16+)	07.00 «Добрым утром, малыши!» (0+)	11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.00 «Дети-птицы». (0+)	07.15 «Маша и Медведь».	07.35 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	00.55, 13.45, 20.50 Забытые войны России. (12+)	07.05, 08.05 Реставрация Нотр-Дама. (12+)	07.05, 08.05 Реставрация Нотр-Дама. (12+)	07.05, 08.05 Реставрация Нотр-Дама. (12+)	
05.50 Гастротур. (16+)	08.00 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	08.00 Улёгное видео. Самое смешное. (16+)	15.15 «ДЕНЬ ПРИЁМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ». (12+)	09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	08.20 «Горошек и компания». (6+)	09.20 «Барбоскины». (0+)	01.50, 08.45 Тайное становится явным. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)	
06.20 На ножах. (16+)	09.00 Улёгное видео. (16+)	09.30 Улёгное видео. (16+)	17.00 «Открыта наука». (12+)	09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	09.40 «Тима и Тома». (0+)	02.05, 11.10, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	10.00, 11.10, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	10.00, 11.10, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	10.00, 11.10, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	
08.30 Молодые ножи. (16+)	14.10 Решала. (16+)	14.10 Решала. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	10.45 «Всё, что вы хотели знать». (6+)	10.45 «Чик-Чирикино». (0+)	10.50 «Фишкики». (0+)	02.55, 06.50 Пётр I Великий. (12+)	10.55, 11.50 Проклятые сокровища. (16+)	10.55, 11.50 Проклятые сокровища. (16+)	10.55, 11.50 Проклятые сокровища. (16+)	
10.00 Адский шеф. (16+)	17.10 Охотники. (16+)	20.00 Притворщики. (16+)	22.00 Найды по ID. (16+)	11.15 «Джи-Джи Бонд: Супер-гонщик». (6+)	11.50 «Бумажки». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)	12.40 Серебряный флот. (16+)				
13.10 Молодые ножи. (16+)	17.10 Охотники. (16+)	22.00 Найды по ID. (16+)	22.50 Опасные связи. (18+)	11.20 «Простоквашинко». (0+)	13.00 «Бумажки». (0+)	13.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	03.55 Обыкновенная История. (6+)	13.45 Следы цивилизации: Общество. (16+)	13.45 Следы цивилизации: Общество. (16+)	13.45 Следы цивилизации: Общество. (16+)	
14.30 На ножах. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	23.50 Опасные связи. (18+)	23.30 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)	12.15 «Джи-Джи Бонд: Супер-гонщик». (6+)	14.00 «Простоквашинко». (0+)	14.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	04.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	14.40 Ледоколы войны. (12+)	14.40, 15.25 Загадки планеты Земли. (16+)	14.40, 15.25 Загадки планеты Земли. (16+)	14.40, 15.25 Загадки планеты Земли. (16+)
19.00 Последний шеф. (16+)	20.00 Притворщики. (16+)	22.00 Найды по ID. (16+)	03.00 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	13.15 «Джи-Джи Бонд: Супер-гонщик». (6+)	15.00 «Фишкики». (0+)	15.30 Время малышей. (0+)	05.00, 18.00 Великие битвы России. (12+)	16.00, 18.00 Великие битвы России. (12+)			
00.00 Вундеркинды. (16+)	04.10 «Путь к Победе». (16+)	04.10 «Путь к Победе». (16+)	04.10 «Путь к Победе». (16+)	14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)	16.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	06.00 Пещера по Москве: Старая Басманная. (6+)	06.00 История без прикрас. (16+)	06.00, 06.45, 23.55, 00.45, 04.30, 05.15	06.00, 06.45, 23.55, 00.45, 04.30, 05.15	06.00, 06.45, 23.55, 00.45, 04.30, 05.15
01.20 Пятница News. (16+)	05.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+)	05.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+)	05.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+)	14.10 «Навигатор. Новости». (0+)	17.15 «Мими-мишки». (0+)	17.15 «Мими-мишки». (0+)	07.00 История без прикрас. (16+)	07.05, 08.05 Реставрация Нотр-Дама. (12+)			
01.50 На ножах. (16+)	06.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)	06.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)	06.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)	15.00 «Три кота». (0+)	18.30 «Лунтик». (0+)	18.30 «Лунтик». (0+)	08.00 Историяография. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)	09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)	07.00 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (16+)	07.00 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (16+)	07.00 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (16+)	16.55 «Три кота». (0+)	19.00 «Дракоша Тоша». (0+)	19.00 «Дракоша Тоша». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	10.00, 11.00, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	10.00, 11.00, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	10.00, 11.00, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)	10.00, 11.00, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)	08.00 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	08.00 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	08.00 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	17.50 «ЧАЛОВ». (16+)	19.30 «Маша и Медведь». (0+)	19.3					

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	3	ТВ-З	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
15.45 Белая студия	08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)		18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)		10.40 «Понять. Простить». (16+)		05.00 09.00 13.00 17.00 Из-вестия. (16+)	05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
06.30 Диалоги о животных	06.00 «Настроение»		06.00 «Мультильмы».	06.30 05.35 По делам несовершеннолетних.	06.30 00.05 «Порча».	07.00 «Сегодня утром».	05.00 13.00 17.00 Из-вестия.	05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	11.00 01.00 04.30 «Точка.ru».	11.00 01.00 04.30 «Точка.ru».
07.20 13.00 00.10 «Археология 3.0»	08.15 «Доктор И...» (16+)		08.15 «Леди Баг и Супер-Кот».	07.25 04.45 Давай разведёмся!	12.55 «Знахарка».	09.15 21.00 «Открытый эфир».	05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	11.30 18.00 04.00 «От 7 до 17».	11.30 18.00 04.00 «От 7 до 17».
08.20 22.15 «МЕГРЭ»	08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)		08.45 «Слепая».	08.25 Тест на отцовство.	13.30 «Верну любимого».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	17.30 «СЛЕД».	11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест».	11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест».
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры	10.35 «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (16+)		10.00 Гадалка.	10.40 «Понять. Простить».	14.05 «Голоса ушедших душ».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.00 Известия. Итоговый выпуск.	12.00 «Документальное кино».	12.00 «Документальное кино».
10.15 Наблюдатель	11.30 14.30 17.50 22.00 События		15.30 «Слепая».	11.45 00.05 «Порча».	12.55 «Знахарка».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.00 Известия. Итоговый выпуск.	12.30 18.30 «Футбол губернатории».	12.30 18.30 «Футбол губернатории».
11.15 01.05 «XX век»	11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)		18.00 «ГЛУХАРЬ».	12.55 «Знахарка».	13.30 «Верну любимого».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	13.00 «КРАСНЫЙ ЯР».	13.00 «КРАСНЫЙ ЯР».
12.00 «Роман в камне»	13.45 05.05 «Мой герой».		K Зиминой обращается телережиссер, задумавший снять документальный фильм о работе следователей. Главная роль достается капитану Глухарёву, у которого и без кино проблем не мало.	13.30 «Верну любимого».	14.05 «Голоса ушедших душ».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».	14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».
12.45 Новости. Подробно. Кино	14.50 Город новостей		23.15 «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ». (18+)	14.40 «НА КРЫЛЬЯХ СЧАСТЬЯ».	14.40 «НА КРЫЛЬЯХ СЧАСТЬЯ».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	14.30 «День вместе».	14.30 «День вместе».
13.55 «Запечатленное время»	15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: КОШАЧЬИ ГЛАЗА».		Великобритания, Канада, 2024 г. Они познакомились несколько часов назад. Она официантка в придорожном кафе, он – её последний клиент. Теперь они вдвоем в машине посреди неизвестности. За окном ледяная буря, колеса увязли в снегу.	19.00 «ЧУЖАЯ ОШИБКА».	23.05 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ».	15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ».
14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА»			01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	15.45 «Полицейский вестник».	15.45 «Полицейский вестник».
15.45 Белая студия	16.55 «Легенды эстрады».		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».	16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».
16.30 Библейский сюжет	18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	17.30 01.30 «Открытая наука».	17.30 01.30 «Открытая наука».
17.15 Больше, чем любовь	22.35 «Хватит слухов!» (16+)		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе».	19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе».
18.00 02.00 Исторические концерты	23.05 «90-е. Из князи в грязи».		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	20.00 22.00 03.00 «Здоровая среда».	20.00 22.00 03.00 «Здоровая среда».
19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Каю»	00.00 События. 25-й час		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	23.00 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ».	23.00 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ».
19.45 Главная роль	00.35 «Петровка, 38».		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	04.45 «Легенды спорта».	04.45 «Легенды спорта».
20.05 Правила жизни	00.50 «Дорогие товарищи. Водочный бунт».		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».		
20.35 Спокойной ночи, малыши!	01.30 «Знак качества».		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».		
20.50 Абсолютный слух	02.10 Мифы о еде.		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».		
21.30 Власть факта			01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	10.25 10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».		
01.45 «Забытое ремесло»	02.10 Мифы о еде.		01.00 Знаки судьбы.	01.00 «КОРОЛИ УЛИЦ».	01.00 «Понять. Простить».	11.00 18.50 «Специальный репортаж».	09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».	00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».		

СПОРТ		
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА
06.00 15.00 «Лига в лицах».	06.00 Профессиональный бокс.	06.00 «ПУШКИ АКИМБО».
(12+)	(16+)	(16+)
06.30 «Человек из футбола. Виктор Онопко». (12+)	08.05 Лица страны. (12+)	07.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
		США, 2019 г.
07.00 09.10 12.55 15.35 Новости	09.00 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)	09.35 «БЕРЕМЕННЫЙ». (16+)
		«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».
07.05 12.25 15.40 21.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция	09.30 «Человек из футбола». (12+)	12.55 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
		Дания, Швеция, 2023 г.
09.15 Специальный репортаж. (12+)	10.05 12.35 14.35 16.35 18.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция	15.10 «БОГ ГРОМА». (16+)
		США, Норвегия, 2020 г.
09.35 «Лучшие из лучших». (12+)	16.30 Новости. (0+)	16.05 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
		Франция, Германия, 2002 г.
10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция из Люберец	18.10 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)	22.45, 23.45, 00.40, 01.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
		Дания, Швеция, 2023 г.
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	20.10 «Вид сверху». (12+)	02.20 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
		Дания, Швеция, 2023 г.
14.30 «Вид сверху». (12+)	20.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция	23.45 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)
		Дания, Швеция, 2023 г.
16.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция	04.15 «ИГРА КОРОЛЬВЫ». (16+)	01.15 «ПЛОНЬЮ - НЕ ПОМНЮ». (18+)
		(18+)
18.55 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	22.50 Есть тема! (16+)	05.00 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)
		(6+)
22.50 Футбол. Кубок Италии. 1/4 финала. Прямая трансляция	06.10 Хоккей. Белоруссия (U20) – Россия (U17). Кубок Будущего. (12+)	02.45 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)
		(18+)
02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберец. (12+)	04.35 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО МЕНЯ». (12+)	04.35 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО МЕНЯ». (12+)
		(12+)
04.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	06.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)	06.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
		(16+)
14.00 Муз-ТВ	08.10 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЙ». (18+)	08.10 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЙ». (18+)
		(18+)
14.00 Плейлист Зима. (16+)	10.05 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+)	10.05 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
		(18+)
15.20 В десятку! (16+)	13.40 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)	13.40 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
</		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
05.00 Телеканал «Доброе утро»	23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	00.30 «Поздняков». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	17.00 «Тайны Чапман». (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.55 «ПЁС». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	07.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сегодня»	09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)	08.00 «Сегодня»	08.00 «Сегодня»	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	
10.15 «Жить здорово!» (16+)	11.00 «Время покажет». (16+)	10.00 «Сегодня»	13.40 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)	10.35 «ПЁС». (16+)	10.35 «ПЁС». (16+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	
12.00 Новости (с субтитрами)	12.00 Вести	13.00 «Сегодня»	15.50 «ТРЁШКА». (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 «Большая игра». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	20.00 «ТАКСИ-3». (16+)	14.00 «Вести	14.00 «Вести	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)	
14.00 «Большая игра». (16+)	15.00 Новости (с субтитрами)	16.30 Вести	21.40 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)	15.15 «Давай поженимся!». (16+)	15.15 «Давай поженимся!». (16+)	13.00 14.00 15.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	20.00 Вести	17.00 «Малахов». (16+)	23.25 «МОЯ СУПЕРБЫШАЯ». (16+)	21.10 Вести. Местное время	16.45 «За гранью». (16+)	17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	21.10 Вести. Местное время	18.00 «60 минут». (12+)	01.25 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)	21.30 «ОМУТ». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	20.00 «ЗОЛОТОЙ КОНВОЙ». (16+)	13.00 14.00 15.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	
17.00 «Большая игра». (16+)	22.00 Вести	20.00 Вести	02.45 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ». (16+)	01.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	19.00 «Сегодня»	05.00 «ОПЕРАЦИЯ «МЯСНОЙ ФАРШ». (16+)	17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)	
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	22.10 Вести	23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	04.35 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)	02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.10 «Поздняков». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
18.30 «Время покажет». (16+)	23.00 «Большая игра». (16+)	03.00 Вести	00.45 «ФЕНИКС». (16+)	03.00 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.30 «Поздняков». (16+)	00.50 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	06.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
19.50 «Пусть говорят». (16+)	00.10 Подкаст.Лаб. (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.50 «ЛУНТИК». (16+)	03.30 «ФЕНИКС». (16+)	00.30 «Поздняков». (16+)	05.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
21.00 «Время»	22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	04.00 «Большая игра». (16+)	00.50 «ФЕНИКС». (16+)	04.00 «ФЕНИКС». (16+)	00.30 «Поздняков». (16+)	00.50 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	06.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)	23.00 «Большая игра». (16+)	05.00 «Подкаст.Лаб. (16+)	00.50 «ЛУНТИК». (16+)	05.00 «ФЕНИКС». (16+)	00.30 «Поздняков». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
23.00 «Большая игра». (16+)	03.00 Новости	03.00 Новости	00.50 «ЛУНТИК». (16+)	05.00 «ФЕНИКС». (16+)	00.30 «Поздняков». (16+)	00.50 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	06.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ	05.00 Ранние птички. «Лунтик». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	365 ДНЕЙ ТВ
05.20 Пятница News. (16+)	07.10 Улёгное видео. (16+)	07.00 «С добрым утром, малышчи!» (0+)	05.10 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	00.35 Ледоколы войны. (12+)	VIVI HISTORY
05.50 Гастротур. (16+)	08.00 Улёгное видео. Лучше. (16+)	08.00 Улёгное видео. Самое смешное. (16+)	09.00 Улёгное видео. (12+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	01.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)	VIVU HISTORY
06.20 На ножах. (16+)	09.00 Улёгное видео. Самое смешное. (16+)	17.00 «Здоровая среда». (12+)	15.15 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+)	09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	08.20 «Горошек и компания». (6+)	01.50, 22.40 Обыкновенная История. (6+)	06.00 История без прикрас. (12+)
08.30 Молодые ножи. (16+)	09.30 Улёгное видео. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	15.15 «ЗДОРОВЬЕ». (12+)	09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	08.25 «Барбоскины». (0+)	02.00, 14.05, 21.35 Великие битвы России. (12+)	07.00 Мечеть Махмуд-Кашгары, Кыргызстан. (12+)
10.00 Адский шеф. (16+)	20.00 Притворщики. (16+)	20.00 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)	20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)	09.30 «Тима и Тома». (0+)	09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	02.55, 22.50 Пётр I Великий. (12+)	07.30 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
13.20 Черный список. На кухне. (16+)	22.00 Найды по ID. (16+)	22.10 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (12+)	23.50 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (18+)	10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)	09.30 «Чик-Чирикино». (0+)	04.05 Шахматные партии холодной войны. (16+)	08.25 Сокровища Петры: в поисках ладана. (12+)
19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)	23.00 «Большая игра». (16+)	23.50 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ». (18+)	23.50 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (12+)	11.15 «Простоквашино». (0+)	11.50 «Бумажки». (0+)	10.25, 02.00 Египетские мумии: большой обман? (16+)	09.20 Версаль-цена величия. (12+)
23.00 Секретный артист. (16+)	03.00 Новости	03.00 Новости	23.50 «ОЧЕВИДНО. Вероятно». (12+)	12.00 «Простоквашино». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)	10.25, 12.10 Проклятые сокровища. (16+)	10.10 Марина Влади. Моя правда. (16+)
00.30 Вундеркинды. (16+)	04.00 «Большая игра». (16+)	04.00 «Большая игра». (16+)	04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	13.00 «Джки-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	13.10 «Маша и Медведь». (0+)	11.15, 12.10 18.05 Без срока давности. (16+)	10.50, 11.40 Моцарт. (12+)
01.50 Пятница News. (16+)	05.00 «Большая игра». (16+)	05.00 «Большая игра». (16+)	05.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)	14.05 «Простоквашино». (0+)	13.00 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)	12.25, 02.35 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
02.10 На ножах. (16+)	06.00 «Большая игра». (16+)	06.00 «Большая игра». (16+)	06.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)	15.30 Время малышей. (0+)	13.55 Тайны песка. (16+)	14.25 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	07.00 «Большая игра». (16+)	07.00 «Большая игра». (16+)	07.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	16.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)	14.35, 15.20 Загадки планеты Земля. (16+)	15.20, 05.15 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)	08.00 «Большая игра». (16+)	08.00 «Большая игра». (16+)	08.00 «Большая игра». (16+)	17.15 «Ми-ми-мишки». (0+)	17.15 «Ми-ми-мишки». (0+)	15.15, 16.55 Забытые воины России. (12+)	16.10 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	09.00 «Большая игра». (16+)	09.00 «Большая игра». (16+)	09.00 «Большая игра». (16+)	18.00 «Лунтик». (0+)	18.00 «Лунтик». (0+)	16.05 Азания: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)	17.10 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
10.00 «Супермама». (16+)	10.00 «Большая игра». (16+)	10.00 «Большая игра». (16+)	10.00 «Большая игра». (16+)	19.00 «Дракоша Тоша». (0+)	19.30 «Маша и Медведь». (0+)	17.05 Иерусалим: строители Священного города. (12+)	18.00 Венеция. Красота на болоте. (12+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)	11.00 «Большая игра». (16+)	11.00 «Большая игра». (16+)	11.00 «Большая игра». (16+)	19.30 «Маша и Медведь». (0+)	20.20 «Горошек и компания». (6+)	18.05 Последние секреты Сфинкса из Гизы. (16+)	19.00 Людмила Савельева. После бала. (12+)
16.45 «Ждули». (16+)	12.00 «Большая игра». (16+)	12.00 «Большая игра». (16+)	12.00 «Большая игра». (16+)	20.25 «Сказочный патруль». (6+)	21.30 «Барбоскины». (0+)	19.00 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)	19.50, 20.40 Тайна горы мертвцев. Переезд Дятлова. (16+)
Первое в мире реалити «Ждули» о девушких, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.	13.00 «Большая игра». (16+)	13.00 «Большая игра». (16+)	13.00 «Большая игра». (16+)	21.30 «Барбоскины». (0+)	22.00 «Армор Рейнджер». (6+)	20.00	

РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	TV ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 21.30 Энigma	 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)	 08.45 «Слепая». (16+)	 12.55 «Знахарка». (16+)	 08.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)	 08.00 Ваше здоровье! (12+)	 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)				
06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 «Археология 3.0» 08.10 18.45 «Забытое ремесло» 08.30 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 01.05 «XX век» 12.00 «Роман в камне» 13.55 «Запечатленное время» 14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА» 15.40 «2 Верник 2» 16.30 «Пряничный домик» 17.15 Больше, чем любовь 18.00 02.10 Исторические концерты 19.00 «Почерк эпохи» 19.45 Главная роль 20.05 Открытая книга 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Д'Артаньян и три мушкетёра». Один за всех и все за одного!» 21.30 Энigma 01.55 Кристальные истории	06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+) 10.35 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «АНATOMIA УБИЙСТВА». (12+) 13.45 «Мой герой». (12+) 14.50 Город новостей 15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ШЕВРОН». (16+) 16.55 «Легенды эстрады. Мы все из ВИА». (16+) 18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Актёрские драмы. Герой своего времени». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 «Петровка, 38». (16+) 00.50 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (18+) 01.30 «Укрощение невестки». (16+) 02.10 «Как отдыхали вожди». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.45 «Слепая». (16+) 10.00 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая». (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) К Глухарёву за помощью обращается женщина, которая просит отселить куда-нибудь ее соседа, много лет назад убившего ее мужа. Женщина обеспокоена судьбой своего старшего сына Петра, который, узнав о возвращении Матвея из тюрьмы, задумал отомстить ему. 23.15 «ТЕПЛОВОЙ УДАР». (18+) Германия, США, ЮАР, 2013 г. Боевик. В ролях: Стивен Дорфф, Светлана Меткина. Американский биолог приезжает в африканскую саванну на работу по наблюдению за гиенами. С ним едет его подруга и дочь от первого брака.	06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.25 04.50 Давай разведёмся! (16+) 08.25 02.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 «Порча». (16+) 12.55 «Знахарка». (16+) 13.30 «Верну любимого». (16+) 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «КАК УВОЛИТЬ НЕВЕРНОГО МУЖА». (16+) 19.00 «РОДНЫЕ НЕРОДНЫЕ». (16+) 23.05 «Понять. Простить». (16+) 00.05 «Порча». (16+) 01.05 «Знахарка». (16+) 01.30 «Верну любимого». (16+) 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+) 04.05 «6 кадров». (16+)	05.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».	08.00 Ваше здоровье! (12+) 08.35 День ангела. (6+) 09.00 Известия. (16+) 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+) 13.00 Известия. (16+) 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+) 15.10 «СЛЕД». (16+) 17.00 Известия. (16+) 17.30 «СЛЕД». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 «Здоровая среда». (12+) 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+) 12.00 03.00 «Футбол губернии». (12+) 12.30 «От 7 до 17». (12+) 13.00 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+) 15.45 «Собрание сочинений». (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+) 18.00 22.30 03.30 «Великий, могучий». (12+) 18.30 «Легенды спорта». (12+) 18.45 «Служу Отечеству». (12+) 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+) 20.00 22.00 04.00 «Арт-Проспект». (12+) 20.30 01.30 «Мастерская спорта». (12+) 23.00 «ЛЕКАРЬ: УЧЕНЫЙ АВИЦЕННЫ». (16+)				

СПОРТ	КИНО И СЕРИАЛЫ									ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ										
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА	vju TV1000 VIJU TV1000	vju TV1000 VIJU TV1000	vju TV1000 VIJU TV1000	vju action VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СПАС											
06.00 «Голевая неделя». (6+) 06.30 «Вид сверху». (12+) 07.00 09.10 12.55 15.35 Новости 07.05 11.55 15.40 18.55 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция 09.15 Спецрепортаж. (12+) 09.35 «Лучшие из лучших». (12+) 10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.30 «Формула 1. Гаснут огни». (12+) 15.00 «Лига в лицах». (12+) 16.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.50 Футбол. Кубок Италии. 1/4 финала. Прямая трансляция 02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберца. (12+) 03.55 Новости. (0+)	06.00 02.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+) 07.50 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+) 07.50 Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U18). Кубок Будущего. (12+) 09.50 11.50 22.30 Спецрепортаж. (12+) 10.05 12.05 14.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция 15.15 01.25 «Страна спортивная». (12+) 15.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России 17.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 19.40 Новости. (0+) 19.45 Сюргас. (12+) 20.15 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+) 22.05 «Вид сверху». (12+) 22.50 Есть тема! (16+) 00.10 Хоккей. Россия (U17) - Россия (U18). Кубок Будущего. 3х3. (12+) 00.45 Хоккей. Белоруссия (U20) - Белоруссия (U18). Кубок Будущего. 3х3. (12+) 01.40 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)	05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». Мультифильмы. (6+) 09.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+) 10.55 «СМЕШНЫЕ ЧУВСТВА». (16+) 15.00 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+) 17.00, 17.50 «БИБLIОТЕКА-РИ». (16+) 18.35 «ЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+) 20.25 «ЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+) 22.05, 23.05 00.00, 00.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 21.00 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+) 21.00 «НЕПОСЛУШНИК». (16+) 23.00 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+) 01.40 «МЕХАНИК». (16+) 03.05 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+) 02.25 «РОДНЫЕ». (16+) 04.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)	05.15 «ТАЧКА № 19».	06.35 «НА ГРАНИ».	08.15 «СЛЕД КИЛЛЕРА».	09.55 «9 ЖИЗНЬЯ».	11.25 «ПЕРЕГОВОРЩИК».	13.50 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ».	15.25 «ПАТРУЛЬ».	17.10 «ЭКСПАТ».	19.00 «ХИТМЕН, ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО».	20.55 «РЕЗИДЕНТ».	21.15 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ».	22.05 «БАРРАКУДА».	21.00, 22.10 «КЛОН».	21.00, 22.10 «Богиня шопинга».	23.20, 23.40 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».	00.15 Суббота News 2026.	05.00, 07.25 «Маша и Медведь».	05.10 «Мультифильмы на СПАСЕ».
06.00 «Голевая неделя». (6+) 06.30 «Вид сверху». (12+) 07.00 09.10 12.55 15.35 Новости 07.05 11.55 15.40 18.55 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция 09.15 Спецрепортаж. (12+) 09.35 «Лучшие из лучших». (12+) 10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.30 «Формула 1. Гаснут огни». (12+) 15.00 «Лига в лицах». (12+) 16.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.50 Футбол. Кубок Италии. 1/4 финала. Прямая трансляция 02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберца. (12+) 03.55 Новости. (0+)	06.00 02.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+) 07.50 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+) 07.50 Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U18). Кубок Будущего. (12+) 09.50 11.50 22.30 Спецрепортаж. (12+) 10.05 12.05 14.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция 15.15 01.25 «Страна спортивная». (12+) 15.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России 17.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 19.40 Новости. (0+) 19.45 Сюргас. (12+) 20.15 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+) 22.05 «Вид сверху». (12+) 22.50 Есть тема! (16+) 00.10 Хоккей. Россия (U17) - Россия (U18). Кубок Будущего. 3х3. (12+) 00.45 Хоккей. Белоруссия (U20) - Белоруссия (U18). Кубок Будущего. 3х3. (12+) 01.40 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)	05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». Мультифильмы. (6+) 09.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+) 10.55 «СМЕШНЫЕ ЧУВСТВА». (16+) 15.00 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+) 17.00, 17.50 «БИБLIОТЕКА-РИ». (16+) 18.35 «ЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+) 20.25 «ЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+) 22.05, 23.05 00.00, 00.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 21.00 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+) 21.00 «НЕПОСЛУШНИК». (16+) 23.00 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+) 01.40 «МЕХАНИК». (16+) 03.05 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+) 02.25 «РОДНЫЕ». (16+) 04.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)	05.15 «ТАЧКА № 19».	06.35 «НА ГРАНИ».	08.15 «СЛЕД КИЛЛЕРА».	09.55 «9 ЖИЗНЬЯ».	11.25 «ПЕРЕГОВОРЩИК».	13.50 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ».	15.25 «ПАТРУЛЬ».	17.10 «ЭКСПАТ».	19.00 «ХИТМЕН, ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО».	20.55 «РЕЗИДЕНТ».	21.15 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ».	22.05 «БАРРАКУДА».	21.00, 22.10 «КЛОН».	21.00, 22.10 «Богиня шопинга».	23.20, 23.40 «ЭЛЕН И РЕБЯТА».	00.15 Суббота News 2026.	05.00, 07.25 «Маша и Медведь».	05.10 «Мультифильмы на СПАСЕ».
06.00 «Голевая неделя». (6+) 06.30 «Вид сверху». (12+) 07.00 09.10 12.55 15.35 Новости 07.05 11.55 15.40 18.55 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция 09.15 Спецрепортаж. (12+) 09.35 «Лучшие из лучших». (12+) 10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.30 «Формула 1. Гаснут огни». (12+) 15.00 «Лига в лицах». (12+) 16.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.50 Футбол. Кубок Италии. 1/4 финала. Прямая трансляция 02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберца. (12+) 03.55 Новости. (0+)	06.00 02.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+) 07.50 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+) 07.50 Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U18). Кубок Будущего. (12+) 09.50 11.50 22.30 Спецрепортаж. (12+) 10.05 12.05 14.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция 15.15 01.25 «Страна спортивная». (12+) 15.35 Тяжёлая атлетика. Кубок России 17.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 19.40 Новости. (0+) 19.45 Сюргас. (12+) 20.15 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+) 22.05 «Вид сверху». (12+) 22.50 Есть тема! (16+) 00.10 Хоккей. Россия (U17) - Россия (U18). Кубок Будущего. 3х3. (12+) 00.45 Хоккей. Белоруссия (U20) - Белоруссия (U18). Кубок Будущего. 3х3. (12+) 01.40 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)	05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». Мультифильмы. (6+) 09.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+) 10.55 «СМЕШНЫЕ ЧУВСТВА». (16+) 15.00 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+) 17.00, 17.50 «БИ																		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	Вечерние НОВОСТИ	ВЕСТИ		СВОЯ ПРАВДА			САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ	
	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	20.00 Вести		00.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)			05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.30 «ПЁС». (16+)	06.00 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)		06.00 «С бодрым утром!». (16+)	
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	Красавица и карьеристку Рафи бросает любимый муж. Погрузившись в депрессию и отчаяние, девушка обращается к психологу, которая выписывает пациентке верное лекарство: срочно погрузиться в мир новых знакомств, первых свиданий, любовных увлечений и экспериментов...	17.00 «Комеди клаб». (16+)	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.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сегодня»	09.00 Уральские пельмени. (16+)	17.00 «Комеди клаб». (16+)	Это не просто шоу - это культурный маркер. Смешные шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звезд без пощады. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	
10.15 «Жить здорово!». (16+)	11.00 Время покажет». (16+)	08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)	09.30 «Три кота». (0+)	23.00 «Женский стендап». (16+)	Женщины-комики не боятся говорить о том, что действительно волнует: стереотипы, карьера, отношения, дети и то, что выводят из себя. Новый сезон - новые лица, новые темы и еще больше честного юмора, который не оставит равнодушным.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	10.00 «Засекреченные спикски». (16+)	
12.15 «Время покажет». (16+)	12.00 «60 минут». (12+)	09.25 «ПЁС». (16+)	09.30 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)	04.00 «ОХОТА НА ВОРОВ». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	
14.00 «Большая игра». (16+)	14.00 Вести	10.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	20.00 ««ОХОТА НА ВОРОВ». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	
15.00 Новости (с субтитрами)	14.30 «РАЙСКИЙ».	10.35 «ПЁС». (16+)	16.50 «ДНК». (16+)	04.15 «ПРИСУТСТВИЕ». (18+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	13.00 17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)	
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	16.30 Вести	13.00 «Сегодня»	17.55 «Жди меня». (12+)	01.00 «ПРИСУТСТВИЕ». (18+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	18.00 02.25 «Главные тайны мира». (16+)	
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	17.00 Прямой эфир. (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	19.00 «Сегодня»	01.15 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	20.00 «С. В. А. Т.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)	
17.00 «Большая игра». (16+)	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	21.10 Вести. Местное время	20.00 «Первый отдел». (16+)	04.15 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)	01.00 «ПРИСУТСТВИЕ». (18+)	
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)	01.40 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (12+)	21.30 «Дуэты». (12+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	09.00 Уральские пельмени. (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
19.45 «Поле чудес». (16+)	Автомобильная авария отбирает у Ирины все! Её муж погибает на месте, а маленький сына Миша забирает свекровь Жанна Кольцова, властная и богатая женщина, которая так и не приняла Ирину в свою семью. Лишить Ирину родительских прав по закону свекрови не удаётся...	00.40 «Истории Большой Страны». (12+)	00.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)	13.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
21.00 «Время»		02.15 «Квартирный вопрос». (0+)	02.15 «Квартирный вопрос». (0+)	04.15 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)		03.05 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ». (16+)	03.05 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ». (16+)	04.15 «ОДНАЖДЫ В РОССИИ». (16+)	США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
23.30 «Жаркие. Зимние. Твои». (12+)					США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		
00.25 Подкаст.Лаб. (16+)					США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.	06.00 «С бодрым утром!». (16+)		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 Дорожные войны. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Простоквашино». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	00.00 «Шахматные партии холодной войны». (16+)	00.00 История без прикрас: Вьетнам. (12+)	06.00, 23.55 Версаль-цена величия. (12+)	
05.50 Пятница News. (16+)	Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны!»	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	07.00 «Добрым утром, малыши!» (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	04.55 Тайное становится явным. (12+)	04.45, 00.45 Марина Влади. Моя правда. (16+)	06.10, 00.15, 01.30, 02.15 Моцарт. (12+)	
06.10 На ножах. (16+)		11.25 «Почитаем!». (16+)	07.35 «Приключения гусенички Анфисы». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	01.00 Освобождение Крыма. (12+)	09.00 Азовитио: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)	09.00 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)	
08.30 Молодые ножи. (16+)	15.15 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (12+)	15.15 «Вылет задерживается». (12+)	Это история о маленькой гусеничке Анфисе, которая мечтает стать прекрасной бабочкой.	08.15 «Горошек и компания». (6+)	01.45 Пешком по Москве. (6+)	11.35, 18.40 Обыкновенная История. (6+)	11.35, 00.15, 21.05 Забытые войны России. (12+)	
10.00 Адский шеф. (16+)	16.30 «Родные города». Томск. (12+)	16.30 «Родные города». Томск. (12+)	10.50 «Картофель». (0+)	08.25 «Барбоскины». (0+)	02.05 Историограф. (12+)	02.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	03.05, 07.10, 14.05, 22.00 Без срока давности. (16+)	06.00, 23.55 Версаль-цена величия. (12+)
13.00 Битва шефов. (16+)	17.00 «Служу Отечеству». (12+)	17.00 «Служу Отечеству». (12+)	10.45 «Ректорат». (12+)	09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	02.50 Историограф. (12+)	03.05, 18.40 Обыкновенная История. (6+)	03.55, 00.55 Последние секреты Сфинкса из Гизы. (16+)	06.45, 00.45 Марина Влади. Моя правда. (16+)
15.10 Битва шефов. Звезды. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	11.10 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)	09.30 «Чик-Чирикино». (0+)	04.05 Личности Моны Лизы. (12+)	04.05 Личности Моны Лизы. (12+)	10.30, 01.15 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)	07.30, 08.15, 01.30, 02.15 Моцарт. (12+)
17.20 Битва шефов. (16+)	19.00 «Улетные животные». (16+)	19.00 «Улетные животные». (16+)	11.15 «Карбоп». (6+)	10.30 «Фиксики». (0+)	05.50, 12.55, 21.05 Забытые войны России. (12+)	05.50, 12.55, 21.05 Забытые войны России. (12+)	11.30, 12.20 Проклятые сокровища. (16+)	09.00 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
21.30 Последний шеф. (16+)	21.25 «Проверка на ДОРОГАХ». (16+)	21.25 «Проверка на ДОРОГАХ». (16+)	12.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	11.50 «Бумажки». (0+)	06.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)	06.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)	11.30, 12.20 Проклятые сокровища. (16+)	11.00 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
00.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)	21.30 «Притворщики». (16+)	21.30 «Притворщики». (16+)	13.05 «БРЕЖНЕВ». (16+)	12.00 «Время малышей». (0+)	07.05 Иерусалим: строители Священного города. (12+)	07.35 Амазония: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)	11.30, 12.20 Проклятые сокровища. (16+)	11.55 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
02.10 Пятница News. (16+)	19.10 «Блад решает». (16+)	19.10 «Блад решает». (16+)	14.00 «БРЕЖНЕВ». (16+)	13.00 «Дики-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	08.35 Иерусалим: строители Священного города. (12+)	08.35 Иерусалим: строители Священного города. (12+)	12.50 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)	12.50 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)
02.30 На ножах. (16+)	23.00 «Иrrациональный Человек». (18+)	23.00 «Иrrациональный Человек». (18+)	14.00 «БРЕЖНЕВ». (16+)	13.00 «Дики-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	09.45, 13.50, 22.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	09.45, 13.50, 22.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	13.45, 02.55 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)	13.45, 02.55 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)	20.00 «Опасные связи». (18+)	20.00 «Опасные связи». (18+)	14.00 «БРЕЖНЕВ». (16+)	14.00 «Простоквашино». (0+)	10.05, 17.35 Великие битвы России. (12+)	10.05, 17.35 Великие битвы России. (12+)	14.40 Венеция. Красота на болоте. (12+)	14.40 Венеция. Красота на болоте. (12+)
04.30 Пятница News. (16+)	02.20 «+100500». (18+)	02.20 «+100500». (18+)	14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)	15.30 «Время малышей». (0+)	11.30 Операция «Украина». Одурманенные Бандерой. (16+)	11.30 Операция «Украина». Одурманенные Бандерой. (16+)	15.35, 05.15 Людмила Савельева. После бала. (12+)	15.35, 05.15 Людмила Савельева. После бала. (12+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)			Обладательница 12 мировых рекордов и 15 рекордов по вейкспёрфингу России! Серебряная медалистка Чемпионата мира по вейкспёрфингу в своей возрастной группе! В гостях у Марка и Алины - Таисия Максакова!	16.30 «Горошек и компания». (6+)	12.00 «Боги Египта». (16+)	12.00 «Боги Египта». (16+)	16.25, 17.15 Тайна горы мертвцев. Переход Дятлова. (16+)	16.25, 17.15 Тайна горы мертвцев. Переход Дятлова. (16+)
05.1								

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 <p>22.45 «2 Верник 2»</p> <p>06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 «Археология 3.0» 08.15 18.40 «Забытое ремесло» 08.30 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.40 Новости культуры 10.15 Шедевры старого кино 11.15 20.40 100 лет Владимиру Заманскому 12.00 Открытая книга 12.45 «Первые в мире» 13.55 «Запечатленное время» 14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА» 15.45 Энigma 16.30 Письма из провинции 17.15 Больше, чем любовь 18.00 Исторические концерты 19.00 «Почерк эпохи» 19.45 Линия жизни 21.30 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ» 22.45 «2 Верник 2» 23.55 «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ» 01.40 «Искатели»</p>		 <p>14.50 Город новостей</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 11.50 «ЧУЖИЕ И БЛИЗКИЕ». (12+) 11.30 14.30 17.50 События 12.30 15.00 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ». (12+) 14.50 Город новостей 16.55 «Легенды эстрады. Русские народные». 18.05 «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ». (16+) 19.55 «ЧЁРНАЯ ГОРА». (16+) 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.05 «Русские тайны. Даллес против СССР». 00.00 «Тайная комната. Золото Третьего рейха». 00.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (0+) 02.20 «Петровка, 38». 02.35 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+) 05.35 «Москва резиновая». 05.55 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)</p>		 <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 09.30 «Порча». 15.15 «Слепая». 19.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+) США, 2017 г. Фантастика. В ролях: Бриэнн Хаун, Кэссиди Гиффорд. Профессор археологии Хоппер пытается отыскать в пещерах Техаса следы своих родителей, пропавших тут много лет назад. Отец и мать Хоппера искали мифический «Фонтан молодости». Наткнувшись на следы, профессор сообщает об этом своим студентам и снова спускается в подземелье. 21.00 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». 01.00 «В палм-спрингс». 22.45 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». 00.45 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». 03.15 Знаки судьбы. (16+)</p>		 <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. 07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+) 08.30 Тест на отцовство. (16+) 10.45 «Понять. Простить». (16+) 11.55 00.15 «Порча». 13.00 «Знахарка». 13.35 «Верну любимого». (16+) 14.10 «Голоса ушедших душ». 14.45 «КУРЬЕРЫ ДОБРА». (16+) 19.00 «СОЛНЦЕ ЗА ОБЛАКАМИ». (16+) 23.15 «Понять. Простить». (16+) 01.10 «Знахарка». 01.35 «Верну любимого». (16+) 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.30 Тест на отцовство. (16+) 04.10 «6 кадров». (16+)</p>		<p>05.00 09.00 13.00 17.00 Из-вестия. (16+) 05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 08.30 Ваше здоровье! (12+) 09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+) 15.10 17.30 «СЛЕД». (16+) 23.10 Светская хроника. (16+) 00.10 Они потрясли мир. (16+) 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+) 02.35 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)</p>		<p>05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 «Такие разные». (12+) 11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+) 12.00 17.30 «Арт-Проспект». (12+) 12.30 «От 7 до 17». (12+) 13.00 «Мастерская спорта». (12+) 13.30 «Великий, могучий». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 «Документальное кино». (12+) 15.30 «Футбол губернии». (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 18.00 03.00 «Легенды спорта». (12+) 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+) 18.30 «Служу Отечеству». (12+) 18.45 «Специальный репортаж». (12+) 19.10 «Вечер вместе». (12+) 20.00 «Диалоги с прошлым». (12+) 20.30 «Просто жизнь». (12+) 21.00 «Точка.ру». (12+) 22.00 «Малая сцена». (12+) 23.30 «СУДЬБА НАПРОКАТ». (16+)</p>	

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
<p>06.00 «Третий тайм». 06.30 «Формула 1. Гаснут огни». 07.00 09.10 12.55 Новости 07.05 12.25 17.15 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция 09.15 «Небесная грация». 09.35 «Лучшие из лучших». 10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.30 Футбол. Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция 18.45 Футбол. «Краснодар» - «Зенит» (Санкт-Петербург). Winline Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ 21.30 Смешанные единоборства. М. Гасанов - А. Туменов. АСА. Прямая трансляция из Москвы 22.50 Футбол. «Сельта» - «Оасунда». Чемпионат Испании. Прямая трансляция 02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. (12+)</p>			
<p>06.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+) 07.50 Хоккей. Кубок Будущего. 3х3. (12+) 08.25 Хоккей. Кубок Будущего. Финал. 3х3. (12+) 09.05 Лица страны. (12+) 09.20 04.45 «Вид сверху». 09.50 17.45 Спецрепортаж. (12+) 10.05 12.35 14.35 16.05 18.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция 12.15 19.45 «Страна спортивная». (12+) 14.15 Небесная грация. (6+) 16.00 Новости. (0+) 20.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России Страна смотрит спорт. (12+) 22.50 Есть тема! (16+) 00.10 Хоккей. Россия (U18) - Россия (U17). Кубок будущего. (12+) 02.05 «Человек из футбюла». (12+) 02.40 Профессиональный бокс. (16+)</p>			

КИНО И СЕРИАЛЫ

vju TV1000	VIJU TV1000	viju TV1000 русские	VIJU TV1000 РУССКОЕ	viju action	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
<p>05.45 «Джобс: Империя со-блазна». 07.45 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+) 09.40, 10.40, 11.35, 12.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 09.05 Лица страны. (12+) 13.25 «Льдорадо: В поисках храма Солнца». (16+) 19.20 04.45 «Бид сверху». 09.20 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+) 10.55, 12.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 15.15 «Льдорадо: Дорога к золотому городу». (16+) 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ». (16+) 18.35, 20.10 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+) США, 2004 г. 21.50, 22.45, 23.40, 00.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 01.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+) 02.55 «ОДНАХДЫ В ВЕГАСЕ». (16+) 22.20 Страна смотрит спорт. (12+) 22.50 Есть тема! (16+) 00.10 Хоккей. Россия (U18) - Россия (U17). Кубок будущего. (12+) 02.05 «Человек из футбюла». (12+) 02.40 Профессиональный бокс. (16+)</p>							
<p>киноискусство</p>							
<p>МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ</p>							
<p>04.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». 04.25 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+) 04.35 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+) 06.20 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО МЕНЯ». (12+) 08.15 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+) 10.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+) 12.10 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКОРОВИЩ». (16+) 14.00 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+) 15.50 «Я БОГИНЯ». (16+) 17.40 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+) 20.00 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+) 21.15 «СВИДЕТЕЛИ». (18+) 00.00 Танцпол. (16+) 00.00 Танцпол. (16+) 00.00 Танцпол. (16+)</p>							
<p>ДОМ КИНО</p>							
<p>05.30 «Три кота».</p> <p>Мультсериал. (6+)</p> <p>08.45 «ДЕВОЧКА НА ШАРЕ». (16+)</p> <p>09.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)</p> <p>11.40 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)</p> <p>13.15 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)</p> <p>14.55 «СПОРТЛОТО-82». (16+)</p> <p>16.35 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕЯНЯТ ПРОФЕССИЮ». (16+)</p> <p>18.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕЯТЯ!». (16+)</p> <p>20.05 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)</p> <p>22.00 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)</p> <p>23.30 «ПРОПАДАЮЩАЯ СВИДЕТЕЛЬСТВА». (16+)</p> <p>01.05 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)</p>							
<p>СТС LOVE</p>							
<p>06.00 Даёшь молодёжь!</p> <p>(16+)</p> <p>08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)</p> <p>09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)</p> <p>10.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)</p> <p>08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)</p> <p>10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)</p> <p>15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)</p> <p>19.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)</p> <p>21.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)</p> <p>02.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>01.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!». (16+)</p> <p>03.25 «ОЛИВЬЕ». (16+)</p>							

МУЗЫКА

МУЗ-TV	МУЗ-ТВ
<p>05.00 Муз'итив. (16+) 06.10 Русский чарт. (16+) 07.00 Музэнерго. (16+) 08.10Teen чарт. (16+) 08.40 PRO-новости. (16+) 09.00 Love Radio чарт. (16+) 10.00 Народный микрофон. (16+) 11.00 Плейлист Зима. (16+) 12.00 Топ-15 Like FM. (16+) 13.00 Хиты по-русски. (16+) 14.00 Плейлист Зима. (16+)</p>	
<p>15.00 PRO-новости. (16+) 15.20 В десятку! (16+) 16.00 Самый лучший день. (16+) 17.00 Новое Radio чарт. (16+) 18.00 PRO-новости. (16+) 18.20 Жара в Дубае-2024. (16+) 20.50 Народное диско. (16+) 21.40 Танцпол. (16+) 23.00 Dance чарт. (16+) 00.00 Танцпол. (16+) 02.00 Лайкер. (16+)</p>	

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

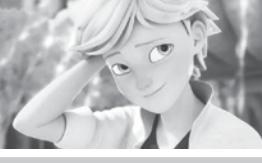
СПАС	
<p>05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+) 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 Паломница. (12+) 12.15 День Патриарха. (0+) 12.25, 12.55 Монастырская кухня. (0+) 13.20 «ДВА КАПИТАНА». З серия. (0+) СССР, 1976 г. В ролях: Борис Токарев, Сережа Кудрявцев, Елена Смирнова, Елена Любкова 15.10 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+) СССР, 1976 г. В ролях: Лариса Блинова, Георгий Кинчев, Наталья Хорохорина</p>	
<p>16.55 «ТРЕВОГА». (6+) СССР, 1980 г. 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) 19.30 Фронтовой дневник американского офицера. (16+) 20.35 Следы империи. (12+) 22.15 Русский ковчег с Яном Таксюром. (12+) 23.15, 23.45, 00.15, 00.45 Поле битвы. (16+) СССР, 1976 г. В ролях: Борис Токарев, Сережа Кудрявцев, Елена Смирнова, Елена Любкова 01.15 День Патриарха. (0+) 01.25 Отец Иоанн. (0+) 02.20 Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+) 03.10 Фронтовой дневник американского офицера. (16+) 04.10 Русский ковчег с Яном Таксюром. (12+)</p>	

Православный календарь
6 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Блж. Ксении Петербургской.

Прп. Ксении. Мчч. Вавилы Сицилийского и учеников его Тимофея и Агапия. Прп. Македония, сирийского пустынника. Перенесение мощей прмч. Анастасия Персидянина. Свт. Герасима Великопермского, Устьымского. Мч. Иоанна Казанского.
Постный день. Разрешается рыба.
Какая тебе выгода узнать будущее? Если будущее принесет тебе нечто добре, то оно придет, хотя ты и не знал заранее. А если оно скроено, зачем до срока томиться скорбю? Хочешь ли удостовериться в будущем? Исполняй предписанное Евангельским Законом и ожидай наслаждения благами!. Свт. Василий Великий

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
17.00 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)	09.00 «Формула еды». (12+)	19.00 «Центральное телевидение»	09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)	21.00 «Конфетка». (16+)	05.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 03.05 «С бодрым утром!» (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)	19.00 «Добровзифире». (16+)
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»	05.00 Утро России. Суббота	08.00 Местное время. Суббота	04.45 «СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	10.00 «Минтранс». (16+)	05.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
09.00 «Умницы и умники». (12+)	08.35 «По секрету всему свету»	09.00 «Формула еды». (12+)	06.20 «Жди меня». (12+)	06.10 «Пиноккио. Правдивая история». (6+)	07.50 «Охотники на драконов». (12+)	Здесь собираются те, кто уже доказал свою силу. Победители и финалисты «Битвы экстрасенсов» снова вступают в борьбу, проходя мистические испытания. Кто окажется сильнейшим среди сильнейших?	10.00 Самая полезная программа. (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)	10.10 Сто к одному	10.25 «Пятеро на одного»	07.20 «Смотря». (0+)	07.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)	10.00 «100 мест, где поесть». (16+)	21.00 «Конфетка». (16+)	11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
10.00 Новости (с субтитрами)	11.00 Вести	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	08.00 «Сегодня»	11.00 «Творцы снов». (12+)	12.40 Премьера! «Изумительная Мокси». (12+)	22.00 «Суперстар!». (16+)	13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
10.15 «Дом любви и солнца». К 90-летию со дня рождения Анны Герман». (12+)	12.00 «Последний подвиг русских линкоров». (16+)	12.00 «Последний подвиг русских линкоров». (16+)	09.20 «Неограниченные возможности». (16+)	12.00 «Квартирный вопрос». (0+)	14.25 «МАРМАДЮК». (12+)	22.25 «СУПЕРАЛИБИ». (16+)	15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
11.10 «Вспомнить всё». (12+)	13.00 Большие перемены	13.00 Большие перемены	10.00 «Сегодня»	13.00 «Сатья». (16+)	16.05 «МАРЛИ И Я». (12+)	Грег и его товарищи создают стартап по созданию идеального алиби на случай супружеской неверности и других грехов.	16.00 Информационная программа 112. (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)	14.00 Вести	14.30 Вести. Местное время	10.20 «Главная дорога». (16+)	14.00 «Поедем, поедим!». (16+)	18.35 «ТАКСИ-4». (16+)	23.40 «Женский стендап». (16+)	16.55 «Документальный спецпроект». (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
12.15 Поехали! (12+)	14.30 Вести. Местное время	14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». (16+)	11.00 «Живая еда». (12+)	16.00 «Сегодня»	20.20 «ТАКСИ-5». (16+)	00.15 «Любовь от всех болезней». (16+)	18.00 «Засекреченные списки». (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
13.10 «Я НЕ МОГУ БEZ ТЕБЯ». (16+)	15.00 «Своя игра». (0+)	15.00 «Своя игра». (0+)	12.00 ЧП. Расследование. (16+)	16.20 ЧП. Расследование. (16+)	22.25 «СУПЕРАЛИБИ». (16+)	02.15 «Праздничный переполох». (16+)	19.00 «Добровзифире». (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
17.00 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)	16.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	17.00 Следствие вели... (16+)	17.00 Следствие вели... (16+)	00.15 «Праздничный переполох». (16+)	03.55 «Танцуй отсюда!». (16+)	19.55 «ОХОТА НА ВОРОВ 2: ПАНТЕРА». (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	17.00 Вести	17.50 «Привет, Андрей!». (12+)	19.00 «Центральное телевидение»	19.00 «Центральное телевидение»	05.20 «Три кота». (0+)	05.20 «Три кота». (0+)	22.30 «Беглец». (16+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
18.20 Премьера. «Ледниковый период». (12+)	20.00 Вести	20.50 Вести. Местное время	20.20 «Ты не поверишь!». (16+)	20.20 «Ты не поверишь!». (16+)	05.20 «Однажды в России». (16+)	05.05 «Однажды в России». (16+)	00.40 «Проклятие зов могилы». (18+)	06.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
21.00 «Время»	21.35 «Сегодня вечером». (16+)	21.00 «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ». (16+)	21.20 «Суперстар!». (16+)	01.20 «Квартирник НТВ». (16+)				
21.35 «Сегодня вечером». (16+)	00.10 «Меня зовут Альфред Хичкок». (18+)	00.40 «По велению сердца». (12+)	02.45 «Дачный ответ». (0+)	02.45 «Дачный ответ». (0+)				
00.10 «Меня зовут Альфред Хичкок». (18+)	00.40 «По велению сердца». (12+)	03.35 «ТАНЦЕР ЖИВОТА». (16+)	03.35 «ТАНЦЕР ЖИВОТА». (16+)					
02.15 Подкаст.Лаб. (16+)								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ				
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.20 Улёгтон видео. (16+)	08.20 Улёгтон видео. Самое смешное. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)	06.00 «Буба». (6+)	00.00 Личности Мони Лизы. (16+)	00.05 Проклятые сокровища. (16+)	06.05 15.20, 00.40 Самурай в Ватикане. (12+)	06.05 15.20, 00.40 Самурай в Ватикане. (12+)	06.05 15.20, 00.40 Самурай в Ватикане. (12+)	06.05 15.20, 00.40 Самурай в Ватикане. (12+)	
05.50 Пятница News. (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЬЕ». (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЬЕ». (16+)	09.20 15.50 «Календарь».	09.30 Всё по-взрослому	09.00 15.50 «Календарь».	09.00 «Буба». (6+)	01.45, 14.45 Обыкновенная История. (6+)	01.45, 14.45 Обыкновенная История. (6+)	06.50, 07.40, 08.20, 09.05, 09.50, 10.40 Загадки планеты Земля. (16+)	06.50, 07.40, 08.20, 09.05, 09.50, 10.40 Загадки планеты Земля. (16+)	06.50, 07.40, 08.20, 09.05, 09.50, 10.40 Загадки планеты Земля. (16+)	06.50, 07.40, 08.20, 09.05, 09.50, 10.40 Загадки планеты Земля. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)	10.30 «НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА». (12+)	Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла реструктура, но Советский Союз еще не распался.	10.30 «НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА». (12+)	10.30 «НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА». (12+)	11.30 «Сказочный патруль». (0+)	11.30 «Сказочный патруль». (0+)	01.55, 09.00, 17.05 Забытые войны России. (12+)	01.55, 09.00, 17.05 Забытые войны России. (12+)	11.25 Кем, по-вашему, была принцесса Диана? (16+)			
07.00 Умнее всех. (12+)	15.20 «Песня остается с человеком». (12+)	19.00 «+100500». (16+)	15.20 «Песня остается с человеком». (12+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	12.15, 13.10, 18.00 Без срока давности. (16+)	12.15, 13.10, 18.00 Без срока давности. (16+)	12.15, 13.10, 18.00 Без срока давности. (16+)	12.15, 13.10, 18.00 Без срока давности. (16+)	
08.30 «Такие разные животные». (16+)	15.35 «Отчий дом». (12+)	22.00 «Финансовые фениксы». (16+)	15.35 «Отчий дом». (12+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	09.00 «Борошко и компания». (6+)	09.00 «Борошко и компания». (6+)	10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	14.10 Экнатон: секреты забытого фараона. (16+)			
09.00 Как люди живут. (16+)	17.00 «День вместе». (12+)	23.00 «+100500». (18+)	17.00 «День вместе». (12+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	10.00 «Съедобное или несъедобное: Даня Курочкин и карбонара». (0+)	10.00 «Съедобное или несъедобное: Даня Курочкин и карбонара». (0+)	12.10 «Мини-мишки». (0+)	12.10 «Мини-мишки». (0+)	15.05 Египетские мумии: большой обман? (16+)			
14.20 Погнали! (16+)	17.30 «Точка.ру». (12+)	00.30 Большой кэш. (16+)	17.30 «Точка.ру». (12+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	12.15 «Мини-мишки». (0+)	12.15 «Мини-мишки». (0+)	16.00 Последние секреты Сфинкса из Гизы. (16+)			
22.10 Погнали. Дос. (16+)	19.00 «Черный пёс». (16+)	02.10 Утилизатор. (12+)	19.00 «Черный пёс». (16+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	19.15 «Очень личное». (12+)	19.15 «Очень личное». (12+)	14.30 «Буба». (6+)	14.30 «Буба». (6+)	17.00 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)	17.00 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)	17.00 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)	17.00 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)
22.50 «Мир без правил». (16+)	20.00 «Губернские новости». (16+)	04.40 Утилизатор. (16+)	20.00 «Губернские новости». (16+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	20.20 «Я худею!». (16+)	20.20 «Я худею!». (16+)	15.20 «Буба». (6+)	15.20 «Буба». (6+)	18.30 19.35, 20.35 История авиации. (16+)			
00.00 «ПРОКЛЯТИЕ АРТУРА». (18+)	21.00 «Венецианский купец». (16+)	05.00 «ОНО». (18+)	21.00 «Венецианский купец». (16+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	22.00 «Венецианский купец». (16+)	22.00 «Венецианский купец». (16+)	16.20 «Мини-мишки». (0+)	16.20 «Мини-мишки». (0+)	21.30 22.25 Настоящая война престолов. Брачные игры престолов. (12+)	21.30 22.25 Настоящая война престолов. Брачные игры престолов. (12+)	21.30 22.25 Настоящая война престолов. Брачные игры престолов. (12+)	21.30 22.25 Настоящая война престолов. Брачные игры престолов. (12+)
01.50 Пятница News. (16+)	22.00 «Финансовые фениксы». (16+)	00.40 «Секреты на кухне». (16+)	22.00 «Финансовые фениксы». (16+)	07.40 «Маша и Медведь». (0+)	22.30 «Метал Кард Бот». (6+)	22.30 «Метал Кард Бот». (6+)	17.25					

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ		
									
09.25 Мы - грамотеи!		06.35 «Православная энциклопедия». (6+)		09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)		10.35 Уютное утро. (16+)		05.00 «Утро вместе». (12+)	
06.30 Библейский сюжет		06.35 «Православная энциклопедия». (6+)		06.00 «Мультифильмы». (0+)		09.00 Страна советов. (16+)		10.00 «Тим и Тома». (0+)	
07.05 «Тайна третьей планеты»		07.00 «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ». (16+)		08.30 Особенности национальной кухни. (16+)		09.30 «Стройнадзор». (16+)		11.00 «Великий, могучий». (12+)	
08.05 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»		09.00 «Здоровый смысл». (16+)		09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)		10.35 Уютное утро. (16+)		11.30 «Мастерская спорта». (12+)	
09.25 Мы - грамотеи!		09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)		11.00 «Большое путешествие». (6+)		11.00 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)		12.00 «Специальный репортаж». (12+)	
10.35 «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА»		10.05 Мифы о еде. (16+)		12.45 «ВЕРШИНА СТРАХА». (16+)		12.35 Уютное утро. (16+)		12.15 «От 7 до 17». (12+)	
12.20 «Земля людей»		10.55 «Просто & вкусно». (6+)		15.00 «ДЕРЕВЕНСКИЕ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)		13.05 Уютное утро. (16+)		12.45 «Точка.ру». (12+)	
12.50 Черные дыры. Белые пятна		11.30 14.30 23.35 События		17.15 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)		11.00 «ФИЛИН-3». (16+)		13.15 «Здоровый интерес». (12+)	
13.30 «Коллекция»		11.45 «Смешите меня семеро». (16+)		19.00 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+)		ЗВЕЗДА			
14.00 00.40 «Комодо»		12.35 14.45 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+)		Великобритания, Германия, США, Чехия, 2005 г. Ужасы.		07.00 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». (12+)		14.45 «Диалоги с прошлым». (12+)	
14.50 «Александр Калягин»		17.00 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+)		Путешествия во времени с некоторых пор стали не просто реальностью, но даже получили популярность, сделавшись прибыльным бизнесом.		09.15 «Второе мнение». (12+)		16.15 «Просто жизнь». (12+)	
15.15 Рассказы из русской истории		21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным		21.00 «СМЕРТЬ ЕДИНОРОГА». (16+)		10.35 «Не факт!». (12+)		16.45 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)	
16.35 «Голос Псковской земли»		22.10 «Право знать!». (16+)		23.15 «ДЭНИЕЛ ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ». (18+)		11.05 «Легенды музыки». (12+)		18.00 «Марафон». (12+)	
17.25 «СВАТОВСТВО ГУСАРА»		23.45 «Госизменники». (16+)		01.15 Знаки судьбы. (16+)		11.35 «Легенды кино». (12+)		19.00 «Территория успеха». (12+)	
18.35 «Человек всемогущий?»		00.30 «Следствие ведёт КГБ». (16+)		01.10 «10 самых...». (16+)		12.30 «Жить после». (16+)		19.30 «Губернские новости». (12+)	
19.30 Новости культуры		01.10 «Хватит слухов!». (16+)		01.35 «Хватит слухов!». (16+)		13.35 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+)		19.45 «Арт-Проспект». (12+)	
19.45 «Первые в мире»		02.00 «Легенды эстрады. Мы все из ВИА». (16+)		02.40 «Легенды эстрады. Цыганское счастье». (16+)		16.10 19.25 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)		20.15 «Служу Отечеству». (12+)	
20.00 «ПОПРЫГУНЬЯ»		02.40 «Легенды эстрады. Цыганское счастье». (16+)		03.15 «Настоящая Ванга». (16+)		21.15 Галерея звезд. (12+)		20.30 «Точка.ру». (12+)	
21.25 «СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ»		03.20 «6 кадров». (16+)		03.35 «Настоящая Ванга». (16+)		22.55 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)		21.00 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)	
22.00 Агора		03.35 «Настоящая Ванга». (16+)		04.00 «ПРЕДЛАГАЮ РУКУ И СЕРДЦЕ». (12+)		02.00 «ПРЕДЛАГАЮ РУКУ И СЕРДЦЕ». (12+)		22.45 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)	

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.00 09.10 Новости	06.00 03.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	07.25 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
07.05 19.00 22.00 04.05 Все на Матч! Прямая трансляция	07.05 19.00 22.00 04.05 Все на Матч! Прямая трансляция	07.50 Хоккей. Белоруссия (U20) – Белоруссия (U18). Кубок будущего. (12+)	09.30, 10.25, 11.30, 12.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
09.15 «Чемпионы». (6+)	09.35 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)	09.50 Небесная грация. (6+)	10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
10.10 «Век нашего спорта». (12+)	10.55 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)	10.05 «Алина Кулакова. Три раза вокруг Земли». (12+)	12.25 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
10.55 «Лёгкая атлетика. Русская зима. Прямая трансляция из Москвы	12.00 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ. Прямая трансляция из Екатеринбурга	11.00 13.00 19.30 Новости. (0+)	13.15 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)
16.45 Лёгкая атлетика. Русская зима. Прямая трансляция из Москвы	16.55 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)	11.05 «ОБЫЧНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (16+)	14.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
19.50 Футбол. «Дженоа» – «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция	22.35 Футбол. «Фиорентина» – «Торино». Чемпионат Италии. Прямая трансляция	19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	15.50 «Три богатыря. Наследница престола». Мультфильм. (6+)
02.00 Лёгкая атлетика. Мишновор в закрытых помещениях. Трансляция из Испании. (6+)	02.00 Лёгкая атлетика. Мишновор в закрытых помещениях. Трансляция из Испании. (6+)	20.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)	17.20 «ЁД». (16+)
03.55 Новости. (0+)	03.55 Новости. (0+)	21.45 «СРЕДИ БОГАВОДА». (16+)	19.25 «ЛЁД-2». (16+)
04.00 «Вы это видели!». (12+)	04.00 «Вы это видели!». (12+)	04.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ-4: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	21.45 «ЛЁД-3». (12+)

МУЗЫКА

MUZ-TV	12.30 10 самых!. (16+)
05.00 Золотая лихорадка. (16+)	13.00 Топ-30. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)	15.30 Хит-Сориз. (16+)
06.50 Плейлист Зима. (16+)	16.00 От Цоя до Осборна. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)	17.00 Лига свежих клипов. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)	17.30 Плейлист Зима. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)	18.30 Золотые Хиты MUZ-TV-2022. Лучшее. (16+)
10.00 Удачный чарт. (16+)	22.30 Dance чарт. (16+)
11.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)	23.30 Танцпол. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)	01.00 Наше. (16+)
12.25 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	02.00 Каракол хит. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000 русское	VIJU TV1000 русское
06.05 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)	05.30 «Смешарики», «Маша и Медведь (клипсы)», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)	05.55 «САНКТУМ». (16+)	05.00, 11.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
07.25 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)	07.25 «ХОДЯЩИЕ КЛУПЫ». (16+)	07.35 «ОХОТНИКИ ЗА РАЗУМОМ». (16+)	05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
09.30, 10.25, 11.30, 12.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	09.20 «ДЖИУ-ДЖИСУ: БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)	09.20 «ДЖИУ-ДЖИСУ: БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)	11.05 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)	11.05 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
12.25 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)	12.25 «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА». (16+)	12.25 «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
13.15 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)	13.15 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)	13.15 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
14.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)	14.40 «ВОССТАНИЕ». (16+)	14.40 «ВОССТАНИЕ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
15.50 «Три богатыря. Наследница престола». Мультфильм. (6+)	15.40 «АТЛАНТИДА». (16+)	15.40 «АТЛАНТИДА». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
17.20 «ЁД». (16+)	17.25 «ТИТАН». (16+)	17.25 «ТИТАН». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
19.25 «ЛЁД-2». (16+)	19.05 «ГЕЙМЕР». (16+)	19.05 «ГЕЙМЕР». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
21.45 «ЛЁД-3». (12+)	20.30 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)	20.30 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
00.05 «НОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (16+)	22.00 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)	22.00 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
01.50 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)	01.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	01.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
03.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)	04.00 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)	04.00 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)
04.00 «УСПЕХ». (16+)	04.00 «УСПЕХ». (16+)	04.00 «УСПЕХ». (16+)	06.15 «ПРЕДАТЕЛЬНИЦА». (6+)

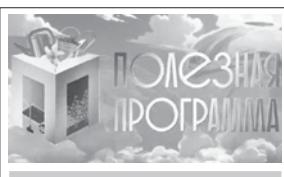
ДОМ КИНО

ДОМ КИНО	ДОМ КИНО

<tbl_r cells="2" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	ТРИ АККОРДА 19.00 «Три аккорда». (16+)		12.00 «Доктор Мясников». (12+)	11.00 «Чудо техники». (12+)	06.00 «Три кота». (0+)	02.15 «Женский стендап». (16+)	09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)	
06.00 Новости	06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)	05.30 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)	08.00 Местное время. Воскресенье	05.00 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)	06.00 «Три кота». (0+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
06.15 «Часовой». (12+)	07.25 «Здоровье». (16+)	07.20 «В кругу друзей»	08.35 «Когда все дома»	06.40 «Центральное телевидение». (16+)	06.05 «Как поймать перо Жар-птицы». (0+)	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	06.00 «С добрым утром!» (16+)	
08.30 «Золотая коллекция Союзмультифильма». (0+)	09.10 «Непутевые заметки». (12+)	08.00 Местное время. Воскресенье	09.25 Утренняя почта	08.00 «Сегодня»	07.10 «Трио в перьях». (6+)	18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)	08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)	
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)	10.00 Новости (с субтитрами)	11.00 «Наши. Военкоры». (12+)	10.10 Сто к одному	10.00 «Сегодня»	08.50 «Трио в перьях-2». (6+)	10.35 «Крутые яйца-2». (6+)	08.55 «Самая народная программа». (16+)	
10.15 «Жизнь других». (12+)	11.10 «Повара на колесах». (12+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	11.30 «Вести	10.20 «Первая передача». (16+)	12.20 «Крутые яйца. Миссия «Пингвин». (12+)	12.20 «Крутые яйца. Миссия «Пингвин». (12+)	09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)	
12.00 Новости (с субтитрами)	12.15 «Будем жить!» (16+)	13.00 Судьба человека. (12+)	14.00 Вести	11.00 «Чудо техники». (12+)	14.05 «КОТ И ПЁС». (12+)	21.00 «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)	10.25 «Наука и техника». (16+)	
13.10 «Видели видео?» (0+)	13.10 «Империя: Петр I». (12+)	14.30 Вести. Местное время	15.00 «Парад юмора». (16+)	12.00 «Дачный ответ». (0+)	15.55 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)	21.00 «Титаны». (16+)	11.30 «Купи-продай». (16+)	
14.00 «Империя: Петр I». (12+)	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	15.00 «Парад юмора». (16+)	17.00 Вести	13.00 «НашПотребНадзор». (16+)	18.40 «ИНСУРГЕНТ». (12+)	21.00 «Титаны». (16+)	12.55 «Неизвестная история». (16+)	
19.00 «Три аккорда». (16+)	23.00 «Большая игра». (16+)	17.50 «Песни от всей души». (12+)	17.50 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)	14.00 «Однажды...» (16+)	21.00 «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)	21.00 «Титаны». (16+)	13.55 «Легенды и мифы». (16+)	
21.00 «Время»	00.10 Подкаст.Лаб. (16+)	20.00 Вести недели	18.00 «Новые русские сенсации». (16+)	15.00 «Своя игра». (0+)	14.00 «Однажды...» (16+)	23.00 «Шоу Воли». (16+)	15.00 «Безумные факты». (16+)	
23.00 «Большая игра». (16+)	02.30 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)	22.30 Москва. Кремль. Путин	19.00 «Итоги недели»	16.00 «Сегодня»	16.00 «Сегодня»	00.20 «Титаны». (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)	
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)		23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	20.20 «Маска». (12+)	16.20 Человек в праве. (16+)	17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)	02.15 «Женский стендап». (16+)	16.55 «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)	
		01.35 «Последний подвиг русских линкоров». (16+)	00.15 «Звезды сошлись». (16+)	17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)	18.00 «Новые русские сенсации». (16+)	04.15 «С - СЧАСТЬЕ». (12+)	18.45 «МЕДАЛЬОН». (16+)	
		02.30 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)	01.50 «Основано на реальных событиях». (16+)	18.00 «Территория успеха». (12+)	19.00 «Итоги недели»	05.50 «Три кота». (0+)	20.40 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)	
			04.20 ЧП. Расследование. (16+)	19.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	20.20 «Мост в огне». (18+)		23.00 «Итоговая программа с П. Марченко». (16+)	
				20.15 «Фиксики». (0+)	01.20 «В ТУМАНЕ». (18+)		23.55 «Документальный спецпроект». (16+)	
				21.00 «Фиксики. Большой секрет». (6+)	02.45 «ПОТЕРЯННЫЙ ТАЛИСМАН». (16+)			
				21.00 «Фиксики. Большой секрет». (6+)	04.15 «С - СЧАСТЬЕ». (12+)			
				22.20 «Четыреста ударов». (16+)	05.50 «Три кота». (0+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	viju HISTORY	viju HISTORY	ИСТОРИЯ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.10 «Утро вместе». (12+)	07.00 «Улетные животные». (16+)	06.00 «Ранние птички». (0+)	07.00 «С добрым утром, малышы!» (0+)	06.00 «Мини-мишки». (0+)	00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	00.10, 06.50, 07.35, 08.20, 08.55 Загадки планеты Земля. (16+)	00.00, 05.55, 14.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	06.10, 06.50, 07.35, 08.20, 08.55 Загадки планеты Земля. (16+)	06.10, 15.20, 00.45 Началун. Последний город Майя. (12+)	06.55, 18.10, 03.50 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)
05.50 Пятница News. (16+)	07.00 «Летние животные». (16+)	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	09.30 Всё по-взрослому	11.25 12.05 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	07.35 «Беби Борн». (0+)	01.40, 05.55, 14.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	09.35, 10.30, 11.30 Реставрация Нотр-Дама. (12+)	09.35, 10.30, 11.30 Реставрация Нотр-Дама. (12+)	06.55, 18.10, 03.50 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)	07.45, 16.20, 01.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьёва. (12+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)	08.30 «Такие разные животные». (16+)	19.00 «+100500». (16+)	10.30 «Большая страна». (12+)	14.05 «Большая страна». (12+)	14.05 «Большая страна». (12+)	14.05 «Большая страна». (12+)	12.00, 09.45, 18.15 Великие битвы России. (12+)	12.30, 13.25 Вечный Египет. (12+)	12.30, 13.25 Вечный Египет. (12+)	07.45, 16.20, 01.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьёва. (12+)	08.35, 17.15, 02.30 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
07.00 Умнее всех. (12+)	09.00 «Такие разные животные». (16+)	23.00 «+100500». (18+)	11.25 12.05 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)	17.00 «День вместе». (12+)	17.30 «Неделя». (12+)	17.30 «Неделя». (12+)	02.50 Операция «Украина». Одурманенные Бандерой. (16+)	14.25 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)	14.25 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)	07.45, 16.20, 01.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьёва. (12+)	08.35, 17.15, 02.30 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
09.00 Как люди живут. (16+)	10.00 «Боги и герои». (16+)	00.20 Большой кэш. (16+)	12.20 «Большая страна». (12+)	18.00 «Территория успеха». (12+)	19.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	19.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	03.50 Боги Египта. (16+)	15.20 Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)	15.20 Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)	07.45, 16.20, 01.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьёва. (12+)	08.35, 17.15, 02.30 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
14.30 Погнали! (16+)	23.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)	20.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	14.05 «Большая страна». (6+)	20.15 «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)	22.20 «Четыреста ударов». (16+)	22.20 «Четыреста ударов». (16+)	04.45 Обыкновенная История. (6+)	16.20 Леди Сапиенс. (16+)	16.20 Леди Сапиенс. (16+)	07.45, 16.20, 01.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьёва. (12+)	08.35, 17.15, 02.30 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
23.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)	01.10 Как люди живут. (16+)	05.40 Уётное видео. Топ-35. (16+)	21.00 «Фиксики». (0+)	20.15 «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)	00.10 «Умка». (0+)	00.10 «Умка». (0+)	05.50 История без прикрас: Оккупированная Европа. (12+)	20.00, 21.05 История королевских скандалов. (16+)	20.00, 21.05 История королевских скандалов. (16+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)
01.10 Как люди живут. (16+)	02.00 Пятница News. (16+)	06.25, 02.25 Наше кино. (16+)	12.20 «Фиксики». (0+)	22.20 «Четыреста ударов». (16+)	11.00 «Мини-мишки». (0+)	11.00 «Мини-мишки». (0+)	06.05 История без прикрас: Оккупированная Европа. (12+)	22.10 История без прикрас: Оккупированная Европа. (12+)	22.10 История без прикрас: Оккупированная Европа. (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)
02.00 Пятница News. (16+)	02.30 На ножах. (16+)	06.45 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)	12.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)	22.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	12.00 «Мини-мишки». (0+)	12.00 «Мини-мишки». (0+)	06.05 История без прикрас: Кредитный кризис. (12+)	23.00 История без прикрас: Вьетнам. (12+)	23.00 История без прикрас: Вьетнам. (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)	04.20 Секреты на кухне. (16+)	07.15 «Секреты на кухне». (16+)	13.15 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦЫ». (16+)	23.30 «Метал Кард Бот». (6+)	16.00 «Мини-мишки». (0+)	16.00 «Мини-мишки». (0+)	06.05 История без прикрас: Вьетнам. (12+)	24.00 Революция LIVE: #помоги-долженый! (12+)	24.00 Революция LIVE: #помоги-долженый! (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)	11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00 «Моя любовь». (16+)	08.20 «Супермама». (16+)	13.15 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦЫ». (16+)	24.25 «Смешарики. Пин-код». (6+)	18.00 «Мини-мишки». (0+)	18.00 «Мини-мишки». (0+)	06.05 История без прикрас: Вьетнам. (12+)	25.00 Забытые			

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	ТВ-3	О ДОМАШНИЙ	5	5-й КАНАЛ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ		
 <p>17.20 «Пешком...»</p> <p>06.30 «Мультифильмы» 07.00 «ПОПРЫГУНЬЯ» 08.30 Тайны старого чердака 09.00 01.05 Диалоги о животных 09.40 «Острова» 10.20 «СОРОК ПЕРВЫЙ» 11.50 Дом ученых 12.25 Неизвестные маршруты России 13.05 «Невский ковчег» 13.35 «Игра в бисер» 14.15 «Элементы» 14.45 «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ» 16.30 Картина мира 17.20 «Пешком...» 17.55 «Эстрада, которую нельзя забыть» 18.40 «Николай Боголюбов» 19.30 Новости культуры 20.25 Беседы о русской культуре 21.10 «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА» 23.00 «Энрико Карузо» 23.55 «ТОЛЬКО В МЮЗИКХОЛЛЕ» 01.45 «Искатели»</p>		 <p>10.55 Полезная программа. (6+)</p> <p>05.35 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+) 08.55 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИСЬ». (12+) 10.55 Полезная программа. (6+) 11.30 00.40 События 11.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (0+) 13.40 «Следствие ведет КГБ. Похищение «Святого Луки». (16+) 14.30 Московская неделя 15.00 «Дорогие товарищи. Опасная лотерея». (16+) 15.50 «Настоящий детектив. Три мертвца и бутылка рома». (16+) 16.40 «Дело союзного значения. Банда фантомасов». (16+) 17.30 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» (16+) 21.15 «Барышня и хулиган». (12+) 00.55 «Петровка, 38». (16+) 01.05 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ». (12+)</p>		 <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+) 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.30 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) Флинн и Ив готовятся к церемонии соединения с Библиотекой, чтобы заменить Джадсона и Шарлин и обрести бессмертие. Тем временем, группа католических священников, желающих изъять знание из мира, обнаруживают один из краеугольных камней Библиотеки. 23.00 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». (18+) Гонконг, США, 2020 г. С неожиданной ситуацией сталкивается Сара на чужой свадьбе, где узнает Найлза, у которого такая же проблема. Они проживают один и тот же день снова и снова. 00.45 Знаки судьбы. (16+)</p>		<p>05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+) 05.40 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)</p> <p>09.00 Фирменный рецепт. (12+) Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко устраивает настоящий кулинарный поединок для российских знатоков и выясняет, кто из них готовит круче.</p> <p>06.30 «Настоящая Ванга». (16+) 06.45 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+) Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Станислав Тикунов, Светлана Смирнова-Марцинкевич. Молодой врач Валентин Румянцев пережил тяжелый разрыв с любимой и перестал доверять женщинам. Проблемы в личной жизни отразились и на его работе: талантливый доктор допустил серьезную ошибку...</p> <p>11.00 «НЕВЕСТА».</p> <p>Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Станислав Бондаренко, Ксения Роменкова. Эта история трех людей - двух мужчин и одной женщины, любовь длилась в почти в 20 лет.</p> <p>23.45 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (16+) 03.10 «6 кадров». (16+) 03.20 «Настоящая Ванга». (16+)</p>		<p>05.00 «Утро вместе». (12+) 10.00 «Тим и Тома». (0+) 11.00 «Такие разные». (12+) 12.00 «Неделя». (12+) 12.30 «Марафон». (12+) 13.30 «Территория успеха». (12+) 14.00 «Великий, могучий». (12+) 14.30 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (16+) 16.15 «От 7 до 17». (12+) 16.45 «Просто жизнь». (12+) 17.15 «Точка.ру». (12+) 17.45 «Арт-Проспект». (12+) 18.15 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+) 19.30 «Неделя». (12+) 20.00 «Документальное кино». (12+) 20.30 «Диалоги с прошлым». (12+) 21.00 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (16+) 23.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+) 00.30 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Химик» Воскресенск. (12+) 02.15 «Легенды спорта». (12+) 02.30 «Точка.ру». (12+) 03.00 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)</p>	

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 Смешанные единоборства. (16+)	06.00 11.05 03.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	06.55 00.10 Хоккей. Белоруссия (U20) - Россия (U18). Кубок Будущего. (12+)	09.55 09.55 Новости
08.40 16.45 19.50 22.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция	07.05 00.10 12.00, 13.05, 13.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА».	09.50 Суперпортажи. (12+)	10.00 10.00 Диалоги о животных
10.00 «Як-15». (12+)	10.05 Лица страны. (12+)	10.20 05.35 Что по спорту? (12+)	10.55 «Александр Великий». (12+)
10.55 «Александр Великий». (12+)	10.45 13.30 18.20 22.15 «Страна спортивная». (12+)	11.00 13.00 16.15 19.30 Новости. (0+)	11.00 «Як-15». (12+)
12.00 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ. Прямая трансляция из Екатеринбурга	11.05 13.05 Страна смотрит спорт. (12+)	11.30 Страна смотрит спорт. (12+)	11.30 «Новости культуры
17.40 Смешанные единоборства. М. Баутиста - В. Оливейра. UFC. Трансляция из США. (16+)	13.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция	13.55 Небесная грация. (6+)	12.25 «Чистое небо». (12+)
20.20 Футбол. «Атлетико» - «Бетис». Чемпионат Испании. Прямая трансляция	16.20 Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U17). Кубок Будущего. (12+)	15.55 Небесная грация. (6+)	13.30 «День Патриарха». (0+)
22.50 Футбол. «Валенсия» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. Прямая трансляция	18.40 «Вы это видели». (12+)	16.20 05.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	14.45 «Бесогон». (0+)
02.00 Борьба. Международный турнир. (12+)	02.15 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ».	20.05 Лёгкая атлетика. Русская зима. (6+)	15.45 «Бесогон». (0+)
03.55 Новости. (0+)	03.55 02.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	22.35 Смешанные единоборства. (16+)	16.05 «День Патриарха». (0+)
04.00 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - МБА-МАИ (Москва). Единая лига ВТБ. (6+)	02.30 «Владимир Сальников: не надо спорить с тренером...» (12+)	02.30 «Владимир Сальников: не надо спорить с тренером...» (12+)	17.05 «День Патриарха». (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Каракинг. (16+)	15.00 10 самых! (16+)
07.00 PRO-новости. (16+)	15.30 Хиты по-русски. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)	16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
08.30Teen чарт. (16+)	17.00 От Цоя до Осборна. Почему звезды предчувствуют свой уход? (16+)
09.00 Звёзды с приветом. (16+)	18.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
10.00 Плейлист Зима. (16+)	20.00 Лихие хиты. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)	21.00 Муз-итив. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)	22.00 Наше. (16+)
12.30 Хит-Стоп. (16+)	23.00 Золотая лихорадка. (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	23.30 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКОРОВИЩ». (16+)
14.00 Моя волна. (16+)	01.20 «Ночная смена». (18+)

vju TV1000	VIJU TV1000	viju russkoe	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000 ACTION
05.30 «Большой кошачий побег». Мультифильм. (12+)	05.30 «Царевны», «Три кота», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Смешарики». Мультсерии. (6+)	05.35 «ВИДЕНИЯ». (16+)	05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсерии. (0+)	05.35 «ФЛЕШБИК». (16+)	05.00 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультифильм. (0+)
07.55 00.10 10.10 Хоккей. Белоруссия (U20) - Россия (U18). Кубок Будущего. (12+)	06.55 «ВЕК АДАЛИН». (16+)	06.45 «ФЛЕШБИК». (16+)	06.00 «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсерии. (0+)	08.35 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)	06.45 «ФЛЕШБИК». (16+)
08.55 «НЕВЕРНАЯ». (16+)	08.55 «НЕВЕРНАЯ». (16+)	10.20 «РУБЕК ВЫЖИВАНИЯ». (16+)	10.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультифильм. (0+)	10.20 «РУБЕК ВЫЖИВАНИЯ». (16+)	10.20 «РУБЕК ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
11.05, 12.00, 13.05, 13.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА».	11.05 Лица страны. (12+)	12.20 «ТИТАН». (16+)	12.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультифильм. (0+)	12.20 «ТИТАН». (16+)	12.20 «ТИТАН». (16+)
12.00, 13.05, 13.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИСТВА».	12.00 05.35 Что по спорту? (12+)	13.50 «Конь Юлий и большие скакчи». Мультифильм. (6+)	14.00 «ГЕЙМЕР». (16+)	13.50 «Конь Юлий и большие скакчи». Мультифильм. (6+)	13.50 «Конь Юлий и большие скакчи». Мультифильм. (6+)
13.05 Страна смотрит спорт. (12+)	13.05 Страна смотрит спорт. (12+)	15.05 «Три богатыря и Конь на троне». Мультифильм. (6+)	15.20 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)	15.05 «Три богатыря и Конь на троне». Мультифильм. (6+)	15.20 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (18+)
13.55 Небесная грация. (6+)	13.55 Небесная грация. (6+)	16.45 «Три богатыря и Пул Земли». (12+)	17.20 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (18+)	16.45 «Три богатыря и Пул Земли». (12+)	17.20 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (18+)
14.00 «БОРДЕРЛЕНД». (16+)	14.00 «БОРДЕРЛЕНД». (16+)	18.15 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)	19.00 «ВОРОН». (16+)	18.15 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)	19.00 «ВОРОН». (16+)
15.00 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)	15.00 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)	20.20 «ОГНИВО». (12+)	20.45 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)	20.20 «ОГНИВО». (12+)	20.45 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
15.30 «ВАВИЛОН Н. Э.»	15.30 «ВАВИЛОН Н. Э.»	22.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)	22.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)	22.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)	22.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
16.00 «Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U17). Кубок Будущего. (12+)	16.00 «Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U17). Кубок Будущего. (12+)	00.00 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)	00.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)	00.00 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)	00.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
16.30 05.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	16.30 05.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	02.20 «ДЕВЯТАЯ». (16+)	01.25 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)	02.20 «ДЕВЯТАЯ». (16+)	01.25 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
17.00 От Цоя до Осборна. Почему звезды предчувствуют свой уход? (16+)	17.00 От Цоя до Осборна. Почему звезды предчувствуют свой уход? (16+)	03.25 «Пиноккио. Правдивая история». (6+)	03.00 «ВАСАБИ». (16+)	03.25 «Пиноккио. Правдивая история». (6+)	03.00 «ВАСАБИ». (16+)
18.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)	18.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)	04.20 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)	04.20 «НЕ ВЕЗУЧИЕ». (16+)	04.20 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)	04.20 «НЕ ВЕЗУЧИЕ». (16+)
19.00 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)	19.00 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)	14.30 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)	05.00 «ЦАРЕВНЫ». Мультсерии. (0+)	14.30 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)	05.00 «ЦАРЕВНЫ». Мультсерии. (0+)
19.35 «Я БОГИНЯ». (16+)	19.35 «Я ХУДЕ				

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

В таунхаус на самой окраине района группы майора Петровича выехала, когда уже начали сгущаться сумерки. День заметно прибавился, но темнеть начинало все еще очень рано. Накануне случилась неожиданная оттепель, снег на газонах неряшливо потемнел, быстро просел и стек на тротуары вязкой слякотью.

— А мой дед говорил: «Солнце – на лето, зима – на мороз», – ворчал один из оперов, пробираясь вдоль нарядного штакетника, выгляделевшего отсутствие окружающей земли максимально нелепо.

— Так, глобальное потепление же, – язвительно хихикнул кто-то из группы в ответ.

— Ну да, ну да, – не унимался ворчливый опер. — Из-за этого «потепления» никогда не знаешь, какую обувь на завтра готовить: то ли унты из оленя, то ли ботинки сапоги. Позавч-

Средь бела дня



ра еще минутридцать было, а сегодня – получите-распишитесь – плюс пять.

— Прогноз погоды не пробовал смотреть? — спросил Петрович.

Криминалист и второй оперативник дружно прыснули, стараясь не засмеяться, а их ворчливый товарищ только махнул рукой.

Дверь им открыл импозантный мужчина лет сорока.

— А, здравствуйте, — сказал он рассеянно. — Ну, проходите.

Но не успела группа войти в просторную прихожую, как туда же буквально вбежала хрупкая молодая женщина в шелковом халате. Она внимательно осмотрела вошедших и восхлинула, не отрывая глаз от их ног:

— Какой кошмар!

«А ведь действительно, кошмар», — подумал Петрович, проследив за ее взглядом: возле каждого ботинка уже образовалась небольшая грязная лужица.

— Грабители вскрыли дверь? — спросил Петрович.

— Нет, — замялся мужчина. — Все очень глупо получилось: я пошел выносить мусор, и они ворвались в

— Не могли бы вы... э-э-э... разуться? — смущенно пробормотал импозантный мужчина, провожая глазами скрывающуюся где-то в глубине дома жену. — Ну или я могу предложить вам бахилы...

Спасибо, у нас свои, — буркнул криминалист. Он вынул из своего чемоданчика коробку с бахилами и раздал группе.

— А теперь будьте так любезны, расскажите нам, что у вас тут произошло, — обратился к импозантному мужчине Петрович, кое-как натянув бахилы.

— У нас с супругой на прошлой неделе был первый юбилей — десять лет со дня свадьбы. Я преподнес ей в подарок бриллиантовое колье. А сегодня к нам ворвались грабители и украли это колье. Оно очень дорогое, в нем сорок три бриллианта!

— Грабители вскрыли дверь? — спросил Петрович.

— Нет, — замялся мужчина. — Все очень глупо получилось: я пошел выносить мусор, и они ворвались в

открытую дверь. Так неожиданно и дерзко! Средь бела дня!

— Они? Сколько их было?

— Двое. Двое в масках.

— Что-нибудь еще, кроме

колье, они взяли?

Ничего. Они сразу прошли в гостиную, забрали футляр с колье и сбежали. Футляр лежал на полке над камином. Хорошо, что я успел его застраховать...

— Скажите, вашей жене понравился подарок? — спросил вдруг, немного подумав, Петрович.

Мужчина несколько замялся:

— Э-э-э... Знаете... ей так трудно угодить...

— Нам нужно осмотреть место преступления, — сказал Петрович.

— Да-да, конечно, это здесь, — мужчина распахнул перед ними дверь в гостиную.

Петрович с криминалистом подошли к двери и внимательно оглядели комнату, в которой царила идеальная чистота. Что называется, ни пылинки, ни соринки. Перед искусственным камином лежал пушистый ковер такой безупречной белизны, что слепило глаза.

— Ты видишь то же, что вижу я? — спросил Петрович у криминалиста.

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

— Угу, — кивнул в ответ тот.

— Гражданин, — обратился майор к импозантному мужчине. — Вы в курсе, что ложный вызов полиции — это серьезное правонарушение?

Кто-то ни дня не может прожить без творога, а кто-то без кусочка сыра на бутерброде с утренней чашечкой кофе.

Кисломолочка как раз относится к тем продуктам, худеть с которыми легче и вкуснее. Из всевозможного изобилия что-то обязательно придется вам по вкусу!

Греческий йогурт

Известен продукт не тем, что везут его из Греции, а тем, что содержит большое количество белка. Гораздо больше, чем обычный йогурт. При этом его калорийность может быть даже ниже. Только не переусердствуйте с добавками! Ягоды особенной калорийности не добавят, а вот сахар – очень даже.

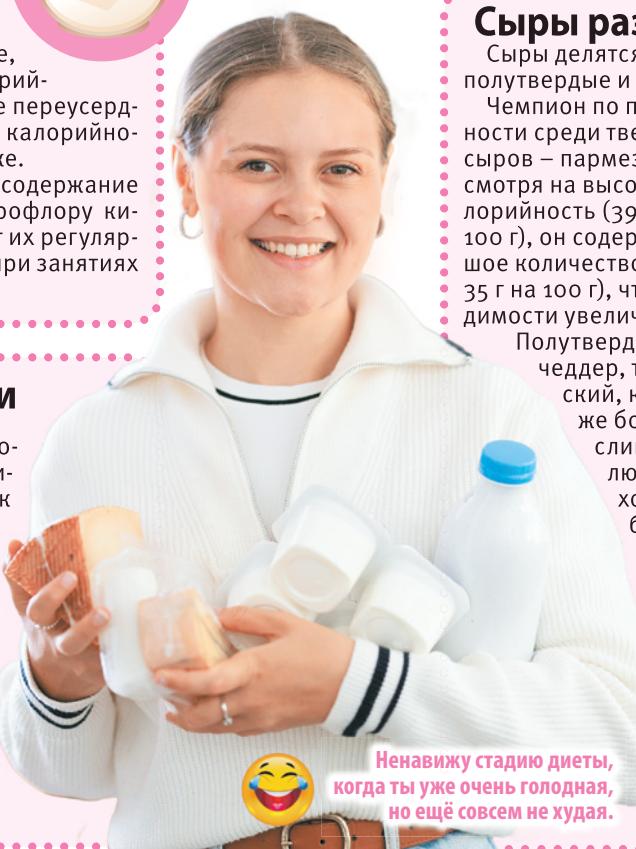
Еще один плюс греческого йогурта – содержание пробиотиков, которые улучшают микрофлору кишечника и снижают аппетит. Эффект от их регулярного употребления особенно заметен при занятиях спортом.



Кисломолочные напитки

Это и кефир, и простокваша, и ряженка, и ацидофилин. В них не так много белка, как в других кисломолочных продуктах, но и пользы не отнять. В первую очередь – полезные для работы ЖКТ бактерии и кальций, который помогает справляться со стрессом и улучшает настроение. При этом стакан кисломолочных продуктов в среднем содержит всего около 100 ккал. Согласитесь, прекрасный бонус для правильного питания и похудения!

ЖКТ бактерии и кальций, который помогает справляться со стрессом и улучшает настроение. При этом стакан кисломолочных продуктов в среднем содержит всего около 100 ккал. Согласитесь, прекрасный бонус для правильного питания и похудения!



Ненавижу стадию диеты,
когда ты уже очень голодная,
но еще совсем не худая.

Сыры разных видов

Сыры делятся на твердые, полутвердые и мягкие. Чемпион по популярности среди твердых сыров – пармезан. Несмотря на высокую калорийность (392 ккал на 100 г), он содержит большое количество белка (более 35 г на 100 г), что важно при необходимости увеличить мышечную массу.



Полутвердые сыры – маасдам, чеддер, тильзитер, российский, костромской – также богаты белком, но не слишком рекомендованы людям с повышенным холестерином из-за большого количества насыщенных жиров.

Мягкие сыры (бринза, рикотта, сулугуни, адыгейский) имеют меньшую калорийность (около 250 ккал на 100 г), но и содержат меньше белка (22 г на 100 г).

ВСЁ ИНДИВИДУАЛЬНО



Об ограничениях в употреблении кисломолочных продуктов мы говорили с диетологом-консультантом Евгенией Алексеевой.

– **Можно ли есть кисломолочку каждый день?**

– Будем ориентироваться на доказательную диетологию, в которой говорится, что это классный источник белка, кальция, витаминов, полезных лакто- и бифидобактерий. Поэтому на ежедневной основе рекомендуют 1-3 порции кисломолочных продуктов в день. Кроме того, важно выбирать продукты средней жирности – в них оптимальное соотношение белка и полезных бактерий.

– **В каких случаях лучше снизить потребление кисломолочных продуктов или вообще убрать их из рациона?**

– При непереносимости лактозы. Но чаще это касается молока, когда появляются вздутие, урчание, диарея, то есть расстройство ЖКТ. В кисломолочных продуктах лактозы, как правило, меньше. А также есть полезные бактерии, которые помогают переносить ее легче. Поэтому людям с непереносимостью лактозы даже рекомендуют употреблять именно кисломолочные продукты, натуральные йогурты и твердые сыры. Здесь еще важно смотреть на реакцию организма, а еще лучше – обсудить этот момент с врачом. Добавлю, что при обострении болезней ЖКТ кисломолочка не рекомендуется и полностью исключается при аллергии на белок коровьего молока.

Подготовила Татьяна МИХАЛЕВА

Фото из личного архива Евгении Алексеевой и www.shutterstock.com

СОГР № RU.77.99.22.003.Е.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

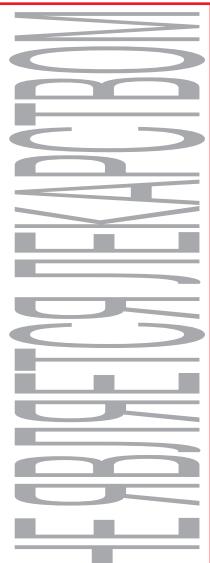
Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7(495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.



ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ★ Проверенные хозяйствами рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов

- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

12+ РЕКЛАМА

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



wb
купите на
wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите
в поисковой строке полное
наименование:

Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС».
ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва,
ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



2 февраля

Луна во Льве, полнолуние
Добавляем в рацион половинку авокадо и 10 ядрышек грецких орехов или миндаля. Это источники полезных жиров, очень нужных организму в это время года. И обязательно гуляем днем – не менее 30 минут!

9 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Включаем музыку и начинаем движение: на беговой дорожке или по заснеженным тротуарам, кому как нравится. Перед сном не плохо бы сделать питательную маску для лица.

16 февраля

Убывающая Луна в Водолее
Сегодня хорошо избавляться от всего лишнего: подстричь кончики волос, отшелушить старые клетки кожи с помощью пилинга. Или произвести ревизию в холодильнике на предмет просроченных продуктов.

23 февраля

Растущая Луна в Тельце
Маска для лица с глиной очистит и сузит поры, а туалетная вода или лосьон для тела с любимым ароматом добавят ощущения счастья и вдохновения – для теплой дружеской встречи или романтического свидания.

3 февраля

убывающая Луна в Деве
Сегодня неплохо побывать у стоматолога, проверить состояние зубов. Перед сном выполним дыхательную гимнастику: медленные глубокие вдохи и выдохи помогут успокоиться, настроят на хороший сон.

10 февраля

Убывающая Луна в Стрельце
День благоприятствует покупкам всего, что способно поддержать здоровье и красоту. Может, вас порадует новая помада? Поднять настроение поможет и мармелад без сахара.

17 февраля

Луна в Рыbach, новолуние
Блюдо дня – запеканка из лосося и брокколи в сливках: тут есть и полезные омега-кислоты, и витамины С и К. И выделите время на ведение дневника, это поможет успокоиться, привести мысли в порядок.

24 февраля

Растущая Луна в Близнецах
Хороший день для покупки мелких деталей интерьера: домашнего текстиля, керамики. Кстати, жаркое из индейки или телятины в глиняном горшочке – хороший вариант сытного и полезного ужина.

4 февраля

убывающая Луна в Деве
Обращаем внимание на ручки: побалуем их ванночкой с морской солью и питательным кремом. Блюдо дня – салат из краснокочанной капусты, это чудесный источник антиоксидантов и полезной клетчатки!

11 февраля

Убывающая Луна в Стрельце
Утро начинаем с овсянки на меду. Насладитесь этим вкусом! А еще постарайтесь встретиться с любимым человеком, ведь объятия способствуют выработке эндорфинов.

18 февраля

Растущая Луна в Рыbach
День подходит для начала диеты или цикла тренировок. А вечером устройте себе цифровой детокс: отложите подальше смартфон и проведите вечер с альбомом для рисования или домашним питомцем.

25 февраля

Растущая Луна в Близнецах
Обратите внимание на показания тонометра и работу сердца, включите в меню блюдо из чечевицы для поддержки сосудов. А перед сном сделайте массаж ступней с кремом или маслом лаванды.

5 февраля

убывающая Луна в Весах
Тестируем рецепт зеленого смузи: из шпината, яблока, огурца и кусочка имбиря. Делаем самомассаж лица по лимфодренажным линиям, а перед сном записываем три вещи, за которые вы благодарны сегодня.

12 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Благоприятное время для ухода за ноготками – можно побаловать их питательными маслами. В меню добавим свеклу – она очищает печень и укрепляет иммунитет.

19 февраля

Растущая Луна в Овне
На сегодня хорошо планировать физиопроцедуры, массаж, инвазивную диагностику. В меню добавим гречку – отличный источник медленных углеводов. После работы прогуляемся быстрым шагом минут 20.

26 февраля

Растущая Луна в Раке
Время раскрывать дремлющий в вас творческий потенциал: запишитесь на мастер-класс по керамике, каллиграфии или иному, давно притягивающему вас занятию, чтобы раскрыть новые грани себя.

6 февраля

убывающая Луна в Весах
Нынче стоит быть внимательнее к давлению, по возможности избегать пустых ссор и общения с токсичными людьми. А вечерний чай лучше заменить на ромашковый отвар: он успокаивает и улучшает сон.

13 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Взбодриться с утра помогут душ и чашка кофе. Одеваемся по погоде и особенно следим за комфортом ножек – чтобы они были в тепле, обувь не промокала и не натирала.

20 февраля

Растущая Луна в Овне
Звезды приветствуют косметологические процедуры, наращивание волос или ресниц. Но избегайте пользоваться чужой косметикой, случайными пробниками в магазине – кожа этого не поймет.

27 февраля

Растущая Луна в Раке
Начните день с гимнастики для глаз: круговые движения зрачками, фокусировка поочередно на близких и дальних предметах... Ризotto с морепродуктами поддержит организм йодом и белком.

7 февраля

убывающая Луна в Скорпионе
Если погода позволяет, позвольте и вы себе долгую неспешную прогулку в живописном месте, с любованием природными или архитектурными красотами. Блюдо дня – рагу из тыквы.

14 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Радуем себя полезными десертами – горьким шоколадом с орехами или ягодным желе. Вечером неплохо заняться йогой, ну или просто поделать упражнения на растяжку.

21 февраля

Растущая Луна в Овне
В эту субботу можно устроить себе отдых без правил: вдоволь выпиться, весь день смотреть старые добрые фильмы, позволить себе любимое угощение... А вечером – ванна с эфирными маслами при свечах.

28 февраля

Растущая Луна во Льве
Сегодня стоит сходить на йогу или выполнить дома комплекс упражнений. Порадуйте себя киви, пейте больше зеленого чая. Перед сном возьмите дневник и запишите пять главных достижений за эту неделю.

1 февраля

Растущая Луна в Раке
Первый день февраля начинаем со стакана теплой воды с медом и долькой лимона – и с утренней зарядки. Всего 10-15 минут упражнений на разные группы мышц, а бодрости и энергии хватит на весь день!

8 февраля

убывающая Луна в Скорпионе
Подходящее время для визита в парикмахерскую: пора обновить стрижку. А вечером стоит выделить 15 минут на медитацию: зажечь свечи, сосредоточиться на дыхании и тишине.

15 февраля

Убывающая Луна в Водолее
Хороший день для занятий на мелкую моторику – например, вышивки, вязания или сбора пазлов. Вернуть волосам блеск помогут домашние маски – допустим, из оливкового масла и яичного желтка.

22 февраля

Растущая Луна в Тельце
Идеальный завтрак –творог с медом и чиа, много кальция и белка! Если привычные упражнения вам надоели, попробуйте зумбу или другие танцы – и калории сожжете, и новым движениям порадуетесь.

Календарь красоты и здоровья

Хронические запоры – тихий враг здоровья. Как их устраниют в современной науке



Николай Васильевич
Склифосовский

Имя Николая Васильевича Склифосовского – целая эпоха в отечественной науке. Легендарный человек, прошедший через четыре войны, стал настоящим реформатором. Он первым в мировой практике применил наркоз на поле боя и внедрил систему распределения раненых, спасая в первую очередь тех, кому помочь требовалась экстренно. Его новаторские подходы в операциях на брюшной полости, считавшихся ранее невозможными, а также настойчивое внедрение антисептических принципов кардинально изменили подходы тех лет. Неудивительно, что Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н. В. Склифосовского в Москве с гордостью носит его имя.

И сегодня широко применяется его разработка – кишечного лаважа. Это процедура глубокого очищения организма через промывание всего желудочно-кишечного тракта специальным раствором. Человек пьет небольшими порциями раствора, который проходит транзитом, мягко выводя содержимое кишечника. Спустя время начинаются естественные позывы в туалет, и кишечник полностью промывается. Это широко применяется при разных состояниях, а также в рамках комплексного подхода при серьезных аллергических реакциях.

Последователи этого научного направления пошли дальше. Они задались вопросами: что если нужно не экстренно очистить кишечник, а сделать стул легким, ежедневным и регулярным? Можно ли не только решать уже возникшие проблемы, но и способствовать естественной, регулярной работе пищеварительной системы? Как безопасно и комфортно можно провести чистку кишечника на дому?

Так родился подход к комфортному домашнему уходу за пищеварительной системой. Для его реализации был создан

полностью натуральный эликсир «Рефектан». Его формула на основе растительных экстрактов разработана для комплексной поддержки. Она способствует мягкому освобождению кишечника от накопившихся веществ, помогает поддерживать здоровый тонус его стенок, а также поддерживает хорошую перистальтику, качественную работу пищеварительных органов, хорошее увлажнение и формирование каловых масс, устранение болезнесторных микроорганизмов, может помочь сохранить здоровую микрофлору и обеспечить легкую эвакуацию отходов. Компоненты действуют на хорошее увлажнение, что облегчает формирование и вывод отходов, обеспечивая легкость и регулярность.

Если вы мучаетесь от запоров и неприятных ощущений, связанных с ними, то имеете право на приобретение эликсира «Рефектан» из льготной партии. Для этого позвоните по номеру 8-800-303-05-55 и сообщите номер партии 8931. Успейте сделать заказ, пока «Рефектан» по льготной цене еще есть в наличии. Срок действия предложения с 28 января по 25 февраля 2026 г.*

Беспокоит недержание мочи? Хватит стесняться, терпеть и бояться. Нужно действовать!



Когда у женщины появляется недержание мочи, она часто замыкается в себе и стесняется решать эту проблему. Ей кажется, что данное расстройство есть только у нее. Но специалист Алла Васильевна успокаивает: «Стесняться нечего. Недержание распространенная, но вполне решаемая проблема!» Мы встретились с ней, чтобы задать ряд вопросов.

— Алла Васильевна, насколько распространено недержание?

— Эта проблема есть примерно у каждой третьей женщины старше 50 лет. Поэтому если кто-нибудь думает, что это только ему «повезло», то это не так. Ежедневно вы видите множество женщин с аналогичным расстройством. Они точно так же плачут, боятся, стесняются, пробуют разные варианты, чтобы решить эту проблему.

— А ее вообще можно решить?

— Конечно! Если устраниТЬ причину недержания, проблема исчезает.

— А в чем заключается причина недержания?

— На самом деле их может быть несколько. У моло-

дых женщин недержание может возникнуть после сложных родов. У более старших – из-за опущения матки или тяжелого физического труда. У кого-то оно появляется вследствие воспаления мочеполовой системы. А у некоторых – в связи с возрастными изменениями и ослаблением мышц мочевого пузыря. Часто к недержанию приводит сразу несколько факторов, поэтому наиболее разумно принимать комплексное средство от этой проблемы.

— Какое средство Вы посоветуете?

— В моей практике лучше всего себя зарекомендовал натуральный препарат «Фемурол». Он изготовлен в жидкой форме, благодаря чему его удобно принимать. «Фемурол» содержит экстракты пажитника, тысячелистника, семян тыквы и зародышей сои. Пажитник способствует укреплению стенок мочевого пузыря и нормализации количества позывов в туалет. Тысячелистник может помочь замедлить процессы старения и улучшить тонус мышц тазового дна. Семена тык-

вы и зародыши сои содержат противовоспалительные вещества, способные оказать пользу при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы. Совместное действие этих компонентов оказывает комплексный эффект и может помочь устраниТЬ наиболее распространенные причины недержания и, как следствие, обрести контроль над мочевым пузырем.

— Как долго нужно принимать натуральный препарат «Фемурол»?

— Все зависит от состояния женщины и запущенности проблемы. Если недержание появилось недавно и проявляется в легкой форме, может быть достаточно одного курса. Если проблема существует давно, то, возможно, потребуется поприминать препарат чуть дольше. В любом случае я считаю, что сидеть сложа руки нельзя. Недержание – весьма серьезная проблема, способная принести много печали в жизнь женщины. Поэтому советую не затягивать и начать принимать «Фемурол» как можно скорее.



ВАЖНО!

ВСЕГО 12 РУБ. ЗА 1 УП.

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ!

ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ*

С заботой о женщинах производитель «Фемурола» покрывает расходы. Данное предложение действует только с 28 января по 25 февраля 2026 года.

Звоните 8-800-302-30-30

и получите «Фемурол» всего по 12 руб. за 1 уп.

Звонок и доставка бесплатные!

9923 – промокод акции

Глубокий темно-фиолетовый цвет с оттенком пурпур-ра – это благородный и немного таинственный «баклажан».

Э тот насыщенный цвет ассоциируется в первую очередь с роскошью, создает элегантный и слегка загадочный образ. Психологи считают, что оттенок «баклажан» положительно влияет на психику человека – поднимает настроение, создает ощущение праздника, сдерживая при этом излишние эмоции. Выглядит этот цвет всегда очень интересно, так как подходит практически всем цветотипам. А уж если удачно подобрать фасон платья, эффект будет поистине феерическим – что называется, глаз не оторвать.

Использовать этот оттенок можно не только для вечерней группы, где ему самое место, но и в повседневной, и даже в деловой одежде. «Баклажан» везде ограничен, благороден и по-хорошему сдержан.

ЦВЕТ «БАКЛАЖАН» подарит загадочность и элегантность

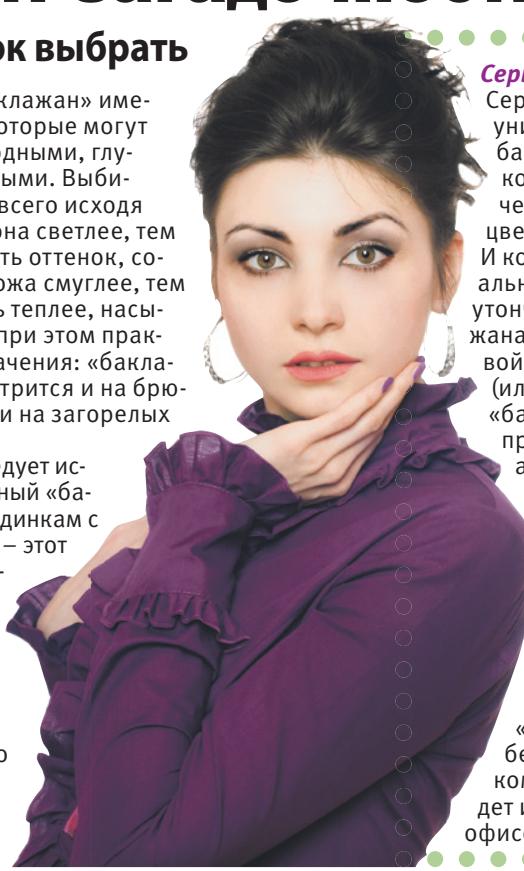
Какой оттенок выбрать

Как и все цвета, «баклажан» имеет массу оттенков, которые могут быть теплыми и холодными, глубокими и разбеленными. Выбирать вариант лучше всего исходя из цвета кожи. Чем она светлее, тем холоднее должен быть оттенок, соответственно, чем кожа смуглее, тем оттенок должен быть теплее, насыщеннее. Цвет волос при этом практически не имеет значения: «баклажан» прекрасно смотрится и на брюнетках, и на рыжих, и на загорелых блондинках.

С осторожностью следует использовать насыщенный «баклажан» только блондинкам с очень светлой кожей – этот оттенок может «украсить» лицо нездровой бледностью.

С чем носить

«Баклажан» прекрасно сочетается со многими оттенками, внося в образ элемент элегантности и благородства.

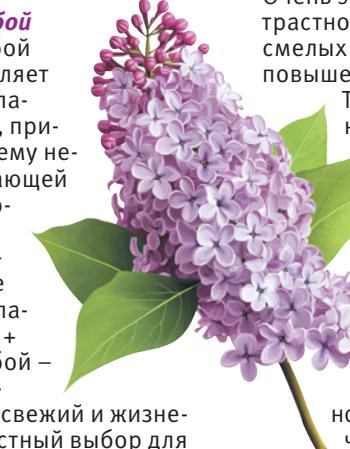


Серый
Серый – один из универсальных базовых оттенков, который легко сочетается со всей цветовой гаммой. И конечно, это идеальный фон для утонченного «баклажана». Серый деловой костюм и блузка (или топ) цвета «баклажан» – прекрасный вариант для самого строгого дресс-кода.

Беж
Еще один отличный вариант спокойного сбалансированного образа – «баклажан» + бежевый. Такой комплект подойдет и для работы в офисе, и для встречи

с друзьями. Это очень интеллигентное и максимально элегантное сочетание.

Голубой
Голубой
оживляет
«бакла-
жан», при-
дает ему
достающу-
юю легкость.
Соче-
тание
«бакла-
жан» +
голубой -
хоро-
ший, свежий.



но впишутся в осеннюю гамму.

Желтый

Очень эффектное контрастное сочетание для смелых и тех, кто любит повышенное внимание. Туфельки, сапожки или яркие аксессуары желтого цвета – акценты, которые невозможно не заметить.

Розовый
Модный неж-
но-розовый смяг-
чает глубокий
«баклажан» и до-
бавляет ему романтики –
идеальное сочетание для
максимально женствен-
ного образа. Прекрасный
выбор для романтическо-
го свидания.

Свидания.
Светлана ИВАНОВА



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
VK VK 12+

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся»



Ещё сказал: у некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: отче! дай мне следующую мне часть имения. И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав всё, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно. Когда же он прожил всё, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему. Придя же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода; встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих. Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец и сжался; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим. А отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся. И начали веселиться. Старший же сын его был на поле; и возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование; и, призвав одного из слуг, спросил: что это такое? Он сказал ему: брат твой пришел, и отец твой заколол откормленного теленка, потому что принял его здоровым. Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего, но ты никогда не дал мне и козлёнка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение свое с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного теленка. Он же сказал ему: сын мой! ты всегда со мною, и всё мое твое, а о том надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся. (Лк, 15; 11-32)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 8 февраля, в воскресенье.

«Притча о блудном сыне – квинтэссенция всего Евангелия. В ней много разных «пластов», но сфокусироваться хотелось бы на фразе из этой притчи, которая стала устойчивым фразеологизмом в нашем языке, – «отправиться на страну далече». Попробуем размышлять о том, что же скрывается под этими нескользкими словами.

Почему человека – так же, как и блудного сына из притчи – порой буквально несёт, точнее, «выносит» из родной среды, отеческого дома, привычного образа жизни, выносит не пойми куда и зачем? Словно срабатывает некий спусковой крючок – и вот человек уже «на стране далече». Несложно предположить, что будет дальше: сначала – восторг очарования, потом – столкновение с непредвиденной реальностью, разочарование – и снова прыжок «на страну далече», только теперь иную! Таким «человеком-кузнецом» движет ложная внутренняя установка, что главная причина

его бед и проблем лежит вне его, снаружи. То есть достаточно поменять среду, контекст, и желанное благоенствие и счастье тотчас наступят!

П оговорка «там хорошо, где нас нет» помогает нам глубже понять всю драму «человека-кузнецика». Куда бы он ни прыгнул, насколько бы радикально ни сменил среду обитания, свою «некорошность» он всё равно принесёт с собой.

Н о вот парадокс: не только с собой он носит свою «некорошость», но там же рядом с ней внутри находится и источник его счастья и полноты бытия! То самое «пришел в себя» из сегодняшней притчи, то есть обращение взора души от внешнего к внутреннему, и есть начало покаяния и духовного выздоравливания.

З амечательный философ-странник XVIII века Григорий Сковорода любил повторять, что все беды человека – от «несродности», незнания своего



Комментирует протоиерей Павел Великанов

собственного «нутра», не-понимания «своего» и «не своего», чужеродного и потому неполезного, а то и вредного.

З авершил мне хотелось бы привыком Григория Сковороды: «Узнай себя. Внемли себе, послушай Господа своего. Есть в тебе царь твой, отец и наставник. Внимай себе, смыси его и послушай его. Он один знает, что тебе сродное, то есть полезное. Сам он и поведёт к сему, зажжёт охоту, зажуряжит к труду, увенчает концом и благословением главу твою. Пожалуйста, друг мой, не начинай ничего без сего царя в жизни твоей!»

Фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.com

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!

Наконец-то пришло время первых посевов! Как быть, если у семян истёк срок годности: купить свежие (а стоят они недешево!) или посеять старые?

Наш совет: сейте с временным запасом, чтобы в случае неудачи можно было пересеять. И обязательно сначала «разбудите» старые семена одним из предложенных способов.

Прогревание

Термическая предпосевная обработка особенно эффективна для тыквенных культур (огурцов, кабачков, тыкв, патиссонов), но этот метод подходит и для семян капусты, моркови, томатов, цветов. Доступные варианты прогревания:

● **Сухое прогревание** – 2-4 часа при температуре 50-60°C. Заверните семена в сухую салфетку и положите на батарею (предварительно измерьте температуру!). Можно использовать специальный коврик для проращивания с подогревом.

● **Водное прогревание** – 20-30 минут в воде 45-50°C (особенно хорошо для капусты, моркови). Заверните семена в тряпочку и опустите в емкость с водой указанной температуры. Разместите в емкости градусник, подливайте горячую воду по мере остывания. После прогревания семена просушивают, высевают обычным способом.

ВАЖНО!
Не превышайте указанную температуру, чтобы не погубить зародыши в семени. Особенно чувствительны к перегреву семена на перцев и баклажанов.

Пять способов «РАЗБУДИТЬ» семена

– Вы посадками по лунному календарю занимаетесь?

– По солнечному. Солнце встало – пора сажать!



«Температурные качели»

Метод «температурных качелей», в отличие от стратификации, имитирует условия ранней весны, когда чередуются периоды мороза и оттепели. Такой метод отлично подходит для семян туговожжих растений: лаванды, вербены бонарской, других видов многолетних цветов. В природе зимующие растения приспособлены к колебаниям температуры, для них это механизм, который стимулирует естественные процессы пробуждения семян. Как организовать «температурные качели» дома? Предварительно замоченные семена, завернутые во влажную салфетку, убирают в пластиковый пакет и помещают в холодильник (температура +4°C...+5°C) на 1-3 дня. Затем переносят в комнатные условия (+20°C...+25°C) на тот же промежуток времени – 1-3 дня. Чтобы «разбудить» семена, достаточно 2-4 цикла.

ВАЖНО!

Этот метод не подходит для теплолюбивых и тропических растений.

Стратификация

Стратификация – это имитация влияния природных зимних условий при проращивании семян. Цель – вывести семена из состояния покоя. Такой метод идеально подходит для культур, которые зимуют в холодном климате: земляника, примула, дельфиниум, клематис, лаванда, аквилегия, астильба, роза, боярышник, тюя, виноград. Некоторые особенности стратификации семян в домашних условиях:

- **Стратификация** – сочетание холода и влажности. Поместите семена во влажный обеззараженный субстрат, уберите емкость в пакет и положите в холодильник. Не забывайте проветривать семена время от времени.
- **Идеальная температура для стратификации** – от 0° до +5°C, именно такие условия созданы в домашнем холодильнике!
- **Минимальный срок стратификации** – 3 недели. Сроки и условия для конкретной культуры производители обычно указывают на упаковке с семенами.

ВАЖНО!

Не применяйте метод стратификации для проращивания теплолюбивых южных растений, а также однолетников.

Скарификация

Нарушение целостности твердой оболочки семени помогает воде и воздуху проникнуть внутрь семян быстрее и «разбудить» их.

● **Механическая** – физическое повреждение оболочки семени. Можно использовать наждачную бумагу, пилочку для ногтей, ножницы, чтобы аккуратно сделать надрезы или царапины на оболочке семени.

● **Термическая** – кратковременное воздействие экстремально высокой и экстремально низкой температуры. Дома узелок с семенами на 2-3 секунды погружают в кипяток, а потом на 2-3 секунды в ледяную воду. Проводят 2-3 цикла, после каждого проверяя, не лопнула ли оболочка у семян. Те, у которых оболочка лопнула, нужно отложить, чтобы не сварить и не переохладить зародыши.

ВАЖНО!

Скарификация подходит для семян с твёрдой оболочкой: боярышника, канн, гледичии, душистого горошка, люпина, аконита, арбуза.



Химическая стимуляция

Замачивание в стимуляторах роста натурального или искусственного происхождения имитирует естественную выработку фитогормонов, ускоряющих появление всходов. Семена можно замачивать:

- в растворе янтарной кислоты (2 таблетки на 1 л воды) на 12 часов;
- в растворе гумата калия (1 мл гумата калия на 100 мл воды) на 30 минут;
- в перекиси водорода (3%) примерно 2 часа.

ВАЖНО!

После химической стимуляции семена нужно просушить до рассыпчатости, потом высевать, как обычно.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ФЕВРАЛЬ

1 февраля	Готовим почвенные смеси для выращивания рассады.	11 февраля	Подращиваем бегонию клубневую, гальтонию, ациантус, крокосмию.	21 февраля	Сеем на рассаду семена баклажана, высокорослых сортов томата, перца.
2 февраля	Проводим ревизию хранящихся корnekлубней, клубнелуковиц, луковиц.	12 февраля	Проводим снегозадержание в садах.	22 февраля	Сажаем деревья-крупномеры.
3 февраля	Боремся с почвенными вредителями и возбудителями болезней.	13 февраля	Проводим посев на рассаду лука-порея, корневых сельдерея и петрушки.	23 февраля	Проводим посев на рассаду лука-порея, корневых сельдерея и петрушки.
4 февраля	Проводим посадку деревьев-крупномеров.	14 февраля	Боремся с почвообитающими вредителями и возбудителями болезней.	24 февраля	Сеем партенокарпические гибриды огурца (в комнатах и теплицах).
5 февраля	Проводим подкормку декоративных культур и комнатных растений.	15 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для выращивания рассады.	25 февраля	Сеем на рассаду кобею, тунбергию, горошек душистый, ипомею, землянику.
6 февраля	Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.	16 февраля	В садах проводим снегозадержание, защищая растения от солнечных ожогов.	26 февраля	Проводим посев на рассаду листовых овощей.
7 февраля	Поливаем и подкармливаем овощные и декоративные культуры.	17 февраля	Подготавливаем почвенные смеси.	27 февраля	Пересаживаем комнатные растения.
8 февраля	Поливаем и подкармливаем растения.	18 февраля	Поливаем и подкармливаем растения в комнатах и зимних садах.	28 февраля	Сеем на рассаду гелиотроп, портулак, сальвию, петунии.
9 февраля	Вносим удобрения, удаляем сорняки в защищенном грунте.	19 февраля	Проводим борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.	Фазы Луны: 1 февраля – растущая Луна, 2 февраля – полнолуние, с 3 по 16 февраля – убывающая Луна, 17 февраля – новолуние, с 18 по 28 февраля – растущая Луна.	
10 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для рассады.	20 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для рассады и пересадки растений.		

ОВЕН (21.03 – 20.04)
У Овнов отличный период, чтобы насладиться домашним комфортом. И обязательно найти время, чтобы хорошо отдохнуть с семьёй и близкими друзьями. Вы продуктивно поработали в последнее время, и сейчас отличная возможность дать себе передышку и восстановить силы.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Звёзды рекомендуют Тельцам больше сосредоточиться на себе. Чтобы навести порядок в жизни и мыслях, начните с наведения порядка в своём доме, избавляясь от ненужных вещей шаг за шагом. Также приветствуются занятия спортом на свежем воздухе. И лучше в хорошей компании.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам стоит быть осторожными в суждениях. Не торопитесь делать выводы, эта неделя полна противоречий, легко ошибиться и принять за правду то, что это не является. Страйтесь сохранить добрые отношения с родственниками. Берегите себя и избегайте конфликтов.



РАК (22.06 – 22.07)
Ракам следует активней демонстрировать лучшие качества. Учтите получать удовольствие от процесса, чем бы вы ни занимались. Перед вами может открыться перспектива развития творческого потенциала. Возможно, вы решите использовать хобби как способ для заработка.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
У Львов появится множество разнообразных вариантов влияния на развитие событий. Вам необходимо приструнить свои желания и не выходить за рамки приличия. Будьте оптимистичны и открыты. Не пытайтесь убить двух зайцев одним выстрелом или присесть на два стула.



ДЕВА (23.08 – 23.09)
У Дев гармоничный и позитивный период. В такие дни лучше проводить время в кругу семьи, чтобы вместе наполниться положительными эмоциями. О вас могут вспомнить друзья, страйтесь не отказывать им во встрече. А отдых на природе подарит вам силы, и настроение.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
У Весов наступает период достижений. Поделитесь ими с кем-то из близких, скорее всего, они смогут оценить их по достоинству. Однако, если не найдёте единомышленников, не расстраивайтесь. Возможно, навстречу успехам придётся двигаться пока в одиночку.

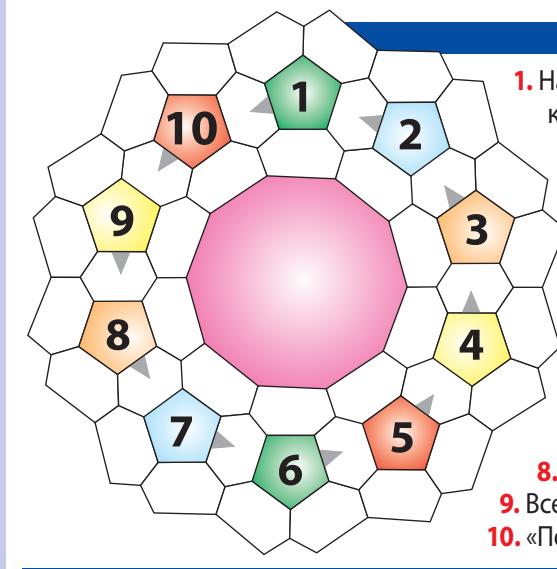


СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионов могут ждать разочарования не только на работе, но и в жизни. Если вы немного замкнуты в себе, пора раскрыться. Возможно, ваши родственники смогут порадовать вас хорошими новостями. Больше позитива, и активно проявляйте лучшие свои качества.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Потеря тонуса и нехватка энергии будут ощущаться у Стрельцов с начала недели. Не страйтесь выполнить все навалившиеся на вас дела. Найдите время на отдых. Романтический ужин и встреча с друзьями подарят позитив и восстановят энергию.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеи на пике своих возможностей. Особенно проявляются лидерские качества и готовность взять на себя груз ответственности. Окружающие тоже почувствуют в вас лидера и потянутся за советом. Не отказывайте им в помощи. Хорошее время для построения планов.



- КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**
1. Наконечник рогатины или острый кол, на который лезет только безрассудный.
 2. Легко разведет масляную краску.
 3. Дерево в кадке.
 4. «Стихотворство – моя ..., физика – мои упражнения» (М.В. Ломоносов).
 5. Дело на досуге.
 6. Причуда или каприз.
 7. Время собирать зерно.
 8. Та же пурга.
 9. Все звуки в пределах октавы.
 10. «Подземный экспресс».

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
На этой неделе в Козерогах горит огонь, который трудно потушить. Страйтесь направлять его в конструктивное русло. Также вас ожидает много откровенных увлекательных бесед. Это отличная возможность обрести нового друга и верного соратника.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Настроение у Рыб будет неустойчивым. Скорее всего, скажется переутомление. Переступайте через отрицательные впечатления, но сохраняйте полезные уроки, которые удалось извлечь. Это сделает вас значительно сильнее, успешнее и добре. Больше позитива!

ОТБЕП: 1. Поклон. 2. Омнифа. 3. Омнифа. 4. Дикий. 5. Югоэн. 6. Дракон. 7. Катаева. 8. Борода. 9. Ламма. 10. Метро.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОВО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю



▶ Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.

▶ Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

▶ Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ

ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

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

ПРЕССА

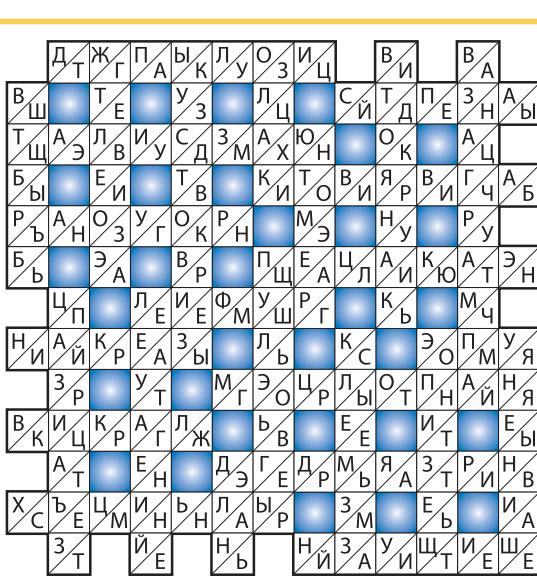


КУПЛЮ

- **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. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «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.

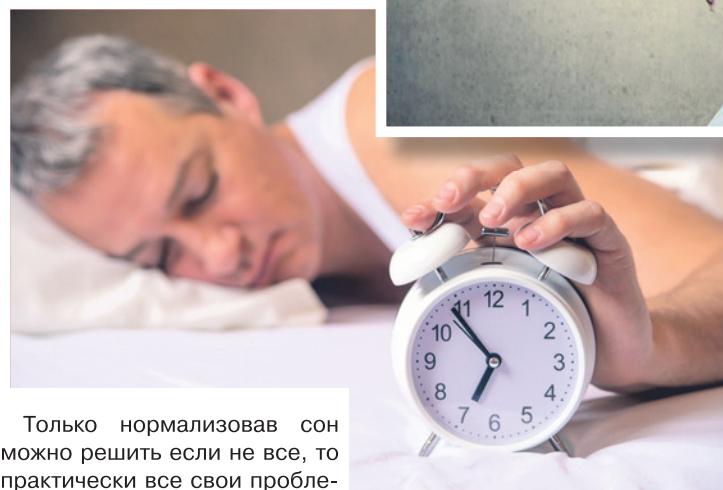
По горизонтали: Джакузи. Стена. Талисман. Коврига. Разгон. Пеликан. Лемур. Наказ. Эму. Горлопан. Вираж. Дерматин. Семинар. Найтие.

По вертикали: Железа. Кусторез. Злак. Вторник. Анаграмма. Штырь. Номер. Пуловер. Паритет. Латание. Клемма. Элитет. Уныние. Дан.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕМЕНЦИЯ И ДРУГИЕ СТРАШНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

Сон лучшее лекарство.
Ещё академик Павлов успешно использовал «сонную теорию» для лечения множества недугов. Лечение во сне. Правда или вымысел? Российские учёные дали ответ на этот вопрос. Они нашли одну из главных причин наших болезней. Уверены: то, что Вы сейчас прочитаете, Вас просто шокирует!



Первый тревожный звонок

Как Вы думаете, когда начинается деменция (в народе её ещё часто называют старческим слабоумием)? В 70, 80, а может в 90 лет? А вот и нет. Вы удивитесь, но это заболевание начинает развиваться за 10–15 лет до его явного проявления. И первым признаком деменции, самым тревожным звонком является... Что бы Вы думали? Нарушение сна!

И если Вы часто подолгу не можете заснуть, просыпаетесь от каждого шороха, это повод задуматься. При дефиците сна активность Вашего мозга начнёт стремительно снижаться.

Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Начинаются проблемы с памятью, Вы становитесь медлительными, рассеянными, быстро устаете... Знакомо? Тогда знайте Вы уже в зоне риска!

Спусковой крючок

Чтобы ружьё выстрелило, надо нажать спусковой крючок. У многих заболеваний он тоже есть. Например, нарушение сна может спровоцировать рост раковых клеток. Вы знали об этом?

Во время сна вырабатывается особый «гормон сна» мелатонин. Он блокирует развитие злокачественных опухолей! Не даёт им развиваться и губить Ваш организм. Уж врачи-то знают: достаточно количество мелатонина способно продлить жизнь на 15, а то и больше лет. А если его не хватает? Практически сразу увеличивается риск диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и самое печальное рака! К сожалению, последние исследования показали, что уровень выработки мелатонина у людей после 50 лет значительно снижается. Учёные уже давно поняли, что нарушение сна это проблема не менее серьёзная, чем рак, инсульт или болезнь Альцгеймера. Поэтому был создан новый, уникальный, единственный в своём роде аппарат для лечения нарушений сна «СЭЛФДОКС ВИЖН» (SELFDOCS VISION). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

Внимание, розыск! Пропал сон

Не зря первое, что спрашивает грамотный врач, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?»

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)

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

ТЕЛЕК

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 11 ФЕВРАЛЯ

Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3 9.00-15.00

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 12 ФЕВРАЛЯ

Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3 9.00-13.00

В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Мышцы максимально расслабляются, как будто с Ваших плеч сняли тяжёлый груз. И вот Вы уже чувствуете ощущение лёгкой пустоты в голове, плавного полёта, сонливости. Веки сами закрываются, как будто их притягивает друг к другу магнитом.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. «ВИЖН» способствует восстановлению нервной системы. Вы забудете, что такое головная боль, тревожность и бессонница. А утром почувствуете прилив бодрости, сил. Жизнь пойдёт совсем по-другому!

Prodex

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке – это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:
8 (800) 505-57-42**

ПОСЛЕДНЯЯ ПАРТИЯ ПО ЦЕНАМ 2025 ГОДА!*

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!

WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 28.01.2026 г. по 28.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышней 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.

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.