

№5
(534)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа со 2 по 8 февраля 2026 года

12+

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

Суб**5**ота!
телеканал

ЛЕГКО,

СМЕШНО,

ПО-НАСТОЯЩЕМУ!

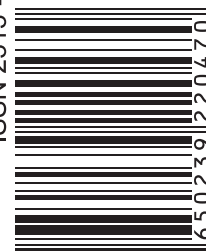
ПОДРОБНЕЕ НА СТРАНИЦАХ 6-7

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕЛЕКАНАЛА «СУББОТА»

16+
РЕКЛАМА

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2313-4933



4 650239 122047 01 26005

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 штук.

Вне гендерных рамок

– Алексей, какие остались воспоминания о съёмках?

– 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 проšliсь.

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

Алексей КОРСУКОВ:

Теперь я за равноправие



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 съёмках 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 – «Кура-ра», и мы поехали в Екатеринбург на концерт 1 января. Там я и решился, встал на колени 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

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 остросоциальных про-

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий

Зимний пейзаж

Зима рисует неповторимые узоры и волшебные картины.

Ответы: еловая веточка вверху слева, птичка на вершине елки рядом, еловая лапа у фонаря, столбик забора у калитки, облачко над домом, елочная игрушка, окошко, окошко, центральное окошко.

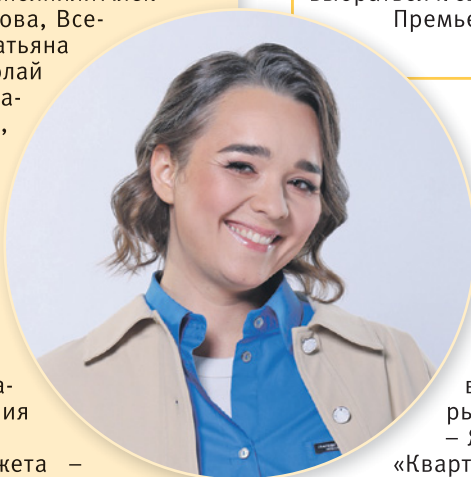


Мечты и любовь попадут в «Омут»

На телеканале «Россия» премьера остросюжетной мелодрамы «Омут». Роли в сериале исполнили Александр Никифоров, Всеволод Болдин, Татьяна Лютаева, Николай Чиндяйкин, Владимир Курцеба, Анастасия Стежко, Владимир Стержаков и другие артисты. Режиссером фильма стал Евгений Сологалов. Производством сериала занималась кинокомпания «Стелла».

В центре сюжета – Алёна (Александра Никифорова), врач скорой помощи. Она мечтает о семейном счастье, но ее жених Кирилл (Владимир Курцеба) 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 Лютаева) 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»



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 режиссёра-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 выбрать 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»

На телеканале 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 дочь 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



«Резервация» готовится к премьере

Хорошая новость для любителей детективных триллеров – онлайн-кинотеатр «КИОН» готовит к премьере сериал «Резервация» (производство – студия KIONFILM и кинокомпания Team Films). Это экранизация фантастического романа Станислава Гимадеева «Принцип чётности». В основе сюжета киноленты истории об отце, который любой ценой должен вытащить свою семью из аномальной зоны, огороженной невидимым



барьером. Возвращение домой оборачивается шоком. Родной город, отрезанный от внешнего мира загадочной аномалией, теперь называют резервацией. Там нет ни связи, ни привычных правил.

Режиссер проекта – Алексей Андрианов. Роли в сериале исполнили Денис Шведов, Филипп Янковский, Алексей Розин, Екатерина Волкова, Полина Гухман, Николай Шрайбер и другие артисты.

Фото онлайн-кинотеатр «КИОН»

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. Также на этой Олимпиаде проходили соревнования, которые не были включены в официальную программу. По какому виду спорта были эти соревнования?

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

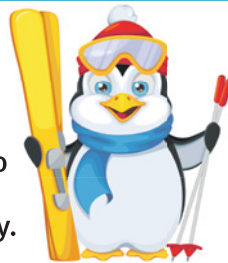
О зимней Олимпиаде, снежках и тынзяне

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 сезонное 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 выбить 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 государств, 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.

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 оскорбления. 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 разделяемое 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 психологическая устойчивость – 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 застревают 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.

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 время, 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

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 и нюхают 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 острейшими иглами и шуршит специальной «погремушкой» на хвосте.

**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.

**Зимний словарь**

Русский язык богат на разные словечки, которыми раньше называли явления природы и погоды. Вот и на зимний случай есть целый словарь. 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 заборы на реках. А вот еще словечко – «снежица», 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 слышал 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?

– Первоочередное, 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.



ВСЕГО 9 руб.
за 1 уп.

– 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 пронесет, 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 реалии 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» – реалии, в котором участницам за три часа и 15 тысяч рублей необходимо собрать модный образ. Комментируют происходящее фэшн-эксперт Даниил Грачев, блогер Роман Каграманов и фэшн-дива Маша Миногарова.

«Богиня сыска» – романтическое реалии, 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 Грачев.

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

В линейку коммент-шоу также входят:

«Чикули» – реалии-эксперимент, в котором красотки и зубрилы будут помогать друг другу и вместе бороться за денежный приз. Модницы осваивают 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 Грачев.

«Свадьба по-русски с америкашкой Дэни» – реалии, в котором актер Дэниэл Барнс из Индианы комментирует русские свадьбы: оформление, костюмы женихов и невест и праздничный стол.

Эксперименты в режиме реалии

«Суббота!» продолжает эксперименты в формате реалии. Например, стартовало первое на нашем телевидении шоу про маникюрш «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 быти-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.

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 пылиться 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 подражайте 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.

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 ру» – на 206-й кнопке. У оператора «УфаNet» – на 40-й кнопке. У оператора «ТТК» (Транс-ТелеКом) – 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.

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», «Чик-ли», «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 темно-синий 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



стиль. Но если у вас нет времени и желания заниматься этим, вы можете заимствовать элементы стиля у других людей, это тоже неплохо. Обратите внимание на звезды, которые вам симпатичны и близки по типуажу. Перенимайте идеи, но продолжайте развивать себя и свой вкус.

– Какие тренды уже устарели?

– Раньше были популярны нейтральные образы из соцсетей, например, стиль бежевых принцесс и латте-королев. Сегодня нудовые, скучные и однообразные образы стали устаревшими, они больше не работают, потому что мода движется вперед. Сейчас люди хотят чего-то нового, яркого и необычного, они хотят проявлять свою индивидуальность через одежду, обувь, аксессуары, макияж и прическу.

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 «суперсилу»?

– 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 и сам не знаю, как быть уверенным в себе, но если вы найдете рецепт, дайте знать!

– Как справиться 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!



– Как стать душой компании?

– Нельзя стать душой компании по щелчку пальцев. Ты либо обладаешь этим качеством, либо нет. Никакие курсы и тренинги коучей не научат тебя быть душой компании, а если кто-то обещает такое, это, скорее всего, обман.



Ида Галич: «В паре важно открыто говорить»

Блогер и ведущая шоу «Богиня свиданий» подкажет 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 получишь 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.

Вторая половина зимы – непростое время для нашего организма: запасы витаминов истощаются, общее состояние оставляет желать лучшего. Соответственно, ухудшается иммунитет, результатом чего становятся частые простуды и другие болезни.

Поддержать иммунитет можно с помощью грамотно подобранного меню.

Конечно, необходимо обогащать наш организм витаминами, минералами, а также обладающими противовоспалительными свойствами антиоксидантами. Поэтому в ежедневное меню должны входить овощи и свежие сезонные фрукты, особенно хурма и разнообразные цитрусовые. Антиоксидантами же богаты специи, такие как куркума и имбирь.

Однако, увлекаясь витаминами и другими полезными веществами, не следует забывать, что в первую очередь зимой нашему организму и иммунитету необходима энергия, то есть калории. Поэтому основной рациона должны быть все-таки продукты, содержащие главные источники калорий – белки и жиры. Например, богатая витаминами квашеная капуста для поддержки иммунитета очень хороша, но щи из квашеной капусты на мясном бульоне – намного лучше.

Салат из квашеной капусты

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 41 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г квашеной капусты
- 1 зеленое яблоко
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- растительное масло
- 1 ч. л. сахара
- молотый черный перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук нарезать тонкими четвертькольцами, посыпать сахаром, залить маслом, оставить на время подготовки других ингредиентов.
- 2** Из яблока вырезать жесткую сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой, сельдерея – тонкими ломтиками.
- 3** Соединить все ингредиенты, поперчить, перемешать.

5 БЛЮД для поддержки иммунитета



Суп куриный с пекинской капустой

Российская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 84 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриная грудка на кости
- 1 окорочок ■ 0,5 пекинской капусты ■ 1 морковь
- 100 г корневого сельдерея
- 100 г мякоти тыквы
- 1 небольшой кабачок
- 1 луковица ■ 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 2 картофелины
- 2 лавровых листа
- масло растительное
- перец горошком ■ соль
- специи ■ зелень



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу промыть, залить холодной водой, добавить очищенную надрезанную не до конца луковицу, перец, 1 лавровый лист, довести до кипения, снять пену, варить на небольшом огне 40 минут. Бульон процедить, мясо отделить от костей, нарезать.
- 2** Овощи очистить, морковь и сельдерей натереть, остальные нарезать соломкой или кубиками.
- 3** В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, разогреть, выложить морковь с сельдереем, обжарить до изменения цвета.
- 4** Добавить картофель, бульон (долить горячей воды до 2,5 л), лавровый лист, довести до кипения, варить 10 минут на небольшом огне.
- 5** Добавить тыкву, кабачок, капусту, перец, довести до кипения, варить 5-7 минут.
- 6** Добавить помидоры, соль, положить мясо, довести до кипения, добавить зелень. Снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться 10-15 минут.



Тыквенный суп-пюре

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 30 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мякоти тыквы
- 1 морковь ■ 1 луковица
- 1-2 см корня имбиря
- 1 ч. л. куркумы ■ горсть тыквенных семечек (очищенных)
- 1 небольшой пучок зелени
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Тыкву, морковь и лук нарезать мелкими кубиками, имбирь натереть на терке, зелень измельчить.
- 2** В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить морковь и тыкву, жарить, помешивая, 5-7 минут.
- 3** Добавить имбирь и куркуму, жарить еще 1 минуту, влить 500-600 мл воды, довести до кипения, посолить, варить до готовности овощей.
- 4** Пюрировать готовый суп с помощью блендера.
- 5** При подаче поперчить, посыпать тыквенными семечками и зеленью.

Фруктово-йогуртное смузи

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 27 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г замороженной облепихи ■ 2 банана
- 1 апельсин ■ 1 лимон
- 400 мл натурального питьевого йогурта
- 4 ч. л. меда



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Бананы очистить, нарезать произвольно, из апельсина выжать сок, с лимона снять цедру на мелкой терке.
- 2** Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить до однородности. Подавать сразу.

СОВЕТ

Если мощность блендера невелика, облепиху можно предварительно разморозить.

Перловка с овощами

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 98 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г перловой крупы
- 2 луковицы ■ 1 головка чеснока ■ 2 моркови
- 1 крупная свекла
- 200 г мякоти тыквы
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Крупу замочить на ночь в холодной воде, перед приготовлением промыть.
- 2** 1 луковицу нарезать мелкими кубиками, остальные овощи – небольшими кубиками; чеснок очистить и разрезать каждый зубчик пополам.
- 3** Все овощи, кроме лука, выложить на противень, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом; запечь в разогретой до 200°C духовке до готовности (20-30 минут).
- 4** Лук обжарить в кастрюле с толстым дном до золотистого цвета, добавить крупу, перемешать, жарить еще 1-2 минуты, влить 1 л горячей воды (или овощного бульона), варить до готовности крупы (25-30 минут; вся жидкость должна впитаться).
- 5** Добавить в готовую кашу запеченные овощи, посолить, поперчить, перемешать и сразу подавать.

– Скажите, вы любите лук?

– Да.

– Очень?

– До слез.



Светлана ИВАНОВА

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 шутовское 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 Максимом 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 отработил бороду, надел очки и выглядел слишком заумным.

– У Максима есть девушка, – первым делом проинформировала меня мама, как только я 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 стряпне! 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 домашний вечер узнала новость: Максим расстался со своей девушкой.

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

– Даша, 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 названивать.

– 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 Максимом. Но это еще не все. На третий день нашего отдыха на большой скорости мимо меня пролетел лыжник. Я не удержалась и покатила вниз по склону. Когда открыла глаза и попыталась подняться, услышала обеспокоенный голос:

– Вы в порядке? Простите, 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 Максимом выяснением отношений.

– Тебе понравился этот лыжник?

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

Слово за слово, мы поругались, 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 бесчисленном 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 и эти розы, и эта любовь навсегда.

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

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.

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

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

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

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

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

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	
6		3				8	5	1

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

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

РОССИЯ 1



21.30 «ОМУТ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Неожиданно погибает Стас Дорошин. Известный сначала спровоцировал ДТП, а потом проломил ему голову. Следователь Борисов расследует его убийство. Первым подозреваемым становится Павел...
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.50 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Таксист Грачев с соседом по общежитию Витьком выигрывает в лотерею. Но Витёк записывает и не помнит, куда положил лотерейный билет...
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
01.05 «ФЕНИКС». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
12.10 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
19.00 «ТРЁШКА». (16+)
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+)
22.20 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА. (12+)
00.35 «ЗАСТУПНИК». (16+)
02.20 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
03.45 «РУСАЛКА В ПАРИЖЕ». (12+)
05.20 «Три кота». (0+)

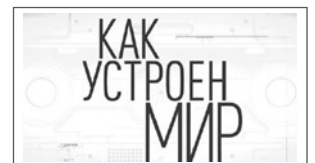
ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
В юбилейном сезоне Саша и Таня учатся справляться со всеми сложностями многодетной семьи, а Алёша пытается успевать и за партой, и на футбольном поле. Миша с Лилей переезжают в спальный район и осваивают жизнь на две квартиры, Гена с Зубовой развивают свои отношения, а Ева сталкивается с конкурентами. Тем временем офисные будни «Меридиана» остаются бурными, полными юмора и неожиданных ситуаций...
09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)
11.25 «САШАТАНЯ». (16+)
15.30 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)
00.50 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
02.10 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

05.00 18.00 00.40 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 01.35 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
22.20 23.25 «ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.10 На ножах. (16+)
09.20 Молодые ножи. (16+)
10.40 Адский шеф. (16+)
14.30 Битва шефов. Звезды. (16+)
16.50 Битва шефов. (16+)
23.00 Секретный артист. (16+)
00.20 Вундеркинды. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 На ножах. (16+)
03.50 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.25 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «Званый ужин». (16+)
С понедельника по пятницу пять совершенно разных людей ходят друг к другу в гости. Каждый из них имеет одинаковые условия при покупке продуктов и приготовлении ужина из трех блюд.
08.00 «Непильный вопрос». (16+)
09.00 «Муж напрокат». (16+)
10.00 «Супермама». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.25 «Беременна в 45». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Неотложка». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
08.10 Улётное видео. (16+)
08.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
14.10 Решала. (16+)
17.10 Охотники. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.50 Заступники. (16+)
02.10 Опасные связи. (18+)
03.40 Дорожные драмы. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

05.00 «ПОДКИДЫШ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
06.15, 01.44 Наше кино. (16+)
07.55 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
09.30, 10.20, 13.15 «СТАЛИНГРАД». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
14.05 Мировое соглашение. (16+)
15.00, 16.15, 18.20, 18.40, 20.20 Дела судебные. (16+)
18.00 Вместе каждый день
21.15 Понять. Простить (16+)
22.15 Миллион за 5 минут. (16+)
23.00, 23.45, 00.20 Игра в кино. (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ОСКАР». (12+)
16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАС». (16+)
22.00 «ПЕРВОРОССИЯНЕ». (12+)
23.15 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
00.00 «Моя история». (16+)

ПОБЕДА

03.15 «Путь к Победе». (16+)
04.15 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
06.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (16+)
17.40 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
Василий Русаков с отличием оканчивает Саратовское танковое училище. На дворе грохочет война, но это не мешает Василию влюбиться. И теперь в нем борются боевой командир и безрассудный юнец, и нередко в этом внутреннем споре безрассудный юнец побеждает.
01.30 «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Лапозавры». (0+)
Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи!
09.00 «Робокер Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Тима и Тома». (0+)
11.05 «Диностер». (6+)
11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.45 «Простоквашино». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
16.55 «Три кота». (0+)
19.00 «Горошек и компания». (6+)
19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Оранжевая корова». (0+)
22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.25 «Дикие скричеры!». (6+)
22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
23.00 «Герои Энвелла». (6+)
01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
03.55 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.20 «Горошек и компания». (6+)
08.25 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.25 «Чик-Чириконо». (0+)
10.30 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.15 «Маша и Медведь». (0+)
14.05 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Робокер Поли и его друзья». (0+)
17.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.30 «Лунтик». (0+)
19.00 «Дракоша Тоша». (0+)
19.30 «Маша и Медведь». (0+)
20.35 «Горошек и компания». (6+)
20.45 «Сказочный патруль». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.15 «Фиксики». (0+)
23.10 «Буба». (6+)
00.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.00 «Барбоскины». (0+)
01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
03.00 «Маша и Медведь. Машины сказки». (0+)
04.00 «Фиксики». (0+)
05.00 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Боги Египта. (16+)
00.55, 09.05, 21.45 Забытые войны России. (12+)
01.50, 05.45 Обыкновенная История. (6+)
02.00, 10.00, 16.45 Тайное становится явным. (12+)
02.15, 10.15, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
03.05 Донбасс: Изнайка войны. (16+)
04.05 Это подкаст. История. (12+)
05.00, 18.05 Историограф. (12+)
05.55, 13.55 Великие битвы России. (12+)
06.45 Пётр I Великий: Цена реформ. (12+)
08.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
08.55 Семь дней истории. (12+)
11.05 Пётр I Великий: Последние годы царствования Петра I (1721-1725). (12+)
12.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
12.40 Ледоколы войны. (12+)
13.25 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
14.50 Пётр I Великий: Последние годы (1721 - 1725). Виват, Россия! (12+)
16.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
17.00 Освоение Крыма. (12+)
17.50 Пешком по Москве: Старая Басманный. (6+)
18.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
20.00 Личности Моно Лизы. (12+)
22.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+)
06.55 Храм Шри Кайлаванатана Свами Девастханам, Шри-Ланка. (12+)
07.25 Легендарные авто: Fiat. (16+)
08.15 Легендарные авто: Mazda. (16+)
09.05, 10.00 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
10.50 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
12.30 Взлет и падение испанского короля. (16+)
13.05 Времена гигантов. (12+)
14.00 Следы цивилизации: Архитектура. (16+)
14.55, 15.45 Загадки планеты Земля. (16+)
16.25 Меган Маркл: Герцогиня Стиля. (12+)
17.15 Кем, по-вашему, была принцесса Диана? (16+)
18.05, 19.00 Вечный Египет. (12+)
20.00, 20.55 Проклятые сокровища. (16+)
21.45, 22.40 История без прикрас. (16+)
23.40, 00.25 Загадки планеты Земля. (16+)
01.10, 01.55 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
02.45 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
04.15 Ловцы солнца. (16+)
05.05 История без прикрас. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.45 Мария-Антуанетта: Гильотина для королев. (16+)
07.55, 04.20 СССР. Империя наоборот. Азербайджан. (12+)
08.45 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
09.45, 02.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
10.35 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
11.30 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
12.20 Венеция. Красота на болоте. (12+)
13.20, 03.35 Людмила Савельева. После бала. (12+)
14.10, 14.55 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
15.45 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
17.25, 05.10 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
18.15 Железная воля. Наследие Пастава Эйфеля. (12+)
19.15 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
20.05 Досье Туганхамона. (12+)
21.00 Под кодовым именем «Анита». (12+)
21.40 Версаль-цена величия. (12+)
22.30 Марина Влади. Моя правда. (16+)
23.15, 00.00 Моцарт. (12+)

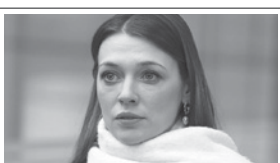
ПЕРВЫЙ



10.15 «Жить здорово!» (16+)

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

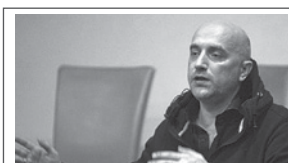
РОССИЯ 1



21.30 «ОМУТ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Юлю на дороге насмерть сбивает машина. Автомобиль с поддельными номерами вскоре находят сгоревшим в лесополосе. Денис с трудом переживает гибель своей любимой девушки. Он винит в её смерти не только себя...
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)

04.40 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Муштаков на допросе готов признаться Рубайло, что именно Шибанов рассказал ему, кто заказчик убийства его матери, но Вера просит его этого не делать...
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01.05 «ФЕНИКС». (16+)

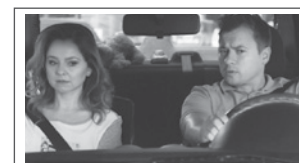
СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
13.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (16+)
15.35 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)
17.55 «ТРЕШКА». (16+)
20.00 «ТАКСИ». (16+)
21.50 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
00.10 «ВДОВЫ». (18+)
Четыре женщины, у которых нет ничего общего, кроме долгов, оставшихся после преступной деятельности их умерших мужей, берут судьбу в свои руки и вступают в сговор, чтобы рассчитаться с долгами и построить будущее по собственным правилам.
02.30 «ТИХИЙ САДОВНИК». (16+)
04.10 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)
05.35 «Три кота». (0+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
В последнее время отдыхать после работы у Саши не получалось, поэтому он решил отдохнуть до и немного во время рабочего дня. Полноценно расслабиться не удалось - Саша, уснув на массажном столе, путает работницу с Таней и хватает ее за попу, после чего с позором оказывается выдворен из банного комплекса. Комаров в очередной раз ловит опоздавшего Сашу, но тот выкручивается и говорит, что вовсе не отдыхал в бане, а заехал туда по работе, он ее боится.
16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
00.40 «АНТИГАНГ: СМЕНА». (16+)
02.20 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 00.45 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
17.00 01.40 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ПУТЬ РЫЦАРЯ». (16+)
22.00 23.25 «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 На ножах. (16+)
09.10 Молодые ножи. (16+)
10.30 Адский шеф. (16+)
13.30 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Что я наделала?! (16+)
22.10 Новый Ревизорро. (16+)
23.30 Секретный артист. (16+)
00.40 Вундеркинды. (16+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «Званый ужин». (16+)
08.00 «Непильный вопрос». (16+)
«Любой бардак можно разобрать, если навести порядок в голове», - уверены ведущие проекта Елена Третьякова и Валерия Ясчула. Они отправятся в гости к людям с самыми захлмленными квартирами в стране.
09.00 «Муж напрокат». (16+)
10.00 «Супермама». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.25 «Чад из ада». (12+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «Измены». (18+)
01.55 «Неотложка». (16+)

ЧЕ!

06.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
07.10 Улётное видео. (16+)
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.30 Улётное видео. (16+)
14.10 Решала. (16+)
17.10 Охотники. (16+)
21.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.50 Опасные связи. (18+)
03.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
03.40 Улётное видео. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
06.15 Рожденные в СССР. Посадка на Луну. (16+)
06.40, 01.45 Наше кино. (16+)
07.30, 10.10, 13.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
14.05 Мировое соглашение. (16+)
15.00, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
18.00 Вместе каждый день
21.15 Понять. Простить (16+)
22.15 Миллион за 5 минут. (16+)
23.00, 23.45, 00.20 Игра в кино. (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «НЕБО СО МНОЙ». (16+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)
22.00 «ДЕНЬ ПРИЁМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ». (12+)
23.30 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)
00.05 «Очень личное». (12+)

ПОБЕДА

04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)
06.40 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
17.30 «ФРОНТ». (16+)
Вторая мировая война. Советское руководство узнает, что немецкий концерн «Ауэр» ведет разработку атомного оружия. В «Ауэр» работает ученый-физик Катерина Штур - полька, побывавшая в немецком концлагере.
01.00 «ЯЛТА-45». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царевны». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Лапозавры». (0+)
09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Тима и Тома». (0+)
10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)
11.05 «Диностер». (6+)
11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.45 «Простоквашино». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
16.55 «Три кота». (0+)
19.00 «Горошек и компания». (6+)
19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Оранжевая корова». (0+)
22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
23.00 «Герои Энвелла». (6+)
01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
03.55 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.20 «Горошек и компания». (6+)
08.25 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.25 «Чик-Чирикино». (0+)
10.30 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.15 «Маша и Медведь». (0+)
14.05 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
17.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.30 «Лунтик». (0+)
19.00 «Дракоша Тоша». (0+)
19.30 «Маша и Медведь». (0+)
20.35 «Горошек и компания». (6+)
20.45 «Сказочный патруль». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.15 «Фиксики». (0+)
23.15 «Буба». (6+)
00.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.00 «Барбоскины». (0+)
01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
03.00 «Маша и Медведь. Машины сказки». (0+)
04.00 «Фиксики». (0+)
05.00 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История. (12+)
00.55, 14.05 Историограф. (12+)
01.40, 03.55 Обыкновенная История. (6+)
01.50, 10.00, 22.00 Великие битвы России. (12+)
02.40, 07.10, 10.50 Пётр I Великий. (12+)
04.05 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
05.00, 17.45 Забытые войны России. (12+)
06.00, 12.50 Тайное становится явным. (12+)
06.20, 15.10, 19.05 Без срока давности. (16+)
08.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
08.40 Ледоколы войны. (12+)
09.30 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
12.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
13.50 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)
14.55 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.00 Личности Моно Лизы. (12+)
18.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
20.00, 20.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
21.40 Русское наследие. Южные рубежи: Сталинская архитектура новых регионов. (12+)
22.50 Семь дней истории. (16+)
23.00 Операция «Украина». Одуманные Бандерой. (16+)

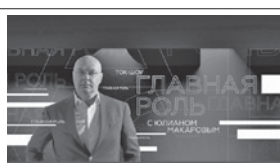
VJU HISTORY

06.00 История без прикрас. (16+)
07.00 Ват Чум Кхонг, Луангпхабанг. (12+)
07.25 Меган Маркл: Герцогиня Стиля. (12+)
08.20 Кем, по-вашему, была принцесса Диана? (16+)
09.10, 10.05 Вечный Египет. (12+)
11.05, 12.00 Проклятые сокровища. (16+)
12.50 Времена гигантов 2. (12+)
13.50 Следы цивилизации. (16+)
14.40, 15.20 Загадки планеты Земля. (16+)
16.05, 17.05 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
18.05, 19.00 Вечный Египет. (12+)
20.00 Проклятые сокровища: Мамонтенок «Люба». (16+)
20.50 Проклятые сокровища: Туринская плащаница. (16+)
21.45 История без прикрас: Швейцария и Вторая мировая: пример нейтралитета? (16+)
22.40 История без прикрас: Рональд Рейган: неподходящий президент? (16+)
23.40, 00.25 Загадки планеты Земля. (16+)
01.05, 02.00 Вечный Египет. (12+)
02.55, 03.40 Проклятые сокровища. (16+)
04.30 Взлет и падение испанского короля. (16+)
05.05 История без прикрас. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 23.55 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
06.55, 00.55 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
07.45, 02.30 Венеция. Красота на болоте. (12+)
08.45, 01.45 Людмила Савельева. После бала. (12+)
09.35, 10.20 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
11.10 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
11.55 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
12.50 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
13.40 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
14.40, 03.25 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
15.25 Досье Тутанхамона. (12+)
16.20 Под кодовым именем «Анита». (12+)
17.05 Версаль-цена величия. (12+)
17.50 Марина Влади. Моя правда. (16+)
18.40, 19.25 Моцарт. (12+)
20.10, 04.10 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
22.10 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
23.10 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)

РОССИЯ К
Культура



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 Кяро
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Острова»
21.30 Белая студия

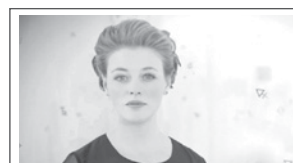
ТВЦ



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 взаимы». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.50 «АНАТОМИЯ 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+)

3 ТВ-3



01.15 Знаки судьбы.
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (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, унес жизни людей, вызывает техногенную катастрофу. Пассажиры, которым удалось выбраться из поезда, начинают умирать спустя несколько минут. Вирус губит жизни людей...
01.15 Знаки судьбы. (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



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+)

5 5-Й КАНАЛ

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+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 23.15 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
13.25 15.05 17.15 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
01.05 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (12+)
02.20 «ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «СМЕРТЬ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

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.ру». (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 губернии». (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

06.00 «Лига в лицах». (12+)
06.30 Матч! Парад. (6+)
07.00 09.10 12.55 Новости
07.05 12.25 17.15 21.30 01.00
Все на Матч! Прямая трансляция
09.15 Специальный репортаж. (12+)
09.35 «Лучшие из лучших». (12+)
10.05 Тяжелая 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 Тяжелая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберец. (12+)
03.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 03.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
07.50 Небесная грация. (6+)
08.05 Громко. (12+)
09.15 «Страна спортивная». (12+)
09.30 05.25 «Взойди на свой Олимп». (12+)
10.05 12.35 Тяжелая атлетика. 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 Тяжелая атлетика. Кубок России. Прямая трансляция
16.00 19.30 Новости. (0+)
22.40 Есть тема! (16+)
00.00 Баскетбол. Матч звезд АСБ. (6+)
01.50 «Исчезнувшие». (12+)
02.15 «Инал Тасов. Петербургский вайб». (12+)
05.00 «Галина Кулакова. Три раза вокруг Земли». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Звезды на утро. (16+)
08.00 Музэнерго. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Top-15 Like FM. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
11.30 10 самых! (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)

15.00 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 плесала ваша мать! (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

05.45 «ТЁМНЫЕ ВОДЫ». (16+)
07.50 «ГОРОД НА ГРАНИЦЕ». (16+)
09.50, 10.45, 11.45, 12.40
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.35 «ОДНАЖДЫ В БЕГАСЕ». (16+)
15.25 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.35 «МЕХАНИК». (16+)
20.10 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
21.55, 22.55, 23.50, 00.40
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.30 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
02.55 «МОИ ЧЕРНИЧНЫЕ НОЧИ». (16+)
04.25 «ВЛЮБИСЬ В МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». (6+)
08.10 «Волки и овцы: Ход свиньей». Мультфильм. (6+)
09.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
11.00 «В БАНЮ!» (16+)
12.50 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
14.50 «РОДНЫЕ». (16+)
16.30 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
19.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
21.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
23.25, 01.10 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
02.50 «СЕЛФИ». (16+)
04.35 «Возвращение блудного попугая». Мультфильм. (6+)
05.05 «Каникулы Бонифация». Мультфильм. (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
03.10 «ПОБЕГ». (18+)
05.15 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
07.00 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
08.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
10.40 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
12.50 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
14.30 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
16.00 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
17.55 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
19.30 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКРОВИЩ». (16+)
21.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 Мультфильмы. (0+)
08.10 «Сказка о царе Салтане». Мультфильм. (0+)
09.10 «ТЕЩА». (16+)
10.25 «РОЗЫГРЫШ». (16+)
12.05 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)
13.50 «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА». (16+)
15.30 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
16.55 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
20.00 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». (16+)
22.25 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
23.50 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (16+)
01.30 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ». (16+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

05.30 «АНОН». (16+)
07.50 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)
08.55 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
10.55 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
12.35 «КУРЬЕР». (16+)
14.15 «КОНЧЕНАЯ». (16+)
15.55 «ЗАЩИТНИК». (16+)
17.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
19.00 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
20.40 «ВАСАБИ». (16+)
22.10 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
23.40 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+)
Боевик, Китай, Гонконг, 2018 г.
01.30 «ИП МАН». (16+)
03.10 «ИП МАН-2». (16+)
04.55 «ИП МАН: МАСТЕР КУНГ-ФУ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.20 «Принцесса и дракон». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 «ЕЛКИ». (16+)
В ролях: Сергей Светлаков, Екатерина Вилкова
00.00 Вечер вместе. «ЗОЛУШКА». (16+)
01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
03.10 «КАЛАЧИ». (12+)
04.30 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 10.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
09.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.35 Суббота News 2026. (16+)
00.50, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.45 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «РАНЕТКИ». (16+)
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Васнецовы готовятся к юбилею бабушки. Однако ей не до праздника - ведь она соврала отцу Антонову, убавив свой возраст ровно на 10 лет. Маша и Даша начинают работать в школе...
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «МАРГОША». (16+)
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 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+)
СССР, 1976 г.
16.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
17.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 2 серия. (16+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.40 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
21.40 Хула. Правда о русском мате. (16+)
22.45, 23.20 Поле битвы. (16+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.50 Военкоры-3. Он молится на языке Бога. (16+)
01.45 Хула. Правда о русском мате. (16+)
02.45 Поле битвы. (16+)
03.15 Русский мир. (12+)
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

Православный календарь

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

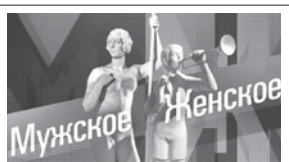


Прп. Максима исп. Мч. Неофита. Мчч. Евгения, Кандида, Валерия и Акилы. Мч. Агнии девы. Мч. Анастасия. Сщмч. Илии пресвитера. Икон Божией Матери Ктигорской и именуемой «Отрада», или «Утешение», Ватопедских икон Божией Матери.

Поста нет.

«Царствие Небесное – мир Христов. В душе, в которой от покорности Богу утихли страсти, царствует Бог, царствует мир Христов».
Свт. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

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

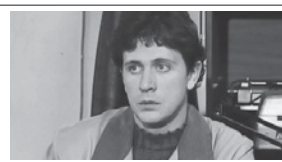
РОССИЯ 1



17.00 Малахов». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Пока Павел находится в СИЗО, к нему приходит отец и просит передать ему управление компанией. Однако старая вражда Виктора с Тимофеевым угрожает разорить семью Ветровых.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

04.40 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
С этапа сбегает трое заключенных. Их похищают бандиты, чтобы отвести криминальному авторитету Старику. На самом деле им нужен только один из них, остальные - для отвода глаз.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.30 «ФЕНИКС». (16+)

СТС



13.20 «Пушистое превращение». (6+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
13.20 «Пушистое превращение». (6+)
15.00 «ОХОТНИКИ». (16+)
16.50 «ТРЕШКА». (16+)
20.00 «ТАКСИ-2». (16+)
21.50 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)
В канун Рождества на улицах Лондона неожиданно появляется несколько северных оленей, точно таких, которые возят сани Санты. А девятилетний Том обнаруживает в гараже самого Санту.
23.55 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
03.15 «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (16+)
04.35 «Моя фея-проказница». (0+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
Шоколад влияет на успеваемость не только потому, что в нем содержится полезное для мозга вещества, но и потому, что им можно задобрить учительницу. Так считает Таня, а вот Саша с таким подходом не согласен. Когда Таня просит Сашу подарить географичке небольшой презент, чтобы она больше внимания уделяла Алеше, Саша решает просто поговорить с сыном, а деньги потратить на себя и купить игру-файтинг для приставки.
16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «ГЕРОИ АНЕКДОТОВ». (16+)
00.40 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
02.20 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

05.00 18.00 00.30 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Момент в истории». (16+)
17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
22.10 23.25 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
05.50 Гастротур. (16+)
06.20 На ножах. (16+)
08.30 Молодые ножи. (16+)
10.00 Адский шеф. (16+)
13.10 Молодые ножи. (16+)
14.30 На ножах. (16+)
19.00 Последний шеф. (16+)
00.00 Вундеркинды. (16+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.50 На ножах. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «Званый ужин». (16+)
08.00 «Непильный вопрос». (16+)
09.00 «Муж напрокат». (16+)
10.00 «Супермама». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.50 «Беременна по обману». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «Измены». (18+)
01.55 «Неотложка». (16+)
Этот сериал - не постановка, а реальные будни врачей, медсестер, фельдшеров и волонтеров, которые работают, чтобы спасти.
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
07.10 Улётное видео. (16+)
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.30 Улётное видео. (16+)
14.10 Решала. (16+)
17.10 Охотники. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.50 Опасные связи. (18+)
03.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
03.40 Улётное видео. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.30, 10.10, 13.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
14.05 Мировое соглашение. (16+)
15.00, 16.15, 18.20, 18.40 Дела судебные. (16+)
18.00 Вместе каждый день
21.15 Помочь. Простить. (16+)
22.15 Миллион за 5 минут. (16+)
23.00, 23.45, 00.20 Игра в кино. (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ
11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ДЕНЬ ПРИЁМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ». (12+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)
22.00 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+)
23.30 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)
00.10 «Преодоление». (16+)

ПОБЕДА

04.10 «Путь к Победе». (16+)
05.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+)
06.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАМЕРЕНИЯ». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «ЗАЩИТА». (16+)
17.50 «ЧКАЛОВ». (16+)
Многосерийная героическая драма о судьбе легендарного авиатора Валерия Чкалова. Рассказ о неизвестных страницах из жизни комбрига Валерия Чкалова, чья биография полна тайн, долгие годы тщательно скрывавшихся от глаз и ушей народа, и одновременно - история становления авиации в нашей стране.
01.40 «КУКУШКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Лапозавры». (0+)
09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Тима и Тома». (0+)
10.45 «Все, что вы хотели знать!» (6+)
11.15 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.30 «Простоквашино». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
16.55 «Три кота». (0+)
19.00 «Горошек и компания». (6+)
19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Оранжевая корова». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
23.00 «Герои Энвелла». (6+)
01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
03.55 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.20 «Горошек и компания». (6+)
08.25 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.25 «Чик-Чириконо». (0+)
10.30 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.15 «Маша и Медведь». (0+)
14.05 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
17.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.30 «Лунтик». (0+)
19.00 «Дракоша Тоша». (0+)
19.30 «Маша и Медведь». (0+)
20.35 «Горошек и компания». (6+)
20.45 «Сказочный патруль». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.15 «Фиксики». (0+)
23.15 «Буба». (6+)
00.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.00 «Барбоскины». (0+)
01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
03.00 «Маша и Медведь. Машины сказки». (0+)
04.00 «Фиксики». (0+)
05.00 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
00.55, 13.45, 20.50 Забытые войны России. (12+)
01.50, 08.45 Тайное становится явным. (12+)
02.05, 11.10, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)
02.55, 06.50 Пётр I Великий. (12+)
03.55 Обыкновенная История. (6+)
04.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
04.40 Ледоколы войны. (12+)
05.30 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
06.00, 18.00 Великие битвы России. (12+)
08.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
09.05 Освоение Крыма. (12+)
09.50 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)
10.05 Историкограф. (12+)
10.55 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
12.00 Личности Моны Лизы. (12+)
14.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
17.40, 21.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
18.50 Семь дней истории. (12+)
19.00 Операция «Украина». Одуманные Бандеры. (16+)
20.00 Боги Египта. (16+)
23.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)

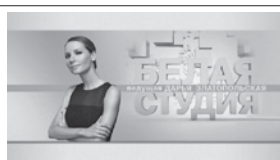
VJU HISTORY

06.00 История без прикрас. (16+)
07.05, 08.05 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
09.00, 10.00 Вечный Египет. (12+)
10.55, 11.50 Проклятые сокровища. (16+)
12.40 Серебряный флот. (16+)
13.45 Следы цивилизации: Общество. (16+)
14.40, 15.25 Загадки планеты Земля. (16+)
16.10 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
17.10 Сокровища Петры: в поисках обман? (16+)
18.05 Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
19.05 Египетские мумии: большой обман? (16+)
20.00 Проклятые сокровища: Янтарная комната. (16+)
20.50 Проклятые сокровища: Алмаз «Кохинор». (16+)
21.45 История без прикрас: Холодная война. (12+)
22.40 История без прикрас: Оккупированная Европа. (12+)
23.35, 00.15 Загадки планеты Земля. (16+)
01.00, 01.55 Вечный Египет. (12+)
02.45, 03.30 Проклятые сокровища. (16+)
04.20 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
05.10 История без прикрас. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.45, 23.55, 00.45, 04.30, 05.15 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
07.35, 01.30 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
08.20, 02.15 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
09.15 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
10.05 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
11.00 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
11.50 Досье Тутанхамона. (12+)
12.45 Под кодовым именем «Анита». (12+)
13.30 Версаль-цена величия. (12+)
14.15 Марина Влади. Моя правда. (16+)
15.00, 15.45 Моцарт. (12+)
16.35 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
18.30 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
19.30, 03.05 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
20.20 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
21.20, 03.45 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
22.10 Венеция. Красота на болоте. (12+)
23.10 Людмила Савельева. После бала. (12+)

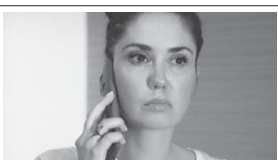
РОССИЯ К
Культура



15.45 Белая студия

06.30 Диалоги о животных
07.20 13.00 00.10 «Археология 3.0»
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»
12.00 «Роман в камне»
12.45 Новости. Подробно.
Кино
13.55 «Запечатленное
время»
14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКО-
ЛАЯ БАТЫГИНА»
15.45 Белая студия
16.30 Библийский сюжет
17.15 Больше, чем любовь
18.00 02.00 Исторические
концерты
19.00 «Почерк эпохи» с
Кириллом Кяро
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.35 Спокойной ночи,
малыши!
20.50 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
01.45 «Забытое ремесло»

ТВЦ



08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ
СЕКРЕТЫ-2». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕ-
КРЕТЫ-2». (12+)
10.35 «Актерские драмы. От
сумы и от тюрьмы...»
(16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 Со-
бытия
11.50 02.50 «АНАТОМИЯ
УБИЙСТВА». (12+)
13.45 05.05 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ:
КОШАЧЬИ ГЛАЗА». (16+)
16.55 «Легенды эстрады». (16+)
18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «90-е. Из князи в гря-
зи». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Дорогие товарищи.
Водочный бунт». (16+)
01.30 «Знак качества». (16+)
02.10 Мифы о еде. (16+)

ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (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 Зиминной обращается
телережиссер, задумав-
ший снять документаль-
ный фильм о работе
следователей. Главная
роль достается капитану
Глухарёву, у которого
и без кино проблем
не мало.
23.15 «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ». (18+)
Великобритания,
Канада, 2024 г.
Они познакомились
несколько часов назад.
Она официантка в придо-
рожном кафе, он - её по-
следний клиент. Теперь
они вдвоем в машине
посреди неизвестности.
За окном ледяная буря,
колеса увязли в снегу.
01.00 Знаки судьбы. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



10.40 «Понять. Простить». (16+)

06.30 05.35 По делам не-
совершеннолетних. (16+)
07.25 04.45 Давай разведём-
ся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 00.05 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших
душ». (16+)
14.40 «НА КРЫЛЬЯХ
СЧАСТЬЯ». (16+)
19.00 «ЧУЖАЯ ОШИБКА». (16+)
23.05 «Понять. Простить». (16+)
01.05 «Знахарка». (16+)
01.30 «Верну любимого». (16+)
02.00 «Голоса ушедших
душ». (16+)
02.25 Тест на отцовство. (16+)
04.05 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Из-
вестия. (16+)
05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6». (16+)
09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИ-
КОЛЕПНАЯ ПЯТЁР-
КА-7». (16+)
15.10 17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый
выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6». (16+)
★ ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый
эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный
репортаж». (16+)
11.15 13.25 23.15 «ДОРО-
ГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
13.45 15.05 17.15 03.40
«КОМАНДА 8». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Секретные материа-
лы». (16+)
22.45 «Между тем» с Натали-
ей Метлиной. (12+)
01.20 «ДВА БОЙЦА». (12+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 01.00 04.30 «Точка.ру». (12+)
11.30 18.00 04.00 «От 7 до 17». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00
«Новости дайджест». (12+)
12.00 «Документальное кино». (12+)
12.30 18.30 «Футбол губер-
нии». (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 «Полицейский вест-
ник». (12+)
16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
17.30 01.30 «Открытая на-
ука». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер
вместе». (12+)
20.00 22.00 03.00 «Здоровая
среда». (12+)
23.00 «ЛИСТ ОЖИДАНИЯ». (16+)
О судьбах врачей-кар-
диологов, их сложной
профессии, непростых
взаимоотношениях в
профессии и семье.
00.45 «Легенды спорта». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 15.00 «Лига в лицах». (12+)
06.30 «Человек из футбола. Виктор Оношко». (12+)
07.00 09.10 12.55 15.35 Но-
вости
07.05 12.25 15.40 21.30 01.00
Все на Матч! Прямая
трансляция
09.15 Специальный репор-
таж. (12+)
09.35 «Лучшие из лучших». (12+)
10.05 Тяжелая атлетика. Ку-
бок России. Мужчины.
Прямая трансляция из
Люберец
13.00 Есть тема! Прямая
трансляция
14.30 «Вид сверху». (12+)
16.55 Баскетбол. Единая лига
ВТБ. Прямая трансляция
18.55 Хоккей. Чемпионат КХЛ.
Прямая трансляция
22.50 Футбол. Кубок Италии.
1/4 финала. Прямая транс-
ляция
02.00 Тяжелая атлетика. Ку-
бок России. Трансляция из
Люберец. (12+)
06.00 Профессиональный
бокс. (16+)
08.05 Лица страны. (12+)
08.35 География спорта. (12+)
09.00 «бхб». Волейбольное
обозрение. (12+)
09.30 «Человек из футбо-
ла». (12+)
10.05 12.35 14.35 16.35 18.35
Тяжелая атлетика. Кубок
России. Прямая транс-
ляция
12.20 03.55 Спецрепортаж.
(12+)
14.15 «Страна спортивная». (12+)
16.30 Новости. (0+)
18.10 «бхб». Волейбольное
обозрение. (12+)
20.10 «Вид сверху». (12+)
20.35 Тяжелая атлетика. Ку-
бок России. Прямая транс-
ляция
22.50 Есть тема! (16+)
00.10 Хоккей. Белоруссия
(У20) - Россия (U17). Кубок
будущего. (12+)
02.05 Волейбол. Чемпионат
России. Суперлига. (6+)
04.10 Баскетбол. Единая Лига
ВТБ. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40
PRO-новости. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс.
(16+)
10.00 МузРаскрутка. (16+)
10.30 Плейлист | Зима. (16+)
11.00 Топ-30. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон.
(16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.20 10 самых! Не могут за-
быть бывшего. (16+)
18.55 Плейлист | Зима. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Ну что ж ты странная
такая! (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Зима. (16+)
01.00 Золотая лихорадка.
(16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.00 «ПУШКИ АКИБО». (16+)
07.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
США, 2019 г.
09.10, 10.05, 11.00, 12.00
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙ-
СТВА». (16+)
12.55 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
Дания, Швеция, 2023 г.
15.10 «БОГ ГРОМА». (16+)
США, Норвегия, 2020 г.
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКА-
РИ». (16+)
18.35 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
США, Канада, 2015 г.
20.35 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
Франция, Германия, 2002 г.
22.45, 23.45, 00.40, 01.35
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙ-
СТВА». (16+)
02.20 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
Дания, Швеция, 2023 г.
04.15 «ИГРА КОРОЛЕВЫ». (16+)
05.30 Мультсериалы. (6+)
08.00 «Пинокио. Правди-
вая история». Мультфильм.
(6+)
09.35 «БЕРЕМЕННЫЙ». (16+)
10.55 «ПАПУ МАМЕ ЗАВЕР-
НИ». (12+)
12.50 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ-
ЧИНА». (16+)
15.55 «ПЯТУ МАМЕ ЗАВЕР-
НИ». (12+)
17.25 «СМЕШАННЫЕ ЧУВ-
СТВА». (16+)
19.00 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСА-
НА СОКОЛОВА!». (16+)
20.45 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ». (16+)
22.15 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ
МСТИТЕЛИ». (16+)
23.45 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)
01.15 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (18+)
06.15 «ВОИН». (16+)
08.40 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
10.10 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБО-
ВЬЮ». (16+)
11.40 «ВАСАБИ». (16+)
13.10 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
14.55 «НА ГРАНИ». (16+)
16.35 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)
19.00 «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)
Боевик, США, 2008 г.
20.50 «ПАТРУЛЬ». (16+)
22.35 «ОГРАБЛЕНИЕ: КОД
211». (16+)
Экшен-драма, США, Болга-
рия, 2018 г.
00.05 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГО-
РОД». (16+)
02.05 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
03.40 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2:
АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)
06.10 «Фиксики: Большой се-
крет». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе.
«ЕЛКИ-2». (16+)
В ролях: Ирина Алфёрова,
Алексей Петренко
00.15 «Падал прошлогодний
снег». Мультфильм. (6+)
00.40 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ
ПОСМОТРЕТЬ...» (16+)
03.55 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НО-
ВЫЙ ГОД». (6+)
02.45 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)
04.35 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО
МЕНЯ». (12+)
06.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
08.10 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ
В РАЮ». (18+)
10.05 «МАЛЫШ В ДЕВОЧКЕ». (18+)
11.50 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
13.40 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2:
МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
15.50 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ
СОКРОВИЩ». (16+)
17.40 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАН-
КА». (16+)
19.30 «ВСЁ МОГУ». (16+)
21.00 «ОСОБЕННОСТИ НА-
ЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
07.05 Мультфильмы. (16+)
09.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ,
ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД
ВОСПРЕЩЕН». (16+)
10.40 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (16+)
12.00 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИ-
КИ». (16+)
13.35 «НЕЖДАНО-НЕГАДАН-
НО». (16+)
15.10 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖ-
ДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
16.45 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕ-
СА». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
20.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+)
21.55 «МУЖИКИ!». (16+)
23.45 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗ-
ДОВ». (16+)
01.20 «МИХАИЛО ЛОМОНО-
СОВ». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.10 «Фиксики: Большой се-
крет». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе.
«ЕЛКИ-2». (16+)
В ролях: Ирина Алфёрова,
Алексей Петренко
00.15 «Падал прошлогодний
снег». Мультфильм. (6+)
00.40 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ
ПОСМОТРЕТЬ...» (16+)
03.55 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Царевны». Мультсери-
ал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (0+)
09.55 «РАНЕТКИ». (16+)
«Ранетки» узнают о том,
что предсказание гадалки
сбылось.
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
Антон всё время куда-то
пропадает. Лёша решает
проследить за ним...
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «МАРГОША». (16+)
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.
(0+)
11.00 Хула. Правда о русском
мате. (16+)
12.05 День Патриарха. (0+)
12.15, 12.45, 13.10 Мона-
стырская кухня. (0+)
13.40, 15.00 «ДВА КАПИТА-
НА». 1-2 серии. (0+)
СССР, 1976 г.
16.35 Вечер на СПАСЕ.
Ток-шоу. (0+)
17.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕ-
КИ». 3 серия. (16+)
Россия, 2010 г.
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сур-
допереводами). (0+)
19.30 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
20.40 Прямая линия. Ответ
священника (с сурдопере-
водом). (12+)
21.40 Отец Иоанн. (0+)
22.45, 23.20, 02.50 Поле
битвы. (16+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.00 Вечер на СПАСЕ.
Ток-шоу. (0+)
00.50 Печоры. Ворота Вечно-
сти. (0+)
01.20 Старцы: Архимандрит
Иоанн (Крестынский). (0+)
01.45 Праведники во веки
живут. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Прямая линия. Ответ
священника (с сурдопере-
водом). (12+)

Православный календарь

4 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Ап. Тимофея.



Прмч. Анаста-
сия Перси-
янина. Прп.
Макария Жа-
бынского, Бе-
левского чу-
дотворца. Мчч.
Мануила, Геор-
гия, Петра, Ле-
онтия епископов, Сиония, Гавриила, Иоан-
на, Леонта, Парода пресвитера и прочих
377. Прмч. Анастасия, диакона Печерского.
Сщмчч. Иоанна и Евфимия пресвитеров.

Постный день. Разрешается рыба.

«...Если обещает Бог, то хотя бы
представлялись тысячи препят-
ствий к исполнению обещанного, не
должно смущаться и сомневаться в ис-
полнении».

Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

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

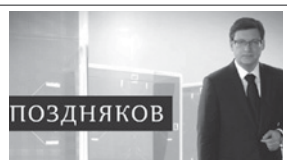
РОССИЯ 1



23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ОМУТ». (16+)
 Алекто раскрывает свою личность. Мститель собирает всех Ветровых в их особняке, туда же приезжают Алёна и Тимофеев. Алёшке грозит смертельная опасность, и Алекто ставит Ветровых перед невозможным выбором.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



00.30 «Поздняков». (16+)

04.55 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
 Вера уверена, что Муштаков ведет с ней двойную игру. Брагин предполагает, что Муштаков инициировал свое задержание, чтобы скрыть другое преступление. Сергей выходит из больницы...
 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 00.10 «Сегодня»
 00.30 «Поздняков». (16+)
 00.45 «ФЕНИКС». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
 13.40 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)
 15.50 «ТРЕШКА». (16+)
 20.00 «ТАКСИ-3». (16+)
 21.40 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
 Эмма и Оливия всю жизнь были лучшими подругами, и каждая из них мечтала отпраздновать свою свадьбу в июне. Так случилось, что торжественные церемонии бракосочетания были назначены на один и тот же день, и перенести дату уже невозможно. Между девушками начинается война.
 23.25 «МОЯ СУПЕРБЫВАШАЯ». (16+)
 01.25 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)
 02.45 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ». (16+)
 04.35 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 Зубова решает, что им с Геней пора перейти на следующий уровень. Уже привыкнув к тому, что от Гены инициативы ждать не следует, Рита сразу же принимается за активные намеки. Неожиданно это срывается - Гена покупает кольцо и готовится к важному шагу, только вот Зубова об этом не догадывается.
 16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
 Майские праздники с традиционными шашлыками на даче, куда две дочери приезжают со своими женихами. Их ждет ссора во время подготовки к застолью, неожиданные признания, конфликт менталитетов и даже стрельба
 20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 23.00 «ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)
 00.50 «ГОНКА». (18+)
 02.45 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 14.00 15.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)
 20.00 «ЗОЛОТОЙ КОНВОЙ». (16+)
 Норвегия, 2022 г. Военный боевик.
 22.30 23.25 «ОПЕРАЦИЯ «МЯСНОЙ ФАРШ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

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

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 06.00 «Званый ужин». (16+)
 08.00 «Непильный вопрос». (16+)
 09.00 «Муж напрокат». (16+)
 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.45 «Ждули». (16+)
 Первое в мире реалити «Ждули» о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.00 «Измены». (18+)
 01.55 «Неотложка». (16+)
 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
 07.10 Улётное видео. (16+)
 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
 09.30 Улётное видео. (16+)
 14.10 Решала. (16+)
 17.10 Охотники. (16+)
 20.00 Притворщики. (16+)
 22.00 Найди по ID. (16+)
 23.50 Опасные связи. (18+)
 03.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 03.40 Улётное видео. (16+)
 04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

05.00, 03.45 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
 06.35 Наше кино. (16+)
 06.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
 08.55, 10.10 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
 10.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (16+)
 12.00, 13.15, 15.00, 16.30, 18.40, 18.20, 20.20 Дела судебные. (16+)
 14.05 Мировое соглашение. (16+)
 16.15 Обману. Нет. (16+)
 18.00 Вместе каждый день
 21.15 Понять. Простить (16+)
 22.15 Миллион за 5 минут. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
 11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
 15.15 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+)
 17.00 «Здоровая среда». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)
 22.10 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (12+)
 23.30 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (12+)
 23.50 «Очевидно. Вероятно». (12+)

ПОБЕДА

03.25 «Путь к Победе». (16+)
 04.25 «КЛЯТВА». (16+)
 06.30 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)
 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
 14.00 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (16+)
 17.40 «БОМБА». (16+)
 Гениальный ученый Михаил Рубин попадает в лагерь из-за личного конфликта с наркомом Берией. Но внезапно Рубин освобождает: его лучший друг и коллега Кирилл Муромцев рекомендовал Михаила в секретный проект по созданию советской атомной бомбы, и кандидатура физика была утверждена академиком Курчатковым.
 01.50 «ЦОЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Лапозавры». (0+)
 09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
 09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 09.30 «Тима и Тома». (0+)
 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
 11.05 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 11.15 «Простоквашино». (0+)
 13.05 «Карбот». (6+)
 13.35 «Инфинити Надо». (6+)
 14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
 Продолжение приключений невероятных Тоботов!
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Барбоскины». (0+)
 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
 16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 16.55 «Три кота». (0+)
 18.55 «Горошек и компания». (6+)
 19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Праздничная корова». (0+)
 22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
 22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
 22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
 23.00 «Герои Энвелла». (6+)
 01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 03.55 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
 08.20 «Горошек и компания». (6+)
 08.25 «Барбоскины». (0+)
 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 09.30 «Чик-Чириконо». (0+)
 10.30 «Фиксики». (0+)
 11.50 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 13.10 «Маша и Медведь». (0+)
 14.05 «Простоквашино». (0+)
 15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
 15.30 Время малышей. (0+)
 17.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
 17.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 18.30 «Лунтик». (0+)
 19.00 «Дракоша Тоша». (0+)
 19.30 «Маша и Медведь». (0+)
 20.20 «Горошек и компания». (6+)
 20.25 «Сказочный патруль». (6+)
 21.30 «Барбоскины». (0+)
 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
 22.15 «Фиксики». (0+)
 23.15 «Буба». (6+)
 00.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)
 01.00 «Барбоскины». (0+)
 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
 03.00 «Маша и Медведь. Машины сказки». (0+)
 04.00 «Фиксики». (0+)
 05.00 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
 00.35 Ледоколы войны. (12+)
 01.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
 01.50, 22.40 Обыкновенная История. (6+)
 02.00, 14.05, 21.35 Великие битвы России. (12+)
 02.55, 22.50 Пётр I Великий. (12+)
 04.05 Шахматные партии холодной войны. (16+)
 04.50 Тайное становится явным. (12+)
 05.10 Освоение Крыма. (12+)
 05.55 Пешком по Москве. (6+)
 06.10 Историограф. (12+)
 07.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
 07.15, 11.10, 18.05 Без срока давности. (16+)
 08.05 Личности Моно Лизы. (12+)
 09.50, 16.55 Забытые войны России. (12+)
 10.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
 12.05, 12.55 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 13.45, 17.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
 15.00 Операция «Украина». Одураченные Бандерой. (16+)
 16.00 Боги Египта. (16+)
 19.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)
 20.00 Это подкаст. История. (12+)
 20.55 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)

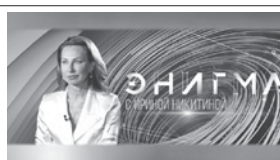
VJU HISTORY

06.00 История без прикрас. (12+)
 07.00 Мечеть Махмуд-Кашгари, Кыргызстан. (12+)
 07.30 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
 08.25 Сокровища Петры: в поисках ладана. (12+)
 09.25, 01.05 Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
 10.25, 02.00 Египетские мумии: большой обман? (16+)
 11.15, 12.10 Проклятые сокровища. (16+)
 13.00 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)
 13.55 Тайны песка. (16+)
 14.35, 15.20 Загадки планеты Земля. (16+)
 16.05 Амазония: исчезающая цивилизация джунглей. (16+)
 17.05 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
 18.05 Последние секреты Финкса из Гизы. (16+)
 19.00 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)
 20.00, 20.50, 02.50 Проклятые сокровища. (16+)
 21.45, 22.40 История без прикрас. (12+)
 23.35, 00.25 Загадки планеты Земля. (16+)
 03.35 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
 04.30 Старый город Сашиз, Румыния. (12+)
 05.05 История без прикрас. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 23.55 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
 06.55, 00.55 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
 07.45, 01.45 Досье Туганхана. (12+)
 08.40, 04.30 Под кодовым именем «Анита». (12+)
 09.20 Версаль-цена величия. (12+)
 10.10 Марина Влади. Моя правда. (16+)
 10.50, 11.40 Моцарт. (12+)
 12.25, 02.35 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
 14.25 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
 15.20, 05.15 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
 16.10 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
 17.10 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
 18.00 Венеция. Красота на болоте. (12+)
 19.00 Людмила Савельева. После бала. (12+)
 19.50, 20.40 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
 21.25 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
 22.15 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
 23.10 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)

РОССИЯ К
Культура



21.30
Энигма

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 Энигма
01.55 Кристальные истории

ТВЦ



08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ
СЕКРЕТЫ-2». (12+)

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 «АНАТОМИЯ 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+)

3 ТВ-3



08.45 «Слепая». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (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.
01.15 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

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+)

5 5-Й КАНАЛ

05.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

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+)



ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...» (16+)

11.50 13.25 01.05 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)

14.10 15.05 17.15 «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА». (16+)

18.50 «Специальный репортаж». (16+)

20.10 «Код доступа». (12+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

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: УЧЕНИК АВИЦЕННЫ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

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 Спец репортаж. (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 Люберец. (12+)
03.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 02.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
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 Сюрплас. (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+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звёздах всё!
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Короли чартов. (16+)
18.20 PRO-новости. (16+)
18.50 Хит-Сторис. (16+)
18.55 Плейлист | Зима. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Шоубиз по-братски! (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Плейлист | Зима. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

06.10 «ЛЕТО 84». (16+)
07.50 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+)
09.35, 10.25, 11.25, 12.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.10 «МОЯ УЖАСНАЯ НАНЯ». (12+)
15.00 «МОЯ УЖАСНАЯ НАНЯ-2». (12+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.35 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
20.25 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
22.05, 23.05, 00.00, 00.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.40 «МЕХАНИК». (16+)
03.05 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
04.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕД-ДИ». (6+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
09.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
10.55 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)
12.25 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
14.15 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
15.55 «ТАЙНЫЙ САНТА» (16+)
17.15 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
19.00 «НЕПОСЛУШНИК» (16+)
21.00 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+)
23.00 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+)
00.55 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
02.25 «РОДНЫЕ». (16+)
04.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

05.15 «ТАЧКА № 19». (16+)
06.35 «НА ГРАНИ». (16+)
08.15 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+)
09.55 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+)
11.25 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)
13.50 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+)
15.25 «ПАТРУЛЬ». (16+)
17.10 «ЭКСПАТ». (16+)
19.00 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (16+)
20.55 «РЕЗИДЕНТ». (18+)
Боевик, США, Великобритания, Венгрия, 2024 г.
22.35 «БАРРАКУДА». (16+)
Криминальный триллер, США, 2022 г.
00.05 «ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)
01.40 «БРАТЯ СИСТЕРС». (16+)
03.30 «АПАЧИ-ДЖАНКШЕН». (16+)
04.55 «ВИДЕНИЯ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 07.25 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
07.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 23.40 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.15 Суббота News 2026. (16+)
00.30, 01.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
02.55 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
02.15 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
03.45 «ЖМОТ». (16+)
05.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
07.30 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
09.15 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
11.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
12.30 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
14.25 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
16.00 «ВСЁ МОГУ». (16+)
17.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
19.30 «Я БОГИНЯ». (16+)
21.20 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
23.10 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.55 Мультфильмы. (0+, 6+)
09.00 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (16+)
09.55 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)
11.25 «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
13.10 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)
14.50 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
20.00 «КУРЬЕР». (16+)
21.40 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (16+)
23.20 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (16+)
00.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.55 «Фиксики против крабов». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
00.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.55 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
04.05 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «РАНЕТИКИ». (16+)
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
Благодаря Володе, Мария возвращается в школу. Вадим и Петр Морозов находят в подполье жертву неизвестного зверя. Вера узнает, что за «оборотня» скрывает Тамара...
02.20 «МАРГОША». (16+)
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Отец Иоанн. (0+)
12.00 День Патриарха. (0+)
12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+)
13.10, 14.45 «ДВА КАПИТАНА». 2-3 серии. (0+)
16.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
17.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 4 серия. (16+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдодопереводом). (0+)
19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

20.40, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдодопереводом). (12+)
21.40 День Ангела: Блаженная Ксения Петербургская. (0+)
22.10 Старцы: Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). (0+)
22.45, 23.20 Поле битвы. (16+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.50 Милостивый Святитель Павлин Нолинский. (0+)
01.40 День Ангела: Блаженная Ксения Петербургская. (0+)
02.10 Ксения. (0+)
02.50 Поле битвы. (16+)
03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

5 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Сщмч. Климента, еп. Анкирского, и мч. Агафангела.



Прп. Мавсими Сирина. Прп. Саламана молчальника. Свт. Павлина Милостивого, еп. Нолинского. Воспоминание VI Вселенского Собора. Прп. Геннадия Костромского и Любимоградского. Перенесение мощей свт. Феодокта, архиеп. Новгородского. Собор Костромских святых. Прмч. Серафима, прмч. Евдокии и Екатерины. Мц. Милицы.

Поста нет.

« Будем подвизаться по силе нашей – и Бог, по множеству милости Своей, поможет нам. Если мы не сохраним сердца чистыми, как сохранили их отцы, то постараемся сохранить от греха, по крайней мере, тела наши, как требует этого Бог. Веруем, что во время страшной скорби в час смерти Он помилует нас, как помиловал всех святых». Прп. Авва Исайя (Скитский)

ПЕРВЫЙ

18.00 Вечерние новости
(с субтитрами)

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

РОССИЯ 1 РОССИЯ



20.00 Вести

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Дуэты». (12+)
00.40 «Истории Большой Страны». (12+)
01.40 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (12+)
Автомобильная авария отбирает у Ирины всё! Её муж погибает на месте, а маленького сына Мишу 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...

НТВ

00.20 «Своя правда»
с Романом Бабаюном. (16+)

04.30 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.50 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаюном. (16+)
02.15 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ». (16+)

СТС СТС



13.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
Красавицу 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...
06.05 «Три кота». (0+)
06.30 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
Жители многоэтажного дома решили создать чат, чтобы решать возможные проблемы.
09.00 Уральские пельмени. (16+)
13.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
04.50 Уральские пельмени. (16+)

ТНТ ТНТ



17.00 «Комеди клуб». (16+)

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
Саша Сергеев освободился от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помощь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется.
17.00 «Комеди клуб». (16+)
Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые 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.
23.00 «Женский стендап». (16+)
Женщины-комики не боятся говорить о том, что действительно волнует: стереотипы, карьера, отношения, дети и то, что выводит из себя. Новый сезон - новые лица, новые темы и ещё больше честного юмора, который не оставит равнодушным.
04.15 «Однажды в России». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.25 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «ОХОТА НА ВОРОВ». (16+)
США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.
22.40 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)
01.00 «ПРИСУТСТВИЕ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 На ножах. (16+)
08.30 Молодые ножи. (16+)
10.00 Адский шеф. (16+)
13.00 Битва шефов. (16+)
15.10 Битва шефов. Звезды. (16+)
17.20 Битва шефов. (16+)
21.30 Последний шеф. (16+)
00.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.15 «Муж напрокат». (16+)
09.00 «Дорогая, я забил». (12+)
Мужья страдают, жены отдыхают. Папе нужно не только справиться с детьми, но и прожить три дня по графику мамы. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.00 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Неотложка». (16+)
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 Дорожные войны. (16+)
Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучшее быть зрителем, чем участником!
08.40 Улетное видео. (16+)
13.00 Улетные животные. (16+)
16.10 Притворщики. (16+)
19.10 Влад решает. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.20 «+100500». (18+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
06.15, 10.10, 13.15, 18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
18.00 Вместе каждый день
19.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
22.30 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦУ». (16+)
00.10 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
01.45 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.35 «ЦИРК». (16+)
04.05 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ
11.25 «Почитаем!» (16+)
15.15 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (12+)
16.30 «Родные города». Томск. (12+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «Ректорат». (12+)
21.25 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
23.00 «ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (18+)
00.30 «СКОРБНОЕ БЕСЧУВСТВИЕ». (12+)

ПОБЕДА

03.30 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
05.40 «ВИКИНГ». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «БРЕЖНЕВ». (16+)
18.00 «РАНЕВСКАЯ». (16+)
Сериял. Россия, 2022 г. Несмотря на запрет родителей, юная Фанни Фельдман едет покорять театральную Москву. Столица встречает ее враждебно, но Фанни это мало волнует, тем более что в ее жизни появляются настоящие друзья и наставники, которые учат, помогают, покровительствуют. Каждый маломальский успех сменяет серьезная жизненная драма.
01.55 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Простоквашино». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.35 «Приключения гусенички Анфисы». (0+)
Это история о маленькой гусеничке Анфисе, которая мечтает стать прекрасной бабочкой.
07.50 «Три кота». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
11.10 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!». (0+)
Обладательница 12 мировых рекордов и 15 рекордов по вейксерфингу России! Серебряная медальница Чемпионата мира по вейксерфингу в своей возрастной группе! В гостях у Марка и Алины - Таисия Макасова!
14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
16.35 «Сказочный патруль». (0+)
Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Ум и Хрум». (0+)
Сериял о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.35 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джиги-Джиги Бонд: супергонщики». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.15 «Горошек и компания». (6+)
08.25 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Чик-Чирикино». (0+)
10.30 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Джиги-Джиги Бонд: супергонщики». (6+)
13.10 «Маша и Медведь». (0+)
14.05 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
17.15 «Ми-ми-мишки». (0+)
18.30 «Лунтики». (0+)
19.00 «Дракоша Тоша». (0+)
19.30 «Маша и Медведь». (0+)
20.35 «Горошек и компания». (6+)
20.45 «Сказочный патруль». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.15 «Фиксики». (0+)
23.15 «Буба». (6+)
00.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.00 «Барбоскины». (0+)
01.30 «Ми-ми-мишки». (0+)
02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
03.00 «Маша и Медведь. Машины сказки». (0+)
04.00 «Фиксики». (0+)
05.00 «Лунтики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
00.45 Тайное становится явным. (12+)
01.00 Освоение Крыма. (12+)
01.45 Пешком по Москве. (6+)
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+)
03.55, 18.40 Обыкновенная История. (6+)
04.05 Личности Моно Лизы. (12+)
05.50, 12.55, 21.05 Забытые войны России. (12+)
06.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
08.05, 08.55 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
09.45, 13.50, 22.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
10.05, 17.35 Великие битвы России. (12+)
11.00 Операция «Украина». Одуманные Бандерой. (16+)
12.00 Боги Египта. (16+)
15.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)
16.00 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)
16.55 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)
18.50 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+)
20.00 Революция LIVE: #романовдолженуйти! (12+)
23.10 Монологи императоров: Ли Цуньский. (16+)

VJU HISTORY

06.00 История без прикрас: Вьетнам. (12+)
07.05 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)
07.35 Амазония: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)
08.35 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
09.35, 00.55 Последние секреты Сфинкса из Гизы. (16+)
10.30, 01.45 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)
11.30, 12.20 Проклятые сокровища. (16+)
13.10 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)
14.00 Тайны песка. (16+)
14.45, 15.30 Загадки планеты Земля. (16+)
16.10, 17.05 Джек Лондон, американское приключение. (12+)
18.00 Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)
19.00 Леди Сапиенс. (16+)
20.00, 20.55, 02.40, 03.25 Проклятые сокровища. (16+)
21.45, 05.15 Аугусто Пиночет: переворот, пытки, Запад. (16+)
22.35 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
23.25, 00.05 Загадки планеты Земля. (16+)
04.15 Реставрация Нотр-Дама. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 23.55 Версаль-цена величия. (12+)
06.45, 00.45 Марина Влади. Моя правда. (16+)
07.30, 08.15, 01.30, 02.15 Моцарт. (12+)
09.00 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
11.00 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
11.55 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
12.50 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
13.45, 02.55 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
14.40 Венеция. Красота на болоте. (12+)
15.35, 05.15 Людмила Савельева. После бала. (12+)
16.25, 17.15 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
18.05, 03.40 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
18.50, 04.25 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
19.45 Железная воля. Наследие Гостева Эйфеля. (12+)
20.40 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
21.30 Досье Тутанхамона. (12+)
22.25 Под кодовым именем «Анита». (12+)
23.10 СССР. Империя наоборо-т. Азербайджан. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



22.45
«2 Верник 2»

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 Энигма
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 АСФАЛТ»
01.40 «Искатели»

ТВЦ ТВЦ



14.50 Город
новостей

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». (16+)
18.05 «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ». (16+)
19.55 «ЧЕРНАЯ ГОРА». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Русские тайны. Даллес против СССР». (16+)
00.00 «Тайная комната. Золото Третьего рейха». (16+)
00.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ». (0+)
02.20 «Петровка, 38». (16+)
02.35 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
05.35 «Москва резиновая». (16+)
05.55 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)

3 ТВ-3



08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.30 «Порча». (16+)
15.15 «Слепая». (16+)
19.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)
США, 2017 г. Фантастика. В ролях: Бризэн Хауи, 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». (16+)
22.45 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». (16+)
00.45 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (18+)
03.15 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



13.35 «Верну любимого». (16+)

06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)
08.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Понять. Простить». (16+)
11.55 00.15 «Порча». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «КУРЬЕРЫ ДОБРА». (16+)
19.00 «СОЛНЦЕ ЗА ОБЛАКАМИ». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 Тест на отцовство. (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (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+)

ЗВЕЗДА

06.45 «КОНТРАБАНДА». (12+)
09.20 «Ищу своих». (12+)
10.05 13.25 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
14.10 15.05 17.15 «МАРШ-БРОСОК: ОХОТА НА ОХОТНИКА». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
21.20 «Специальный репортаж». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
01.00 «ПРЕДЛАГАЮ РУКУ И СЕРДЦЕ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

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+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 «Третий тайм». (12+)
06.30 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)
07.00 09.10 12.55 Новости
07.05 12.25 17.15 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.15 «Небесная грация». (6+)
09.35 «Лучшие из лучших». (12+)
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» - «Осасуна». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. (12+)
МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
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». (12+)
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
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 футбола». (12+)
02.40 Профессиональный бокс. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Русский чарт. (16+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Народный микрофон. (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Топ-15 Like FM. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Зима. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 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+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
05.45 «ДЖОБС: ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (18+)
07.45 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
09.40, 10.40, 11.35, 12.30
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.25 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
15.15 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (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 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
04.25 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
08.15 «ВСЁ О МУЖЧИНАХ». (16+)
09.20 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
10.55, 12.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
14.30 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
17.15 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
19.00 «ТЁЩА». (16+)
20.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
22.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
00.00 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)
01.30 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
03.00 «ЛАВСТОРИ». (16+)
04.25 Мультфильмы. (6+)
VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
06.10 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
08.05 «ЭКСПАТ». (16+)
09.45 «РЕЗИДЕНТ». (18+)
11.25 «К-19». (16+)
13.45 «САНКТУМ». (16+)
15.35 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)
17.00 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
19.00 «АТЛАНТИДА». (16+)
20.45 «ВОССТАНИЕ». (16+)
Фантастический боевик, США, 2017 г.
22.10 «ДЖИУ-ДЖИТСУ: БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)
Фантастический боевик, США, 2020 г.
00.00 «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
01.30 «НЕФАРИУС». (16+)
03.00 «ДРУГИЕ». (16+)
04.35 «БЕГУЩАЯ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 16.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
15.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОП». (16+)
21.00, 22.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
02.45 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
04.35 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)
06.20 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО МЕНЯ». (12+)
08.15 «МАЛЫШКИ В ДЕВОЧКЕ». (18+)
10.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
12.10 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКРОВИЩ». (16+)
14.00 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
15.50 «Я БОГИНЯ». (16+)
17.40 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
19.30 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
21.15 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
06.55 Мультфильмы. (0+)
08.45 «ДЕВОЧКА НА ШАРЕ». (16+)
09.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)
11.40 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)
13.15 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)
14.55 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
16.35 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)
18.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ». (16+)
20.05 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)
22.00 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
23.30 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (16+)
01.05 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.55 «Снежная королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ЕЛКИ-ИГОЛКИ». (16+)
В ролях: Алина Алексеева, Павел Прилучный
00.25 Вечер вместе. «СТРАНА ЧУДЕС». (16+)
01.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)
03.25 «ОЛИВЬЕ». (16+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «РАНЕТКИ». (16+)
Ане звонит папа Белуты, он говорит, что хочет встретиться с сыном. Василий Данилович случайно встречает на улице Гушину, он решает, что дед Лены его обманул. Аня рассказывает Белуту об отце...
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.20 «МАРГОША». (16+)
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Паломница. (12+)
12.15 День Патриарха. (0+)
12.25, 12.55 Монастырская кухня. (0+)
13.20 «ДВА КАПИТАНА». 3 серия. (0+)
СССР, 1976 г. В ролях: Борис Токарев, Сережа Кудрявцев, Елена Смирнова, Елена Лобкина
15.10 «ПРЕДЕЛЬНИЦА». (6+)
СССР, 1976 г. В ролях: Лариса Блинова, Георгий Киянцев, Наталья Хорохорина
16.55 «ТРЕВОГА». (6+)
СССР, 1980 г.
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 Фронтонный дневник американского офицера. (16+)
20.35 Следы империи. (12+)
22.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
23.15, 23.45, 00.15, 00.45
Поле битвы. (16+)
01.15 День Патриарха. (0+)
01.25 Отец Иоанн. (0+)
02.20 Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+)
03.10 Фронтонный дневник американского офицера. (16+)
04.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

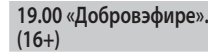
6 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Блж. Ксении Петербургской.



Прп. Ксении. Мчч. Вавилы Сицилийского и учеников его Тимофея и Агапия. Прп. Македония, сирийского пустычника. Перенесение мощей прмч. Анастасия Персина. Свт. Герасима Великопермского, Устьвымского. Мч. Иоанна Казанского.

Постный день.
Разрешается рыба.

«Какая тебе выгода узнать будущее? Если будущее принесет тебе нечто доброе, то оно придет, хотя ты и не знал заранее. А если оно скорбно, зачем до срока томиться скорбью? Хочешь ли удостовериться в будущем? Исполни предписанное Евангелием Законом и ожидай наслаждения благами.»
Свт. Василий Великий



05.00	03.05 «Самые шокиру- ющие гипотезы». (16+)
06.00	«С бодрым утром!» (16+)
08.30	12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00	«Минтранс». (16+)
10.00	Самая полезная про- грамма. (16+)
11.00	13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.00	«СОВБЕЗ». (16+)
16.00	Информационная про- грамма 112. (16+)
16.55	«Документальный спецпроект». (16+)
18.00	«Засекреченные спи- ски». (16+)
19.00	«Добровэфире». (16+)
19.55	«ОХОТА НА ВОРОВ 2: ПАНТЕРА» , (16+) США, 2025 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, О’Ши Джексон мл., Джордан Бриджес, Эвин Ахмад, Дино Келли.
22.30	«БЕГЛЕЦ» , (16+)
00.40	«ПРОКЛЯТИЕ «ЗОВ МОГИЛЫ» , (18+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ



06.00, 15.20, 00.40 Самурай в Ватикане. (12+)

06.55, 16.20, 01.35 Вымысел исключён. Век разведчика. (12+)

07.40, 17.05, 02.20 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнца. (12+)

08.40, 18.05, 03.10 Салют-7. История одного подвига. (12+)

Фильм расскажет о драматических событиях, происходивших на орбите в 1985 году, и о настоящих героях, участвовавших в спасении космической станции «Салют-7».

09.30, 18.50 Научен. Последний город Майя. (12+)

10.30, 19.50, 03.55 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)

11.20, 20.40, 04.40 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)

12.15, 21.35 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)

13.10, 22.25 Настоящая война престолов. Бранные игры престолов. (12+)

13.55, 23.15 Настоящая война престолов. Король и император. (12+)

14.50, 00.10, 05.35 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)

15.05, 00.25, 05.45 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. После смерти Сталина. (12+)

Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



09.25 Мы - грамотеи!

06.30 Библийский сюжет
07.05 «Тайна третьей планеты»
08.05 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»
09.25 Мы - грамотеи!
10.35 «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА»
12.20 «Земля людей»
12.50 Черные дыры. Белые пятна
13.30 «Коллекция»
14.00 00.40 «Комодо»
14.50 «Александр Калягин»
15.15 Рассказы из русской истории
16.35 «Голос Псковской земли»
17.25 «СВАТОВСТВО ГУСАРА»
18.35 «Человек всемогущий?»
19.30 Новости культуры
19.45 «Первые в мире»
20.00 «ПОПРЫГУНЯ»
21.25 «СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ»
22.00 Агора
23.00 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН»

ТВЦ



06.35 «Православная энциклопедия». (6+)

06.35 «Православная энциклопедия». (6+)
07.00 «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ». (16+)
09.00 «Здоровый смысл». (16+)
09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
10.05 Мифы о еде. (16+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 14.30 23.35 События
11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
12.35 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+)
17.00 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.10 «Право знать!». (16+)
23.45 «Госизменники». (16+)
00.30 «Следствие ведёт КГБ». (16+)
01.10 «10 самых...». (16+)
01.35 «Хватит слухов!». (16+)
02.00 «Легенды эстрады. Мы все из ВИА». (16+)
02.40 «Легенды эстрады. Цыганское счастье». (16+)

3 ТВ-3



09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Особенности национальной кухни. (16+)
09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
11.00 «Большое путешествие». (6+)
12.45 «ВЕРШИНА СТРАХА». (16+)
15.00 «ДЕРЕВЕНСКИЕ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)
17.15 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)
19.00 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+)
21.00 Великобритания, Германия, США, Чехия, 2005 г. Ужасы. Путешествия во времени с некоторых пор стали не просто реальностью, но даже получили популярность, сделавшись прибыльным бизнесом.
21.00 «СМЕРТЬ ЕДИНОРОГА». (16+)
23.15 «ДЭНИЕЛ ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ». (18+)
01.15 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



10.35 Уютное утро. (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.45 «УРОКИ СЧАСТЬЯ». (16+)
10.35 Уютное утро. (16+)
11.00 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)
Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Равшана Куркова, Александр Пашков. Накануне свадьбы Саша Савельева, дочь богатого бизнесмена, застает своего жениха Антона в постели с другой девушкой. Чтобы ему отомстить, Саша выходит замуж за первого встречного...
00.00 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+)
Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Анна Немченко, Ян Ильвес. Начинающий врач Лена Варлакова только что устроилась на работу и готовится к свадьбе с нейрохирургом Олегом Максимовым.
03.20 «6 кадров». (16+)
03.35 «Настоящая Ванга». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
«Стройнадзор» - настоящий телевизионный спасательный круг для всех, кто сталкивается с проблемами покупки, ремонта и содержания жилья.
10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 «ФИЛИН-3». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». (12+)
09.15 «Второе мнение». (12+)
10.35 «Не факт!». (12+)
11.05 «Легенды музыки». (12+)
11.35 «Легенды кино». (12+)
12.30 «Жить после». (16+)
13.35 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+)
16.10 19.25 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
21.15 Галерея звезд. (12+)
22.55 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
02.00 «ПРЕДЛАГАЮ РУКУ И СЕРДЦЕ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Тим и Тома». (0+)
11.00 «Великий, могучий». (12+)
11.30 «Мастерская спорта». (12+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 «От 7 до 17». (12+)
12.45 «Точка.ру». (12+)
13.15 «Здоровый интерес». (12+)
13.30 «СУДЬБА НАПРОКАТ». (16+)
15.00 «Документальное кино». (12+)
15.30 «Легенды спорта». (12+)
15.45 «Диалоги с прошлым». (12+)
16.15 «Просто жизнь». (12+)
16.45 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Арт-Проспект». (12+)
20.15 «Служу Отечеству». (12+)
20.30 «Точка.ру». (12+)
21.00 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)
22.45 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Смешанные единоборства. (16+)
07.00 09.10 Новости
07.05 19.00 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
09.15 «Чемпионы». (6+)
09.35 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)
10.10 «Век нашего спорта». (12+)
10.55 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)
12.00 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ. Прямая трансляция из Екатеринбурга
16.45 Лёгкая атлетика. Русская зима. Прямая трансляция из Москвы
19.50 Футбол. «Дженоа» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
22.35 Футбол. «Фиорентина» - «Торино». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из Испании. (6+)
03.55 Новости. (0+)
04.00 «Вы это видели». (12+)
06.00 03.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
07.50 Хоккей. Белоруссия (U20) - Белоруссия (U18). Кубок Будущего. (12+)
09.50 Небесная грация. (6+)
10.05 «Галина Кулакова. Три раза вокруг Земли». (12+)
11.00 13.00 19.30 Новости. (0+)
11.05 02.05 Смешанные единоборства. (16+)
12.45 Спецрепортаж. (12+)
13.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
15.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
17.25 География спорта. (12+)
17.55 «Инал Тасоев. Петербургский вайб». (12+)
19.35 «Магия большого спорта. Водное поло». (12+)
20.05 Лёгкая атлетика. Матчевая встреча. (6+)
22.15 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
00.10 Хоккей. Белоруссия (U18) - Россия (U17). Кубок Будущего. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 RUSSKOE TV1000 RUSSKOE TV1000 ACTION TV1000 ACTION
06.05 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
07.25 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
09.30, 10.25, 11.30, 12.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.25, 15.05 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
16.45 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
20.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
22.25 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
00.05 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (16+)
01.50 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
03.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)
05.30 «Смешарики», «Маша и Медведь (клипы)», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
13.15 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)
14.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
15.50 «Три богатыря. Наследница престола». Мультфильм. (6+)
17.20 «ЛЁД». (16+)
19.25 «ЛЁД-2». (16+)
21.45 «ЛЁД-3». (12+)
00.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
01.30 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МИСТИКИ». (16+)
02.50 «УСПЕХ». (16+)
05.55 «САНКТУМ». (16+)
07.35 «ОХОТНИКИ ЗА РАЗУМОМ». (16+)
09.20 «ДЖИУ-ДЖИТСУ: БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)
11.05 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)
12.25 «ЗАЛОЖНИКИ МАРСА». (16+)
14.15 «ВОССТАНИЕ». (16+)
15.40 «АТЛАНТИДА». (16+)
17.25 «ТИТАН». (16+)
19.05 «ГЕЙМЕР». (16+)
20.30 «ПУШКИ АКИБО». (16+)
22.00 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
Комедийный боевик, США, 2009 г.
23.30 «КОНЧЕНАЯ». (16+)
01.05 «КУРЬЕР». (16+)
02.35 «ЗАЩИТНИК». (16+)
04.00 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
05.00, 11.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
11.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
14.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)
16.30, 17.30, 18.20, 19.20, 20.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
06.00 6 кадров. (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Макеев узнаёт о проблемах Кисляка и решает помочь ему. К тому же он не бросает в беде Алёну, у которой проблемы со здоровьем.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.
01.35 КликКлак шоу. (16+)
04.00 6 кадров. (16+)
06.30 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)
08.00 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
09.25 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (16+)
12.00 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
13.25 «МИМИНО». (16+)
15.05 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
17.50 «ТАРАЖ». (16+)
19.40 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
21.20 Мосфильм. Золотой век. (16+)
21.30 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (16+)
23.15 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (16+)
01.30 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (16+)
03.00 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
04.55 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)
06.15 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
07.50 Союзмультфильм представляет: «Бременские музыканты». «Летучий корабль»... (6+)
10.05 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (16+)
СССР, 1963 г. В ролях: Екатерина Савинова, Анатолий Папанов
12.00 «ЕСЕНИН». (16+)
23.00 «ХОЛОП». (16+)
В ролях: Милош Бикович, Александра Борич
01.05 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (16+)
02.35 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
06.15 «ПРЕДЕТЕЛЬНИЦА». (6+)
СССР, 1976 г. В ролях: Лариса Блиннова, Георгий Киянцев, Наталья Хорохорина, Игорь Кучин
08.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.50 Простые чудеса. (12+)
09.50, 10.25 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
10.55 Святые России. (6+)
12.00 Глобус православия. (12+)
12.55 Отец Иоанн. (0+)
13.55 В поисках Бога. (12+)
14.30 Профессор Осипов. (0+)
15.00 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (6+)
СССР, 1981 г.
16.55 «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (6+)
СССР, 1982 г.
18.50 Кузбасская Голгофа. (12+)
20.00 Паломница. (12+)
21.15 Простые чудеса. (12+)
22.15 Русский мир. (12+)
23.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.30 Спас-стрим. (0+)
02.35 Кузбасская Голгофа. (12+)
03.35 День Ангела: священномученик Петр (Полянский). (0+)
04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

7 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского.



Прп. Анатолия Оптинского, Старшего. Сщмч. Владимира, митр. Киевского. Мц. Филиццы и мчч. сыновей ее: Ианнуария, Феликса, Филиппа, Сильвана, Александра, Виталия и Марциала. Прп. Поппия Сирийского. Прп. Мара певца. Свт. Моисея, архиеп. Новгородского. Сщмч. Петра, архиеп. Воронежского. Сщмч. Василия, еп. Прилуцкого. Сщмч. Стефана пресвитера. Мч. Бориса. Иконы Божией Матери, именуемой «Утоли моя печали».

Поста нет.

«Жизнь Вечная есть утешение в Боге. Кто обрел утешение в Боге, тот считает излишним утешение мирское».
Прп. Исаак Сирин Ниневийский

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Зима. (16+)
07.40 Звезды о звездах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звезды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 10 самых! (16+)
13.00 Top-30. (16+)
15.30 Хит-Стories. (16+)
16.00 От Цоя до Осборна. (16+)
17.00 Лига свежих клипов. (16+)
17.30 Плейлист | Зима. (16+)
18.30 Золотые Хиты МУЗ-ТВ-2022. Лучшее. (16+)
22.30 Dance чарт. (16+)
23.30 Танцпол. (16+)
01.00 Наше. (16+)
02.00 Карaoke хит. (16+)

ПЕРВЫЙ



19.00 «Три аккорда». (16+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки». (12+)
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Будем жить!». (16+)
13.10 «Видели видео?». (0+)
14.00 «Империю: Петр I». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». (16+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



12.00 «Доктор Мясников». (12+)

05.30 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома»
09.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Судьба человека. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
01.35 «Последний подвиг русских линкоров». (16+)
02.30 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

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

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.05 «Как поймать перо Жар-птицы». (0+)
07.10 «Трио в перьях». (6+)
08.50 «Трио в перьях-2». (6+)
10.35 «Крутые яйца-2». (6+)
12.20 «Крутые яйца. Миссия «Пингвин». (12+)
14.05 «КОТ И ПЁС». (12+)
15.55 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
18.40 «ИНСУРГЕНТ». (12+)
21.00 «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
Трис и Фор впервые покидают город и своих близких и оказываются в опасном мире за стеной, отделяющей Чикаго, где им открывается шокирующая правда. Они должны разобраться, кому можно доверять, так как битва, разгорающаяся за стенами города, угрожает всему человечеству...
23.20 «МОСТ В ОГНЕ». (18+)
01.20 «В ТУМАНЕ». (18+)
02.45 «ПОТЕРЯННЫЙ ТАЛИСМАН». (16+)
04.15 «С - СЧАСТЬЕ». (12+)
05.50 «Три кота». (0+)

ТНТ



02.15 «Женский стендап». (16+)

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

РЕН



09.25 «Знаете ли вы, что?». (16+)

05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!». (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
08.55 «Самая народная программа». (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?». (16+)
10.25 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Купи-продай». (16+)
12.55 «Неизвестная история». (16+)
13.55 «Легенды и мифы». (16+)
15.00 «Безумные факты». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
18.45 «МЕДАЛЬОН». (16+)
20.40 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
23.00 «Итоговая программа с П. Марченком». (16+)
23.55 «Документальный спецпроект». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)
07.00 Умнее всех. (12+)
08.30 «Такие разные животные». (16+)
09.00 Как люди живут. (16+)
14.30 Погнали! (16+)
23.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
01.10 Как люди живут. (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.10 «Супермама». (16+)
08.15 «Мама в 16». (16+)
11.40 «Беременна в 45». (16+)
14.40 «Мама в 16». (16+)
18.00 «Беременна по обману». (16+)
Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременев от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат и ведет двойную жизнь
19.30 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.10 Улетное видео. Лучшее. (16+)
07.00 Улетные животные. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
19.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.20 Большой кэш. (16+)
Шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность
02.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
05.40 Улетное видео. Топ-35. (16+)

МИР

05.00 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
05.40 Мультфильмы. (12+)
06.25, 02.25 Наше кино. (16+)
06.45 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
08.20 Диктор делает. (16+)
08.50 ФазендаЛайф. (6+)
09.20, 10.10 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Новости
11.05 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
13.15 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦУ». (16+)
15.05 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
18.15 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (16+)
22.00 «КУРКУЛЬ». (16+)
00.00 Вместе. (16+)
00.50 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.25 12.05 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.15 «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)
22.20 «ЧЕТЫРЕСТА УДАРОВ». (16+)
00.00 «Русская идея». (12+)

ПОБЕДА

05.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
06.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)
08.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
09.50 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
11.30 «БАТЯ». (16+)
Ностальгическая комедия о методах воспитания сурового Бати и детстве 90-х.
13.00 «УЧАСТОК». (16+)
Деревенские будни участкового Павла Кравцова и его верного помощника Цезаря.
00.50 «ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
02.50 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Команда СТИМ!». (6+)
Приключения команды талантливых детей и их волшебного помощника - суперавтобуса Гордона.
09.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
12.00 «Студия красоты». (0+)
«Студия красоты» с Катей Долгоруковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе этноцев - поводы для встреч будут самые интересные и необычные!
12.20 «Фиксики». (0+)
12.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
Программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.
14.30 «Смешарики. Пин-код». (6+)
16.00 «Это супер!». (0+)
16.15 «Геройчики». (0+)
18.40 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Горошек и компания». (6+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
22.55 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.35 «Машинки Мокас». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Мини-мишки». (0+)
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации: то Лисичка боится спуститься с горки, то Кеша решает поменять свой собственный хвост, то Валя стесняется своего неумения танцевать.
08.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
11.00 «Умка». (0+)
Белый медвежонок Умка со своей мамой Медведицей живёт в суровой и прекрасной Арктике. У него есть замечательные друзья - озорная волчица Ильма, милая нерпа Кора и смешная розовая чайка Пычик. А самый главный друг Умки - это чукотский мальчик Тайкэ.
11.30 «Ми-ми-мишки». (0+)
16.00 «Мини-мишки». (0+)
18.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
22.00 «Ми-ми-мишки». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
01.40, 05.55, 14.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
02.00, 09.45, 18.15 Великие битвы России. (12+)
02.50 Операция «Украина». Одуманные Бандеры. (16+)
03.50 Боги Египта. (16+)
04.45 Обыкновенная История. (6+)
04.55 Забытые войны России: Войны Алексея Тишайшего. (12+)
05.50, 10.50 Семь дней истории. (12+)
06.15, 14.00, 23.05 Без срока давности. (16+)
07.05 Операция «Украина». Американский след. (16+)
08.05 Это подкаст. История: Трансация империи, или Вечный Рим. (12+)
09.00, 17.40, 20.45 Русская история. (12+)
10.55 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+)
12.00 Революция LIVE: #романовдолженуйти! (12+)
13.05 Забытые войны России: Война за польское наследство. (12+)
15.10, 19.10 Монологи императоров. (16+)
16.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
16.55 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+)
20.00 Шахматные партии холодной войны: Спасский против Фишера. (16+)
22.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)

VJU HISTORY

06.10, 06.50, 07.35, 08.20, 08.55 Загадки планеты Земля. (16+)
09.35, 10.30, 11.30 Реставрация Нотр-Дама. (12+)
12.30, 13.25 Вечный Египет. (12+)
14.25 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)
15.20 Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)
16.20 Леди Сапиенс. (16+)
17.15, 18.10, 19.05 Следы цивилизации. (16+)
20.00, 21.05 История королевских скандалов. (16+)
22.10 История без прикрас: Оккупированная Европа. (12+)
23.05 История без прикрас: Кредитный кризис. (12+)
00.05 История без прикрас: Вьетнам. (12+)
01.00 Аугусто Пиночет: переворот, пытки, Запад. (16+)
01.45 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
02.30 Проклятые сокровища: Янтарная комната. (16+)
03.20 Проклятые сокровища: Алмаз «Кохинор». (16+)
04.05 Проклятые сокровища: Артефакты из Помпеи. (16+)
04.50 Проклятые сокровища: Мраморы Элгина. (16+)
05.40 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.20, 00.45 На-ачтун. Последний город Майя. (12+)
06.55, 18.10, 03.50 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)
07.45, 16.20, 01.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)
08.35, 17.15, 02.30 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
09.35, 18.55 Настоящая война престолов. Брачные игры престолов. (12+)
10.25, 19.50 Настоящая война престолов. Король и император. (12+)
11.15, 20.45, 03.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Последние годы Сталина. (12+)
11.30, 20.55, 03.35 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. После смерти Сталина. (12+)
11.45, 21.10 Самурай в Ватикане. (12+)
12.45, 22.15, 04.35 Вымысел исключён. Век разведчика. (12+)
13.30, 22.55 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнца. (12+)
14.30, 23.55, 05.15 Салют-7. История одного подвига. (12+)

РОССИЯ К
Культура



17.20
«Пешком...»

06.30 «Мультфильмы»
07.00 «ПОПРЫГУНЫ»
08.30 Тайны старого чердака
09.00 01.05 Диалоги о живот-
ных
09.40 «Острова»
10.20 «СОРОК ПЕРВЫЙ»
11.50 Дом ученых
12.25 Неизвестные маршру-
ты 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»
23.45 «ТОЛЬКО В МЮЗИК-
ХОЛЛЕ»
01.45 «Искатели»

ТВЦ



10.55 Полезная программа.
(6+)

05.35 «СВАДЕБНЫЕ ХЛО-
ПОТЫ». (12+)
08.55 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКО-
МИМСЯ». (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 мертвеца и бутыл-
ка рома». (16+)
16.40 «Дело союзного значе-
ния. Банда фантома-
сов». (16+)
17.30 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛО-
ВА!» (16+)
21.15 «Барышня и хулиган». (12+)
00.55 «Петровка, 38». (16+)
01.05 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ». (12+)

ТВ-3



08.00 Вкусно с Анфисой
Чеховой. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (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 заме-
нить Джадсона и Шарлин
и обрести бессмертие.
Тем временем, группа ка-
толических 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 ситуа-
цией 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+)

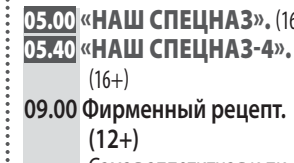
ДОМАШНИЙ



03.10 «6 кадров». (16+)

06.30 «Настоящая Ванга». (16+)
06.45 «О ЧЁМ ОНА
МОЛЧИТ». (16+)
Россия, 2019 г. Мелодра-
ма. В ролях: Станислав
Тикунов, Светлана Смир-
нова-Марцинкевич.
Молодой врач Валентин
Румянцев пережил тяжё-
лый разрыв с любимой и
перестал доверять
женщинам. Проблемы в
личной жизни отраз-
ились и на его работе:
талантливый доктор
допустил серьёзную
ошибку...
11.00 «НЕВЕСТА». (16+)
Россия, 2016 г. Мелодра-
ма. В ролях: Станислав
Бондаренко, Ксения
Роменкова.
Эта история трех людей
- двух мужчин и одной
женщины, любовь дли-
ною в почти в 20 лет.
23.45 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (16+)
03.10 «6 кадров». (16+)
03.20 «Настоящая Ванга». (16+)

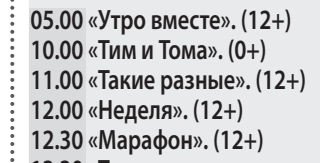
5-й КАНАЛ



05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
05.40 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)

09.00 Фирменный рецепт. (12+)
Самая аппетитная и пи-
кантная программа о еде.
Известный шеф-повар
Василий Емельяненко
устраивает настоящий
кулинарный поединок
для российских знамени-
тостей и выясняет, кто из
них готовит круче.
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)
23.45 «ПРИЗРАК». (16+)
03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
ЗВЕЗДА
05.20 «МАРШ-БРОСОК:
ОХОТА НА «ОХОТНИ-
КА». (16+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
14.00 «Улика из прошлого». (16+)
15.40 «Секретные материа-
лы». (16+)
17.20 «Специальный репор-
таж». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.55 «НА ДРУГОМ
БЕРЕГУ». (16+)
02.00 «КОНТРАБАНДА». (12+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ



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 ВЕ-
ТРОМ». (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 НЕГРИТАТ». (16+)
19.30 «Неделя». (12+)
20.00 «Документальное
кино». (12+)
20.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
21.00 УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ. (16+)
23.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙ-
СТВА АГАТЫ КРИС-
ТИ 2». (16+)
00.30 «Чемпионат Высшей
хоккейной лиги.
«Буря» - «Химик»
Воскресенск. (12+)
02.15 «Легенды спорта». (12+)
02.30 «Точка.ру». (12+)
03.00 «УНЕСЕННЫЕ ВЕ-
ТРОМ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 Смешанные единобор-
ства. (16+)
08.35 09.55 Новости
08.40 16.45 19.50 22.30 01.00
Все на Матч! Прямая
трансляция
10.00 «Як-15». (12+)
10.55 «Александр Великий». (12+)
12.00 Хоккей. Фонбет Матч
Звезд КХЛ. Прямая транс-
ляция из Екатеринбурга
17.40 Смешанные единобор-
ства. М. Баутиста - В. Оли-
вейра. UFC. Трансляция из
США. (16+)
20.20 Футбол. «Атлетико» -
«Бетис». Чемпионат Испа-
нии. Прямая трансляция
22.50 Футбол. «Валенсия»
- «Реал» (Мадрид). Чем-
пионат Испании. Прямая
трансляция
02.00 Борьба. Междунаро-
дный турнир. (12+)
03.55 Новости. (0+)
04.00 Баскетбол. «Зенит»
(Санкт-Петербург) - МБА-
МАИ (Москва). Единая лига
ВТБ. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ
СТРАНА
06.00 11.05 03.45 Баскетбол.
Единая лига ВТБ. (6+)
07.50 00.10 Хоккей. Белору-
ссия (U20) - Россия (U18).
Кубок Будущего. (12+)
09.50 Спецрепортаж. (12+)
10.05 Лица страны. (12+)
10.20 05.35 Что по спорту?
(12+)
10.45 13.30 18.20 22.15 «Стра-
на спортивная». (12+)
11.00 13.00 16.15 19.30 Ново-
сти. (0+)
13.05 Страна смотрит спорт.
(12+)
13.55 Баскетбол. Единая лига
ВТБ. Прямая трансляция
15.55 Небесная грация. (6+)
16.20 Хоккей. Белоруссия
(U18) - Россия (U17). Кубок
Будущего. (12+)
18.40 «Вы это видели». (12+)
19.35 02.05 Спортивная неде-
ля. Итоги. (12+)
20.05 Лёгкая атлетика. Рус-
ская зима. (6+)
22.35 Смешанные единобор-
ства. (16+)
02.30 «Владимир Сальников:
не надо спорить с трене-
ром...» (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Караокинг. (16+)
07.00 PRO-новости. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Тееп чарт. (16+)
09.00 Звезды с приветом. (16+)
10.00 Плейлист | Зима. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
12.30 Хит-Сториз. (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)

15.00 10 самых! (16+)
15.30 Хиты по-русски. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 От Цоя до Осборна. По-
чему звёзды предчувству-
ют свой уход? (16+)
18.00 Top-30. Русский плей-
лист недели. (16+)
20.00 Лихие хиты. (16+)
21.00 Муз'итив. (16+)
22.00 Наше. (16+)
23.00 Золотая лихорадка. (16+)
01.20 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000
05.30 «Большой кошачий по-
бег». Мультфильм. (12+)
06.55 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
08.55 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
11.05, 12.00, 13.05, 13.55
«ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙ-
СТВА». (16+)
15.05 «ДЕТИ ШПИОНОВ В 4D». (12+)
16.40 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
Франция, США, 1997 г.
19.00 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
США, Венгрия, 2024 г.
20.40 «РИДДИК». (16+)
США, Великобритания,
2013 г.
22.50 «ВАВИЛОН Н. Э.». (16+)
США, Великобритания,
2008 г.
00.40 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
02.15 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
03.50 «2:22». (16+)

TV1000 РУССКОЕ TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны», «Три кота»,
«Простоквашино», «Маша
и Медведь (клипы)», «Сме-
шарики». Мультсериалы.
(6+)
10.00, 10.55, 11.55, 12.50
«КАМЕНСКАЯ». (16+)
13.50 «Конь Юлий и большие
скачки». Мультфильм. (6+)
15.05 «Три богатыря и Конь
на троне». Мультфильм.
(6+)
16.45 «Три богатыря и Пуп
Земли». (12+)
18.15 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕ-
НИЮ». (6+)
20.20 «ОГНИВО». (12+)
22.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
00.00 «ВОЛКОВА ИЗ РОДА
СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
02.20 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
03.55 «Пинокио. Правдивая
история». (6+)

TV1000 ACTION TV1000 ACTION
05.35 «ВИДЕНИЯ». (16+)
06.45 «ФЛЕШБЭК». (16+)
08.35 «ВОЗДУШНЫЙ МАР-
ШАЛ». (16+)
10.20 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
12.20 «ТИТАН». (16+)
14.00 «ГЕЙМЕР». (16+)
15.20 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
17.20 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ
ГОРБУНА». (18+)
19.00 «ВОРОН». (16+)
20.45 «СОЛОМОН КЕИН». (16+)
22.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
Фантастический боевик,
США, Австралия, 2014 г.
00.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБО-
ВЬЮ». (16+)
01.25 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
03.00 «ВАСАБИ». (16+)
04.20 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь»,
«Маша и Медведь. Маши-
ны Песенки». Мультсери-
алы. (0+)
13.30 «Маша и Медведь:
Парк чудес». Мультфильм.
(0+)
14.00 «Буба». Мультсериал.
(0+)
16.30, 17.30, 18.20, 19.20,
20.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)
22.10 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯ-
ТА». (16+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Маша и Медведь»,
«Маша и Медведь. Маши-
ны Песенки». Мультсери-
алы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.35 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ». (18+)
02.15 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ
МСТИТЕЛИ». (18+)
03.45 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО
ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)
05.25 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
07.05 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГО-
СТИ». (18+)
08.40 «МАЛЫШ В ДЕВОЧКЕ». (18+)
10.25 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
12.05 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ
В РАЮ». (18+)
13.55 «Я ХУДЕЮ». (16+)
15.50 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАН-
КА». (16+)
17.35 «Я БОГИНЯ». (16+)
19.30 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ
СОКРОВИЩ». (16+)
21.20 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
04.35 «Смешарики». (6+)
05.35 «Белка и Стелка.
Звёздные собаки». (6+)
07.05 «Белка и Стелка. Ка-
рибская тайна». (6+)
08.35 «Три богатыря. Ни дня
без подвига». (6+)
09.40 «Три богатыря. Ни дня
без подвига-2». (6+)
11.00 «ХОЛОП». (16+)
13.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)
14.30 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)
16.10 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
18.05 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ДЕНЬ». (16+)
20.05 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО
РЕЖИМА». (16+)
22.10 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДО-
СТИ». (16+)
00.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)

СТC LOVE STC LOVE
06.00 6 кадров. (16+)
08.00 «Царевны». Мультсери-
ал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (0+)
10.10 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Создатели шоу придумали
многообразие разнообраз-
ных конкурсов. Участников
ждут максимально непред-
сказуемые испытания, ко-
торые затрагивают самые
разные эмоции: от страха
неизвестности и стыда до
преодоления фобий.
03.55 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.15 Дело Ивана. (6+)
07.20 Елизавета. (0+)
08.25 Мультфильмы
на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литур-
гия. Прямая трансляция.
(0+)
12.45 Паломница. (12+)
14.00 Кузбасская Голгофа.
(12+)
15.05 Русский мир. (12+)
16.10 «КАМЕНЬ. НОЖНИЦЫ.
БУМАГА. ДЕЛО ЕКАТЕРИНЫ
ДЕКАЛИНОЙ». (0+)
16.25 «Я СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО
МОГ». (12+)
СССР, 1986 г.

СПАС
18.00 Главное. С Анной Шаф-
ран. Новости на СПАСЕ.
(16+)
19.35 Щипков. (12+)
19.45 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
20.55 Парсуна. С Владими-
ром Легойдой. (6+)
21.55 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)
СССР, 1961 г.
00.05 День Патриарха. (0+)
00.15 Главное. С Анной Шаф-
ран. Новости на СПАСЕ.
(16+)
01.40, 02.35 Цареубийство.
Следствие длиною в век.
1-2 серии. (12+)
03.30 По прозвищу «Черный
генерал». (0+)
04.15 Парсуна. С Владими-
ром Легойдой. (6+)

Православный календарь

8 февраля
Неделя 35-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Собор новомучеников и исповедников
Церкви Русской.

Инtronизация святителя
Иова, Патриарха Московско-
го, и начало Патриаршества
на Руси. Прпп. Ксенофонта,
супруги его Марии и сыно-
вей их Аркадия и Иоанна.
Мчч. Агании пресвитера, Пе-
тра, темничного стража, и с
ними семи воинов. Прп. Си-
меона Ветхого. Свт. Иосифа
Студита, архиеп. Солунско-
го. Перенесение мощей прп. Феодора, игумена
Студийского. Блгв. Давида III Возобновителя, царя
Иверии и Абхазии (Груз.). Прп. Ксенофонта Робей-
ского. Мчч. Иоанна. Поминование всех усопших,
пострадавших в годину гонений за веру Христову.

Поста нет.

« Там, в великий день обновления,
каждый пойдет и вселится в чертог, ка-
кой приготовил себе здесь».

Прп. Ефрем Сирий

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

В таунхаус на самой окраине района группа 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 скользкой.

– А мой дед говорил: «Солнце – на лето, зима – на мороз», – ворчал один из оперов, пробираясь вдоль нарядного штакетника, выглядевшего в отсутствие окружающей зелени 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 болотные сапоги. Позавче-

Средь бела дня



ра еще минус тридцать 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 воскликнула, 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.

– Не могли бы вы... э-э-э... разуться? – смущенно пробормотал импозантный мужчина, провожая глазами скрывшуюся 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 кольцо. А сегодня к нам ворвались грабители и украли это кольцо. 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 кольца, 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?

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил в ограбление?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 4: если бы Вася действительно куда-то выезжал, снежный покров на его машине отличался бы от других машин. Кроме того, выезд со стоянки Вася был бы вынужден чистить, что также было бы заметно. А так как все машины на стоянке были покрыты снегом одинаково и снежный покров перед ними был гладким – значит, в этот день никто, в том числе и Вася, со стоянки не выезжал. Значит, дама в шапке лжет.

Рис. Ирины Светловой

НАШ КАЛЕНДАРЬ СО 2 ПО 8 ФЕВРАЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

2 ФЕВРАЛЯ

В 1701 году Петр I издал указ, положивший начало Балтийскому флоту.

3 ФЕВРАЛЯ

В 1565 году Иван Грозный учредил опричнину. В 1966 году советская станция «Луна-9» впервые в мире осуществила мягкую посадку на Луну.

4 ФЕВРАЛЯ

В 1722 году Петр I утвердил «Табель о рангах». В 1944 году Освальд Эйвери и его сотрудники доказали, что носителям наследственной информации является ДНК.

5 ФЕВРАЛЯ

В 1912 году в Москве открылась первая выставка общества художников «Бубновый валет». В 1928 году впервые искусственным путем Адольф Виндаус получил витамин D.

6 ФЕВРАЛЯ

В 1626 году Людовик XIII подписал эдикт о запрещении дуэлей. В 2012 году российские ученые первыми в мире проникли в подледниковый антарктический водоем – озеро Восток.

7 ФЕВРАЛЯ

В 1568 году европейцами были открыты Соломоновы острова. В 1863 году инженером Аланом Креем был запатентован огнетушитель.

8 ФЕВРАЛЯ

В 1724 году Петр I подписал указ об образовании Российской академии наук и художеств. В 1816 году в полицейской операции впервые задействовали собаку. В 1837 году в Петербурге состоялась дуэль между А.С. Пушкиным и Ж. Дантесом.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

2 ФЕВРАЛЯ. Инна, Павел, Римма.
3 ФЕВРАЛЯ. Агния, Анна, Евгений, Илия, Максим.
4 ФЕВРАЛЯ. Георгий, Макарий, Петр, Тимофей.
5 ФЕВРАЛЯ. Геннадий, Евдокия, Екатерина.
6 ФЕВРАЛЯ. Анастасия, Иоанн, Ксения.
7 ФЕВРАЛЯ. Александр, Анатолий, Борис, Василий, Владимир, Григорий, Филипп.
8 ФЕВРАЛЯ. Аркадий, Мария, Феодор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

2 ФЕВРАЛЯ ■ День воинской славы – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)
■ День буквы «Ы» ■ День ездовых собак
3 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день нежности
■ День семейного счастья
4 ФЕВРАЛЯ ■ День человеческого братства
■ День онколога
5 ФЕВРАЛЯ ■ День эрудита
6 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день бармена
■ День отказа от мобильного телефона
7 ФЕВРАЛЯ День зимних видов спорта в России
8 ФЕВРАЛЯ ■ День российской науки
■ День военного топографа
■ Всемирный день брака

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

«Тимофеевский мороз ползимы с собой унес»

2 февраля считалось Ефимовым днем. В этот день внимательно наблюдали за погодой в полдень: яркое солнце предвещало дождливое лето. Ясная заря 3 февраля, в день Максима-утешителя, указывала на скорое наступление морозов. Про 4 февраля, день Тимофея-ползунишки, говорили: «Тимофеевский мороз ползимы с собой унес». Считалось, что с этого дня начинались сильные февральские метели. А ещё на Тимофея было принято смотреть на оконные стекла: если они запотевали – следовало ждать скорого потепления. На Агафия-полухлебника, 5 февраля, вещатели погоды присматривались к птицам: утром синица кричит – к морозу; утки

и гуси в снегу купаются – к оттепели. 6 февраля, день Ксении-ползунишки, называли также весноюказчиком, поскольку погода этого дня должна была соответствовать погоде весны. Если 7 февраля, в Григорьев день, пошел снег, то считалось, что следующая зима будет поздней. 8 февраля, на Федора-поминальника, о погоде судили по гороху: если сухие горошины катали по блюду со звоном, то ждали трескучих морозов, а если бесшумно – тихих февральских снегопадов.

Подружки по телефону: – Приезжай ко мне. Пёрышки почистим.

– В спа-салон сходим? – Да нет, я подушку постирала.



ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки: Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 5 (534).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 27.01.2026 г.
Дата изготовления: 27.01.2026 г. Срок годности не ограничен
Дата выхода в свет: 28.01.2026 г. Тираж 44 650 экз.
Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7 (473) 246-52-70
Заказ 4124 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 822 540 экз. Розничная цена свободная.
Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено.

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 добавляют, а вот сахар – очень даже.

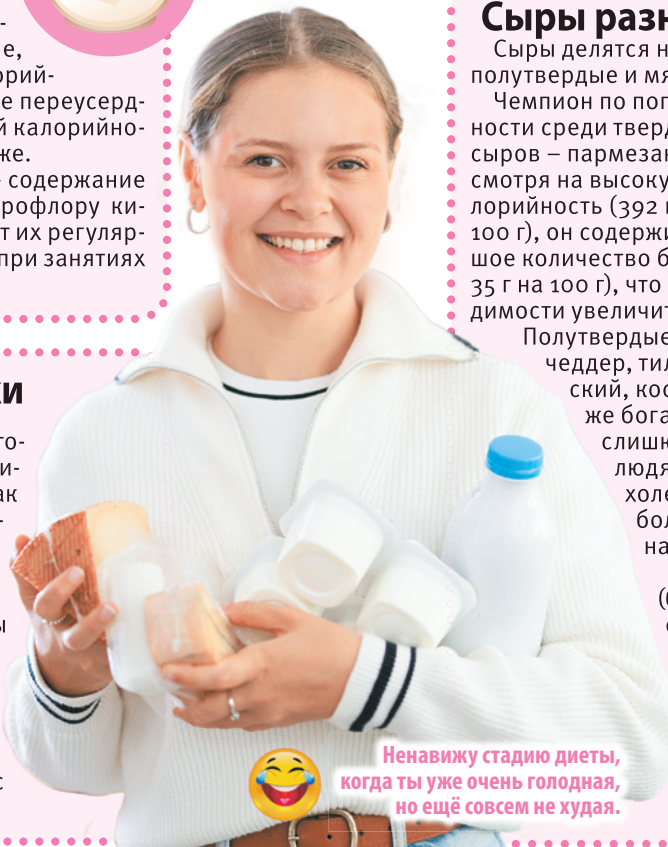
Еще один плюс греческого йогурта – содержание пробиотиков, которые улучшают микрофлору кишечника и снижают аппетит. Эффект от их регулярного употребления особенно заметен при занятиях спортом.



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!



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

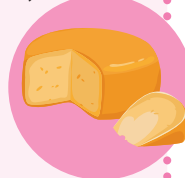
Стройность – дело... КИСЛОМОЛОЧНОЕ

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 (брынза, 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 поговорили 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 МИХАЛЁВА

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

СОРП № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

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

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

НЕ ВЫБЕЖАТЕ ЗА КАЧЕСТВОМ



ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ★ 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 ядер грецких орехов или миндаля. Это источники полезных жиров, очень нужных организму в это время года. И обязательно гуляем днем – не менее 30 минут!

3 февраля

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

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!

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 мы благодарны сегодня.

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.

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.

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.

9 февраля

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

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.

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.

12 февраля

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

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.

14 февраля

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

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.

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.

17 февраля

Луна в Рыбах, 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.

18 февраля

Растущая Луна в Рыбах
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.

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.

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.

21 февраля

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

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.

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.

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.

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.

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.

27 февраля

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

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.

Календарь красоты и здоровья



Хронические запоры – тихий враг здоровья. Как их устраняют 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 помощь 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 раствор, 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 болезнетворных 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.

У 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 принимать 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.

— 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-



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 пурпура – это благородный и немного таинственный «баклажан».

Этот 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 органичен, благороден и по-хорошему сдержан.

ЦВЕТ

«БАКЛАЖАН»

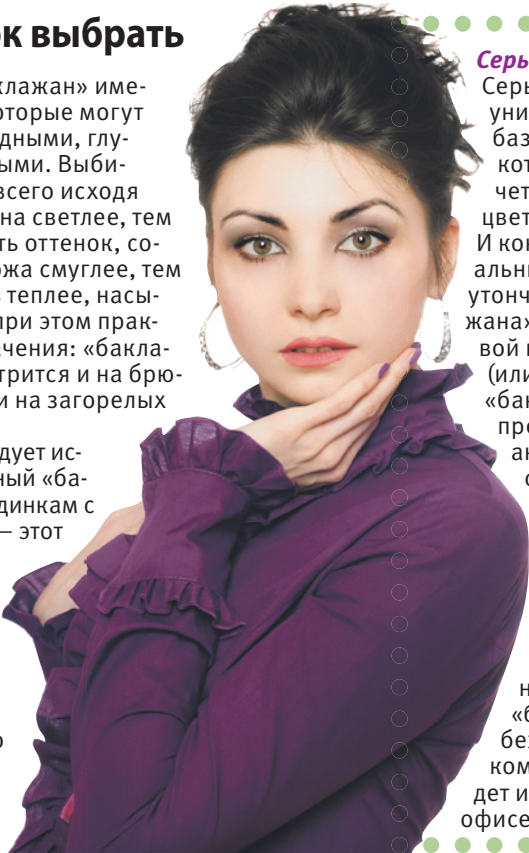
подарит загадочность и элегантность

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 нездоровой 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 блуза (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 «баклажан», придает ему недостающей легкости. Сочетание «баклажан» + голубой – хороший, свежий и жизнерадостный выбор для теплого сезона.

Оливковый

Очень сдержанное и благородное сочетание, спокойное и гармоничное. Оливковый + «баклажан» прекрас-

но впишутся в осеннюю гамму.

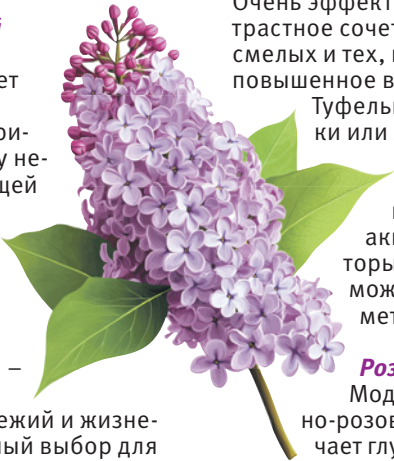
Желтый

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 нежно-розовый смягчает глубокий «баклажан» и добавляет ему романтики – идеальное сочетание для максимально женственного образа. Прекрасный выбор для романтического свидания.

Светлана ИВАНОВА



Автомобильный клаксон (разг.)

Двенадцать (автор)

Муза для историка

Взлелеянная виноградарем ветвь

Прием в борцовских единоборствах

То, что умный обойдет

Сжег храм Артемиды

"Патронат" над сиротами

Штат США с центром Гонолулу

На берегу тосковала об Иванушке

Так называемый молочный сахар

Живущий в дупле попугай

Полотняных дел мастер

Всегда проигрывает в сказках

Ипподром его второй дом

Енисей, Мозель

Горячее в примусе

Резиновые "насадки" на валенках

Она улыбается везунчику

Композитор XIX века Шарль ...

Брус под паркетом

Ребячий голос

Упущенный ротозем

Землепашец в Спарте

"Обмотка" индианки

Дюйм у Дюймовочки

Черно-белый агат

Кашемир, сатин, бархат

Пищевой статус ухи и харчо

"Путь" к сердцу

Народная артистка СССР ... Лучко

Реакция на розыгрыш

Детектив у Агаты Кристи

"Ползущий" по земле кустарник

Дюймовочка

Наставник команды

Перевозчик через реку

На него выходит штангист

Летающий мальчик Питер ...

Ворчун в свите друзей Белоснежки

Саквояж для мягких вещей

И косое ... видит далеко

Резцы и клыки

Бывшая столица ФРГ

Денежная единица Таиланда

"Триумфальная" ... Ремарка

Антилопа из Африки

Над ними жарят шашлыки

Металло-содержащая порода

Сексуары желтого цвета – акценты, которые невозможно не заметить.

Оливковый + «баклажан» прекрас-

Светлана ИВАНОВА

ТЕЛЕК

У В Л Д Ч Н В Я Т И И У В В Л
Д Э Н Э Д Л Н И О О Д Ж Д
И У Л К Э Ж И Н О В Х Э О
Х И Н Л О У Ш Ч О Л В Д Л О Д Э Л
У Я Д В Л И В Д Л О Д Э Л
Н Н О Ч О Д Л К Л О Г И В Х
Е В Л Х О Э Э Н В П В Е О П
И В Х О Ш О К О Г Е В
Ч Ч К Е W В Л В Л О И Л Х
Л W О Н Л О Д В К П Д В Х Л И
Д Л Е W Н Е Ш Н Х В Х В Х О Л Ч
В И И Х Э W С П В В В И
Х И П W О Д В Ц В В Х Ш К Н Э П В Ч



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

Доступно
онлайн

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

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



Еще 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 недостойн 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 сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн 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 козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение своё 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)

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 недостойн 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 сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн 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 козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение своё 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 поразмышлять о том, что же скрывается под этими несколькими словами.

Почему человека – так же, как и блудного сына из притчи – порой буквально не сёт, точнее, «выносит» из родной среды, отеческого дома, привычного образа жизни, выносит не пойми куда и зачем? Словно срывает 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-кузнечиком» движет ложная внутренняя установка, что главная причина

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

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

Но вот парадокс: не только с собой он носит свою «нехорошесть», 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 выздоровления.

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



Комментирует
протоиерей
Павел Великанов

собственного «нутра», непонимания «своего» и «не своего», чужеродного и потому бесполезного, а то и вредного.

Завершить мне хотелось бы призывом Григория Сковороды: «Узнай себя. Внемли себе, послушай Господа своего. Есть в тебе царь твой, отец и наставник. Внимай себе, сыщи его и послушай его. Он один знает, что тебе сродное, то есть полезное. Сам он и поведёт к сему, зажжёт охоту, закуражит 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.ru

ПОДПИСКА на 2026 год

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



Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех
почтовых отделениях

Подписной индекс
П2912

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

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

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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 зародыш в семени. Особенно чувствительны к перегреву семена 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 туговсхожих 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, туя, 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 твердой 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.
2 февраля	Проводим ревизию хранящихся корнеклубней, клубнелуковиц, луковиц.
3 февраля	Боремся с почвенными вредителями и возбудителями болезней.
4 февраля	Проводим посадку деревьев-крупномеров.
5 февраля	Проводим подкормку декоративных культур и комнатных растений.
6 февраля	Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.
7 февраля	Поливаем и подкармливаем овощные и декоративные культуры.
8 февраля	Поливаем и подкармливаем растения.
9 февраля	Вносим удобрения, удаляем сорняки в защищенном грунте.
10 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для рассады.

11 февраля	Подращиваем бегонию клубневую, гальтонию, ацидантеру, крокосмию.
12 февраля	Проводим снегозадержание в садах.
13 февраля	Проводим посев на рассаду лука-порей, корневых сельдерея и петрушки.
14 февраля	Боремся с почвообитающими вредителями и возбудителями болезней.
15 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для выращивания рассады.
16 февраля	В садах проводим снегозадержание, защищаем растения от солнечных ожогов.
17 февраля	Подготавливаем почвенные смеси.
18 февраля	Поливаем и подкармливаем растения в комнатах и зимних садах.
19 февраля	Проводим борьбу с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.
20 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для рассады и пересадки растений.

21 февраля	Сеем на рассаду семена баклажана, высокорослых сортов томата, перца.
22 февраля	Сажаем деревья-крупномеры.
23 февраля	Проводим посев на рассаду лука-порей, корневых сельдерея и петрушки.
24 февраля	Сеем партенокарпические гибриды огурца (в комнатах и теплицах).
25 февраля	Сеем на рассаду кобею, тунбергию, горошек душистый, ипомею, землянику.
26 февраля	Проводим посев на рассаду листовых овощей.
27 февраля	Пересаживаем комнатные растения.
28 февраля	Сеем на рассаду гелиотроп, портулак, сальвии, петунии.

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.



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.



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.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Потеря тонуса и нехватка энергии будут ощущаться у Стрельцов с начала недели. Не старайтесь 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 проявятся 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.



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.



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, старайтесь не отказывать им во встрече. А отдых на природе подарит вам и силы, и настроение.



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 ею не является. Старайтесь сохранить добрые отношения с родственниками. Берегите себя и избегайте конфликтов.



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.



РАК (22.06 – 22.07)

Ракам следует активнее демонстрировать лучшие качества. Учитесь 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.



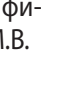
СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

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.



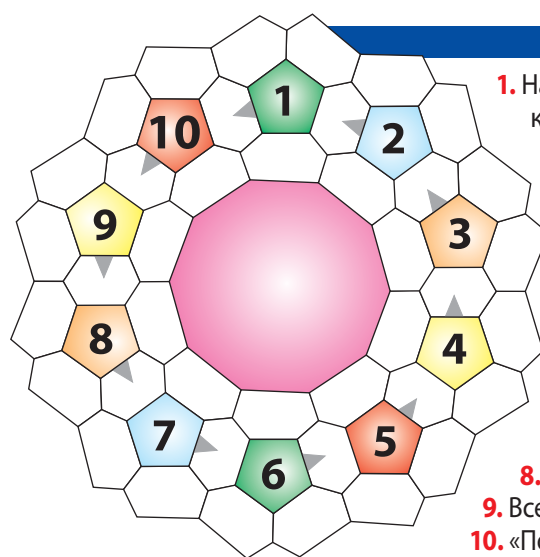
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

На этой неделе в Козерогах горит огонь, который трудно потушить. Старайтесь 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 добрее. Больше позитива!



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».

Ответы: 1. Рожок. 2. Олиф. 3. Фикс. 4. Утеха. 5. Хобби. 6. Бляжь. 7. Жатва. 8. Вьюга. 9. Гамма. 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 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:
«Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

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;
- ✓ Возмещение затрат на проезд;
- ✓ Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:

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

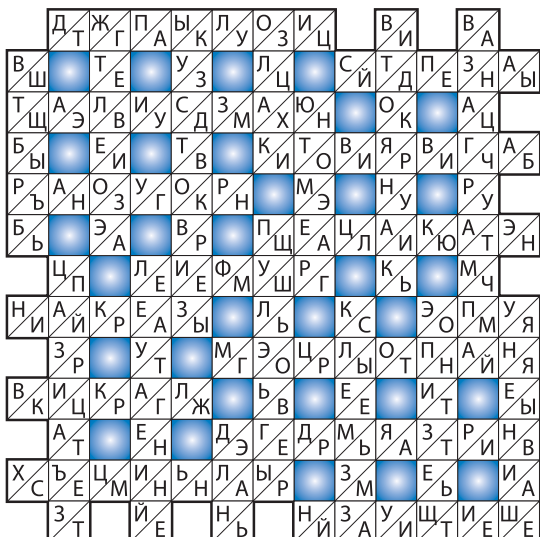


КУПЛЮ

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

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. Наитие.

По вертикали: Железа. Кусторез. Злак. Вторник. Анаграмма. Штырь. Номер. Пуловер. Паритет. Латание. Клемма. Эпитет. 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 начинается 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 активизирует 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 устаёте... Знакомо? Тогда знайте Вы уже в зоне риска!

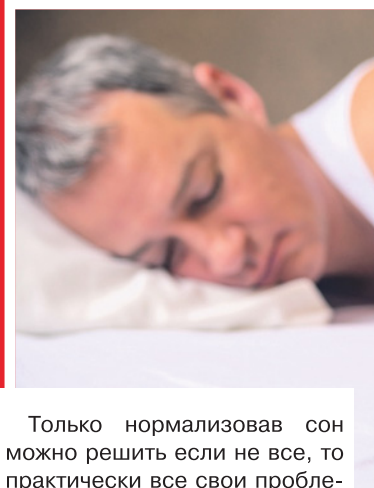
Спусковой крючок

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: достаточное 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 VIZION). 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?»



Только нормализовав сон можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем.

Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Перестанут ныть суставы, давление и уровень сахара придут в норму, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск онкологии и других заболеваний сократится в разы! Сегодня есть аппараты для лечения суставов, сердца и даже желудка. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился впервые. Как работает «ВИЖН»? И какой результат будет после лечебных сеансов?

Простой, быстрый и недорогой способ вернуть своё здоровье

Для того, чтобы начать лечение, достаточно просто нажать кнопку на аппарате «ВИЖН». А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что наш организм устал и нуждается в отдыхе.

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! 0+

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

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

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

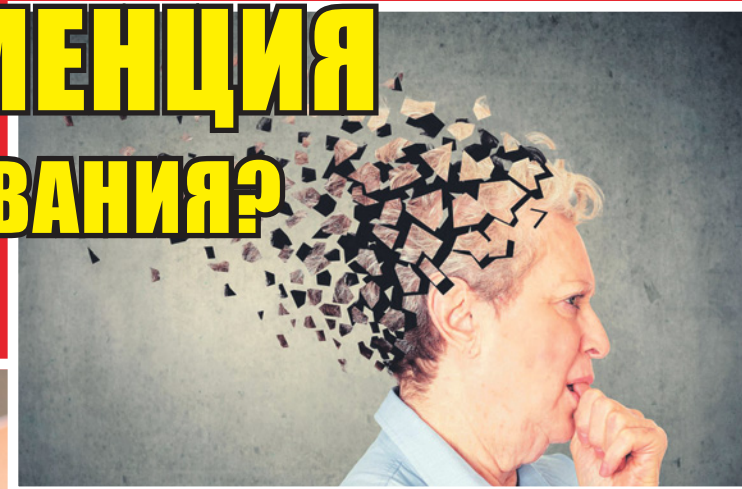
м. «Пионерская»,
ул. Малая Филёвская, д. 18

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

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

ТЕЛЕК



Лечимся во сне и экономим

«Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо? Да, не помогают. Потому что у Вас проблемы со сном! А многие даже не догадываются, что причина в этом.

В итоге врач назначает правильную терапию, выписывает нужные препараты, но, увы и ах, результата часто нет.

И что? Врач ошибся? Да нет, врач был прав. Но вся терапия рассчитана на человека с нормальным и полноценным сном.

Во время которого вырабатываются гормоны, тем или иным образом влияющие на усвоение лекарственных препаратов. А вот если сон недостаточен или нарушен, то нужных гормонов в организме не хватает. И вся терапия идёт коту под хвост.

Итог один: пока Вы не начнете лечение, болезни не уйдут! Не мучайтесь, хватит стараться.

Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите «ВИЖН». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. И помните, жизнь одна. Запасной у Вас не будет!

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 выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.