

№04
(729)

ТВ-программа с 26 января по 1 февраля 2026 года

52
КАНАЛА
ТВ

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

ИСПОЛЬЗУЕМ
ЗАВИСТЬ
КАК ИНСТРУМЕНТ
РАЗВИТИЯ

стр. 4

С КВАШЕНОЙ
КАПУСТОЙ
ТОЧНО БУДЕТ
ВКУСНО!

стр. 10

«ИМПУЛЬС НЕЙРО»:
пора попрощаться
с проблемами ЖКТ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

10 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ПЛОСКОГО
ЖИВОТА

стр. 12

ЧЕМ НАКРЫТЬ
СТОЛ
ВМЕСТО
СКАТЕРТИ?

стр. 9

МАРУСЯ
КЛИМОВА
Я МОГУ И ЛЮБЛЮ
БЫТЬ РАЗНОЙ

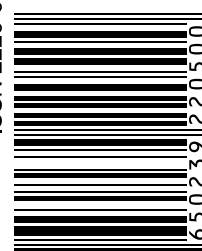
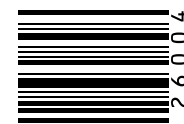
стр. 6

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Маруси Климовой
Фотограф: Оксана Ивлева

ISSN 2226-6380



2 6 0 0 4
4 165023 912205 001

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ФИЛИАЛЫ В КАЖДОМ ОКРУГЕ СТОЛИЦЫ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по госу-

дарственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Филиалы по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий

будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



82

ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (800) 551-84-34 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже 2 года!

За это время услугами компании воспользовались более 1 470 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Татьяна Филипповна, 67 лет

— Стоит только подумать: «Как же все хорошо складывается!» – и сразу проблемы... У нас с мужем дачный сезон в этом году выдался просто на удивление: ягод было огромное количество, овощей заготовили на всю зиму себе и детям, яблок – просто куча, даже продать удалось и немного заработать. И тут, так сказать, под занавес, когда уже основные работы закончились, и мы собирались домой, как гром среди ясного неба – прорвало водопровод... Он у нас под землей проложен, так что пришлось нанять рабочих и перекапывать полукруг, чтобы найти и отремонтировать поломку. Конечно, незапланированные траты вышли далеко за пределы нашего скромного пенсионного бюджета... Хорошо, что вовремя вспомнили о золотых украшениях, которые нам обоим остались по наследству от родственников.

Вернулись в город, обратились в «Аурум», вызвали специалиста – и уже через пару дней нужная сумма была на руках! Благодаря этому ремонт успели завершить до наступления морозов. Представляете, что было бы, если бы пришлось искать деньги еще неделю? Пришлось бы весь водопровод менять, не меньше! Так что спасибо «Ауруму» за оперативность и хорошую цену на золото, а погоде – что подождала с холодами!

Елена, 32 года

— Моя дочь занимается фигурным катанием. Вид спорта очень красивый и популярный! Дочь тренируется с удовольствием, а мы с мужем рады, что ребенок развивается физически и характер формирует сильный, спортивный. Единственное «но» – дорогая экипировка. Ботинки, лезвия, чехлы, костюмы для соревнований – и это

не считая дополнительных тренировок и мастер-классов. Мы с радостью поддерживаем дочь, но бывает, что купить что-то нужно срочно, а до зарплаты еще неделя. Микрозаймы – не наш вариант. Друзей беспокоить тоже не хочется, у них тоже дети и свои заботы. Зато есть золотые украшения, которые бабушка подарила мне несколько лет назад. Я про них как раз подумала, когда ждала дочь с тренировки и читала газету – а там реклама компании «Аурум». Сразу позвонила, договорились о встрече. Пока ждала специалиста, сходила в ближайший ломбард, чтобы было с чем сравнивать, узнала цены. Вернулась домой, и вскоре пришел человек из «Аурума». Просто и доступно разъяснил мне все детали, быстро оценил золото и предложил цену выше, чем в ломбарде. Конечно, я согласилась. Оформили все бумаги, я получила

наличные и этим же вечером оплатила мастер-класс, о котором дочь мечтала.

Сергей, 48 лет

— Хочусказать спасибо компании «Аурум» за помощь в трудной ситуации! Пришло время платить налоги, и оказалось, что не хватает денег заплатить за один из объектов. Сумма небольшая, но в моменте ее не было. Пришлось расстаться с золотыми часами. Изучил предложения на рынке, отзывы, поговорил с друзьями и остановился на «Ауруме». Я сам бизнесмен и ценю, когда люди работают четко и не тянут резину. Звонок – специалист приезжает со всем необходимым оборудованием, грамотно отвечает на вопросы, сразу называет сумму, за которую готов выкупить вещь. Перевод на карту – и моя проблема решена. Всем рекомендую! Налоги уплачены вовремя, а часы я себе новые куплю!



**Весь январь и февраль
+10 000 руб.***



ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Бауманская», ул. Бауманская, 33/2с1 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Тёплый стан», Новоясеневский просп., 2Б, стр. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Курская», ул. Земляной Вал, 27, стр. 2 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4 • м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 • г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 1Б

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!**

*10 000 руб. выплачиваются при сумме оценки от 100 000 руб. **Действует при сумме оценки от 20 000 руб. Предложение действует с 01.01.2026 г. по 20.02.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2. ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.



Александр Новак рассказал о своём герое «Мистере Ноготь»

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

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

Фото телекомпании СТС

«Однофамильцев» испытает разлука и любовь

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



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

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

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»

«Скорую помощь» ждёт девятый сезон

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

«Пора на завод» снимали в Ревде

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

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

Фото PR 1-2-3 Production



АКАДЕМИК БОЛОТОВ – МОЙ СПАСИТЕЛЬ!

Меня зовут Анна и, если бы не учение академика Болотова, не знаю, что сейчас было бы со мной. Я убедилась, что молодым можно чувствовать себя всегда, и не важно, что написано в паспорте.

Когда мне стукнуло за 60, состояние, мягко говоря, стало не очень. Стандартный набор: давление, сахар, боли в суставах и постоянная утомляемость. Ходить по больницам мне надоело, какой смысл? Пьешь одни пилюли, перестают помогать, выписывают другие. Меня это не устраивало. И я принялась искать выход. Наткнулась я как-то на видео о способах оздоровления академика Болотова. Посмотрела одно видео, другое, узнала много ценного. Эти видео стали для меня глотком свежего воздуха. Если коротко, то стоит нам вернуть концентрацию кислоты желудочного сока в норму, и организм будет буквально молодеть на глазах. Да, именно так. Я прошла через это. Оказывается, концентрация кислоты желудочного сока у 70-летнего ниже уже в 3 раза, чем у 25-летнего! Поэтому нам важно восстановить и поддерживать эту концентрацию. Как это сделать?

Для этого академик Болотов 30 лет тому назад разработал **Бальзам**. Я начала пить **Бальзам Болотова**, буквально через неделю почувствовала легкость и прилив энергии, через месяц я практически перестала принимать таблетки. Пью **Бальзам** курсами уже больше года. Мне кажется, я так в молодости себя не чувствовала! Много энергии, всегда хорошее настроение, глюкометр и тонометр забыла где лежит. Поэтому я не просто рекомендую всем, я кричу: «Кому за 40 лет – **Бальзам Болотова** должен быть у каждого на столе!»

Специалисты Центра Болотова ответят на ваши вопросы по телефонам:

+7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Цена: 475 мл – 2150 руб.; от 3 бут. – по 2100 руб.;
от 6 бут. – по 2000 руб.; от 10 бут. – по 1900 руб.



Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 317502700010807, СоГРП №.RU. 77.99.88.003.Р.004745.12.19 БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «ИНФАРМА» ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЕРЕЖНОГО УХОДА



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

ДЛЯ УХОДА ЗА АТОПИЧНОЙ КОЖЕЙ с появлением сухости, покраснением, шелушением и раздражением разработано косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». Он помогает защитить кожу от внешних факторов, увлажняет, заживляет микротрещины и расчесы, восстанавливает её эластичность. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно. От 0+.



ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ

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

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

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

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА РУК

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

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

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU

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

СЕКРЕТ УСПЕХА

Личное на работе: что допустимо, а что нет?

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



ЧТО ОБЫЧНО РАЗРЕШЕНО

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

ЧТО НЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ ИЛИ ЗАПРЕЩЕНО

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

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

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

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

Анатомия чувства

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

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

ЗАВИСТЬ:

ТОКСИЧНОЕ ЧУВСТВО ИЛИ СКРЫТЫЙ ДВИГАТЕЛЬ?



В контексте общества

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

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

Не бороться, а понимать

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

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

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

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Стратегии работы с завистью

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

1 ДЕКОНСТРУКЦИЯ ЧУВСТВА.

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

иллюзорному, отфильтрованному образу.

2 ОТ СРАВНЕНИЯ К ВОДОХНОВЕНИЮ.

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

3 БЛАГОДАРНОСТЬ КАК АНТИДОТ.

Практика осознания собственных достижений и ресурсов снижает

градус зависти. Не зря говорят: «Завидуешь — значит, не благодаришь». Фокусировка на своих возможностях, а не на чужих благах меняет перспективу.

4 ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ.

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

Заяц серенький скакал...

Образ зайца часто встречается в кинематографе и мультипликации. Его используют как символ быстроты, проворности и непредсказуемости. Зайцы часто выступают в роли комических персонажей: они ловко избегают ловушек, нарушают планы злодеев и вносят динамику в сюжет благодаря своей живой энергии. Наша викторина — о зайцах в кино.

1 В комедийном фильме «Зайчик» (1964 г., режиссёр Л.Ф. Быков) главный герой — скромный и робкий работник театра по фамилии Зайчик. Случайно услышав разговор в больнице, что жить ему осталось недолго, герой решает использовать последние дни с достоинством и пользой. Зайчик начинает делать то, на что не решался всю жизнь — ставить на место хамов, защищать людей от несправедливости и самоуправства. Он становится совершенно другим человеком, решительным и важным. Кем работал Зайчик в театре?

- а) Гримёром. б) Билетером.
в) Монтажником.

2 Одна из самых известных песен про зайцев звучит в фильме Л.И. Гайдая «Бриллиантовая рука» (1969 г.). Семён Семёнович Горбунков (в исполнении Ю.В. Никулина) в ресторане «Плачущая ива» изрядно перебирает с алкогольными напитками и исполняет эту песню на сцене. Вспомните, как часто в течение года главным героям песни — зайцам нужно было косить трин-траву, чтобы обрести храбрость?

- а) 1 раз. б) 2 раза.
в) 3 раза.

3 Ещё один полюбившийся телезрителям зайчонок — Степашка, ведущий телевизионной передачи «Спокойной ночи, малыши!». Впервые его увидели в кадре в 1974 году. В конце выпуска после мультфильма «Зайчишка заблудился» (1973 г., И.М. Мазепа) в студии появился сероголубой зайчонок. Степашку в течение нескольких десятков лет озвучивает народная артистка России Н.А. Голубенцева. Как представился Степашка при первом появлении?

- а) Степан. б) Стефан.
в) Степушка.

Фото: ru.freepik.com



НЕ КЛИЗМОЙ ЕДИНОЙ...

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ЗАПОРОВ

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

ИМПУЛЬСЫ ЗДОРОВЬЯ

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

А ЖИЗНЬ-ТО НАЛАЖИВАЕТСЯ!

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

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! 0+		
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	11 ФЕВРАЛЯ	
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-15.00	
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	12 ФЕВРАЛЯ	
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-13.00	

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

НЕ ТОЛЬКО ЗАПОРЫ! НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЖКТ

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

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

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

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

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

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

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

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

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

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

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

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

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

А КАК ЛЕЧИЛИ ЗАПОРЫ У ЛЮДЕЙ?

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

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

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ЗАПОРЫ?

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

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

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

КАК ОБЫЧНО ЛЕЧАТ ЗАПОРЫ?

Обычно у нас используют от запоров слабительные или клизму.

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

ВЕРНУТЬ ДВИЖЕНИЕ КИШЕЧНИКА!

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

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 21.01.2026 г. по 21.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ЗАБРОНИРУЙТЕ СЕЙЧАС –
ОПЛАТИТЕ ПОТОМ!*

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 ПРЕДЪЯВЛЮ КОД КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:**

ТЕЛЕК

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

Маруся КЛИМОВА:

«Я могу и люблю быть разной»

Живая реакция – самое важное

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

– Большое спасибо за поздравления! За реакцией зрителей на первый сезон следила, да. Ведь все истории о недалеком прошлом, в котором большинство из нас жило и прекрасно помнит, вызывают огромное количество разных мнений. В общем-то, так и оказалось, половина нашла проект для себя обидным, им показалось, что сценарист и режиссер совсем

ничего не понимают и все сняли не так, как было, другие же влюбились и в историю, и в персонажей, и в то, как мы передали время. И я ра-

довалась, потому что живая реакция – разная, эмоциональная – это самое важное. Для кино хуже тишины ничего нет. Про мою героиню мне тоже было интересно читать отзывы, она вышла противоречивой и яркой, таким контрапунктом истории.

– Какую самую интересную обратную связь по этому проекту получили?

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

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

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

«Главный герой – время»

– Вы рассказывали в интервью, что своего персонажа Нину поняли не сразу, потому что по складу личности она вам не близка. Ко второму сезону ситуация изменилась?

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

– Можно несколько слов о том, что ждёт Машу, Нину и Зою в новом сезоне?

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

Творили по полной

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

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

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

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

Мама-педант

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

– В начале января вышел третий сезон сериала «Проект Анна Николаевна», где я играю андроида-убийцу, еще в

ДЕТАЛИ

90-е во всех подробностях

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

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

этом году жду сериал «Пора на завод», который мы только недавно закончили.

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

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

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

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

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ



Кадр из сериала «Лимитчицы. Новые серии».

ПОДРОБНОСТИ

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

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

«Меня камера любит»

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

– Меня камера любит, так мне мой самый первый фотограф сказал, и после него многие говорили. Это правда, такой вот эффект. Поэтому я и снимаюсь в кино. И фотографироваться люблю, особенно когда интересные идеи можно

воплотить. Я часто снимаюсь для творчества. Это мне и для работы полезно. Чем больше разноплановых образов, тем больше я могу показать для индустрии – вот и так могу. Берите на роли! (Смеется.)

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

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

«Спасскую» ждут новые дела и события

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

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

Фото телеканала «Россия»



«Дуэты»: кто скрывается за стеной?

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

Никаких совместных репетиций, только живая импровизация и интрига: кто же за зеркальной стеной?! Она поднимается и раскрывает секретного артиста лишь в конце выступления. Партнером по дуэту может оказаться кто угодно: юная звезда или живая легенда,

давний друг или близкий родственник. Но каждый дуэт не случаен – между участниками существует особая связь. Управлять этим блестящим проектом будет звездный тандем ведущих – неподражаемые Николай Басков и Сергей Лазарев. Впрочем, этой ролью они не ограничатся.

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

Фото телеканала «Россия»

НТВ возвращает лучших в шоу «Суперстар! Битва сезонов»

В эфире НТВ 31 января в 21.20 состоится премьера нового сезона шоу «Суперстар!» – «Суперстар! Битва сезонов». Победители и самые яркие участники прошлых сезонов проекта вернутся на сцену, чтобы выяснить, кто из них лучший из лучших! Вновь соревноваться за звание «суперстара» будут: Ирина Шведова и Влад Сташевский, Виктор Салтыков и Шура, Ольга Зарубина и Жан Милимеров, Алексей Глызин и Анастасия Макаревич, Ксения Георгиади и Сергей Челобанов. Правила проекта претерпят изменения: у судей появится дополнительная общая кнопка – «Суперстар!». Если всем членам жюри особенно понравится выступление и они одновременно нажмут на нее, участник получит иммунитет от выбывания до конца проекта. Также у членов жюри и зрителей в студии сохранится возможность один раз за сезон спасти участника. В финале каждый конкурсант представит телепремьеру новой песни.

– В «Битве сезонов» постараюсь быть более смелым в выборе репертуара и поэкспериментировать, – рассказал Виктор Салтыков. – Ждите неожиданные музыкальные интерпретации и коллаборации с другими артистами.

Фото PR НТВ



Чайковский прозвучал в словах и в музыке

В Московской консерватории им. П.И. Чайковского в рамках благотворительного фестиваля «Звезда Рождества» состоялась премьера литературно-музыкального спектакля по письмам П.И. Чайковского и Н.Ф. фон Мекк.

Они написали друг другу более 1000 писем, полных эмоций и чувств, которые стали настоящей энциклопедией русской жизни конца XIX века. Переписка длиной 14 лет сегодня спрессована в содержательный трехтомник.

Не многие знают, но именно благодаря материальной поддержке фон Мекк Чайковский смог оставить преподавание в консерватории и целиком посвятить себя творчеству.

В спектакле письма от лица фон Мекк читает актриса театра и кино Вероника Вяткина, от имени Чайковского – прямой потомок семей фон Мекк и Чайковских, меценат, продолжатель семейных традиций в поддержке искусства Денис Андреевич фон Мекк. И, конечно, почти весь спектакль звучит музыка Чайковского в живом исполнении.

Фото Вадима Гортинского



Екатерина Воронина сыграет королеву Анну

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

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

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

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

Фото предоставлено телеканалом «Россия»

СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!

НОВИНКА!

ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ГИАЛ

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

- сохранению упругости и эластичности хрящевых тканей,
- улучшению подвижности и гибкости суставов и позвоночника.

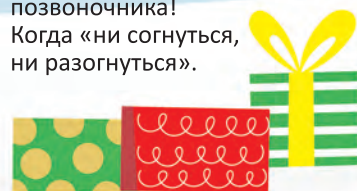
Порошок (30 суточных доз).

ГЕЛАДРИНК ФАСТ

ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

Порошок, капсулы
(30 суточных доз).

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



8 (800) 30-20-561

www.geladrink.ru

Продается в аптеках:

eapteka.ru

apteka.ru

здравсити

СОГР: RU.77.99.88.003.R.003194.11.24 от 19.11.2024 г. / RU.77.99.19.003.E.000002.01.15 г. / RU.77.99.11.003.E.004151.09.18 г. ООО «еАптека» ОГРН: 147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: № ЛО-77-02-010433 от 13.08.19 г. АО НПК «Катрен» ОГРН: 1025403638875. 630559, Новосибирская обл., рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «ПроАптека» 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1. ОГРН: 1167746723517. Реклама 18+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

И все это, конечно, на фоне новогодних праздников!

Близкая комедия

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

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

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

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

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

«К критике отношусь спокойно»

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

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

Александр МАРТЫНОВ:

Мне важны все мои роли

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

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

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

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

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

Психология для знакомства с собой

— Почему решили получить образование психолога? Хотелось большей реализации?

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

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

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



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

Подробности

«Не хватает питерского ветра»

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

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

— Город полюбил вас, принял?

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

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

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

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

В плане работы — плотно

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

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

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

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

— Новогодняя пора обычно проходит в трудах, а сам праздник встречаем в кругу семьи — больше не беру работу в новогоднюю ночь. На каникулах тоже достаточно плотно в плане работы — уже на 2 января запланирован спектакль — так провожу праздники уже много лет (улыбается).

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Скатерть долгое время была безальтернативным решением для сервировки стола.

Но сегодня дизайн интерьера и подходы к оформлению пространства стали более гибкими. Мы расскажем о стильных и практичных заменах классической скатерти, которые подойдут для повседневного использования, праздников и особых случаев.

Сервировочные дорожки (раннеры)

Это длинные, узкие полосы ткани, которые укладываются вдоль стола или поперек. Они не закрывают всю поверхность, а лишь задают акцент, оставляя часть стола открытой. Раннеры отлично смотрятся на деревянных, каменных или стеклянных столах, подчеркивая фактуру материала. Их можно комбинировать: например, на светлую скатерть положить контрастный мат или использовать два параллельных раннера разного цвета. Маты легко стираются, занимают мало места и позволяют менять настроение сервировки без больших затрат.

Муж звонит жене:
– Готовься, сейчас будешь накрывать стол.
– Ты еды купил?
– Нет, скатерть.



Индивидуальные салфетки

Если вы не хотите закрывать весь стол, но беспокоитесь о сохранности поверхности, используйте подставки для каждой тарелки. Это могут быть текстильные, кожаные, пробковые, деревянные или керамические изделия. Такой подход выглядит современно и минималистично, особенно актуален для обеденных столов с красивой столешницей. Большие квадратные или круглые салфетки под тарелки также защитят стол от горячего и царапин, добавляя застолью спокойного или игривого настроения, в зависимости от рисунка.

КСТАТИ КОМБИНИРУЙТЕ!

Современный тренд – многослойность. На стол можно постелить однотонную скатерть, сверху – раннер, а под тарелки добавить декоративные салфетки. Или использовать прозрачную пленку поверх яркого раннера. Экспериментируйте с материалами и цветами, учитывая повод: для романтического ужина подойдут кружево и мягкий текстиль, для вечеринки – блестящая пленка или графичные геометрические принты.

Прозрачные материалы: плёнка, силикон, оргстекло

Практичное решение для семей с детьми или для творческих мероприятий. Прозрачная виниловая пленка или силиконовый коврик полностью защищают стол от влаги, краски, клея и царапин. Под пленку можно подложить любую декоративную бумагу, фотографию, осенние листья или ткань – и менять этот фон по настроению. Оргстекло – более основательный вариант: его можно заказать по размеру стола, и оно станет постоянной защитой, сохраняя естественный вид столешницы.

Фактурные текстильные основы

Вместо гладкой скатерти можно использовать ткань с выраженной текстурой: лен, рогожку, грубый хлопок, вязаное покрывало или даже тонкий коврик. Такие материалы создают уют, хорошо маскируют мелкие пятна и менее маркие по сравнению со скатертью. Их можно просто набросить на стол, не заботясь об идеальных складках, – небрежность здесь будет элементом стиля.

Отказ от традиционной скатерти открывает простор для творчества. Выбирайте решения, которые отражают ваш стиль, подчеркивают красоту стола и облегчают уход за ним. Главное – чтобы сервировка была функциональной, эстетичной и создавала нужную атмосферу за столом.

Светлана СИДОРЧУК

Нет сил терпеть недержание? ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!



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

СОВЕТ ЭКСПЕРТА: Страх оказаться в неловкой ситуации, подавленность и одиночество – лишь часть того, с чем приходится мириться женщине каждый день. А бездействие при недержании может стать причиной пролежней, инфекций и болезненных воспалений по всей мочеполовой системе. **Взять под контроль женское недержание можно в любом возрасте, если устранить главную причину – слабость мышц тазового дна. И ТОГДА МОЧЕИСПУСКАНИЕ ВОССТАНОВИТСЯ!**

Но как это сделать? Есть разные способы: специальные упражнения, физиотерапия, операции. Но что если вы не в силах регулярно выполнять сложную гимнастику, посещать физиотерапевта или решиться на операцию? К счастью для женщин с недержанием появилась простая и комфортная альтернатива – европейское средство «СТОПИНОР». Этот натуральный комплекс, не имеющий аналогов, поможет подтянуть и укрепить мышцы тазового дна в домашних условиях без лишних усилий.



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

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

Со «СТОПИНОРОМ» можно:

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



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

СКИДКА + ПОДАРОК*
в течение 7 дней!

Код подарка*
«Только для женщин»

А теперь еще и мужская формула «СТОПИНОР» доступна для заказа!

Ваш код на покупку и скидку* «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Звоните бесплатно прямо сейчас

8-800-100-55-60

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

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

Айнтопф

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

Готовим с квашеной КАПУСТОЙ: сытно, аппетитно, вкусно

Капуста с копченой рулькой

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

Галушты, или сармале

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Пятилетняя девочка спрашивает:
– Мама, а откуда я взялась?
– Солнышко, мы тебя в капусте нашли!
– Мама, какая капуста?
Февраль на дворе...
Тут в разговор вмешивается папа:
– В квашеной, дочка, в квашеной.



Щи костромские

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту (вместе с рассолом) положить в чугунный или глиняный горшок, долить немного воды, запечатать фольгой, поставить в разогретую до 100 °С духовку на ночь (8 часов).
- 2 1 морковь и 1 луковицу тщательно вымыть, нарезать крупно, выложить на противень, туда же положить говядину; запекать в разогретой до 220 °С духовке 20-30 минут.
- 3 Запеченное мясо и овощи переложить в кастрюлю (вместе с выделившимся соком), залить 1,5 л воды, добавить перец горошком, довести до кипения, варить на слабом огне под крышкой 2-2,5 часа.
- 4 Грибы залить 1 стаканом кипятка, через 20-30 минут грибы отжать, воду процедить.
- 5 Мясной бульон процедить, отделить мясо от костей, все остальное выбросить.



- 6 Капусту переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить грибы и воду от грибов, варить на слабом огне 1 час.
- 7 Оставшуюся луковицу нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке; припустить на растительном масле.
- 8 Картофель очистить, сварить в подсоленной воде до готовности, размять в пюре.
- 9 Чеснок и зелень измельчить. За 15-20 минут до готовности добавить в щи лавровый лист, припущенные лук с морковью и картофель, посолить, перемешать.
- 10 В готовые щи добавить мясо и чеснок, перемешать, довести до кипения, снять кастрюлю с огня, дать настояться (2 часа).
- 11 При подаче посыпать зеленью, в каждую тарелку положить ложку сметаны.

Светлана ИВАНОВА

ЛЕГЕНДАРНЫЙ АППАРАТ ДЛЯ СУСТАВОВ

АВРОРА

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ БОЛИ

ПРИХОДИТЕ И ПРОТЕСТИРУЙТЕ АППАРАТ «АВРОРА» БЕСПЛАТНО!

Prodex

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СОЦИАЛЬНАЯ СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

ЗАБОТА



УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

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

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

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

ГРАФИК РАБОТЫ УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (499) 110-43-58

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 21.01.2026 по 21.02.2026. 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. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ, ЛЕЧИТЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

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

Ольга Яковлевна, г. Иваново



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

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

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

– Как распознать церебральный атеросклероз?

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

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

– Звучит обнадеживающе! Изобрели какое-то новое лекарство?

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

– Насколько этот прибор эффективный?

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

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

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

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

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



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

– То есть этот прибор реально способен лечить?

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

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

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

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

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

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

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

**230 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 1436**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

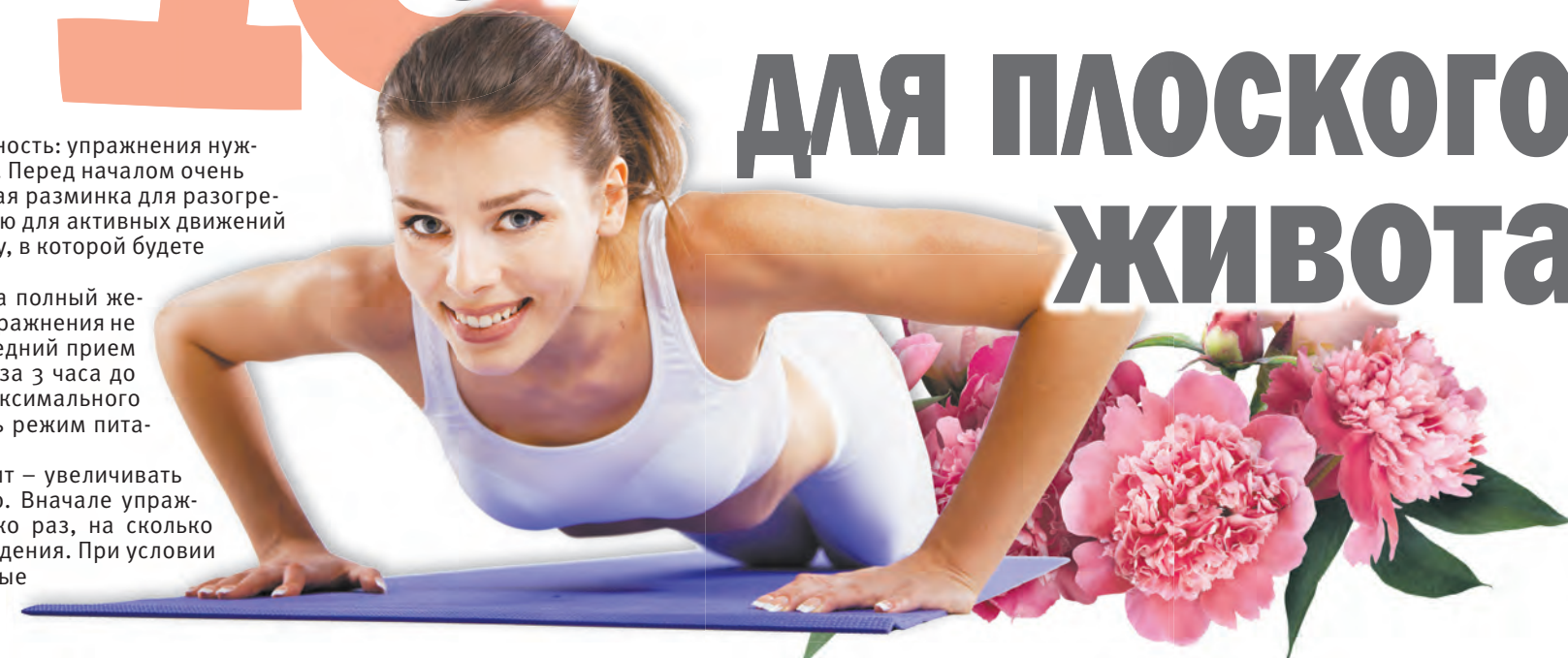
Плоский, подтянутый живот – мечта многих женщин. И превратить её в жизнь вполне реально. Несколько несложных упражнений, немного терпения – и всё получится. Причём не выходя из дома.

З алог удачи – регулярность: упражнения нужно делать ежедневно. Перед началом очень желательна небольшая разминка для разогрева мышц. Подберите удобную для активных движений одежду, проветрите комнату, в которой будете заниматься.

Как на голодный, так и на полный желудок делать физические упражнения не следует. Помните, что последний прием должен быть не менее чем за 3 часа до занятий. И конечно, для максимального эффекта следует соблюдать режим питания.

Торопить события не стоит – увеличивать нагрузку нужно постепенно. Вначале упражнения нужно делать столько раз, на сколько хватает сил, но не до измождения. При условии регулярных занятий первые результаты станут заметны уже через месяц.

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА



Упражнение 1

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



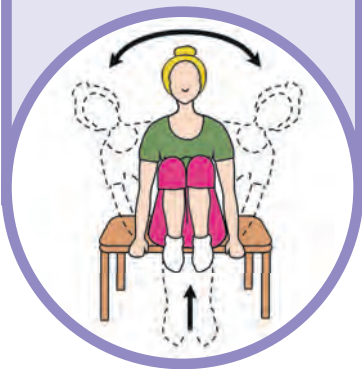
Упражнение 2

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



Упражнение 3

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



Упражнение 4

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



Упражнение 5

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



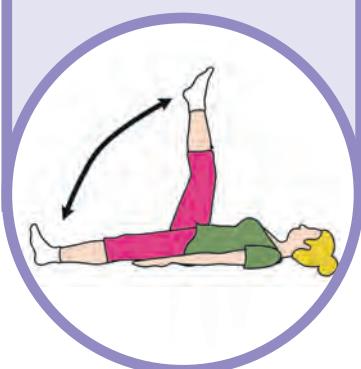
Упражнение 6

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



Упражнение 7

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



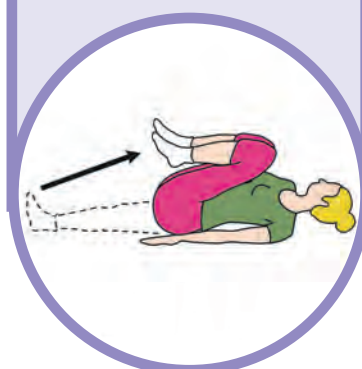
Упражнение 8

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



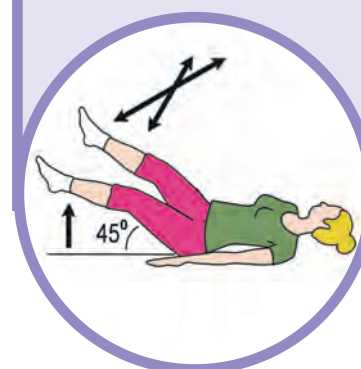
Упражнение 9

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



Упражнение 10

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



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

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

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



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

2 Часто мои пациентки думают, что с помощью

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

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



1 Целлюлит – это структурная особенность расположения подкожно-жировой клетчатки. Полностью убрать его нельзя, но можно значительно уменьшить проявления. И силовой тренинг – это основа основ. Увеличение мышечной массы (особенно в проблемных зонах – яго-

дицы, бедра) подтягивает кожу, делает ее плотнее и визуально сглаживает рельеф. А механическая работа мышц улучшает микроциркуляцию крови и лимфы в проблемных зонах. И конечно же, важно придерживаться правильного питания. 2 Специальные массажеры и вакуумные банки разбивают «апельсиновую корку». На самом деле они не разрушают жировые

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

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



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

орехах, сырах, авокадо). Они помогают сохранить подтянутую, упругую кожу. На такие жиры должно приходиться примерно 20 % от суточной нормы калорий.

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

Татьяна МИХАЛЁВА



БАЙКАЛЬСКАЯ
ЛЕГЕНДА

НАУЧНЫЙ ПРОРЫВ ИЗ СИБИРИ:

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ОТ ВИРУСОВ С ДОКАЗАННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ



С наступлением холодов наш иммунитет проходит серьезную проверку. Нехватка солнца, сухой воздух в помещениях и сезонный всплеск вирусной активности создают идеальные условия для ОРВИ. Особую опасность инфекции представляют для пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями.

Принцип действия: создать непроницаемый барьер для вируса

Вирус – внутриклеточный паразит. Чтобы вызвать заболевание, он должен проникнуть внутрь клетки. Задача профилактики – не дать ему этого сделать. Именно на этом этапе работают продукты торговой марки «Байкальская Легенда».

- **БиоДигидрокверцетин** – мощный природный антиоксидант, полученный из древесины сибирской лиственницы, укрепляет и стабилизирует клеточные мембраны, создавая механический барьер на пути вируса.
- **БиоЧага** – сублимированный экстракт легендарного березового гриба чага, обладает уникальным свойством блокировать специфические ферменты вируса, с помощью которых он «вскрывает» клетку для проникновения. Кроме того, оба продукта являются сильными адаптогенами: они мягко регулируют собственный иммунитет, повышая выработку защитных белков – интерферонов.

Эффективность и безопасность БиоЧаги и БиоДигидрокверцетина, подтверждены рядом исследований.

Противовирусная активность действующих веществ продуктов была изучена в авторитетных научных центрах страны. Исследования подтвердили их эффективность в отношении вирусов гриппа различных штаммов, герпеса и даже коронавируса SARS-CoV-2 в лабораторных условиях.

Универсальность применения

Преимущество «БиоЧаги» и «БиоДигидрокверцетина» в их возможности применения на любой стадии:

- Для профилактики – чтобы усилить естественные барьеры организма.
- Как поддержка во время болезни – для снижения вирусной нагрузки и облегчения симптомов.
- В период восстановления – для борьбы с астенией и быстрого возвращения к нормальной жизни.

При совместном приеме продукты работают синергетически, усиливая и расширяя спектр действия друг друга, это доказано в исследованиях российской академии наук, поэтому совместный прием предпочтителен.

В сезон простуд и вирусов доверьтесь силе сибирской природы, усиленной научными разработками. «БиоЧага» и «БиоДигидрокверцетин» – ваши надежные натуральные помощники для сохранения здоровья всей семьи.

ПРИБРЕСТИ ПРОДУКЦИЮ МОЖНО
С ДОСТАВКОЙ В БЛИЖАЙШУЮ
АПТЕКУ НА САЙТЕ apteka.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Фотографии в интерьере вашего дома – это история, которую вы создаёте каждый день.

Правильно оформленные снимки превращают стены в визуальную автобиографию, наполняют пространство эмоциями и теплом. Но как сделать это гармонично?

Выберите свою историю

Прежде чем развешивать фото, определитесь с концепцией. Это может быть семейная хроника в хронологическом порядке, черно-белая галерея путешествий, тематическая подборка (например, только портреты или природа), наконец – динамичная смесь форматов и стилей. Единый стиль рамок или техника оформления (например, только клипсы или похожие рамки разного размера) помогут создать целостный образ даже из разноплановых снимков.

Судя по фотографиям, у меня всё отлично. Надо на них почаще смотреть.



Идеи размещения

- Лестничный пролет в частном доме – идеальное место для семейной хроники. Размещайте фото по мере подъема, создавая визуальное повествование.
- Над диваном или кроватью создайте композицию из 3-5 рамок разного размера, но в едином стиле, с промежутком 5-10 см между ними.
- Узкие коридоры оживите одиночными крупными работами в тонких рамках. Такие акценты не перегружают пространство, но добавляют характер.
- В детской создайте растущую галерею: закрепите несколько рядов струн или реек, к которым можно легко добавлять снимки по мере взросления ребенка.



Технические нюансы

- Размещайте фотографии на уровне глаз – примерно 150-160 см от пола до центра изображения. В зонах отдыха выбирайте спокойные, лирические кадры, в рабочих зонах – вдохновляющие и динамичные.
- Не бойтесь смешивать форматы: сочетайте крупные центральные изображения с мелкими вокруг. Главное – соблюдайте визуальный баланс.
- Освещение – ключевой момент. Точечные светильники над фотографиями создают музейный эффект, рассеянный свет – камерную атмосферу. Избегайте прямых солнечных лучей, под которыми снимки выцветают.

Главный принцип – эмоции

Фотографии в интерьере должны говорить с вами на эмоциональном языке. Они напоминают о важных моментах, вдохновляют и утешают. Размещайте те снимки, глядя на которые, вы улыбаетесь даже в самый хмурый день. Ведь дом – это не только стены и мебель, но в первую очередь атмосфера, которую вы создаете с помощью таких деталей, как любимые фотографии.

Начните с малого: выберите 3-5 самых дорогих сердцу снимков, оформите их в одинаковые рамки и разместите на одной стене. Вы удивитесь, как преобразится пространство.

Детали

Нестандартные решения

- Попробуйте клипсы вместо рамок – они позволяют легко менять фотографии. Или создайте «фото-дерево» из ветки, к которой снимки подвешены на тонких лесках.
- Цифровые фоторамки в интерьере – спорное, но практичное решение для тех, кто любит частую смену изображений.
- Разместите несколько фотографий в одинаковых тонких рамках, собрав симметричную сетку на стене.
- Сделайте крупный постер из одной эффектной фотографии, оформив ее в широкое паспарту и минималистичную рамку.
- Используйте магнитные или грифельные панели, чтобы легко менять расположение снимков, создавая коллаж.
- Закрепите фотографии внутри старых оконных рам или зеркал без стекла для винтажного акцента.
- Оформите снимки как картины – с большими белыми полями и строгими багетами, разместив их в ряд на уровне глаз.

Светлана СИДОРЧУК

ГАРДЕРОБ

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

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

Подчёркиваем талию

Подчеркивая линию талии, мы зрительно удлиняем ноги. И сразу визуально прибавляем себе несколько сантиметров роста. Тут работает и то, что верхняя часть тела становится значительно меньше нижней, и очевидная вертикаль нижней части.

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

Стать стройнее и выше поможет одежда

Выбираем длину одежды

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

Здесь стоит упомянуть любимые многими длину миди и укороченные брючки.

Открытые запястья и втачной рукав

Как и щиколотки, запястья являются самой тонкой частью фигуры, поэтому, показывая их, мы облегчаем силуэт, делая его выше. Рукава можно подтянуть, закатать или выбирать одежду с рукавами $\frac{3}{4}$.

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

Открытые тонкие щиколотки подчеркивают хрупкость фигуры, но темные тона могут образовать лишнюю горизонталь, которая фигуру, наоборот, «приземляет». Поэтому крайне важен в этом случае выбор обуви. В холодное время года подойдут сапожки, не открывающие ноги, – их верх должен заканчиваться под одеждой. Летом лучше отдать предпочтение остроносым лодочкам, открытым босоножкам, светлым кедам или кроссовкам.

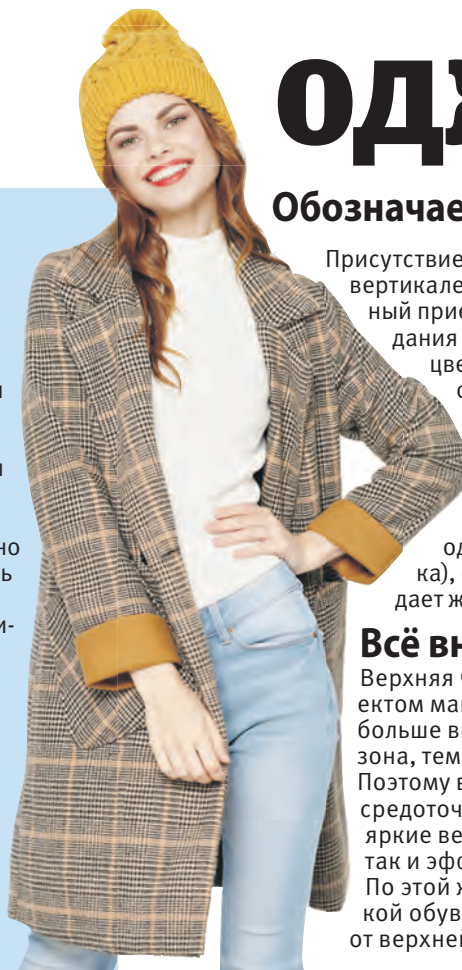
Обозначаем вертикали

Присутствие в образе четко обозначенных вертикалей – еще один простой и действенный прием увеличения роста. Для создания вертикали можно использовать цвет – например, total look. Когда образ полностью состоит из одного цвета, он выглядит более цельным и потому вытянутым в высоту. Еще эффективнее использование контрастных цветов. Например, контрастная верхняя одежда (жакет, кардиган, рубашка), если ее не застегивать, легко создает желанную вертикаль.

Всё внимание наверх

Верхняя часть образа должна стать объектом максимального внимания. Чем больше внимания привлекает портретная зона, тем выше кажется фигура в целом. Поэтому все возможные акценты лучше сосредоточить наверху. Это могут быть как яркие вещи (шарф, жакет, блуза и т.д.), так и эффектные крупные украшения. По этой же причине следует избегать яркой обуви, которая отвлекает внимание от верхней части фигуры.

Светлана ИВАНОВА



«Найдите мне средство, чтобы не болели ноги!»

отчаянно кричала Екатерина II на весь дворец

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

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

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

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

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



Олег Ермолаевич



Екатерина II

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

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

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

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

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



Николай Амосов

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



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

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

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

**Как действует
«Эликсир Амосова»?**

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

Высокая эффективность

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

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

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – здоровое сердце и мозг»

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

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **3061** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!**

*«Эликсир Амосова» – это Ампулы Амосова.

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+)
Судья Андрей Нестеров - принципиальный и честный работник судебной системы. За годы службы он запомнился верностью правосудию, уникальным чутьем на настоящих преступников и щепетильным изучением доказательств вины осужденных.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.05 «Время героев». (16+)
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

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

РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
В безлюдном месте найден труп человека без документов. Судмедэксперт утверждает, что в мужчину сначала дважды выстрелили из травматического пистолета, а потом ударили по голове.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Алёна - врач скорой помощи, мечтает о счастливой семье, но её жених Кирилл внезапно пропадает, «повесив» на неё огромный долг. Чтобы расплатиться с бандитами, Алёна вынуждена оставить любимую работу и устроиться сиделкой в богатую усадьбу Ветровых. Ей предстоит ухаживать за главой семьи Виктором, строительным магнатом, перенесшим инсульт.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.25 «ЗАХВАТ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Ленинград. Снять блокаду». (16+)
11.50 13.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
14.05 17.15 03.45 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)

ТВЦ



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

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

ОТР

- 06.05 «КОРТИК». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20
11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «РАССКАЖИ МНЕ О СЕБЕ». (16+)
17.00 «Ректорат». (12+)
17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
20.45 22.00 23.15 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (12+)
00.20 «Моя история». (16+)
01.00 «Один день из жизни врача». (12+)
02.10 ОТРАЖЕНИЕ. Итоги. (12+)
04.35 «Свет и тени». (16+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.50 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
В городе появляется народный мститель, который убивает «мажоров» и оставляет на месте преступления наклейку-эмблему Бэтмена. Шеф приставляет к Максиму на стажировку свою племянницу-психолога Алису. Макс крайне недоволен.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
В Вологодской области в 2021 году пропал юноша Юра Кретов, отдыхавший с друзьями на озере. Тело так и не было обнаружено. Его тетя, устав от безрезультатных поисков, обращается прямо в СК РФ к генералу Харитонову. Генерал дает задание Рубайло срочно отправить в Вологду следственную бригаду.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «ПАУТИНА». (16+)
03.55 «По следу монстра». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
10.00 10.30 11.00 11.25 11.30 12.00 12.25 12.30 13.00 14.00 14.25 14.30 15.00 15.25 15.30 16.00 16.20 16.25 17.00 17.25 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
10.20 11.15 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 14.20 15.20 16.15 17.20 «Деньги 24». (12+)
11.35 14.35 21.35 05.35 «Спецрп». (12+)
12.45 17.45 «Доктор 24». (12+)
13.20 18.20 «Вопрос спорный». (12+)
16.30 04.30 «Интервью». (12+)
21.20 23.45 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 02.10 «Мослесторий». (12+)
01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К



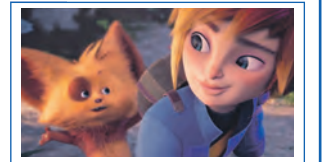
18.15 Рассказы из русской истории

- 06.30 Диалоги о животных
07.15 Черные дыры. Белые пятна
07.55 «Невский ковчег. Теория невозможного»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
Торговец вином Оскар Шабю застрелен перед публичным домом, где встречался с одной из своих многочисленных любовниц. Мегрэ, взявшись за расследование, узнает, что Шабю не был хорошим человеком.
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 «XX век»
«Александр Скрябин. Иду сказать людям...»
12.45 Новости. Подробно. АРТ
13.00 «Александр Невский. Между Востоком и Западом»
13.55 «СЫН»
15.25 Агора
16.30 «Передвижники»
17.15 Больше, чем любовь
18.15 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»
21.30 Сати. Нескучная классика...
00.10 «Альгамбра: крепость Андалусии»
02.05 «Предки наших предков»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО»
06.00 «Простая медицина»
06.25 «Всё просто!» (12+)
06.50 «Суперферма 360». (12+)
08.00 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
08.40 14.45 16.50 17.45 «Город с историей». (12+)
09.05 12.20 «Внимание, еда!»
09.35 «Сделано в России». (12+)
10.05 «Семейный маршрут»
10.35 «Погода на любой вкус»
11.20 «Зима в Подмосковье»
12.50 «Диванная экономика»
13.15 «За МКАДром». (12+)
14.20 «Гостеприимство». (12+)
16.05 21.45 «Невероятная наука». (16+)
17.05 «Викторина 360»
18.15 22.30 «В мире еды». (16+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Полиция в городе». (16+)
20.45 «Разбор полетов». (16+)
00.05 «Шестое чувство». (16+)

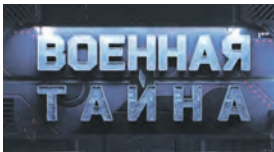
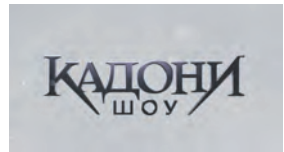
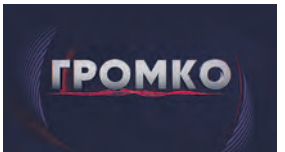
СТС



09.05 «Пушистое превращение». (6+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Пушистое превращение». (6+)
После появления злобных фантастических чудовищ все люди спрятались за крепкими городскими стенами. Все, кроме близнецов Зака и Кайла, живущих на бабушкиной ферме. Братьев защищают амулеты - две половинки магического нефритового камня.
10.35 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)
19.00 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
20.30 «ВЫШКА». (16+)
22.45 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)
Великобритания, 2016 г. Триллер. В ролях: Мэнди Мур, Клэр Холт. Сестры Лиза и Кейт отдыхают в Мексике. Они соглашаются на предложение местного зазывалы и отправляются в поездку с погружением в клетку к большому белому акулам. Увидев небольшую потрёпанную лодку капитана Тейлора, у Лизы возникают сомнения...
00.35 «ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+)
02.00 «ФУКУСИМА». (16+)
03.55 «Красавица и дракон». (12+)
05.45 «Три кота». (0+)
05.10 05.55 07.50 11.55 17.55
00.55 02.40 03.15 03.40
05.20 03.45 «Москва на все времена». (12+)
05.45 06.10 Энциклопедия
06.00 «Моя Москва». (12+)
06.40 «Улицы московские». (12+)
07.05 «Тайны кино». (16+)
07.55 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (16+)
09.40 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (16+)
11.25 Звёзды советского экрана. (16+)
12.00 23.05 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+)
15.55 17.50 «БОМБА». (16+)
20.00 «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ». (16+)
21.30 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 01.15 Кадони шоу. (16+)	 06.10 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	 15.30 Громко.	 09.25 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 18.00 00.50 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.10 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	06.00, 14.55 «Лига в лицах». (12+)	06.30 Давай разведёмся! (16+)	
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	07.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)	07.10 Тест на отцовство. (16+)	
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	11.30 «САШАТАНЯ». (16+)	08.45 «Слепая». (16+)	08.40 Улётное видео. Самое смешное. (16+)	07.00, 09.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости	09.25 «Понять. Простить». (16+)	
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	09.45 Гадалка. (16+)	09.10 Улётное видео. (16+)	07.05, 11.35, 19.00, 22.00, 00.45 Все на Матч! Пр.тр.	10.30 «Порча». (16+)	
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	23.00 «ТАНЦУЙ, СЕЛЕДКА!» (16+)	Вероника увела Константина из семьи, но в быту он оказался очень капризен и инфантилен. Вероника приходит к Гадалке, чтобы та помогла ей вернуть Константина законной жене. Гадалка видит, что сделать это нужно как можно скорее, иначе за свой поступок Вероника получит откат.	14.00 Решала. (16+)	09.05 «Лица страны». Лучшее. (12+)	11.40 «Знахарка». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	Россия, 2023 г. Драма. В ролях: Александра Бортич, Павел Майков, Илья Антоненко. Сильная и независимая Жанна давно переехала в Москву, оставив позади родной городок и непутёвого отца, когда-то бросившего семью. Однако его неожиданная смерть вынуждает её вернуться назад, чтобы организовать похороны. Одна проблема - мёртвый отец неожиданно «оживает»...	15.30 «Слепая». (16+)	17.00 Охотники. (16+)	09.25 «Команда мечты». (12+)	12.15 «Верну любимого». (16+)	
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	00.50 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА». (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	20.00 Влад решает. (16+)	10.30 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)	12.50 «Голоса ушедших душ». (16+)	
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	02.30 «Однажды в России». (16+)	23.15 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (18+)	21.00 Притворщики. (16+)	12.35 Спецрепортаж. (12+)	13.25 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)	
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	В самый разгар модного показа дизайнер одежды Кристина узнает плохие вести. Трагические события приводят ее к беспокойству и ужасным видениям, мешающим нормально существовать.	22.00 Найди по ID. (16+)	13.00 Ешь тема! Пр.тр.	19.00 «ТРЕБУЕТСЯ ПАПА ДЛЯ МОЕГО СЫНА». (16+)	
17.00 01.45 «Тайны Чапман». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	01.15 Кадони шоу. (16+)	23.00 Заступницы. (16+)	14.25 Лыжная страна. (12+)	23.30 «Понять. Простить». (16+)	
20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФИЛАНСЕ». (16+)		02.00 Экстра такси. (16+)	01.00 Опасные связи. (18+)	15.30 Громко. Пр.тр.	00.35 «Порча». (16+)	
22.00 23.25 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)		02.30 Знаки судьбы. (16+)	02.40 Улётное видео. (16+)	16.55 Футбол. «Динамо» - «Чэнду Жунчэн». Пр.тр.	01.35 «Знахарка». (16+)	
			04.10 Улётное видео. Топ-35. (16+)	19.15 Хоккей. ЦСКА - «Северсталь» (Череповец). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	02.05 «Верну любимого». (16+)	
			04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	22.35 Футбол. «Верона» - «Удинезе». Пр.тр.	02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)	
				02.00 Волейбол. (6+)	02.55 Тест на отцовство. (16+)	
					04.35 «Гадаю-ворожу». (16+)	
					05.25 «6 кадров». (16+)	

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР

НИКИТА

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%

РАБОТАЮ ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 22.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

- Удаление вирусов
- Установка Windows
- Ремонт ноутбуков и ПК
- Настройка сети Wi-Fi
- Консультации, обучение
- Модернизация ПК
- Настройка телевизоров
- Smart TV, ТВ-приставок

8 (964) 510-69-46

На сайте WWW.FLOTURUSCH.RU г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1. Тел.: 8 (800) 551-69-14	
ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»	
22.04.2026 – 29.04.2026 «ИДЕМ ПО МУРОМУ К ПЕШЕЛАНСКИМ СВОДАМ» от 68 899 р. Автобус вкл.: Москва – Муром – Пешелань – Круз: Казань – Чебоксары – Н. Новгород – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Углич – Тверь – Москва	
27.04.2026 – 30.04.2026 «ЛЮБЕЦКАЯ МУЗЫКА, МУЗЫКА, МУЗЫКА» от 17 099 р. Москва – Тверь (Старица) – Калезин (улиточная ферма) – Москва	
30.04.2026 – 15.05.2026 «БЕЛАЯ РЕКА – ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» от 117 999 р. Москва – Углич – Мышкин – Тутаев – Плес – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга (Мамыдыш) – Уфа (2 дня) – Казань – Чебоксары (Июшкар-Ола) – Чкаловск – Ярославль – Калезин – Москва	
30.04.2026 – 07.05.2026 «НА РОДНЫЕ БЕРЕГА» от 31 199 р. Москва – Калезин (Волгарь) – Тутаев – Ярославль – Городец – Чкаловск – Кострома – Рыбинск – Коприно – Углич – Москва	
07.05.2026 – 10.05.2026 «ВЕСЕННИЕ ПОЛЯНОЧКИ» от 17 099 р. Москва – Углич – Тверь (Музей Козла) – Москва	
15.05.2026 – 17.05.2026 «ТАМ, ГДЕ ПОЕТ ДУША» от 18 399 р. Москва – Углич (Кремль) – Москва	
22.05.2026 – 09.06.2026 «СЕВЕРНЫЙ ЭКСПРЕСС. МУРМАНСК – ТЕРИБЕРКА» от 223 899 р. Москва – Череповец – Горький – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки – Автобус вкл.: Кемь – Мурманск – Териберка – Беломорск – Круз: Сосновец – Повенец – Москва	
01.06.2026 – 11.06.2026 «АЙ, ДА КАЗАНОЧКА» от 54 699 р. Москва – Углич – Ярославль – Н. Новгород – Макарьев (страусная ферма) – Козьмодемьянск – Казань – Свияжск – Чебоксары (Июшкар-Ола) – Городец – Чкаловск – Кострома (лосеферма) – Москва	
СО СКИДКОЙ ДО 19%, ТЕЛ.: 8 (800) 551-69-14 Действительно при наличии мест. Реклама	

ПЕНСИОНЕРАМ! 28 января

"7 ШАГОВ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА РЕНТЫ"

Лекция на Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии», а также встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор

30 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ является непосредственным плательщиком ренты*

Записывайтесь заранее! **8 (495) 626 45 55**

*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

СТОП ОЖИРЕНИЮ И САХАРУ В КРОВИ!



Диабет – сложная эндокринная патология, которая вопреки распространенному стереотипу может возникнуть не только у сладкоежек. Причин его развития множество, начиная от наследственности, и заканчивая нездоровым образом жизни. При проблемах с сахаром страдает весь организм: поджелудочная железа перестает нормально функционировать, поражаются сердце, почки, сосуды, зрение, возрастает риск инсульта, может наступить преждевременное старение.

Натуральный препарат **Exitus premium (ЭКСИТУС ПРЕМИУМ)** направлен на регуляцию функций поджелудочной железы и уровня сахара в крови. Способствует восстановлению чувствительности пептидов клеток к инсулиновому гормону, предотвращает гибель клеток поджелудочной железы при лекарственном, токсическом, инфекционном, наследственном факторах. Помогает отрегулировать обменные процессы и липидный обмен, способствует растворению жировых отложений на органах.

Биогенная формула препарата оказывает многофункциональное дополнительное регулирующее действие на проблемы организма, возникающие на фоне недостаточности проинсулина и превышения содержания глюкозы в крови: предупреждает нарушения функций сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, прочности и проницаемости кровеносных сосудов и капилляров;

- регулирует артериальное давление;
- уменьшает воспалительные процессы;
- избавляет от хронической усталости;
- способствует нормализации массы тела, снимает отечность;
- нормализует окислительные процессы и останавливает преждевременное старение.

При длительном применении эффект действия не снижается. Возможно принимать постоянно в качестве профилактического продукта.

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 777-87-14 (Звонок по России бесплатный) • 8 (495) 989-60-45 (Москва)

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	VIJU TV1000	VIJU TV1000 РУССКОЕ	VIJU TV1000 ACTION
06.50 Мультфильмы. (0+, 16+)	07.05 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)	05.15 «ГАНМЕН». (16+)
07.50 «Чиполлино». Мультфильм. (0+)	09.10, 10.10, 11.05, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	08.00 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)	07.05 «НЕ БРАТЬЯ ЖИВЫМ». (16+)
08.30 «СТРЯПУХА». (16+)	13.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	10.00 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?». (16+)	09.05 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (16+)
09.50 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (16+)	14.50 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)	11.55 «ПО ЛЮБВИ». (16+)	10.55 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
11.40 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)	17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)	13.10 «АДАМ И ЕВА». (16+)	12.40 «МЕСТЬ БАНШИ». (16+)
14.15 «ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОС-СКАЯ». (6+)	18.35 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	14.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)	14.15 «ПЕКАРЬ». (16+)
16.45 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (16+)	20.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)	17.00, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИ-БИОТИКА». (16+)	16.05 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)	22.25, 23.20, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	18.50 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)	18.05 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
20.00 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)	02.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (16+)	21.45 «МОНАХ И БЕС». (16+)	18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
22.30 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)	03.55 «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ». (16+)	23.45 «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ». (16+)	20.45 «ЛЕГЕНДА». (16+)
00.15 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (16+)	05.30 «ОЧЕНЬ ПОЛОХЕ МАМОЧКИ». (16+)	01.50 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)	22.10 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)
03.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)		03.35 «ДУБЛЕР». (16+)	23.40 Миллион за 5 минут. (16+)
04.50 «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА». (16+)		04.55 «Серая шейка», «Стойкий оловянный солдатик». Мультфильмы. (6+)	00.15, 02.00 Наше кино. История большой любви. (16+)

red .RED	РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО
06.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)	06.05 «КОРОЛЕВА КРАСОТЫ». Серия: 1-12. (16+)	02.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)	04.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.20 Как отквасивировать замок и остаться в живых. (16+)	15.45 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 1-4. (16+)	04.40 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	05.20 «Большое путешествие. Специальная доставка». Мультфильм. (6+)
07.40, 08.05 Секреты идеального сада. (16+)	19.00 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 1-4. (16+)	06.25 «ТАКСИ 2». (16+)	06.45 «Кощей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
08.30 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)	2014 г. В ролях: Маруся Зыкова, Юлия Такшина, Антон Макаровский, Дмитрий Исаев	08.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)	08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.30 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)	22.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 1-4. (16+)	10.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
12.35 «БУКШОП». (16+)	2017 г. В ролях: Юрий Колокольников, Полина Максимова, Анастасия Лазо, Алексей Ведерников	12.05 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)	15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
14.30, 04.35 «БЕРИ ДА ПОМНИ». (16+)	01.40 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 1. Визит к Минотавру. (16+)	14.00 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)	22.30 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (12+)
16.00 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ МАМЫ». (16+)	04.25 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 11. Кто кого? (16+)	15.45 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)	01.50 Семейные обстоятельства. (16+)
17.40 «ГОСФОРД-ПАРК». (16+)	05.05 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 12. Исчезнувшая пассажирка. (16+)	17.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)	08.10 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)
20.00, 20.50, 01.30, 02.15 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+)		19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)	09.40, 22.00 «СРЕДИ ТЫСЯЧИ ДОРОГ». (0+)
21.40, 03.00 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+)		21.20 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)	11.10, 23.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
23.20 «ОБЕЩАНИЕ НА РАССВЕТЕ». (16+)		23.10 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)	12.50 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН	CINEMA	РОДНОЕ КИНО	РЕТРО
07.20 «ЗАБЫВАЯ ОБО ВСЕМ». (16+)	08.35 «КТО ВЫ, МИСТЕР БРУК?» (18+)	01.25 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)	06.45 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
10.45 «МАМА НАПРОКАТ». (16+)	10.40 «СТУКАЧ». (18+)	03.35 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+)	08.10 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)
12.20 «ПРИКАЗАНО ЖЕНИТЬ». (16+)	12.35 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)	05.10 «РУССКИЙ БИЗНЕС». (16+)	09.40, 22.00 «СРЕДИ ТЫСЯЧИ ДОРОГ». (0+)
14.15 «ПОДАРИ МНЕ НЕМНОГО ТЕПЛА». (16+)	14.00 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (18+)	06.35 «БУМЕР». (18+)	11.10, 23.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
15.55 «МОЙ ПАПА ЛЕТЧИК». (16+)	15.40 «МАСТЕР». (18+)	08.45 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)	12.50 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (16+)
17.35 «КОРОЛЕВА МАРГО». (16+)	18.05 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)	10.45 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)	14.25 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
21.00 «ВТОРАЯ ПОПЫТКА». (12+)	19.50 «ТЕМНЫЕ ВОДЫ». (18+)	12.30 «КАПИТАН». (16+)	16.00, 01.00 «ЖЕНСКИЕ РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ». (16+)
2020 г. В ролях: Ольга Ломоносова, Денис Никифоров	22.00 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)	14.20 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)	17.35, 02.25 «СИЛЬНЕЕ УРАГАНА». (16+)
00.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (16+)	00.00 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ВЕДЬМА». (18+)	15.50, 16.55, 17.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	19.00, 03.45 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
02.00 «ЛЮБОВЬ НА ЧЕТЫРЕХ КОЛЕСАХ». (16+)	02.15 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)	21.00 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (6+)	20.15, 04.55 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (16+)
03.35 «В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ». (16+)	03.50 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)	22.40, 23.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	19.00, 03.45 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
05.25 «МОЙ ПАПА ЛЕТЧИК». (16+)	05.30 «2:22». (16+)		20.15, 04.55 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (16+)

суббота! СУББОТА!	ФЕНИКС ПЛЮС КИНО	СТС LOVE	ТВ 21
05.00, 11.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	08.00, 16.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)	06.00 Даёшь молодёжь! (16+)	07.00 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
10.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)	09.00, 17.00, 00.00, 01.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)	09.55 «РАНЕТКИ». (16+)	09.10 «СТЕЙК ОТ КУТЮР». (16+)
14.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)	10.00 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)	10.55 «КОЛЕСО ЧУДЕС». (16+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)	12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (18+)	14.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)	12.35 «АРИТМИЯ». (18+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧЕНИЕ». (16+)	17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)	14.40 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (18+)
23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	16.20 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)
00.20 Суббота News 2026. (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «ПАЛАЧ». (18+)	02.20 «МАРГОША». (16+)	18.20 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (18+)
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)		03.50 Даёшь молодёжь! (16+)	20.20 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)			22.35 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
03.00 «Фиксики». Мультсериалы. (0+)			00.35 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (18+)
03.35 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)			02.10 «ВЫБОР». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
05.00 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)	04.25 «Путь к Победе». (16+)	05.00 Секреты на кухне. Рыба. (16+)	05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
05.15, 06.15 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)	05.25 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)	05.20 Пятница News. (16+)	06.00 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	06.40 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)	05.40 Гастротур. Камчатка. (16+)	06.10 Званый ужин. (16+)
08.35, 10.20 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)	08.00 «ЖУРОВ». (16+)	06.20 На ножах. Звенигород. Камин. (16+)	08.05 Непыльный вопрос. (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	07.20 На ножах. Санкт-Петербург. Appetito. (16+)	09.00 Муж напрокат. (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)	14.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)	08.20 Молодые ножи. Блюда старорусской кухни. (16+)	09.00 Муж напрокат. (16+)
13.15 Мирное соглашение. (16+)	14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)	09.20 Адский шеф. (16+)	10.05 Супермама. (16+)
18.00 Вместе каждый день	18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	12.40 Битва шефов. (16+)	12.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
20.30 «ХОД КОНЕМ». (16+)	20.45 «ЛЕГЕНДА». (16+)	14.40 Битва шефов. Звезды. (16+)	16.35 Дорогая, я забил. (12+)
22.10 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)	23.00 «ОТСТУПНИКИ». (16+)	16.50, 19.00, 21.00 Битва шефов. (16+)	21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
23.40 Миллион за 5 минут. (16+)	23.20 «ЛЕНИНГРАД». (16+)	23.00 Секретный артист. (16+)	00.05 Измены (субтитры). (18+)
00.15, 02.00 Наше кино. История большой любви. (16+)	01.05 Первый Евразийский канал. (12+)	00.20 Вундеркинды. Карина Кросс и Стас Костошкин. (16+)	01.55 Неотложка. (16+)
01.05 Дорога 101. (16+)	02.25 Дорога 101. (16+)	01.40 Пятница News. (16+)	03.30 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
03.20 Фабзайцы. (16+)	03.40 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (16+)	02.00 На ножах. Новороссийск. Pub Club. (16+)	
04.05 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (16+)		02.50 На ножах. Москва. Potato House. (16+)	
		03.40 Секреты на кухне. Мука. (16+)	
		04.30 Пятница News. (16+)	

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00 Боги Египта. (16+)	06.00 5 субмарин против нацистов. (16+)	06.00, 00.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
00.55, 09.00, 21.35 Забытые войны России. (12+)	07.10 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Синяя книга»: неизвестное. (16+)	06.55, 01.15 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
01.50 Семь дней истории. (12+)	07.55, 08.45 Легендарные авто. (16+)	07.55, 02.10 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
02.00, 05.40, 09.55 Легенды науки. (12+)	09.35, 10.25 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)	08.45, 02.55 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
02.35, 14.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	11.15 Аль Капоне: криминальная империя. (16+)	09.40, 03.45 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
02.55 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)	12.20 Поиски затонувшего «Криспи». (12+)	10.30, 19.00 Досье Туганхамона. (12+)
04.00 Это подкаст. История. (12+)	13.15, 14.05 Последние секреты человечества. (16+)	11.25 Под кодовым именем «Анита». (12+)
04.55 Карим Хакимов. (12+)	15.05, 15.50 Загадки планеты Земля. (16+)	12.05, 20.50 Версаль - цена величия. (12+)
06.15 Обыкновенная История. (6+)	16.35, 17.25 Легендарные авто. (16+)	12.55 Марина Влади. Моя правда. (16+)
06.25, 13.35 Историограф. (12+)	18.15, 19.05 Апокалипсис Бронзового века. (12+)	13.40, 14.25 Моцарт. (12+)
07.15, 11.00, 14.40 Пётр I Великий. (12+)	20.00 Запретная история: Секреты Библии Дьявола. (16+)	15.15 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
08.05 Революция LIVE: #неумереннаяопозиция. (12+)	20.50 Запретная история: Поиски гробницы Марии Магдалины. (16+)	17.10 Леди Салиенс. (12+)
10.30 Народный фронт Победы. (12+)	21.35 Забытые войны: Кровавопролитие в Боснии. (16+)	18.10, 04.30 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
12.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	22.30 Забытые войны: Персидский залив: Буря в пустыне. (16+)	19.50 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
12.50 Ледоколы войны. (12+)	23.20, 00.05 Загадки планеты Земля. (16+)	21.45, 05.15 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
16.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)	00.50, 01.35 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)	22.35 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
16.45 Тайное становится явным. (12+)	02.25 Аль Капоне: криминальная империя. (16+)	23.30 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
17.00 Освоение Крыма. (12+)	03.25 Поиски затонувшего «Криспи». (12+)	
17.45 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)	04.15 Путеводитель Путифара. (16+)	
18.35 Россия научная. Великие имена. (12+)	05.15 Забытые войны. (16+)	
19.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)		
20.00 Степные орлы сопротивления. (12+)		
22.30 Сквозь времена. (12+)		
23.05 Без срока давности. (16+)		

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 09.20, 10.20, 12.30, 12.55, 20.05, 02.35, 03.25 Дачные радости. (12+)	06.00, 18.00, 02.00 Рыбалка в России. (16+)	05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.25, 06.40, 09.50, 10.00, 03.50, 04.05 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)	06.30, 06.50, 02.30, 02.55 От первого лица. (12+)	05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
06.55, 11.55, 12.15, 16.00, 16.15, 19.00, 19.15 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)	07.15, 03.20 Охота в Приволжье. (16+)	05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
07.20, 01.40 Агротуризм. (16+)	07.45, 16.55 К сезону готов. (16+)	06.00 Проснись со Стасом. (12+)
07.45, 05.10 Ландшафтные решения. (12+)	07.50, 03.45 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)	06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.15, 05.35 Умная стройка. (12+)	08.20, 20.50, 04.10 Рыболовный дневник. (16+)	07.00 YogaУтро. (12+)
08.45, 04.45 Как поживаете? (12+)	08.50, 21.50, 05.35 Охота на судака. (16+)	07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
10.50 Ландшафтные эксперименты. (12+)	09.20 Рыбалка сегодня XL. (16+)	07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
11.25 Муж на час. (12+)	09.55 Водоемы Прибалтики. (12+)	08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
13.25, 13.40 Вершки-корешки. (12+)	10.25 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)	08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
13.55, 21.05 Сад-шедевр. (12+)	10.55 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)	08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
14.25, 21.35 Декоративный огород. (12+)	11.25, 01.10 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
14.55, 22.05 Один день из жизни фермера. (16+, 12+)	12.00, 18.30, 19.00 Родные просторы. (16+)	10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
15.25, 22.30 Новые Робинзоны. (12+)	12.35, 19.50 Двое против рыбы. (16+)	11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэры. (12+)
16.30, 23.30 заСАДа. (12+)	13.35, 17.30, 01.35 Территория льда. (16+)	11.45 Фитнес с резинками. (12+)
17.00, 00.00 Сельские профессии. (16+, 12+)	14.05 Первый лед - последний лед. (12+)	12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
17.30, 17.45, 00.25, 00.35 Дачная кухня. (12+)	14.25, 14.50 Охота на хищника. (16+)	12.30 Тай-бо. (12+)
18.00 Консультант садового. Зимний сезон. (12+)	15.20 Рыбалка с Дмитрием Елисеевым. (16+)	13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
18.30, 18.45, 01.15, 01.30 Офисное садоводство. (12+, 16+)	15.55 Егерский кордон. (16+)	13.30 Shuffle Dance. (12+)
19.35, 02.10 Сад своими руками. (12+)	16.25 Утиные истории. (16+)	14.00 Умный фитнес. (12+)
20.35, 03.00 Частный сектор. (12+)	17.00 Научи меня рыbachить. (12+)	14.30, 19.00 HIIT. (12+)
23.00 Моя крепость. (12+)	21.20 Зима. Удочка. Поклевка. (16+)	15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
00.50 Идеальный сад. (12+)	21.20 Давай зарубимся! (12+)	16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
04.15 Обнови свой сад. (12+)	22.35, 23.15 Пути-дороги. (16+)	16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
	00.10 Большая заруба. (16+)	17.00 «Жуины» с Еленой Чазовой. (6+)
	00.40 Лесная сторожка. (16+)	17.15 Мистер Драйв. (12+)
	04.40 Рыбалка 360. (6+)	18.00, 23.30 Уроки чувственности. (16+)
	05.05 Экстремальный фидер. (16+)	18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)

СПОРТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО	МАТЧ! СТРАНА
06.00	Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Смешанная эстафета. (6+)
07.15, 18.25	Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
07.45, 15.45	«Лица страны». Лучшее. (12+)
08.00	Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Тулица» (Тульская область) - «Уралочка-НТМК» (Свердловская область). (6+)
09.50, 01.45	«Сильный дебют». Специальный репортаж. (12+)
10.05	Лыжная страна. (12+)
10.30, 20.45, 05.30	Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.00, 13.10, 16.20, 18.50	Новости. (0+)
11.05	Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - «Самара». (6+)
12.55	«Небесная грация». (6+)
13.15, 14.30	Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. (6+)
15.20	«Лучшая лига мира». (12+)
16.00, 22.20	Специальный репортаж. (12+)
16.25	Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Чеховские медведи» (Московская область) - СКИФ (Краснодар). (6+)
17.50	«Взойди на свой Олимп». (12+)
18.55	Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)
21.10	Громко. (12+)
22.40	Есть тема! (16+)
23.55	Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Динамо-Ак Барс» (Казань) - «Локомотив» (Калининградская область). (6+)
02.00	«Человек из футбола». (12+)
02.35	Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Лада» (Тольятти). (6+)
04.00	Смешанные единоборства. ACA Young Eagles. Трансляция из Грозного. (16+)

МУЗЫКА



МУЗ-ТВ

05.00

Муз'итив. (16+)

06.00

Короли чартов. (16+)

07.00

Музэнерго. (16+)

08.25

PRO-новости. Лучшее. (16+)

09.00

Звёзды о звёздах. (16+)

10.00

Плейлист | Зима. (16+)

11.30

Топ-30. Народный хит. (16+)

14.00

Плейлист | Зима. (16+)

15.00

PRO-новости. Лучшее. (16+)

15.30

Лига свежих клипов. (16+)

16.00

Звёзды с приветом. (16+)

17.00

Юмор FM чарт. (16+)

18.00

PRO-новости. (16+)

18.20

10 самых! С Мариной Бриз. (16+)

18.55

Плейлист | Зима. (16+)

19.45

Кто следующий? (16+)

20.40

Женщина, не танцую: куда исчезли медляки? (16+)

21.40

PRO-новости. (16+)

22.00

Топ-30. Народный хит. (16+)

00.30

Плейлист | Зима. (16+)

01.00

Золотая лихорадка. (16+)

03.00

Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	О!	КАРУСЕЛЬ
06.00, 12.00	Время малышей. (0+)	05.00	«Малышарики. Умные песенки». (0+)
07.00	«Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	06.00	Развивающие песенки для самых маленьких. (0+)
07.15, 13.15, 19.35	«Маша и Медведь». (0+)	05.05	«Три кота». (0+)
08.25, 13.00, 19.15, 02.15	«Горошек и компания». (6+)	06.00	«Лунтик». (0+)
08.30	«Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	07.00	Приключения Лунтика - маленького пришельца с далекой Луны. (0+)
09.30, 21.05, 00.50, 05.30	«Барбоскины». (0+)	07.05	«Песенки с Лёвой». (0+)
10.00	«Кот Басик». (0+)	07.05	«Три кота». (0+)
10.35, 21.35, 04.00	«Фиксики. Дай пять!» (0+)	09.30	«Барбоскины». (0+)
11.50	«Бумажки». (0+)	11.00	«Царевны». (0+)
14.20	«Кошеч. Начало». (6+)	12.00	«Три кота». (0+)
16.00	Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик» (6+)	13.30	«Приключения Ам Няма». (0+)
17.00, 01.20	«Ми-Ми-Мишки». (0+)	15.30	«Приключения Ам Няма». (0+)
18.10, 02.30	«Дракоша Тоша». (0+)	16.40	«Барбоскины». (0+)
18.45, 00.20, 05.00	«Лунтик». (0+)	18.00	«Ум и Хрум». (0+)
20.30	«Сказочный патруль». (0+)	19.00	«Мультипелки. Шоу». (0+)
22.30	«Приключения Бубы». (6+)	19.05	«Три кота». (0+)
23.20	«Смешарики. Пин-код». (6+)	21.30	«Барбоскины». (0+)
03.00	«Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)	23.00	«Детский сад для зверят». (6+)
		23.30	«Царевны». (0+)
		02.00	«Смешарики. Пинкод». (6+)
		04.00	«Жужжалка». (0+)
		04.05	«Три кота». (0+)
06.00, 12.00, 18.00, 00.00	«Команда Матч». (0+)	06.00	«Котики, вперед!» (0+)
06.25, 12.25, 18.25	«Цветняшки». (0+)	07.30	«Чебурашка». (0+)
06.40, 12.40, 18.40	«Тоботы. Детективы Галактики». (6+)	08.15	«Три кота». (0+)
07.50, 19.50	«Ювик с планеты Ю». (12+)	11.30	«Чебурашка». (0+)
07.55, 13.55, 19.55	«Карбот. Кунг». (6+)	12.00	«Простоквашино». (0+)
08.30, 14.30, 20.30	«Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)	14.30	«Чебурашка». (0+)
08.45, 15.30, 20.45	«Тара Дункан». (6+)	15.00	«Котики, вперед!» (0+)
09.25, 16.10, 21.25	«Смарт и чудосумка». (0+)	16.00	«Три кота». (0+)
09.55, 16.40	«Тобот. Герои Дэйдо». (6+)	17.30	«Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
10.10, 16.55	«Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)	18.30	«Нэйт опять опаздывает». (6+)
10.20, 17.05, 22.20	«Команда Флоры». (6+)	20.00	«Приключения Пети и Волка». (6+)
10.45, 17.30, 22.45	«Карбот». (6+)	22.00	«Чемпионы». (6+)
11.15, 14.45, 23.15	«Патруль Дино». (0+)	22.30	«Три кота». (0+)
13.50	«Забезу. Уши с хвостиком». (0+)	00.00	«Бодо Бородо». (0+)
21.55	«Бабушкины сказки». (12+)	02.00	«Тайны Медовой долины». (0+)
22.05	«Granny's Fairytales». (12+)	03.45	«Простоквашино». (0+)

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	Россия - Польша: тысячелетняя дуэль. Часть 1. (16+)
12.05	День Патриарха. (0+)
12.15	Монастырская кухня. (0+)
12.45	«ПЛАМЯ». 1 серия. (12+)
14.20	«СВЕРСТНИЦЫ». (12+)
16.00	Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
17.00	«НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 1 серия. (0+)
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: Святая Нина. (0+)
22.15	Поле битвы. (16+)
22.45	Прямая линия жизни. (16+)
23.45	День Патриарха. (0+)
23.55	Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.45	Паломница. (12+)
01.50	Блокада. Восхождение. (16+)
02.45	Поле битвы. (16+)
03.15	В поисках Бога. (12+)
03.40	Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

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



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

Поста нет.

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

Прп. Никодим Святогорец

ПОДПИСКА на 2026 год

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс
П2939

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
408,22 ₽	816,44 ₽	1 224,66 ₽	1 632,88 ₽	2 041,10 ₽	2 449,32 ₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской 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 приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- 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 Pressa.ru»

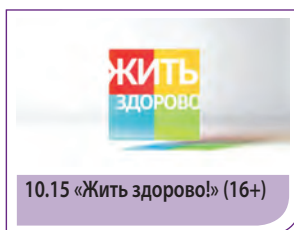


П2939

«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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+)
Нестерова вызывают на опознание - возле железной дороги обнаружено тело молодой девушки... Нестеров выясняет отношения со своим другом, прокурором Павловым.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Бродский не поэт». Памяти Иосифа Бродского. (16+)
02.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

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 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
15.10 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
02.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
04.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



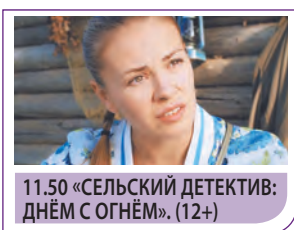
09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
Риелтор Алиса показывает квартиру молодой паре и обнаруживает в ванной окровавленный труп своего начальника - Олега Богданова, владельца компании по торговле недвижимостью. На кухне обнаружены следы романтического ужина.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Внезапно домой возвращается Глеб, старший сын Виктора, пропавший без вести год назад в одной из азиатских стран. Алёна узнаёт, что между Глебом и Павлом давний конфликт. Главный враг и конкурент Ветровых, Тимофеев, назначает Алёне встречу и предлагает решить её проблемы с квартирой.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

05.25 14.05 17.15 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Ленинград. Снять блокаду». (16+)
11.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
12.00 13.25 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 «ПОРОХ». (12+)
00.55 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)

ТВЦ



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

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.35 «Актёрские драмы. Вне игры». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ВОЗДУХ». (16+)
Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Софья Хилькова, Петр Рыков.
16.55 «Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки». (16+)
17.50 События
18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Укрощение невестки». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Настоящий детектив. Мёртвая зона». (16+)
01.25 «Лишние дети звезд». (16+)
02.05 Прощание. (16+)
04.15 «Николай Ерёмченко. Загнать себя в тупик». (16+)
04.55 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

06.00 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 00.10 «Преодоление». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (12+)
17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+)
17.40 Специальный репортаж. (12+)
20.45 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)
22.50 23.15 «ЛАДОГА». (16+)
00.50 «Конструкторы будущего». (12+)

НТВ



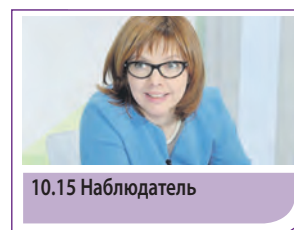
13.00 «Сегодня»

04.40 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
В доме Макса этажом выше поселяется новая соседка. Однажды утром оттуда слышится шум и стоны. Макс с Псом бегут вверх. Выбив дверь, они видят девушку, которую пытаются.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
В Красноярске от нападения собаки погибает банкир Леонид Курамов. СК РФ возбуждает дело и отправляет в Красноярск Брагина. В это время киллер в Петербурге убивает мать крупного криминального авторитета Александра Муштакова, а после этого в бассейне от удара током умирает Петр Рузов.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01.05 «ПАУТИНА». (16+)
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24 МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)
10.00 10.30 11.00 11.25 11.30 12.00 12.25 12.30 13.00 14.00 14.25 14.30 15.00 15.30 16.00 16.20 16.25 17.00 17.25 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 «Новости». (16+)
10.20 11.15 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 14.20 16.15 17.20 «Деньги 24». (12+)
11.35 «Спецреп». (12+)
12.45 17.45 «Доктор 24». (12+)
13.20 18.20 «Вопрос спорный». (12+)
14.35 21.35 «20 минут». (12+)
15.50 19.50 «Техно». (12+)
16.30 04.30 «Интервью». (12+)
21.20 23.45 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослестерий». (12+)
01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К РОССИЯ К



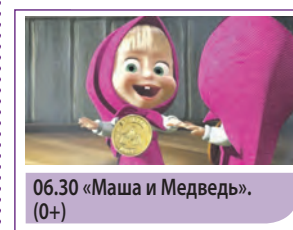
10.15 Наблюдатель

06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология. История с лопатой»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 «XX век». День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»
11.40 «Новости. Подробно. Книжки»
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30 «ИУДУШКА ГОЛОВЛЕВ»
14.55 «Оттаявший мир»
15.45 Сати. Нескучная классика...
16.30 Эрмитаж
17.15 «Я не боюсь, я музыкант». 90 лет со дня рождения Леонида Гаккеля
17.40 «Русская кантата». Музыкальный проект Петра Дранги
19.00 Библейский сюжет
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 Больше, чем любовь
21.30 Белая студия
00.05 «Любовь за колючей проволокой»
00.45 «XX век»
01.15 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА»
02.30 «Роман в камне»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 «Новости МО»
06.00 «Простая медицина»
06.25 «Всё просто!» (12+)
06.50 «Суперферма 360». (12+)
08.00 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
08.40 14.45 16.50 17.45 «Город с историей». (12+)
09.05 12.20 «Внимание, еда!»
09.35 «Сделано в России». (12+)
10.05 «Семейный маршрут»
10.35 «Погода на любой вкус»
11.20 11.35 «Зима в Подмосковье». (12+)
13.15 «За МКАДром». (12+)
14.20 «Гостеприимство». (12+)
16.05 21.45 «Невероятная наука». (16+)
17.05 «Викторина 360»
18.15 22.30 «В мире еды». (16+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Полиция в городе». (16+)
20.45 «Разбор полетов». (16+)
00.05 «Шестое чувство». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Косолапый агент». (6+)
10.55 «Бернард. Миссия Марс». (6+)
Белый медведь Бернард устал от череды неудач. Чтобы над ним не посмеивались друзья и близкие, Бернард решает в одиночку поймать легендарного и очень опасного марсианского монстра.
12.45 «МАКС СТИЛ». (16+)
14.30 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+)
16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
20.30 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
США - Болгария, 2024 г. Научно-фантастический триллер. В ролях: Меган Фокс, Микеле Морроне. Пока Мэгги находится в больнице и ожидает операцию по пересадке сердца, её муж Ник работает и заботится о детях. После посещения выставки роботов с искусственным интеллектом, помощницей по хозяйству в доме Ника становится робот Меган.
22.40 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)
00.55 «МОДИФИКАТЫ». (16+)
02.30 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». (12+)
04.35 «Три кота». (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

05.10 06.00 07.50 11.55 17.45
00.45 02.35 03.10 03.45
04.15 «Новости дня». (16+)
05.20 03.50 «Москва на все времена». (12+)
05.45 06.15 03.15 04.20 Энциклопедия. (16+)
06.05 «Моя Москва». (12+)
06.40 «Улицы московские». (12+)
07.05 22.15 «Тайны кино». (16+)
07.55 09.15 10.25 «КАПИТАН НЕМО». (16+)
12.00 23.05 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+)
15.50 17.50 «БОМБА». (16+)
20.00 21.05 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (16+)
02.45 04.45 «Город без окраин». (12+)

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	Че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	 06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	 22.10 Бильярд.	 12.20 «Верну любимого». (16+)			
05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	06.00, 14.55 «Лига в лицах». (12+)	06.30 Давай разведёмся! (16+)			
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.30 Лыжная страна. (12+)	07.20 Тест на отцовство. (16+)			
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	23.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)	08.45 «Слепая». (16+)	09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)	07.00, 09.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости	09.35 23.25 «Понять. Простить». (16+)			
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	Россия, 2024 г. Комедия. В ролях: Максим Лагашкин, Екатерина Стулова, Павел Прилучный, Зенкур Прилучная, Владимир Сычев, Янина Студилина. Виктор и Ольга давно живут в постылом браке. Они наконец-то закрыли платёж по ипотеке и вроде бы могут наслаждаться жизнью в собственной квартире, но соседи сбоку оказываются слишком страстными для новостройки с тонкими стенами. Однажды к паре приходят те самые неприличные гости с неприличным предложением.	09.45 Гадалка. (16+)	09.30 Улётное видео. (16+)	07.05, 11.35, 15.30, 23.45 Все на Матч! Пр.тр.	10.35 00.30 «Порча». (16+)			
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	15.30 «Слепая». (16+)	14.00 Решала. (16+)	09.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)	11.45 «Знахарка». (16+)			
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	17.00 Охотники. (16+)	09.25 «Команда мечты». (12+)	12.20 «Верну любимого». (16+)			
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	Трое молодых людей после дорожного инцидента, случившегося с одним из них, решили сами вершить правосудие и наказывать наглых водителей, не пропускающих пешеходов на переходе. Троица раздобыла форму сотрудников ДПС, выбрала место на дороге и начала останавливать и штрафовать всех подряд.	Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими.	10.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)	12.55 «Голоса ушедших душ». (16+)			
15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)	15.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	23.15 «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ». (18+)	20.00 Влад решает. (16+)	13.00 Есть тема! Пр.тр. (12+)	13.30 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)			
17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)	00.40 «УСКОРЕНИЕ». (16+)	Две подружки Селин и Элис наслаждаются жизнью: у девушек есть мужья, благодаря которым можно не работать, есть большие дома, а также хорошие и любимые сыновья.	21.00 Притворщики. (16+)	14.25 География спорта. (12+)	19.00 «КАК ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО». (16+)			
20.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)	02.25 «Однажды в России». (16+)	01.15 Знаки судьбы. (16+)	22.00 Найди по ID. (16+)	16.25 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». (12+)	01.30 «Знахарка». (16+)			
22.15 23.25 «ГОРОД СТРАХА». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)		23.00 Опасные связи. (18+)	17.50 Смешанные единоборства. One FC. (16+)	02.00 «Верну любимого». (16+)			
	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)		04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)	19.30 Хоккей. СКА) - «Локомотив». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)			
			04.40 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	22.10 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр.	02.50 Тест на отцовство. (16+)			
				00.45 «Льюис Хэмилтон». (12+)	04.30 «Гадаю-ворожу». (16+)			
				02.00 Лёгкая атлетика. (6+)	05.20 «6 кадров». (16+)			
					05.30 Давай разведёмся! (16+)			
					06.20 По делам несовершеннолетних. (16+)			



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства о государственной регистрации 024.266



Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

ЗАХОРОНЕНИЕ

150 000 ₽

30 ЛЕТ МЫ
ПОМОГАЕМ
ЛЮДЯМ

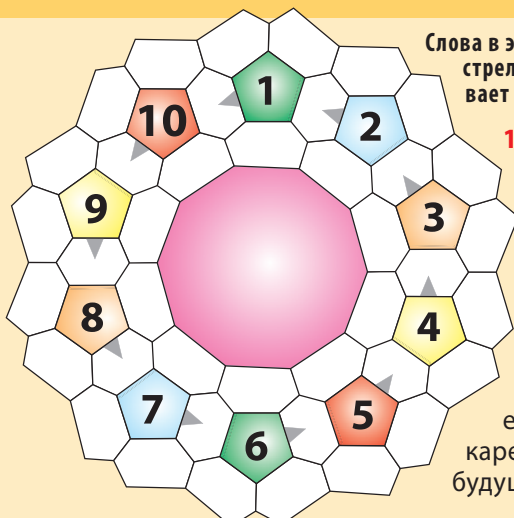
8 495 103 18 95

RITUAL.RU

ООО «Ритуал.ру» ОГРН 5167746491237 / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнерах и составе товаров и услуг Вы можете получить на сайте Ritual.ru

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую указывает серый треугольник.



1. Потакание.
2. Музыкальный инструмент скомороха.
3. Толстый холст из грубой льняной пряжи.
4. «Качок» для камеры велосипеда.
5. Всходы, ждущие весну с осени.
6. Соревнование двуполых пар в теннисе.
7. Птица семейства соколиных, питающаяся только рыбой.
8. Дерево с плоской хвоей.
9. До 00:00 у Золушки была еще каретой.
10. Ворон, предсказывающий будущее.

Ответы: 1. Угода. 2. Домра. 3. Рядно. 4. Насос. 5. Озимь. 6. Микст. 7. Скопа. 8. Копна. 9. Тыхва. 10. Вешун.



Пенсионерам! Социальная рента

является плательщиком ренты

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

- до 10 млн. руб. – сразу!
- до 60 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.
Пожизненное проживание в своей квартире.

8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54

ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, д. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11

Сайт: patronazn.ru

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 Мультфильмы. (0+)
06.55 «Горшочек каши». Мультфильм. (0+)
07.10 «Волшебный клад». Мультфильм. (0+)
07.30 «Царевна-лягушка». Мультфильм. (0+)
08.15 «...ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ». (18+)
09.50 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)
11.30 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ». (16+)
13.20 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
14.50 «РОДНЯ». (16+)
16.35 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
20.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
22.45 «АФОНЯ». (16+)
00.20 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
01.45 «СИБИРИАДА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

07.10 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ-2». (16+)
09.10, 10.00, 11.05, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.55 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». (16+)
15.15 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.40 «КИНГ КОНГ». (16+)
21.10 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)
23.10, 00.00, 01.05, 01.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.45 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+)
04.10 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
07.55 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)
09.15 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
11.00 «ОН - ДРАКОН». (16+)
12.55 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+)
15.05 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)
17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)
17.55 «БРАТ». (16+)
19.45 «БРАТ-2». (16+)
22.05 «СВОЛОЧЬ». (16+)
00.00 «БАНДИТВР». (16+)
01.45 «БЫК». (16+)
03.15 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
04.40 «Шайбу! Шайбу!». «Пёс в сапогах», «Кто сказал «Мяу?» Мультфильмы. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 ACTION

06.05 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
08.05 «ЛЕГЕНДА». (16+)
10.15, 11.20 «ТАБУ». (16+)
12.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
15.05 «МАШИНА». (16+)
16.40 «ЗОНА 414». (16+)
18.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
19.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)
20.35 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
22.05 «СВОЛОЧЬ». (16+)
23.00, 00.00 «ТАБУ». (16+)
01.00 «КРАЙНЕ ОПАСЕН». (16+)
02.20 «ЗАСАДА». (16+)
04.00 «СТРЕЛА ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)

red .RED

06.00 Секреты идеального сада. (16+)
06.25 «БУКШОП». (16+)
08.20, 08.45, 09.05, 18.50, 19.15, 19.35 Готовим с Мэри Берг. (16+)
09.30, 10.15, 20.00, 20.50, 01.35, 02.15 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+)
11.10, 21.40, 03.00 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+)
12.55 «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)
15.05 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)
17.05, 18.00 «МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
23.20 «ПОСРЕДНИКИ». (16+)
04.35 «ВЫ УМРЁТЕ, ИЛИ МЫ ВЕРНЁМ ВАМ ДЕНЬГИ». (16+)

РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

05.50 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 1-4. (16+)
09.15 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 1-4. (16+)
12.25 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 1-4. (16+)
15.45 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 5-8. (16+)
19.00 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 5-8. (16+)
22.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 5-8. (16+)
01.40 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 2. Ощупью в полдень. (16+)
03.15 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 3. Город принял. (16+)
04.40 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 13. Мамочка, я жулика люблю. (16+)
05.25 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 14. Постоялец. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
02.35 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
04.05 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
05.30 «ЖЕНИХ». (16+)
07.10 «ТАКСИ 3». (16+)
08.45 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)
10.15 «ПОБЕГ». (18+)
12.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
14.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
15.45 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)
17.40 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
21.20 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
22.55 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)

ДОМ КИНО

04.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.25 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)
06.40 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
01.00 «Закрывая школу». (16+)
02.05 «ЧИЖИК-ПЫЖИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
03.30 «ДЕВОЧКА НИНА И ПОХИТИТЕЛИ ПИАНИНО». (6+)

РУССКИЙ РОМАН

06.55 «КОРОЛЕВА МАРГО». (16+)
10.20 «ВТОРАЯ ПОПЫТКА». (12+)
13.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (16+)
17.25 «ТРИ ПЕСНИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (16+)
20.15 г. В ролях: Анастасия Панина, Кирилл Жандаров, Наталья Варнакова
21.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК». (16+)
2019 г. В ролях: Нина Гогоева, Юрий Батулин, Ангелина Поплавская, Валентина Гарцуева, Ирина Нарбекова, Лариса Маршалова
00.30 «ТОЧКА НЕВОЗВРАТА». (16+)
02.20 «ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА». (16+)
03.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (16+)

CINEMA

07.05 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)
09.00 «МАМА-МАФИЯ». (18+)
10.45 «КРИПТО». (18+)
12.30 «ТРАМБО». (18+)
14.35 «СТОЛКНОВЕНИЕ». (18+)
16.30 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
18.05 «ЯМАКАСИ». (16+)
19.45 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
20.00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ БУРИ». (18+)
2018 г. В ролях: Максим Матвеев, Игорь Костоловский, Светлана Иванова, Виктория Маслова, Роман Маякин
13.00, 21.00, 05.00 «ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧНЫЕ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПАЛАЧ». (18+)

РОДНОЕ КИНО

01.00, 02.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
03.00 «СЫН ЗА ОТЦА...». (16+)
04.20 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
06.05 «ВОЛКОДАВ». (16+)
08.05 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)
10.30 «ЗОЛОТО ПАРТИИ». (16+)
12.10, 14.00 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)
15.40, 16.45, 17.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
19.00 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+)
20.35, 21.50 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
Драма, приключения, история, СССР, Франция, 1988 г.
23.05 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

РЕТРО

06.30 «ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ». (16+)
08.05 «СИЛЬНЕЕ УРАГАНА». (16+)
09.30, 22.00 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (16+)
11.05, 23.35 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
12.45 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
14.05 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (16+)
15.50, 01.05 «СРЕДИ ТЫСЯЧИ ДОРОГ». (0+)
17.20, 02.25 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
Драма, военный, СССР, 1980 г.
19.00, 03.50 «ИСКАТЕЛИ СЧАСТЬЯ». (16+)
Комедия, СССР, 1936 г.
20.30, 05.10 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)
Драма, СССР, 1982 г.

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 06.30, 14.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
06.00 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Чикили. (16+)
23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.20 Суббота News 2026. (16+)
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.45 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
Сериал. Драма, исторический фильм, Россия, 2014 г.
В ролях: Алексей Демидов, Карина Андоленко
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (18+)
Сериал. Драма, Россия, 2018 г.
В ролях: Максим Матвеев, Игорь Костоловский, Светлана Иванова, Виктория Маслова, Роман Маякин
13.00, 21.00, 05.00 «ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧНЫЕ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПАЛАЧ». (18+)

CTC LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
10.00 «РАНЕЧКИ». (16+)
14.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Воронцова приглашают быть ведущими выпускного, а Машу - спеть уже ставшие популярными «Одуванчики». У Полежаикина и Галины Сергеевны своя программа - первый поцелуй. Дашу ждёт серьёзный разговор с Венюком...
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «МАРГОША». (16+)
Калугин сообщает Марго, что он устал от всей этой ситуации, и уходит...
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

TB21

07.00 «БАРМЕН». (18+)
08.40 «КАПИТАН ФАНТАСТИК». (16+)
10.45 «ХОРОШИЙ МАЛЫЧИК». (16+)
12.30 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
14.10 «Я ХУДЕЮ». (16+)
16.00 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ». (16+)
18.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
США, 2000 г.
20.25 «ОТРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)
22.25 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (18+)
00.20 «АНГЕЛ-А». (18+)
01.50 «ГОСПОДИН НИКТО». (18+)
04.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ». (16+)
05.35 «ВКУС ЛЮБВИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

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

ПОБЕДА

05.25 «Путь к Победе». (16+)
06.25 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
18.00 «ЛАДОГА». (16+)
22.10 «РУБЕЖ». (16+)
Михаил - успешный молодой бизнесмен, реалист и практик. Он движется к поставленным целям и порой плюёт на нравственные законы. Но однажды самоуверенность и цинизм оборачиваются искривлением времени. Михаил оказывается в прошлом, среди тех, чья память он никак не хотел чтить... Сможет ли он вернуться обратно и останется ли прежним?
23.55 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Консервы. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
06.00 Гастротур. Краснодарский край. (16+)
06.30, 07.40 На ножах. (16+)
08.40 Молодые ножи. (16+)
09.50 Адский шеф. (16+)
13.30, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20 Чёрный список. На кухне. (16+)
19.00 Что я наделала. Вазелиновые губы. (16+)
20.00 Что я наделала. Осторожно! Брови! (16+)
21.00 Что я наделала. Коллаген: красота или слезы? (16+)
22.00 Новый Ревизорро. Капельницы красоты. (16+)
23.10 Секретный артист. (16+)
00.30 Вундеркинды. Регина Тодоренко и Тимур Родригес. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.10, 03.00 На ножах. (16+)
03.50 Секреты на кухне. Хлеб. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.00 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
06.10 Званый ужин. (16+)
08.05 Непыльный вопрос. (16+)
09.00 Муж напрокат. (16+)
10.05 Супермама. (16+)
12.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.35 Чадо из ада. (12+)
Реалии о перевоспитании избалованных подростков из обеспеченных семей. По просьбе родителей мажор без кредиток, наличных и смартфона на три дня отправляется жить в многодетную семью со скромным достатком. Поможет ли подростку эксперимент и осознает ли он, что счастье не в деньгах?
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Неотложка. (16+)
03.30 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

УСАДЬБА

06.00, 06.25, 09.15, 09.45, 17.00, 18.00, 00.00, 00.50 Дачные радости. (12+)
06.50, 07.05, 12.00, 12.15, 16.00, 16.15, 19.00, 19.15 Огород с Блокным-Мечталыным. (12+)
07.20, 01.40 Обновлю свой сад. (12+)
07.45 Ландшафтные эксперименты. (12+)
08.15 Муж на час. (12+)
08.45, 09.00 Цветик-семицветик. (12+)
10.10, 10.30 Вершки-корешки. (12+)
10.40 Сад-шедевр. (12+)
11.15 Декоративный огород. (12+)
11.45 Мультиварка. (12+)
12.30 Один день из жизни фермера. (16+)
13.00 Новые Робинзоны. (12+)
13.30 заСАДА. (12+)
14.00, 21.00 Сельские профессии. (16+)
14.30, 14.45, 21.30, 21.45 Дачная кухня. (12+)
15.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)
15.30, 15.45, 22.30, 22.45 Офисное садоводство. (16+)
16.35, 23.30 Сад своими руками. (12+)
17.30, 00.25 Частный сектор. (12+

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Спринт. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
08.05, 02.00 «Взойди на свой Олимп». (12+)
08.40 Громко. (12+)
09.50, 01.45 «Новая звезда». Специальный репортаж. (12+)
10.05 Корона спортивной империи. Лидия Иванова. Документальный фильм. (12+)
11.00, 13.10, 16.20, 18.50 Новости. (0+)
11.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА – «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)
12.55 «Лица страны». Лучшее. (12+)
13.15 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Спринт. Мужчины. Трансляция из Белоруссии. (6+)
14.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Белоруссии. (6+)

15.20 «Время чемпионов». Специальный репортаж. (12+)
15.35, 21.55 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
16.00, 22.20 Специальный репортаж. (12+)
16.25 Автоспорт. Гонка чемпионов. Трансляция из Тольятти. (6+)
18.35 «Небесная грация». (6+)
18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) – «Локомотив» (Новосибирск). Прямая трансляция.
20.55 «Лучшая лига мира». (12+)
21.25 «География спорта. Республика Алтай». (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Заречье-Одинцово» (Московская область) – «Ленинградка» (Санкт-Петербург). (6+)
02.35 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
04.00 Лыжная страна. (12+)
04.25 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. (6+)

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 с Оксаной Самойловой. (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! С Мариной Бриз. (16+)
18.55 Плейлист | Зима. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Ну, где же вы, девочки? Судьбы гёрлз-бэндов. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 12.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15, 13.15, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)
08.25, 13.00, 19.15, 02.15 «Горошек и компания». (6+)
08.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
09.30, 21.05, 00.50, 05.30 «Барбоскины». (0+)
10.00 «Кот Басик». (0+)
10.35 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
14.55 «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)
16.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик» (6+)
17.00, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.10, 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
18.45, 00.20, 05.00 «Лунтик». (0+)
20.30 «Сказочный патруль». (0+)
21.35, 04.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
22.30 «Приключения Бубы». (6+)
23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч!». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветяшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.35, 14.35, 20.35 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
08.45, 15.30, 20.45 «Тара Дункан». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Смарт и чудосумка». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дзёдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

О!

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+)
05.05 «Три кота». (0+)
06.00 «Лунтик». (0+)
07.00 «Песенки с Лёвой». (0+)
07.05 «Три кота». (0+)
09.30 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Царевны». (0+)
Отправься в волшебное путешествие вместе с Царевнами!
12.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.40 «Барбоскины». (0+)
18.00 «Ум и Хрум». (0+)
19.00 «Мультимелки. Шоу». (0+)
19.05 «Три кота». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
Это самый настоящий детский сад – но для зверей, живущих в зоопарках и заповедниках!
23.30 «Царевны». (0+)
02.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
Веселая тренировка с Жужей!
04.05 «Три кота». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
Чебурашка и Гена спешат на помощь жителям уютного городка. Новые захватывающие приключения любимых героев.
08.15 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
14.30 «Чебурашка». (0+)
15.00 «Котики, вперед!» (0+)
16.00 «Три кота». (0+)
17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (0+)
18.30 «Нэйт опять опаздывает». (0+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (0+)
22.00 «Чемпионы». (0+)
22.30 «Три кота». (6+)
00.00 «Бодо Бородо». (6+)
02.00 «Тайны Медовой долины». (6+)
03.45 «Простоквашино». (6+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние птички. «Царята. Жила-была царевна», «Майло», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Край Бебис». (0+)
07.50 «Лапозавры». (0+)
09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.45 «Тима и Тома». (0+)
11.30 «Диностер». (6+)
11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
12.00 «Чик-Чирикино». (0+)
13.35 «Карбот». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
Милый ухоженный мопсик Майк обожает домашний покой и каждый день мечтает произвести впечатление на элегантную собаку своих соседей. К сожалению, план Майка никогда не сбывается, потому что в его дом постоянно пытаются ворваться кучка нарушителей спокойствия. Озорные еноты, черепашки и котёнок умеют появляться в самый неподходящий момент, втягивая пёсика в череду непредвиденных событий и смешных приключений.
16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Барбоскины». (0+)
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.40 «Горошек и компания». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
22.45 «Дикие скриачеры». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.15 «Смешарики». (0+)
Весёлые и музыкальные, неожиданные и мечтательные, домашние и авантюрные – целый мир в одной уютной Ромашковой долине!
03.45 «Четверо в кубе». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Блокада. Восхождение. (16+)
12.05 День Патриарха. (0+)
12.15 Монастырская кухня. (0+)
12.45 «ПЛАМЯ». 2 серия. (12+)
14.25 «САДИСЬ РЯДОМ, МИШКА!». (6+)
16.00 Открытие XXXIV Международных образовательных чтений «Просвещение и нравственность: формирование личности и вызовы времени». Прямая трансляция. (0+)

18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.45, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
21.45, 01.50 Ленинград: 872 дня ада. (16+)
22.50, 23.25 Поле битвы. (16+)
23.55 День Патриарха. (0+)
00.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.55 День Ангела: Преподобный Павел Фивейский. (0+)
01.25 Пилигрим. Павел Фивейский. (6+)
02.45 Поле битвы. (16+)
03.15 Русский мир. (12+)

Православный календарь

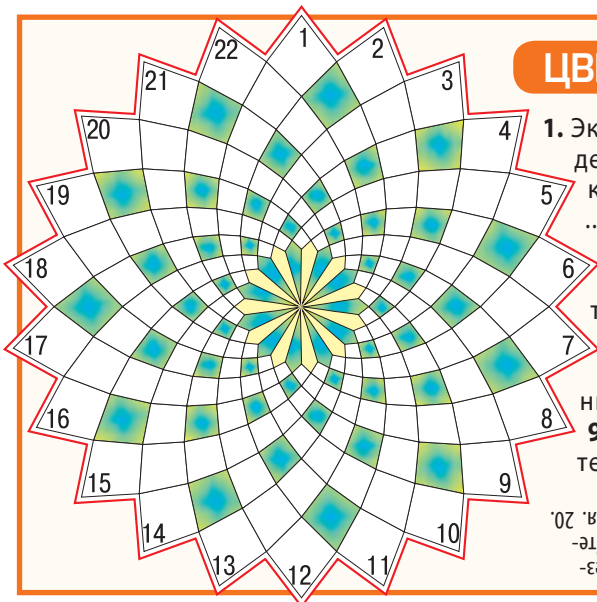
27 января
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Отдание праздника Богоявления. Преподобных отец, в Синае и Раифе избиенных: Исаии, Саввы, Моисея и ученика его Моисея, Иеремии, Павла, Адама, Сергия, Домна, Прокла, Ипатия, Исаака, Макария, Марка, Вениамина, Евсевия, Илии и иных с ними.



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

Поста нет.

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



ЦВЕТОК

1. Экзамен для школьника или студента по сути. **2.** Рукоделие с канвой и пальцами. **3.** Веселое ... лица. **4.** Трактор,двигающий грунт. **5.** Помещение в стенах института или университета. **6.** Ноль баллов по шкале Бофорта. **7.** Певучий, легкий вокальный стиль. **8.** Доведение до полусонного состояния. **9.** Вымышленная фамилия писателя. **10.** Устройство для выда-

чи порции жидкого мыла. **11.** Товары массового спроса (разг.). **12.** Ослабление сил, усталость (в результате напряжения или длительной работы). **13.** Цель заклейки окон на зиму. **14.** Игрушка, смастеренная своими руками. **15.** Музыкант папа Карло. **16.** Сказание об Олимпийских богах. **17.** Историческое развитие биологического вида. **18.** Проверенный способ оставить виноград без сока. **19.** Устоявшиеся межличностные связи. **20.** Превращение макушки в «зеркало». **21.** Отделка стен декоративной плиткой. **22.** Изнеможение.

Обычные: 1. Изнеможение. 2. Усталость. 3. Вымышленная фамилия писателя. 4. Буквально. 5. Аппаратура. 6. Без- 7. Белье. 8. Устойчивые. 9. Зеркало. 10. Длинно. 11. Ширпотреб. 12. Утомление. 13. Уте- 14. Соматика. 15. Шарманка. 16. Мифология. 17. Философия. 18. Отношения. 19. Отношения. 20. 21. 22. Усталость.

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ
ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
МГСР
московская городская служба ренты
РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ
www.socrenta.ru
ООО «Городская служба ренты». ОГРН 1157746587195.
8 (495) 226-07-07
8 (495) 625-03-88
Москва, Сretenский бульвар, дом 2, офис 8

Реклама

МОСГОРЛОМБАРД

СКУПКА ЗОЛОТА И СЕРЕБРА

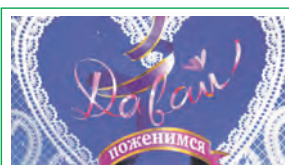
220 ОТДЕЛЕНИЙ ПО ВСЕЙ МОСКВЕ

МОСГОРЛОМБАРД.РФ +7 (499) 226-13-05

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

ИЗУЧИТЕ ВСЕ УСЛОВИЯ КРЕДИТА (ЗАЙМА) НА САЙТЕ МОСГОРЛОМБАРД.РУ В РАЗДЕЛЕ «ЗАЙМЫ». УСЛУГА ОКАЗЫВАЕТСЯ: ООО «ЛОМБАРД СОЮЗ» ОГРН 1237700342384 В РЕЕСТРЕ С 29.01.2024 Г., ООО «ЛОМБАРД АКВАМАРИН» ОГРН: 1247700326411 В РЕЕСТРЕ С 26.09.2024 Г. *ПОД СКУПКОЙ ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ ЗОЛОТА И СЕРЕБРА ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ТАРИФ «СКУПКА». ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ [HTTPS://MOSGORLOMBARD.RU/PRESS-CENTR/AKCI/AKTSIYA-NA-VES-ZOLOTA/](https://mosgorlombard.ru/press-centr/akcii/aktsiya-na-ves-zolota/) 18+. РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженимся!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
Забелин получает видео ночи похищения, на котором видно, что Аня вышла из калитки навстречу неизвестному человеку, у них завязался спор, и он ее унес. Забелин находит в Анином телефоне информацию о её молодом человеке по имени Игорь.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
Собственное жильё - это не только радость, но и сотни вопросов, проблем и рисков...
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
15.10 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
03.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
Психолог Ирина Богачёва разбилась, упав из окна своей квартиры в многоквартирном доме. Следственная группа выясняет, было ли это самоубийство, или Ирине «помогли» умереть. Главной подозреваемой становится сводная сестра Ирины - Софья Макарова.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Дорошин продолжает своё расследование, но обстоятельства гибели Глеба не сходятся. Если это убийство, тогда каким образом преступник проник в его комнату и ушёл незамеченным? Дверь и окно в комнате Глеба были закрыты изнутри. Вику в институте травят однокурсники, а в сети появляется компрометирующее её видео.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.25 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.20 19.55 «По горячим следам». (16+)
11.40 13.25 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
14.00 17.15 03.45 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 «В НЕБЕ НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)

ТВЦ



08.15 «Доктор И...» (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.35 «Актёрские драмы. Судьба-блондинка». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: АТЕЛЬЕ». (16+)
Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Софья Хилькова, Петр Рыков.
16.55 «Татьяна Бестаева. Разлучница». (16+)
17.50 События
18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Хроники московского быта. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи. Сокровища Зыкиной». (16+)
01.25 «Знак качества». (16+)
02.05 Мифы о еде. (16+)
04.15 «Станислав Говорухин. Он много знал о любви». (16+)
04.55 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

- 06.00 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 00.10 «Очень личное». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)
17.00 «Отчий дом». (12+)
17.15 «Человек и судьба». (16+)
17.40 «Почитаем!» (16+)
20.45 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)
22.20 23.15 «ЛАДОГА». (16+)
00.50 «Конструкторы будущего». (12+)

НТВ



14.00 «Место встречи»

- 04.55 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
Отдел Максимова расследует загадочную смерть пожилой гадалки Синельниковой. Подозрение падает на всех ее родственников - внука Максима, старшего брата Олега и племянника Павла.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Узнав о задержании киллера, Верзилов получает заказ на его убийство и сообщает об этом в ФСБ. Бобров инициирует смерть киллера, Верзилов получает гонорар. Бобров доволен - теперь у него есть улики, чтобы задержать заказчика. Но в тот же день его самого ликвидирует киллер по кличке Штык.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня»
00.30 «ПАУТИНА». (16+)
04.00 «По следу монстра». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
10.00 10.30 11.00 11.25 11.30 12.00 12.25 12.30 13.00 14.00 14.25 14.30 15.00 15.20 15.30 16.00 16.20 16.25 17.00 17.25 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
10.20 11.15 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 14.20 15.15 16.15 17.20 «Деньги 24». (12+)
11.35 14.35 21.35 05.35 «Спецреп». (12+)
12.45 17.45 «Доктор 24». (12+)
13.20 18.20 «Вопрос спорный». (12+)
16.30 04.30 «Интервью». (12+)
21.20 23.45 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 02.10 «Мослесторий». (12+)
01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К



20.50 Абсолютный слух

- 06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология. История с лопатой»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
Жюль Ласкур, старый холостяк, был найден убитым в своем доме...
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 «XX век». День памяти Иосифа Бродского
«Иосиф Бродский. Поэт о поэтах».
12.00 02.30 «Роман в камне»
12.45 Новости. Подробно. Кино
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
14.45 «Альгамбра: крепость Андалусии»
15.45 Белая студия
16.30 Библейский сюжет
17.15 «Я не боюсь, я музыкант». К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля
17.50 01.50 «Предки наших предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Больше, чем любовь
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
00.10 «Древняя крепость Дуньхуан»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО»
06.00 «Простая медицина»
06.25 «Всё просто!» (12+)
06.50 «Суперферма 360». (12+)
08.00 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
08.40 14.45 16.50 17.45 «Город с историей». (12+)
09.05 12.20 «Внимание, еда!»
09.35 «Сделано в России». (12+)
10.05 «Семейный маршрут»
10.35 «Погода на любой вкус»
11.20 «Зима в Подмосковье»
13.15 «За МКАДом». (12+)
14.20 «Гостеприимство». (12+)
16.05 21.45 «Невероятная наука». (16+)
17.05 «Викторина 360»
18.15 22.30 «В мире еды». (16+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня». (16+)
20.30 «Полиция в городе». (16+)
20.45 «Разбор полетов». (16+)
23.20 «Шестое чувство». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Рок Дог-2». (6+)
10.55 Впервые на СТС! «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)
Пёс-музыкант Боди делает перерыв в своём гастрольном туре и возвращается домой, где узнаёт, что все активно следят за новым музыкальным конкурсом. Один из членов жюри - его кумир.
12.40 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+)
14.35 «ПОДАРОК». (16+)
16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)
20.30 «МОЙ ШПИОН». (16+)
22.35 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
США, 2004 г. Криминальная комедия. В ролях: Брюс Уиллис, Мэттью Перри, Аманда Пит. Бывший киллер Джимми «Тюльпан» Тодески проводит свои дни, готовя и прибирая в доме. Его жена Джилл работает киллером, но у неё не получается совершить нормальное убийство...
00.35 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «БАНДИТЫ». (16+)
02.40 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
03.25 «Новые боги: Ян Цзянь». (12+)
05.20 «Три кота». (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

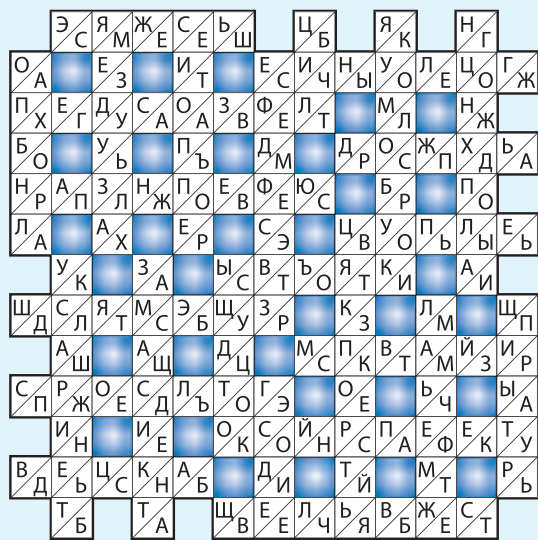
- 05.10 06.00 07.55 11.55 18.15 01.00 02.45 03.20 03.50 «Новости дня». (16+)
05.25 04.00 «Москва на все времена». (16+)
05.50 06.15 02.55 03.25 04.25 Энциклопедия. (16+)
06.05 «Моя Москва». (12+)
06.40 «Улицы московские». (12+)
07.10 11.15 «Тайны кино». (16+)
08.00 «СЫН». (16+)
09.30 «ЧЁРНАЯ ВУАЛЬ». (16+)
12.00 23.15 «ОТРАЖЕНИЕ РАДУГИ». (16+)
15.35 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
16.35 18.20 «ПЕРЕСТУПИТЬ ЧЕРТУ». (16+)
20.00 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (16+)

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)	 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 01.00 Знаки судьбы. (16+)	 06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	 12.35 Специальный репортаж. (12+)	 11.45 «Порча». (16+)	
05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+) 21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+) 23.00 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+) Китай, Гонконг, Нидерланды, США, 2015 г. Боевик. В ролях: Джеки Чан, Джонни Ноксвил. Саманта, крестница честного полицейского Бенни, попадает в неприятности и оказывается в руках у преступного синдиката.	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.45 «Слепая». (16+) 09.45 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая». (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) Мальчик Митя, отец которого крепко закладывает за воротник и избивает жену, обращается за помощью к Антошину. Зимина, узнав, что страдающая женщина - ее одноклассница Наташа, просит Глухарёва принять личное участие в этом деле.	06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+) 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+) 09.30 Улётное видео. (16+) 14.00 Решала. (16+) 17.00 Охотники. (16+) 20.00 Влад решает. (16+) Новое реалити-расследование, в котором самый известный «решала» страны Влад Чижов вместе с командой единомышленников - проницательным «Техно» Яном, бесстрашным «Корейцем», обаятельной ассистенткой и невидимым «Кодером» - поднимает расследования на новый уровень. Теперь зрители увидят, как «сыщики» цепляются за улики...	06.00, 14.55 «Лига в лицах». (12+) 06.30 География спорта. (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости 07.05, 11.35, 15.30, 23.35 Все на Матч! Пр.тр. 09.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+) 09.25 «Команда мечты». (12+) 10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+) 13.00 Есть тема! Пр.тр. 14.25 «Вид сверху». (12+) 16.25 «Роналду». (12+) 17.50 Професс. бокс. (16+) 19.00 Хоккей. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр. 00.45 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». (12+) 02.00 Волейбол. (6+) 04.00 Баскетбол. (6+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.25 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 «Порча». (16+) 12.55 «Знахарка». (16+) 13.30 «Верну любимого». (16+) 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ». (16+) 19.00 «СКОЛЬКО СТОИТ СОВЕСТЬ?». (16+) 23.25 «Понять. Простить». (16+) 00.30 «Порча». (16+) 01.30 «Знахарка». (16+) 02.00 «Верну любимого». (16+) 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.50 Тест на отцовство. (16+) 04.30 «б кадров». (16+)	
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Момент в истории». (16+) 17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ФОРСАЖ: ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!» (16+) 21.40 23.25 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)	01.10 «КРУШЕНИЕ МИРА». (18+) Испания, Чили, США, 2023 г. Фантастика. В ролях: Мэри Элизабет Уинстэд, Рейф Сполл. Внезапно самые влиятельные и богатые люди мира начинают умирать от неизвестных причин. Планета погружается в хаос... 02.50 «Однажды в России». (16+) 05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+) 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	23.15 «СУДЬЯ ДРЕДД». (18+) Территория Америки почти полностью выжжена радиацией. Остался один город. За его стенами - пустыня, в его стенах - бесконечные каменные джунгли, растянувшиеся от Бостона до Вашингтона, где проживает 800 миллионов человек. Это - Мегасити. 01.00 Знаки судьбы. (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	21.00 Притворщики. (16+) 22.00 Найди по ID. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Улётное видео. (16+) 04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)			

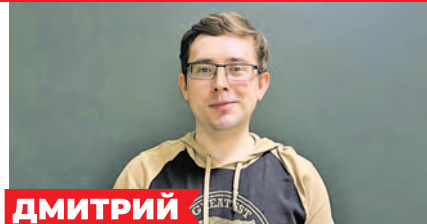
ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Смесь. Синолог. Педсовет. Дождь. Разновес. Вопль. Стояк. Шлямбур. Сквайр. Предлог. Конспект. Десна. Вельвет.
По вертикали: Медуза. Стопор. Бит. Колобок. Гондола. Опора. Семестр. Вязкость. Кларнет. Амадина. Судок. Мачете. Прыть. Годе.



ТЕЛЕМАСТЕР



ДМИТРИЙ
НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
 НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
 СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА СМАРТ ТВ
 НАСТРОЙКА ЦИФРОВОЙ ТВ-ПРИСТАВКИ
 ПРОШИВКА ТЕЛЕВИЗОРА
 РЯБИТ ПЛОХО ПОКАЗЫВАЕТ

ТИХИЙ ЗВУК
 ПРОКЛАДКА АНТЕННОГО КАБЕЛЯ
 ПОДКЛЮЧЕНИЕ И НАСТРОЙКА ТВ
 НЕТ СИГНАЛА
 ПЛОХО РАБОТАЕТ ПУЛЬТ

☎ 8 (906) 055-44-48

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА

Рента в Москве - «СОЛНЦЕ В РУКАХ»

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:

- ✓ до 6 000 000 руб. в день заключения договора
- ✓ до 60 000 руб. ежемесячно, пожизненно
- ✓ Оплата всех коммунальных платежей
- ✓ Пожизненное проживание в своей квартире

8 (495) 544-73-22

8 (925) 051-94-32

м. Китай-Город

Реклама



СУСТАВЫ ПОД ЗАЩИТОЙ

С годами суставы подвергаются износу и если не давать хондроцитам своевременного необходимого питания и не насыщать хрящевую ткань нужными аминокислотами, то уже в раннем возрасте человек может столкнуться с такими неприятными последствиями как артрит и артроз. Нужно беречь свою подвижность и восполнять все дефициты организма!

«АКТИАР» – сбалансированный премикс для поддержания подвижности и эластичности суставов, защищает весь опорно-двигательный аппарат. Это новый современный продукт содержащий пептид рыбного коллагена, включающий в себя более 19 аминокислот,

среди которых есть **ПРОЛИН** и ряд других незаменимых для организма человека микро- и макроэлементов. Состав продукта сбалансирован таким образом, чтобы нести пользу не только суставам, но и всему организму: сосудистой системе, эндокринной системе, ЦНС.

В составе «АКТИАР» содержится 6 экстрактов лекарственных трав, гиалуроновая кислота и комплекс витаминов. Пептиды рыбного коллагена в совокупности с растительными экстрактами в составе «АКТИАР» быстро дают питание суставом, связкам и костям, способствуют улучшению подвижности.

Защитите свои суставы сейчас!

ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТЕ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 333-47-79, 8 (495) 966-20-67

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	TV1000 VIJU TV1000	TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ	TV1000 VIJU TV1000 ACTION
06.05 «ОСТРОВ КОЛДУН». (12+) 07.10 Мультфильмы. (0+) 09.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+) 10.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 12.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+) 14.05 «СТО ГРАММ» ДЛЯ ХРАБРОСТИ...» (16+) 15.30 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+) 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+) 20.00 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+) 21.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+) 22.55 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+) 01.20 «НЕ ГОРИЙ!» (16+) 02.45 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЧИК». (16+)	06.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+) 08.20, 09.20, 10.15, 11.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 12.05 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (16+) 14.20 «ВЫЖИВШИЙ». (16+) 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 18.40 «ПОМПЕИ». (16+) 20.30 «ЦАРСТВО». (16+) Япония, 2019 г. Экранизация популярнейшей японской манги про борьбу за объединение Китая в III веке до нашей эры. 23.00, 00.05, 01.00, 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 02.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+) 04.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)	05.30 «Простоквашино». «Царевны». Мультсериалы. (6+) 06.20 «Пин-код». Мультсериал. (6+) 07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+) 07.30 «Три кота». Мультсериал. (6+) 08.00 «ДУБЛЁР». (16+) 09.30 «ГОРЬКО!». (16+) 11.20 «ГОРЬКО!-2». (16+) 13.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+) 15.20 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (16+) 17.20 «ПИТЕР FM». (16+) 19.00 «АДАМ И ЕВА». (16+) 20.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+) 22.35 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!». (16+) 00.45 «БЫТЬ». (16+) 02.30 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (16+) 03.50 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)	05.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+) 07.50 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+) 10.05, 11.00 «ТАБУ». (16+) 12.00 «КОД 8». (16+) 13.40 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (16+) 15.40 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАН». (16+) 17.35 «ИП МАН». (16+) Исторический боевик кунг-фу, Китай, 2008 г. 19.30 «ИП МАН-2». (16+) Исторический боевик кунг-фу, Китай, 2010 г. 21.25 «ИП МАН: МАСТЕР КУНГ-ФУ». (16+) Боевик, Китай, 2019 г. 23.00, 00.05 «ТАБУ». (16+) 01.05 «РАСПРАВА». (16+) 02.40 «ОХРАННИК». (16+) 04.05 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)

red .RED	РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО
06.00, 06.20 Как отреставрировать замок и остаться в живых. (16+) 06.45 Секреты идеального сада. (16+) 07.10 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ МАМЫ». (16+) 08.50, 09.15, 09.35, 18.50, 19.15, 19.35 Готовим с Мэри Берг. (16+) 10.00, 10.45, 20.00, 20.50, 01.00, 01.45 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+) 11.35, 21.40, 02.25 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+) 13.20 «ВЫ УМРЁТЕ, ИЛИ МЫ ВЕРНЁМ ВАМ ДЕНЬГИ». (16+) 14.45 «ГОСФОРД-ПАРК». (16+) 17.05, 17.55 «МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 23.20 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+) 03.55 «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)	06.00 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 5-8. (16+) 09.30 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 5-8. (16+) 12.45 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 5-8. (16+) 15.50 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 9-12. (16+) 19.00 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 9-12. (16+) 22.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 9-12. (16+) 01.40 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 4. Часы для мистера Келли. (16+) 03.10 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 5. Я - следователь. (16+) 04.45 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 15. Маски сорваны. (16+) 05.25 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 16. Этот поезд в огне. (16+)	00.45 «БЛОНДИНКА В ЭПИРЕ». (16+) 02.50 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+) 04.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+) 06.30 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+) 08.05 «ПУЛЕНПРОБИВАЕМАЯ». (16+) 09.55 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+) 11.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+) 13.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 15.25 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (16+) 17.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+) 19.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+) 21.05 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+) 22.55 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	05.20 «Побег из цирка». Мультфильм. (6+) 06.50 «Два хвоста». Мультфильм. (6+) 08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 22.30 Вечер вместе. «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+) Циничный пермский чиновник Виктор Летаев курит дорожное строительство и привык всегда добиваться своего. Он знает и любит свое дело, но не интересуется ничем другим. 00.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) 02.00 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+) 03.35 «ПАССАЖИРКА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН	CINEMA	РОДНОЕ КИНО	Ретро
07.10 «ТРИ ПЕСНИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (16+) 10.50 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК». (16+) 14.20 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (16+) 2013 г. В ролях: Екатерина Климова, Анатолий Белый 15.55 «ОТ ПРАЗДНИКА К ПРАЗДНИКУ». (16+) 2014 г. В ролях: Евгения Осипова, Алексей Янин 17.40 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (16+) 2017 г. В ролях: Евгений Сафронов, Виталина Гусак, Евгения Лоза, Александр Никитин 21.00 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ 2». (16+) 02.00 «КЛЮЧИ». (16+) 03.20 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (16+) 04.50 «БЕЛАЯ ВОРОНА». (16+)	07.25 «ПОВЕЛИТЕЛЬ БУРИ». (18+) 09.40 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+) 11.40 «ЛОФТ». (18+) 13.20 «ВИРТУОЗ». (18+) 15.15 «БАНДЫ ПАРИЖА». (18+) 16.45 «МОШЕННИКИ». (16+) Германия, США, 2002 г. 18.25 «АННА». (18+) Франция, США, 2019 г. 20.25 «АФЕРА». (18+) США, Канада, 2003 г. 22.00 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (18+) Франция, Германия, 2021 г. 23.55 «ЛЕГЕНДА». (18+) США, Великобритания, 2015 г. 02.05 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+) 04.00 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+) 05.50 «НЕУБИВАЕМЫЙ». (16+)	00.05, 01.10, 02.05 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 03.40 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЬЧА». (16+) 05.10 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (6+) 06.50 «РУССКИЙ БИЗНЕС». (16+) 08.15 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+) 09.45 «БУМЕР». (18+) 12.00 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+) 13.55 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+) 16.00, 16.55, 18.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 19.00 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (12+) 20.45 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+) 22.40, 23.45 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	06.30 «КОНЕЦ БАБЬЕГО ЛЕТА». (16+) 07.55 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+) 09.35, 21.55 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+) 10.55, 23.15 «ГОРОДСКОЙ РОМАН». (16+) 12.40 «ИСКАТЕЛИ СЧАСТЬЯ». (16+) 14.15 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+) 15.40, 00.50 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (16+) 17.20, 02.20 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+) Комедия, семейное, СССР, 1982 г. 19.00, 03.45 «КРАСНЫЕ ЛИСТЫ». (16+) Приключения, история, СССР, 1958 г. 20.35, 05.15 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+) Драма, СССР, 1984 г.

суббота! СУББОТА!	ФЕНИКС ПЛЮС КИНО	СТС LOVE	ТБ 21
05.00, 10.40, 18.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+) 10.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+) 18.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+) 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+) 21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+) 23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 00.30 Суббота News 2026. (16+) 00.40, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+) 02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+) 03.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»-3». (16+) 12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (18+) 13.00, 21.00 «ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧЕНИЯ». (16+) Сериал. Мелодрама, детектив, Россия, 2022 г. 14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+) 15.00, 23.00 «ПАЛАЧ». (18+) 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»-4». (16+) 05.00 «СПУТНИКИ». (16+) 07.00 «АЗИАТ». (18+) Приключенческий боевик, Россия, 2008 г. В ролях: Алексей Комашко, Илья Носков, Мария Семкина, Нина Ургант, Сергей Рускин	06.00 Даёшь молодёжь! (16+) 10.00 «РАНЕТКИ». (16+) Аня расстроена конфликтом между родителями. Мама Наташи предлагает Степну помочь в занятиях по актерскому мастерству. 14.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+) 17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+) Полина не поддерживает Антона в споре с его деловым партнёром. Дед с Лёшей придумывают как заработать на старинном рецепте... 20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) 02.10 «МАРГОША». (16+) 03.40 Даёшь молодёжь! (16+)	07.00 «МАМЫ». (16+) 08.55 «ДОЖДИВШИЙ ДЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (18+) 10.35 «ПРИЗРАК». (16+) Россия, 2015 г. 12.40 «ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+) Италия, 2013 г. 15.00 «ЛЕОН». (16+) Франция, 1994 г. 17.20 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+) Германия, США, 2001 г. 18.55 «ВЕК АДАЛИН». (16+) США, Канада, 2015 г. 20.55 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+) США, 2013 г. 23.55 «КУПИ МЕНЯ». (18+) Россия, 2017 г. 01.35 «ЖАРА». (18+) 03.10 «МАТЧ ПОИНТ». (18+) 05.10 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
05.00, 06.15, 10.10 «МАГО-МАЕВ». (16+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 12.30 Понять. Простить. (16+) 13.15 Мировое соглашение. (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+) 18.00 Вместе каждый день 18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.30 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (16+) 22.00 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+) 23.25 Миллион за 5 минут. (16+) 00.10, 04.45 Наше кино. История большой любви. (16+) 01.00 Первый Евразийский канал. (12+) 01.45 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (16+) 03.25 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)	04.05 «Путь к Победе». (16+) 05.05 «КАДИШ». (16+) 06.30 «ВЕСУРИ». (16+) 08.00 «ЖУРОВ». (16+) 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+) 14.00 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+) Сериал. Россия, 2011 г. 17.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+) Сериал. Россия, 2010 г. Секретной группе разведывательного управления РККА поручают только самые сложные задания, и никто не знает имён бойцов этого подразделения. Уничтожение отряда фашистских провокаторов, переброска секретных документов, поимка вражеских диверсантов, организации прикрытия советских резидентов и многие другие подвиги группы будут храниться в военных архивах под грифом «совершенно секретно»... 01.20 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+) 02.55 «ПАПА». (16+)	05.00 Секреты на кухне. Дача. (16+) 05.30 Пятница News. (16+) 05.50 Гастротур. Владивосток. (16+) 06.30, 07.30 На ножах. (16+) 08.40 Молодые ножи. Классические советские блюда. (16+) 10.00 Адский шеф. (16+) 13.30, 14.30, 15.40, 16.50 На ножах. (16+) 17.50 Молодые ножи. Именные шефы. (16+) 19.00 Последний шеф. (16+) 21.30 Молодые ножи. Некорректный перевод блюд мировой классики. (16+) 22.40 Молодые ножи. Любимые блюда первых лиц. (16+) 00.00 Секретный артист. (16+) 01.20 Вундеркинды. Клава Кока и Юлия Гаврилина. (16+) 02.40 Пятница News. (16+) 03.10, 04.00 На ножах. (16+) 04.30 Пятница News. (16+) 04.50 Секреты на кухне. Картофель. (16+)	05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+) 06.10 Званный ужин. (16+) 08.05 Непыльный вопрос. (16+) 09.00 Муж напрокат. (16+) 10.05 Супермама. (16+) 12.15 Моя свекровь - монстр. (16+) 16.35 Беременна по обману. (16+) Первое реалии про женщин, которые стали жертвами обмана со стороны женатых мужчин. Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременев от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчине женат и ведет двойную жизнь. 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+) 00.05 Измены (субтитры). (18+) 01.55 Неотложка. (16+) 03.35 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00 Революция LIVE: неумеренная оппозиция. (12+) 00.50, 13.35, 20.55 Забытые войны России. (12+) 01.45 Легенды науки. (12+) 02.20 Семь дней истории. (12+) 02.30 Народный фронт Победы. (12+) 03.00, 06.40 Пётр I Великий. (12+) 04.00 «КАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+) 04.50 Ледоколы войны. (12+) 05.35 Историограф. (12+) 06.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+) 08.00 Шахматные партии холодной войны. (16+) 08.45, 17.45, 21.50 Тайное становится явным. (12+) 09.00 Освоение Крыма. (12+) 09.45 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+) 10.35 Россия научная. Великие имена. (12+) 11.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+) 12.00 Степные орлы сопротивления. (12+) 14.30 Сквозь времена. (12+) 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+) 16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 18.00 Великие битвы России. (12+) 18.55 Донбасс. Память поколений. (16+) 20.00 Боги Египта. (16+) 23.00 Донбасс: Изнанка войны. (16+)	06.00 Забытые войны. (16+) 06.55 Парк Мегиддо, Израиль. (12+) 07.25 Проект НЛО: Рассекречено. (16+) 08.15, 09.05 Легендарные авто. (16+) 09.50, 10.45 Эпические воительницы. (16+) 11.40, 12.30 Запретная история. (16+) 13.15 Проект НЛО: Рассекречено. (16+) 14.05 Неандерталец: первый художник. (12+) 15.05, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+) 16.30, 17.15 Легендарные авто. (16+) 18.05 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+) 19.05 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+) 20.00 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+) 20.45 Как выиграть президентскую гонку. (16+) 21.40 Забытые войны: Малайя: битва в джунглях. (16+) 22.30 Забытые войны: Суэцкий канал: точка невозврата. (16+) 23.20, 00.10 Загадки планеты Земля. (16+) 00.55, 01.45 Эпические воительницы. (16+) 02.35, 03.20 Запретная история. (16+) 04.05 Путеводитель Путифаара. (16+) 05.15 Забытые войны. (16+)	06.00, 06.40, 00.25, 01.10 Моцарт. (12+) 07.30, 01.50 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+) 09.25 Леди Салиенс. (12+) 10.25 Русские тайны. XX век. Украина. Невероятные истории. (12+) 11.15, 21.10 Досье Тутанхамона. (12+) 12.05 Иван Великий. Возвращение государя. (12+) 13.05, 22.45 Версаль - цена величия. (12+) 14.00 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+) 14.50 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+) 15.45 СССР. Империя наоборот. Азербайджан. (12+) 16.35 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+) 17.25 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+) 18.25, 04.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+) 19.20 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+) 20.20, 05.15 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+) 22.05, 03.40 Под кодовым именем «Ани-та». (12+) 23.35 Марина Влади. Моя правда. (16+)

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 06.25, 13.55, 14.55, 18.00, 18.30, 21.05, 22.05, 00.50, 01.15, 03.30, 03.50 Дачные радости. (12+) 06.50, 07.00, 11.55, 12.15, 16.00, 16.15, 19.00, 19.15 Огород с Блокным-Мечталыком. (12+) 07.15, 01.40 Сад в радость. (12+) 07.45, 07.55 Вершки-корешки. (12+) 08.10 Сад-шедевр. (12+) 08.40 Декоративный огород. (12+) 09.10 Один день из жизни фермера. (16+) 09.40 Новые Робинзоны. (12+) 10.10 заСАДА. (12+) 10.40 Сельские профессии. (16+) 11.10, 11.25 Дачная кухня. (12+) 11.45 Мультиварка. (12+) 12.30, 12.45 Офисное садоводство. (12+) 12.55 Консультант садового. Зимний сезон. (12+) 13.25 Сад своими руками. (12+) 14.25, 21.35 Частный сектор. (12+) 15.30 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+) 17.00 Гордость России. (6+) 17.30, 00.25 Как поживаете? (12+) 19.35, 02.10 Ландшафтные эксперименты. (12+) 20.05 Ремонт без правил. (12+) 20.30, 20.45, 03.00, 03.15 Цветик-семицветик. (12+) 22.35, 22.50 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+) 23.05 Обновлю свой сад. (12+) 23.30, 16.30 Ландшафтные решения. (16+) 00.00 Умная стройка. (12+) 02.35 Муж на час. (12+)	06.00, 06.30, 02.00, 02.30 Охота на хищника. (16+) 06.55, 02.55 Рыбалка с Дмитрием Елисеевым. (16+) 07.25, 03.25 Егерский кордон. (16+) 07.50, 03.50 Утиные истории. (16+) 08.20, 12.50, 05.10 Научи меня рыбачить. (12+) 08.50, 17.30, 01.20, 05.35 Территория льда. (16+) 09.20, 19.00 К сезону готов. (16+) 09.25, 18.00 Рыбалка в России. (16+) 09.55, 10.30 Родные просторы. (16+) Цикл программ о рыбалке, охоте и путешествиях. 11.15, 00.00 Двое против рыбы. (16+) 12.15, 20.45 Рыболовный дневник. (16+) 13.20, 21.35 Охота на судака. (16+) 13.50, 14.55 Пути-дороги. (16+) 15.55 Большая заруба. (16+) 16.30 Лесная сторожка. (16+) 17.00, 00.50 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+) 18.30, 19.10 От первого лица. (12+) 19.40 Охота в Приволжье. (16+) 20.15 С Нормундом по водоёмам Беларуси. (16+) 21.15, 01.45 Первый лед - последний лед. (12+) 22.05, 04.45 Рыбалка сегодня XL. (16+) 22.35 Водоёмы Прибалтики. (12+) 23.00 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+) 23.30 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+) 04.15 Безграничная рыбалка. (16+)	05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+) 05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+) 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+) 06.00 Проснись со Стасом. (12+) 06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+) 07.00 YogaУтро. (12+) 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+) 07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+) 08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+) 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+) 08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+) <

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Женщины. 10 км. Трансляция из Сыктывкара. (6+)

07.25, 02.20 «Небесная грация». (6+)

07.45, 15.20 «Время чемпионов». Специальный репортаж. (12+)

08.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Локомотив» (Новосибирск). (6+)

09.50, 01.45 «Первый из наших». Специальный репортаж. (12+)

10.05 «География спорта. Республика Алтай». (12+)

10.30, 18.25, 04.00 «6х6». Волейбольное обозрение. (12+)

11.00, 13.10, 16.20, 18.50 Новости. (0+)

11.05, 04.25 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)

12.40, 21.25 «Человек из футбола». (12+)

13.15 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Смешанная эстафета. (6+)

14.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)

15.00 «Новая звезда». Специальный репортаж. (12+)

15.35, 21.55 «Вид сверху». (12+)

16.00, 22.20 Специальный репортаж. (12+)

16.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Динамо-Урал» (Уфа) - «Оренбуржье» (Оренбург). Прямая трансляция

18.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Россия) - «Игокеа» (Босния и Герцеговина). Прямая трансляция

20.55 «Магия большого спорта. Синхронное плавание». (12+)

22.40 Есть тема! (16+)

23.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Енисей» (Красноярск) - ЦСКА. (6+)

02.00 «Лица страны». Лучшее. (12+)

02.35 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.10 У-Дачный чарт. (16+)

07.00 Муз'итив. (16+)

08.10 Тееп чарт. (16+)

08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)

Мы знаем о звездах всё!

09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)

10.00 Плейлист | Зима. (16+)

11.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (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 чарт. (16+)

18.20 10 самых с Оксаной Самойловой. (16+)

18.55 Плейлист | Зима. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 Немаленький принц. Ване Дмитриенко - 20! (16+)

22.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)

00.00 Плейлист | Зима. (16+)

01.00 Золотая лихорадка. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 12.00 Время малышей. (0+)

07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)

07.15, 13.20, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)

08.25, 13.00, 19.15, 02.15 «Горошек и компания». (6+)

08.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)

09.30, 21.05, 00.50, 05.30 «Барбоскины». (0+)

10.00 «Кот Басик». (0+)

10.35, 21.35 «Фиксики». (0+)

11.50 «Бумажки». (0+)

14.25 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)

16.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик» (6+)

17.00, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

18.10, 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)

18.45, 00.20, 05.00 «Лунтики». (0+)

20.30 «Сказочный патруль». (0+)

22.35 «Приключения Бубы». (6+)

23.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)

03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

04.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

О!

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+)

05.05 «Три кота». (0+)

06.00 «Лунтики». (0+)

07.00 «Песенки с Лёвой». (0+)

07.05 «Три кота». (0+)

09.30 «Барбоскины». (0+)

11.00 «Царевны». (0+)

12.00 «Три кота». (0+)

15.30 «Открытия». (0+)

Приготовьтесь к увлекательному научному приключению! Все самое важное об окружающем мире запомнится легко, когда об этом рассказывают ведущие шоу, Алексей, Лиза и Марк.

15.45 «Приключения Ам Няма». (0+)

16.40 «Барбоскины». (0+)

18.00 «Ум и Хрум». (0+)

19.00 «Мультителки. Шоу». (0+)

19.05 «Три кота». (0+)

21.30 «Барбоскины». (0+)

23.00 «Детский сад для зверят». (6+)

23.30 «Царевны». (0+)

02.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)

04.00 «Жужжалка». (0+)

04.05 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царята. Жила-была царевна», «Майло», «Лунтик». (0+)

07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!

07.35 «Край Бебис». (0+)

07.40 «Лапозавры». (0+)

Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи! Они живут на далёком острове в далёком море, скрытом от людских глаз. Весёлая семейка из 7 динозавров - Папатука, Мамамии, их детей Пупу и Пипу, Старолапа, Бабули и дяди Рока - не скучает ни дня. Их жизнь наполнена приключениями!

09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)

09.45 «Тима и Тома». (0+)

11.30 «Диностер». (6+)

Познакомьтесь с командой Диностер - четырьмя друзьями, которые на первый взгляд ведут нормальную жизнь, но умеют тайно переноситься в Диномир, чтобы изучать и спасать от опасностей динозавров.

11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)

12.00 «Чик-Чирикино». (0+)

13.35 «Карбот». (6+)

14.05 «Инфинити Надо». (6+)

14.30 «Навигатор. Новости». (0+)

Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям!

14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)

16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)

16.50 «Барбоскины». (0+)

18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

20.40 «Горошек и компания». (6+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.15 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)

22.45 «Дикие скричеры!» (6+)

23.00 «Фьюжн Макс». (6+)

23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)

01.15 «Смешарики». (0+)

03.45 «Четверо в кубе». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)

06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)

06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)

07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)

08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)

08.45, 15.30, 20.45 «Тара Дункан». (6+)

09.25, 16.10, 21.25 «Смарт и чудосумка». (0+)

09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)

10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)

10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)

10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)

11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)

13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)

21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)

07.30 «Чебурашка». (0+)

08.15 «Три кота». (0+)

11.30 «Чебурашка». (0+)

12.00 «Простоквашино». (0+)

14.30 «Чебурашка». (0+)

15.00 «Котики, вперед!» (0+)

16.00 «Три кота». (0+)

17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (0+)

Наивка находит говорящий носок, уверяющий, что он - мастер кунг-фу. Стоило девочке надеть его, она превратилась в настоящую супергероиню!

18.30 «Нэйт опять опаздывает». (0+)

20.00 «Приключения Пети и Волка». (0+)

22.00 «Чемпионы». (0+)

22.30 «Три кота». (0+)

00.00 «Бодо Бородо». (0+)

02.00 «Тайны Медовой долины». (0+)

03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

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

11.35 Пилигрим. Павел Фивейский. (6+)

12.10 День Патриарха. (0+)

12.20 Монастырская кухня. (0+)

12.50 «СВАДЕБНАЯ НОЧЬ». (6+)

14.10 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)

СССР, 1966 г.

16.05, 00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

17.05 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 2 серия. (0+)

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

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

20.50, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)

21.50 День Ангела: Апостол Петр. (0+)

22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы. (16+)

23.50 День Патриарха. (0+)

00.50 Византия. Жизнь после смерти. 1 серия. (0+)

01.30 Апостолы: Симон Петр. (0+)

02.00 Обитель Святого Иосифа. (0+)

03.20 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

28 января

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



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

Постный день. Разрешается рыба.

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

Прп. Паисий Святогорец

СЛАВЯНКА

ТУРЫ ПО РОССИИ

32 года на рынке
русского туризма

25.01, 07.02 ИСТРА: ВЫСТАВКА А. САВРАСОВА + ЛАКОВЫЕ МИНИАТЮРЫ (ФЕДОСКИНО, МСТЕРА, ХОЛУЙ, ПАЛЕХ)

06-07.02 С.-ПЕТЕРБУРГ: ВЫСТАВКА «340 ИСТОРИЧЕСКИХ ПОРТРЕТОВ» РУССКОГО МУЗЕЯ - ФОНДОХРАНИЛИЩЕ ЭРМИТАЖА - МУЗЕЙ ПУШКИНА НА МОЙКЕ

07.02 МУЗЕЙ КОНЕВОДСТВА В СТАРИННОЙ УСАДЬБЕ «ПЕТРОВСКОЕ-РАЗУМОВСКОЕ»

08.02 МУЗЕЙ-УСАДЬБА «ЛЮБЛИНО»

10.02 САНДУНОВСКИЕ БАНИ

14-15.02 ОХОТИНО К. КОРОВИНА - ТРАКТИР «ШАЛЯПИНСКАЯ ВЕРСТА» - ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕССКИЙ

14-15.02 КАЗАНЬ С НОВЫМИ МУЗЕЯМИ

15.02 ВЫСТАВКА ИМПРЕССИОНИСТОВ В СЕРПУХОВЕ

20-22.02 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

21-23.02 СЕРАФИМО-ДИВЕЕВСКИЙ МОНАСТЫРЬ - МУРОМ - ДВОРЕЦ БАТАШЕВЫХ

21.02 ФЕДОСКИНО (МУЗЕЙ + ФАБРИКА)

22.02 МАСЛЕНИЦА В КОЛОМНЕ

27.02-01.03 КОСТРОМА - РОСТОВ ВЕЛИКИЙ

28.02 САВВИНСКОЕ ПОДВОРЬЕ В МОСКВЕ

01.03 УСАДЬБА «АРХАНГЕЛЬСКОЕ» + ВЫСТАВКА ИМПЕРАТОРСКОГО ФАРФОРОВОГО ЗАВОДА

07-09.03 ТВЕРЬ - ТОРЖОК

12-14.03 ПСКОВ - ПЕЧОРЫ - ИЗБОРСКАЯ КРЕПОСТЬ - ПУШКИНСКИЙ ЗАПОВЕДНИК

14-15.03 УГЛИЧ - МЫШКИН

20-22.03 ВЯТКА - РЯБОВО БРАТЬЕВ ВАСНЕЦОВЫХ - СЛОБОДСКОЙ АЛЕКСАНДРА ГРИНА

Наш адрес в интернете: www.slavianka.ru. 8 (985) 222-70-72, 8 (495) 626-04-75

Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039

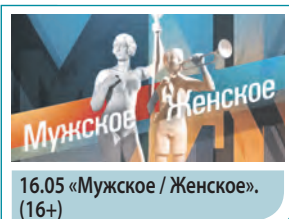
Реклама

Сорт сыра	Мегалополит штата Техас	Комик из "Дня сурка"	Белая птица русских былин	Блеск для ногтей	Перьевой шарф дамы или удав	"Депозит" для паровозов	Граница после сварки	Пушок на плюше	Селение в Средней Азии	Н (хим.)	План механизма	Королевское окружение	
		Пачка как одежда	Частица в ядерной физике			Депозит				Трал и невод		Ковшик, где варится кофе	
Птица, горная индейка	Греза, иллюзия, фантазия	Техника гравюры на металле								Лампа, слепящая певца на сцене			
										Как в ... с головой			
Актер в роли самого себя	Стоит в кабинете и рубль бережет	Стык воды и берега								Уже не ясли, еще не школа	Освещает дорогу водителю	Думные ... - клерки в старину	
Главный город Уэльса	Один круг вальса									Болгарский танец	Удлиняет ногу ско-мороху	Новости из уст в уста	Лазер по сути
	Речь на сцене "в сторону"	Злак по вкусу Савраске	Вымершая птица, символ Маврикия							В них форточки и фрамуги	Удар боксера в подбородок		
				Длинная черточка в тексте	Деньги в руках			Им делится бывалый	Конку-ренты при наследо-вании				
	Рябинник, но не ягодные заросли	Снопо-сушильня			Песенка Ленского с речита-тивом	Разме-ренный ... сердце-бияния	"Надеж-ный" тыл топора						
				Братья на старте авиа-строения		Брачные "пути"		В центре живота		Передача мяча партнеру в футболе			
Созда-тель пси-хоанализа	Друг Шрека (мульт.)				Товар скорняка		Опера Пуччини						

ТЕЛЕК



ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»

09.00 Новости (с субтитрами)

09.25 «Модный приговор». (0+)

10.15 «Жить здорово!». (16+)

11.00 «Время покажет». (16+)

12.00 Новости (с субтитрами)

12.15 «Время покажет». (16+)

14.00 «Большая игра». (16+)

15.00 Новости (с субтитрами)

15.15 «Давай поженимся!». (16+)

16.05 «Мужское / Женское». (16+)

17.00 «Большая игра». (16+)

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

18.30 «Время покажет». (16+)

19.50 «Пусть говорят». (16+)

21.00 «Время»

22.00 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)

Нестеров приносит дело Михайлова в отделение к Забелину. Они выходят на Рубинина и узнают, что он освободился полгода назад. Возвращаются к фотографии, присланной похитителем.

23.00 «Большая игра». (16+)

00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

03.00 Новости

03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)

05.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

08.00 Ваше здоровье! (12+)

Познавательная программа о здоровье.

08.35 День ангела. (6+)

09.00 Известия. (16+)

09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

13.00 Известия. (16+)

13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

15.10 «СЛЕД». (16+)

16.00 «СЛЕД. НОВЫЕ ЛЕГАНДЫ». (16+)

16.55 «СЛЕД». (16+)

17.00 Известия. (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

05.00 Утро России

09.00 Вести

09.30 Местное время

09.55 О самом главном. (12+)

11.00 Вести

11.30 Вести. Местное время

12.00 «60 минут». (12+)

14.00 Вести

14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

Поздним вечером из огнестрельного оружия с глушителем в собственном баре убит его владелец Семён Калугин. Тело находят припозднившиеся посетители. Во время убийства на месте преступления находилась дочь Калугина Алина, которая помогала ему с баром.

16.30 Вести

17.00 «Малахов». (16+)

18.00 «60 минут». (12+)

20.00 Вести

21.10 Вести. Местное время

21.30 «ОМУТ». (16+)

Алёна и Павел отправляются на романтическое свидание. Павел просит пока оставить их роман в секрете, но Алёну смущает положение тайной любовницы. Ветровы готовятся праздновать Новый год. Во время торжества Алёна и Дорошин неожиданно находят Дениса без сознания.

23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)

03.00 Вести

03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.30 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 02.35 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)

13.25 18.50 «Специальный репортаж». (16+)

13.40 15.05 17.15 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)

19.55 «По горячим следам». (16+)

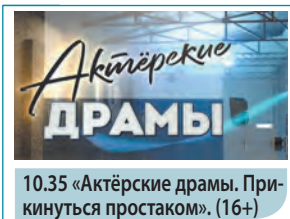
20.10 «Код доступа». (12+)

22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)

23.15 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)

01.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

ТВЦ



10.35 «Актерские драмы. Прикинуться простаком». (16+)

06.00 «Настроение»

08.15 «Доктор И...» (16+)

08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

10.35 «Актерские драмы. Прикинуться простаком». (16+)

11.30 События

11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)

13.45 «Мой герой». (12+)

14.30 События

14.50 Город новостей

15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ДОЛГО И СЧАСТЛИВО». (16+)

Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Софья Хилькова, Петр Рыков.

16.55 «Георгий Милляр. Далеко от сказки». (16+)

17.50 События

18.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)

22.00 События

22.35 «10 самых...» (16+)

23.05 «Легенды эстрады. Миг удачи». (16+)

00.00 События. 25-й час

00.30 «Петровка, 38». (16+)

00.45 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре». (16+)

01.25 Прощание. (16+)

02.10 «Русские тайны. Эликсир бессмертия». (16+)

04.20 «Братья Вайнеры. Место встречи». (16+)

05.00 «Мой герой». (12+)

05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

06.00 «На приеме у главного врача». (12+)

06.50 00.25 «Очевидно. Вероятно». (12+)

07.30 20.15 «Календарь». (12+)

08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости

08.05 08.35 Пёстрый мир

09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение

11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)

15.10 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)

16.45 «Нескучное дело». (12+)

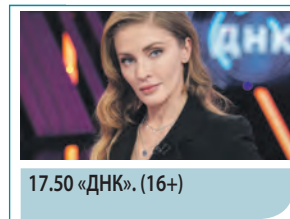
17.00 Родительское собрание

20.45 22.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)

23.10 «ИГЛА». (18+)

02.10 ОТражение. Итоги. (12+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

04.45 «ПЁС». (16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

08.00 «Сегодня»

08.25 «ПЁС». (16+)

10.00 «Сегодня»

10.35 «ПЁС». (16+)

Один за другим погибают два деловых партнера - бизнесмены Илья Ильф и Дмитрий Петров. Возле их трупов находят значки с изображением крысы - символа предательства. Вскоре удастся установить имена погибших.

13.00 «Сегодня»

13.25 «Чрезвычайное происшествие»

14.00 «Место встречи»

16.00 «Сегодня»

16.45 «За гранью». (16+)

17.50 «ДНК». (16+)

19.00 «Сегодня»

20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)

Киллера Ботаника в СИЗО избивают сокамерники, он просит адвоката помочь ему сбежать. На допросе Симакос рассказывает Благину, что они с Тумасовым ездили в Красноярск следить за Трегубовым. Убившего его киллера Симакос не видел, но знает, что того зовут Штык.

22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

00.10 «Сегодня»

00.30 «Поздняков». (16+)

00.45 «ПАУТИНА». (16+)

04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)

10.00 10.30 11.00 11.25 11.30 12.00 12.25 12.30 13.00 14.00 14.25 14.30 15.00 15.30 16.00 16.20 16.25 17.00 17.25 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 «Новости». (16+)

10.20 11.15 «Атмосфера». (12+)

11.20 12.20 14.20 16.15 17.20 «Деньги 24». (12+)

11.35 «Спецреп». (12+)

12.45 17.45 «Доктор 24». (12+)

13.20 18.20 «Вопрос спорный». (12+)

14.35 21.35 05.35 «Специальный репортаж». (12+)

15.50 19.50 «Техно». (12+)

16.30 04.30 «Интервью». (12+)

21.20 23.45 05.20 «Московский патруль». (16+)

00.10 «Мослесторий». (12+)

РОССИЯ К



20.05 Открытая книга

06.30 Диалоги о животных

07.20 Театральная летопись

07.45 «Археология. История с лопатой»

08.20 22.15 «МЕГРЭ»

Мегрэ отправляется в небольшую деревню, получив письмо от 12-летнего Жан-Поля Гастена. Отец мальчика, школьный учитель, находится в тюрьме в ожидании суда по делу об убийстве...

10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры

10.15 Наблюдатель

11.15 01.05 «XX век»

«Драматургия и театр. Театр, который люблю»

12.45 Новости. Подробно. Театр

13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина

13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»

14.45 00.10 «Древняя крепость Дуньхуан»

15.40 «2 Верник 2»

16.30 Моя любовь - Россия!

17.15 «Я не боюсь, я музыкант». К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля

17.50 02.10 «Предки наших предков»

18.30 Кристальные истории

18.45 Больше, чем любовь

19.45 Главная роль

20.05 Открытая книга

20.30 Спокойной ночи, малыши!

20.50 «Анна на шее». Милая! Ты услышь меня!»

21.30 Энигма

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 «Новости МО»

06.00 «Простая медицина»

06.25 «Всё просто!» (12+)

06.50 «Суперферма 360». (12+)

08.00 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)

08.40 14.45 16.50 17.45 «Город с историей». (12+)

09.05 12.20 «Внимание, еда!»

09.35 «Сделано в России». (12+)

10.05 «Семейный маршрут»

10.35 «Погода на любой вкус»

11.20 «Зима в Подмосковье»

13.15 «За МКАДом». (12+)

14.20 «Гостеприимство». (12+)

16.05 21.45 «Невероятная наука». (16+)

17.05 «Викторина 360»

18.15 22.30 «В мире еды». (16+)

19.05 «Это Китай!» (16+)

19.30 «Главные события дня»

20.30 «Полиция в городе». (16+)

20.45 «Разбор полетов». (16+)

23.20 «Джентльмены предпочитают читать». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

09.05 «Гномы в деле!» (6+)

10.30 «Супергномы». (12+)

Эльфи принадлежит к клану добрых гномов, которые спешат на помощь людям, оказавшимся в беде. Однажды она знакомится с бесстрашными гномами из враждующего клана, в арсенале которых есть навороченные гаджеты.

12.05 «ОХОТА НА МОНСТРА-2». (12+)

14.10 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)

16.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)

17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)

20.30 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)

США, 2021 г. Драма.

В ролях: Ченнинг Татум, Джейн Адамс, Кевин Нэш.

Профессиональный военный Джексон Бриггс безуспешно пытается вернуться в строй после ранения. Когда умирает один из его сослуживцев, Бриггсу дают задание: доставить собаку погибшего военачальника на похороны её хозяина в аризонский Ногалес.

22.40 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (16+)

00.55 «ЗАСТУПНИК». (16+)

02.35 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (12+)

04.15 «Три кота». (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

05.20 05.55 07.50 11.55 17.25 «Новости дня». (16+)

05.30 03.50 «Москва на все времена». (12+)

06.05 «Моя Москва». (12+)

06.15 Энциклопедия. (16+)

06.40 «Улицы московские»

07.05 11.05 «Тайны кино». (16+)

07.55 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (16+)

09.20 «БЕС В РЕБРО». (16+)

10.40 «Звёзды советского экрана». (16+)

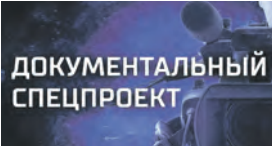
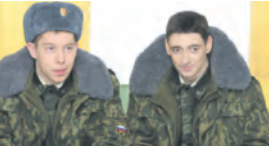
12.00 23.05 «ЗАКЛЮЧЕНИЕ». (16+)

15.45 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (16+)

17.35 18.45 «СТАРШИЙ СЫН». (16+)

20.00 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)

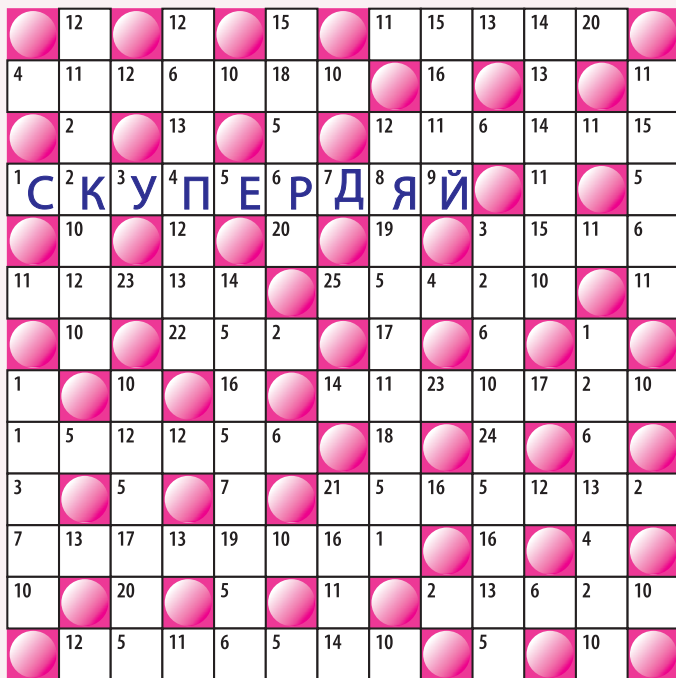
21.25 «ЧЁРНАЯ ВУАЛЬ». (16+)

REN	TNT	TNT	3	ТВ-3	Че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	 06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	 19.40 Смешанные единоборства.	 12.55 «Знахарка». (16+)				
05.00 18.00 00.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	06.00, 14.55 «Лига в лицах». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)				
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)	08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)	06.30 «Вид сверху». (12+)	07.25 Давай разведёмся! (16+)				
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	23.00 «ДОГМЕН». (18+)	08.45 15.30 «Слепая». (16+)	09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)	07.00, 09.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости	08.25 Тест на отцовство. (16+)				
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)	Франция, США, 2023 г. Драма. В ролях: Калейб Лэндри Джонс, Джоджо Т. Гиббс, Кристофер Денэм, Клеменс Шик. Он лучше всех на свете понимает собак. А те готовы выполнять любые его задания - украсть, прилунуть и даже приготовить блинчики.	09.45 Гадалка. (16+)	09.30 Улётное видео. (16+)	07.05, 11.35, 15.30, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.	10.40 «Понять. Простить». (16+)				
10.00 «Засекреченные списки». (16+)	01.10 «РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ». (16+)	18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	14.00 Решала. (16+)	09.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)	11.45 «Порча». (16+)				
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	США, 2012 г. Драма. В ролях: Аль Пачино, Кристофер Уокен. История строится вокруг двух уже немалых преступников, один из которых получил задание убить близкого друга.	23.15 «ПЛАН ПОБЕГА». (18+)	17.00 Охотники. (16+)	09.25 «Команда мечты». (12+)	12.55 «Знахарка». (16+)				
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)	02.40 «ПИРАНЫ — 3DD». (18+)	Работа Рэя - проверять безопасность самых охраняемых тюрем. Совершив побег из 14-ти и написав об этом книгу, он привлекает внимание ЦРУ. Агент Майер предлагает Рею протестировать нелегальную секретную тюрьму, с условием, что его компаньоны не узнают о ее месте расположения.	20.00 Влад решает. (16+)	10.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)	13.30 «Верну любимого». (16+)				
13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	03.50 «Однажды в России». (16+)	01.30 Знаки судьбы. (16+)	21.00 Притворщики. (16+)	13.00 Есть тема! Пр.тр.	14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)				
17.00 01.15 «Тайны Чапман». (16+)	05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)	05.45 «Мультфильмы». (0+)	Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений, ненависти и подозрений. Вместе с командой помощников он проведет зрителя тропой настоящего детектива - но только пострадавший решает идти с доказательствами в полицию или дать притворщику шанс на исправление.	14.25 «Формула 01. Гаснут огни». (12+)	14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ». (16+)				
19.00 Информационная программа 112. (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)		22.00 Найди по ID. (16+)	16.25 Баскетбол. УГМК - МБА-МГУСИТ. Фонбет Кубок России. Женщины. Пр.тр.	19.00 «БУКЕТ ПРИМИРЕНИЯ». (16+)				
20.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)			23.00 Опасные связи. (18+)	18.15 «Льюис Хэмилтон». (12+)	23.25 «Понять. Простить». (16+)				
22.00 23.25 «БАГРОВЫЙ РАССВЕТ». (16+)			02.40 Улётное видео. (16+)	19.40 Смешанные единоборства. (16+)	00.30 «Порча». (16+)				
04.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)			04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)	22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр.	01.30 «Знахарка». (16+)				
			04.40 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	00.45 «Роналду». (12+)	02.00 «Верну любимого». (16+)				
			05.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	02.00 Волейбол. (6+)	02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)				
				04.00 Баскетбол. (6+)	02.50 Тест на отцовство. (16+)				
					04.30 «6 кадров». (16+)				

ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным - разные. Одно слово уже вписано в сетку.

По горизонтали: Озимь. Потрава. Тор-моз. Скупер-дай. Узор. Отчим. Щепка. Хек. Мочалка. Сеттер. Генетик. Дилижанс. Кирка. Теорема.
По вертикали: Токката. Триптих. Зверь. Зной. Мимоза. Озеро. Тяжеловес. Украшение. Менеджер. Скрипка. Ссуда. Ателье. Гном.



О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!



Знаете, почему мужчины больше всего на свете боятся «осечек»? Нет не потому, что это удар по самолюбию. И не потому, что это проблема, о которой стыдно поговорить даже с друзьями. Самое страшное – это перспектива оказаться ненужным. Мужчине настолько необходимо чувствовать себя сексуально востребованным – прежде всего любимой женщиной – что это распространяется на все остальные стороны жизни. Когда все в порядке в постели – и на работе дела спорятся, и спортом хочется заниматься, и настроение прекрасное!

Но в жизни – сплошные проблемы и стрессы. Ну как тут без «осечек»? Очень просто: нужно впустить в свою жизнь **«MARAFFON» (МАРАФОН)**. Средство, которое поддержит потенцию на должном уровне! Оно всего за одно-два применения поможет вспомнить, каково это – быть неутомимым в постели, видеть восхищенные глаза любимой женщины и чувствовать себя молодым!

консультируйтесь с лучшими
СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНУ: **8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**

г. Москва

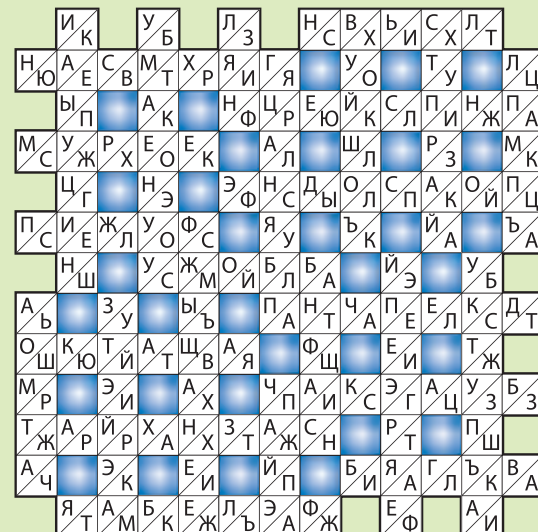
**скидка
-25%
до 31.01.2026**

РЕКЛАМА

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Свист. Настриг. Фрейлина. Сурик. Эндоскоп. Силос. Смола. Анапест. Октава. Пакгауз. Тарантас. Балка. Такелаж.
По вертикали: Капуцин. Утконос. Лиф. Войлок. Стирка. Гранула. Лампа. Смывание. Анфас. Эпиграф. Уступка. Аорта. Утирка. Папа.



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	VIJU TV1000	TV1000 RUSSKOE	VIJU TV1000 РУССКОЕ
06.00 «БЕШЕННЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)	06.15 «Пушистые мошенники». Мультфильм. (6+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)	06.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД». (16+)
07.25 Мультфильмы. (0+)	07.35 «ПОМПЕИ». (16+)	08.15 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+)	08.15 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+)
08.15 «Мурзилка на спутнике». Мультфильм. (16+)	09.25, 10.25, 11.20, 12.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	10.05, 11.10 «ТАБУ». (16+)	10.05, 11.10 «ТАБУ». (16+)
08.40 «Вовка в Тридевятом царстве». Мультфильм. (0+)	13.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН». (16+)	12.15 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)	12.15 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
09.00 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (16+)	15.10 «БУДИКА: КОРОЛЕВА ВОИНОВ». (16+)	14.05 «ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)	14.05 «ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+)
10.55 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛИЕ». (16+)	17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)	16.05 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+)	16.05 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+)
12.45 «ДЯДЯ ВАНЯ». (16+)	18.35 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)	17.10 «ВЫКУРАТЫСЬ». (16+)	17.10 «ВЫКУРАТЫСЬ». (16+)
14.40 «ДУШЕЧКА». (16+)	20.55 «ИГРА КОРОЛЕВЫ». (16+)	19.00 «ЖЕНИХ». (16+)	19.00 «ЖЕНИХ». (16+)
16.00 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (16+)	23.10, 00.10, 01.05, 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	20.40 «МАЛДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)	20.40 «МАЛДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)	02.45 «ВЫЖИВШИЙ». (16+)	22.20 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)	22.20 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)
19.45 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ». (16+)	05.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕД-ДИ». (6+)	23.55 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)	23.55 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
21.25 «ПАЛАТА № 6». (16+)		01.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)	01.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
23.00 «ЭКИПАЖ». (16+)		03.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)	03.15 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
01.30 «БРАТ». (18+)		05.00 «Золотая антилопа». Мультфильм. (6+)	05.00 «Золотая антилопа». Мультфильм. (6+)
03.05 «БРАТ-2». (18+)			
05.00 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». (16+)			

red .RED	РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО
06.00, 06.25 Как отреставрировать замок и остаться в живых. (16+)	06.00 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 9-12. (16+)	00.55 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)	05.10 «Побег из джунглей». Мультфильм. (6+)
06.45 Секреты идеального сада. (16+)	09.30 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 9-12. (16+)	03.40 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)	06.35 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
07.10 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)	12.40 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 9-12. (16+)	05.25 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)	08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
09.15, 09.40, 10.00, 18.50, 19.15, 19.35 Готовим с Мари Берг. (16+)	15.50 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 13-16. (16+)	07.15 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)	10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
10.25, 11.15 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+)	19.00 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 13-16. (16+)	08.55 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)	15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
12.00, 21.30, 02.20 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+)	22.10 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 13-16. (16+)	10.35 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	22.30 Вечер вместе. «БАТЯ». (16+)
13.45 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)	01.40 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 6. Гонки по вертикали. (16+)	12.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)	Россия, 2020 г. В ролях: Владимир Вдовиченков, Елена Лядова, Стас Старовойтов, Надежда Михалкова, Андрей Андреев
15.10 «БУКШОП». (16+)	03.25 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 7. Лекарство против страха. (16+)	14.15 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)	00.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
17.05, 18.00 «МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)	04.50 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 17. Исповедь. (16+)	16.00 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)	01.45 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)
20.00, 20.20, 20.45, 21.05, 01.00, 01.20, 01.40, 02.00 «БОЛЬНИЦА СЕНТ-ВИНСЕНТ». (16+)		17.40 «МАЛЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+)	Пять реальных историй олимпийских медалей России. (16+)
23.10 «ГЛАВНАЯ РОЛЬ». (18+)		19.30 «САДЕТЕЛИ». (18+)	03.20 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!». (16+)
03.55 «ГОСФОРД-ПАРК». (16+)		21.05 «ПУЛЕНЕПРОБИАЕМЫЙ». (16+)	
		23.00 «НЮСКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)	

РУССКИЙ РОМАН	CINEMA	РОДНОЕ КИНО	РЕТРО
07.30 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (16+)	07.15 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)	00.45, 01.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	06.25 «Братья Лю». Мультфильм. (16+)
10.50 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ 2». (16+)	08.55 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)	03.05 «ВОЛКОДАВ». (16+)	06.50 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (16+)
14.10 «ПОЕЗД СУДЬБЫ». (16+)	10.55 «СТРИНГЕР». (18+)	05.00 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)	08.20 «4:40 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
2018 г. В ролях: Марина Иванова, Александр Головин	12.55 «КОЛЛЕКТОРЫ-2». (18+)	07.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)	09.55, 22.05 «ИСКАТЕЛИ СЧАСТЬЯ». (16+)
17.35 «ДОМАБОТНИЦА». (16+)	14.35 «НА ГРАНИ». (16+)	09.10, 11.05 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)	11.30, 23.40 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)
2015 г. В ролях: Анна Казюнич, Святослав Астромирович, Анастасия Филиппова	16.20 «НАЕМНИКИ». (18+)	12.45 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)	12.55 «КРАСНЫЕ ЛИСТЬЯ». (16+)
21.00 «ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». (16+)	18.05 «ЗВЕРЬ». (18+)	14.15 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+)	14.35 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+)
2011 г. В ролях: Юлий Кадушечкин, Юрий Цурило, Наталья Громушкина	20.20 «Я, АЛЕКС КРОСС». (18+)	15.50, 17.00, 18.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	15.55, 01.00 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
00.05 «ПОДАРИ МНЕ НЕМНОГО ТЕПЛА». (16+)	22.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)	19.00, 19.55 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЬ». (16+)	17.10, 02.10 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (16+)
01.45 «МОЙ ПАПА ЛЕТЧИК». (16+)	01.05 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)	Сериал. Боевик, Россия, 2011 г.	19.00, 03.50 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (16+)
03.05 «РИТА». (16+)	02.45 «МОШЕННИКИ». (16+)	20.50 «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ». (16+)	Драма, военный, СССР, 1969 г.
04.40 «ВЕЧНАЯ СКАЗКА». (16+)	04.15 «БЮРО ЛИ: РОЖДЕНИЕ ДРАКОНА». (16+)	22.20, 23.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	20.45, 05.25 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (16+)
	05.45 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)		

СУББОТА!	ФЕНИКС ПЛЮС КИНО	СТС LOVE	ТБ21
05.00, 11.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «Сучья Война». (18+)	06.00 Даёшь молодёжь! (16+)	07.00 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ НЕЗНАКОМЦЫ». (18+)
11.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)	10.00, 18.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)	10.00 «РАНЕТКИ». (16+)	08.40 «ЖИЗНЬ КОРОЛЯ». (16+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)	11.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (16+)	14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)	10.35 «ЛЕВ». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)	12.00, 20.00, 04.00 «ТРИПТЕР». (18+)	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)	12.40 «ВОСХИТИТЕЛЬНО!». (16+)
23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИКИ». (16+)	20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)	14.40 «НИКИТА». (16+)
00.15 Суббота News 2026. (16+)	14.00, 22.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	Петр Морозов требует, чтобы Максим вернул ему дневник Сони, иначе Андрей и Даша умрут. Никите не удается спасти ребенка Елены. Лизе снова являются призраки. Надя и Алиса записывают видео для Галины, но в объектив случайно попадает Петр Морозов. Вера находит в телефоне Крылова важную информацию. ...	16.55 «МЕЧ КОРОЛЯ». (18+)
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «АЗИАТ». (18+)	02.15 «МАРГОША». (16+)	19.20 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (18+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)	06.00 «ТЕМНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+)	03.45 Даёшь молодёжь! (16+)	Франция, США, 2001 г.
03.05 «Фиксики». Мультсериал. (0+)	Сериал. Драма, триллер, Украина, 2013 г. В ролях: Карина Разумовская, Александр Кобзарь, Дмитрий Суржиков, Сергей Деревянко, Екатерина Варченко		21.05 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУШОБ». (16+)
03.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)			Великобритания, Франция, США, Индия, 2008 г.
			23.10 «13». (18+)
			00.55 «СПУТНИК». (18+)
			Россия, 2020 г.
			02.40 «АФЕРА». (18+)
			04.05 «ЗАЩИТНИК». (16+)
			05.35 «МАХНЕМСЯ ТЕЛАМИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
05.00, 00.30 Наше кино. История большой любви. (16+)	04.35 «Путь к Победе». (16+)	05.00 Секреты на кухне. Готовит Ольга Бузова. (16+)	05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	05.35 «ЧЕМПИОН МИРА». (16+)	05.20 Пятница News. (16+)	06.10 Званный ужин. (16+)
06.15, 18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	08.00 «ЖУРОВ». (16+)	05.40 Гастротур. Астрахань. (16+)	08.05 Непыльный вопрос. (16+)
07.55, 11.35, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	06.20 На ножах. Королев. Садко. (16+)	09.00 Муж напрокат. (16+)
09.05, 10.10, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)	14.00 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)	07.30 На ножах. Калазин. Усадьба. (16+)	10.00 Супермама. (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)	1980-е годы. В Забайкальский военный гарнизон переезжает семья Луговых: подполковник Андрей, его жена Марина и их пятнадцатилетняя дочь Женя. С первого взгляда девочка влюбляется в своего одноклассника, Ваню Котова, мальчишку, мечтающего стать летчиком. Выясняется, что их чувства взаимны. Женя и Ваня обещают любить друг друга всю жизнь и никогда не расставаться. Но судьба решает по-своему: череда несчастий и жизненных трудностей разлучает влюбленных, и они теряют друг друга...	08.30 Молодые ножи. Дети. (16+)	11.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)	01.40 «ЛЕТЧИК». (16+)	09.50 Адский шеф. (16+)	16.05 Маменькин сынок. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)	После жёсткой посадки лётчику Николаю Комлеву предстоит выбраться живым из немецкого тыла...	13.30, 14.20, 15.20, 16.20, 17.00, 18.00 Чёрный список. На кухне. (16+)	«Маменькин сынок» - проект про женщин, которые вынуждены жить под одной крышей со своей свекровью. Личная жизнь героини находится под постоянным присмотром «мамы», но их мужья никак не хотят съезжать и занимать взрослую позицию.
16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)		21.10 Новые Четыре свадьбы. (16+)	21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
18.00 Вместе каждый день		00.30 Вундеркинды. Ренат Агзамов и Константин Ивлев. (16+)	00.05 Измены (субтитры). (18+)
20.30 «МИМИНО». (16+)		01.50 Пятница News. (16+)	01.55 Неотложка. (16+)
22.30 Игра в кино с Оскаром Кучерой. (16+)		02.10, 03.10 На ножах. (16+)	03.35 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
23.55 Миллион за 5 минут. (16+)		04.00 Секреты на кухне. Дичь. (16+)	04.25 Моя-твоя еда. (0+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)		04.30 Пятница News. (16+)	04.50 Муж напрокат. (16+)
02.05 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (16+)			
04.00 «ВРАТАРЬ». (16+)			

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	06.00 Забытые войны. (16+)	06.00, 00.20 Леди Сапиенс. (12+)
00.50 Ледоколы войны. (12+)	06.50 Ткань времени. (12+)	06.55, 01.20 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)
01.35, 20.55 Историограф. (12+)	07.20 Тайны песка. (16+)	07.45, 17.40, 02.05 Досье Тутанхамона. (12+)
02.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)	08.10, 09.00 Легендарные авто. (16+)	08.35, 02.55 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
02.40, 22.45 Пётр I Великий. (12+)	09.45, 10.40 Эпические воительницы. (16+)	09.35, 19.15 Версаль - цена величия. (12+)
04.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)	11.35 Запретная история. (16+)	10.30 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
04.45, 13.45, 17.50 Тайное становится явным. (12+)	12.25 Как выиграть президентскую гонку. (16+)	11.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
05.00 Освоение Крыма. (12+)	13.15 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+)	12.15 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)
05.45 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)	14.05 Тайны песка. (16+)	13.05 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+)
06.35 Россия научная. Великие имена. (12+)	14.55, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)	14.05 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+)
07.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)	16.25, 17.15 Легендарные авто. (16+)	15.00 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+)
08.00 Степные орлы сопротивления. (12+)	18.05, 19.00 Эпические воительницы. (16+)	15.50 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
09.35, 16.55 Забытые войны России. (12+)	20.00 Запретная история: Поиск копей царя Соломона. (16+)	16.50 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
10.30 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+)	20.50 Кеннеди: киноплёнка, изменившая мир. (16+)	18.35 Под кодовым именем «Анита». (12+)
11.05, 18.05 Без срока давности. (16+)	21.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)	20.05, 03.50 Марина Влади. Моя правда. (16+)
12.00, 12.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	22.30 Освенцим: скрытые следы. (16+)	20.50, 21.40, 04.35, 05.15 Моцарт. (12+)
14.00, 21.55 Великие битвы России. (12+)	23.30, 00.10 Загадки планеты Земля. (16+)	22.20 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
14.55 Донбасс. Память поколений. (16+)	00.55, 01.45 Эпические воительницы. (16+)	
16.00 Боги Египта. (16+)	02.40 Запретная история. (16+)	
19.00 Донбасс: Изнанка войны. (16+)	03.20 Как выиграть президентскую гонку. (16+)	
20.00 Это подкаст. История. (12+)	04.10 Перу: жертвоприношения в царстве Чимор. (12+)	
21.45 Обыкновенная История. (6+)	05.15 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)	

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00 Один день из жизни фермера. (16+)	06.00, 13.55, 01.45 Рыбалка в России. (16+)	05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.25 Новые Робинзоны. (12+)	06.30, 06.55, 02.10, 02.40 Родные просторы. (16+)	05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
06.50, 07.05, 12.00, 12.15, 16.00, 16.15 Огород с Блоками-Мечталыным. (12+)	07.35, 20.00, 03.50 Двое против рыбы. (16+)	05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
07.20, 07.35, 01.35, 01.50 Кухня народов СССР. (12+)	08.35, 16.30, 03.25 Рыболовный дневник. (16+)	06.00 Проснись со Стасом. (12+)
07.50 заСАДА. (12+)	09.05, 00.50, 05.10 Научи меня рыбачить. (12+)	06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.20 Сельские профессии. (16+)	09.35, 10.40 Пути-дороги. (16+)	07.00 YogaУтро. (12+)
08.55, 09.05 Дачная кухня. (12+)	10.35, 19.55 К сезону готов. (16+)	07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
09.25, 09.40 Офисное садоводство. (12+)	11.45 Лесная сторожка. (16+)	07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
09.55 Сад своими руками. (12+)	12.15 Большая заруба. (16+)	08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
10.25, 12.30, 15.05, 15.30, 18.00, 18.30, 22.00, 22.30, 00.45, 01.10 Дачные радости. (12+)	12.50, 21.10 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)	08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худи» с Мариной Корпан. (12+)
11.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)	13.20, 21.40, 01.20 Территория льда. (16+)	08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
11.25 Частный сектор. (12+)	14.25, 14.55 От первого лица. (12+)	09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
13.00 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)	15.30 Охота в Приволжье. (16+)	10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
13.30 Ландшафтные решения. (16+)	16.00 с Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)	11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
14.00 Гордость России. (6+)	17.00, 21.00, 03.15 О главном. (16+)	11.45 Фитнес с резинками. (12+)
14.30, 21.30 Как поживайте? (12+)	17.10, 22.10 Первый лед - последний лед. (12+)	12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
16.35, 23.25 Ландшафтные эксперименты. (12+)	17.25, 05.35 Охота на судака. (16+)	12.30 Тай-бо. (12+)
17.00 Ремонт без правил. (12+)	17.55 Рыбалка сегодня XL. (16+)	13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
17.25, 17.40, 00.20, 00.35 Цветик-семицветик. (12+)	18.25 Водоёмы Прибалтики. (12+)	13.30 Shuffle Dance. (12+)
19.00 Огород круглый год. (12+)	18.55 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)	14.00 Умный фитнес. (12+)
19.30, 19.45, 02.05, 02.15 Вершки-корешки. (12+)	19.25 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)	14.30, 19.00 ННП. (12+)
20.00 История одной культуры. (12+)	22.30, 22.55 Охота на хищника. (16+)	15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
20.30, 02.55 Декоративный огород. (12+)	23.25 Рыбалка с Дмитрием Елисеевым. (16+)	16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
21.00 Умная стройка. (12+)	23.55 Егерский кордон. (16+)	16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
22.55 Сад в радость. (12+)	00.25 Утиные истории. (16+)	17.00 «Ужины» с Еленой Чазовой. (6+)
23.55 Муж на час. (12+)	04.40 Рыбалка 360. (6+)	17.15 Мистер Драйв. (12+)
02.30 Сад-шедевр. (12+)		18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
		18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Лыжные гонки. Фос-Агро Кубок России. Мужчины. 15 км. (6+)
- 08.00** Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Динамо-Урал» (Уфа) - «Оренбуржье» (Оренбург). (6+)
- 09.50, 03.45** «Хоккейная династия». Специальный репортаж. (12+)
- 10.05** Что по спорту? Тольятти». (12+)
- 10.30, 19.25, 04.00** «Вид сверху». (12+)
- 11.00, 13.10, 16.20, 19.20** Новости. (0+)
- 11.05, 04.25** Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
- 12.40** «Лучшая лига мира». (12+)
- 13.15** Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Россия) - «Игокеа» (Босния и Герцеговина). (6+)
- 15.05** «Магия большого спорта. Синхронное плавание». (12+)
- 15.35, 21.55** «Это футбол!» (12+)
- 16.00, 22.20** Специальный репортаж. (12+)
- 16.25** «Страна спортивная». (12+)
- 16.40** Лыжная страна. (12+)
- 17.05** «Лица страны». Лучшее. (12+)
- 17.25** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Уралмаш» (Екатеринбург) - «Локомотив-Кузнец» (Краснодар). Прямая трансляция
- 19.55** Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала. «НИКА-Луганск» (Сыктывкар) - «Динамо» (Курск). Прямая трансляция из Сыктывкара
- 22.40** Есть тема! (16+)
- 23.55** Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала. УГМК (Екатеринбург) - МБА-МГУСИТ (Москва). Трансляция из Сыктывкара. (6+)
- 01.40** Автоспорт. Гонка чемпионов. Трансляция из Тольятти. (6+)

МУЗЫКА

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00** Время малышей. (0+)
- 07.00** «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15, 13.20, 19.35** «Маша и Медведь». (0+)
- 08.25, 13.00, 19.15, 02.15** «Горошек и компания». (6+)
- 08.30** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 09.30, 21.05, 00.50, 05.30** «Барбоскины». (0+)
- 10.00** «Кот Басик». (0+)
- 10.35, 21.35** «Фиксики». (0+)
- 11.50** «Бумажки». (0+)
- 14.20** «Семь королевств». (0+)
- 16.00** Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик» (6+)
- 17.00, 01.20** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 18.10, 02.30** «Дракоша Тоша». (0+)
- 18.45, 00.20, 05.00** «Лунтик». (0+)
- 20.30** «Сказочный патруль». (0+)
- 22.35** «Приключения Бубы». (6+)
- 23.20** «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 03.00** «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.00** «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- О!**
- 05.00** «Малышарики. Умные песенки». (0+)
- 05.05** «Три кота». (0+)
- Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
- 06.00** «Лунтик». (0+)
- 07.00** «Песенки с Лёвой». (0+)
- 07.05** «Три кота». (0+)
- 09.30** «Барбоскины». (0+)
- 11.00** «Царевны». (0+)
- 12.00** «Три кота». (0+)
- 15.30** «Парк Турум-Бурум». (0+)
- 15.45** «Приключения Ам Няма». (0+)
- 16.40** «Барбоскины». (0+)
- 18.00** «Ум и Хрум». (0+)
- Вкусные приключения монстриков.
- 19.00** «Мультителки. Шоу». (0+)
- 19.05** «Три кота». (0+)
- 21.30** «Барбоскины». (0+)
- 23.00** «Детский сад для зверят». (6+)
- 23.30** «Царевны». (0+)
- 02.00** «Смешарики. Пинкод». (6+)
- 04.00** «Жужжалка». (0+)
- 04.05** «Три кота». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00** Ранние пташки. «Царята. Жила-была царевна», «Майло», «Мини-Мишки». (0+)
- 07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35** «Край Бебис». (0+)
- 07.40** «Лапозавры». (0+)
- 09.30** «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.45** «Тима и Тома». (0+)
- 11.30** «Диностер». (6+)
- 11.45** «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 12.00** «Чик-Чирикино». (0+)
- Чик-Чирикино - горючок, похожий на человеческий. Но живут в нём птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чириковых - главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробьи попадают благодаря своим птенцам.
- 13.35** «Карбот». (6+)
- 14.05** «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30** «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40** «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 16.40** «ЛОЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
- 16.50** «Барбоскины». (0+)
- 18.55** «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- Забавные приключения двух друзей, бурого медвежонка по имени Кеши и белого, по кличке Белая Тучка, в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.
- 20.40** «Горошек и компания». (6+)
- 21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15** «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
- 22.45** «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.00** «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.25** «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.15** «Смешарики». (0+)
- 03.45** «Четверо в кубе». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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

Православный календарь

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



Прав. Максима, иерея Тотемского, Христа ради юродивого. Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы. Мч. Данакта чтеца. Свт. Гонората, еп. Арльского. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Поста нет.

«Как двери в бане, часто отворяемые, скоро выпускают тепло вовне, так и душа, когда много кто говорит, хотя бы говорил все хорошее, испускает память свою словесною дверью».

Блж. Диадох

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

СУДОКУ

Ответы

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

ПЕРВЫЙ



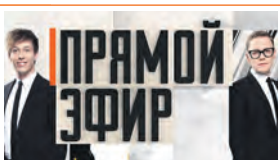
19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.30 «МАЖОР В СОЧИ». (16+)
Россия, 2022. Приключенческий фильм. В ролях: Павел Прилучный, Павел Чинарёв.
Московские массивные здания и оживлённые дороги Игорь Соколовский меняет на живописные курортные виды, домик в горах и извилистые серпантины.
01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
15.10 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
Информационно-развлекательная программа для тех, кто хочет первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса.
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

РОССИЯ 1



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести.
Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
На своей даче найден убитым профессор Рыбаков, известный учёный-химик. Профессор умер от удара по голове. Следствие подозревает наследников профессора - внука Дмитрия Григорьева, молодого бизнесмена, не уделявшего деду никакого внимания, но мечтающего получить его дом и квартиру в центре Москвы, и молодую любовницу Елену Фёдорову, которая вместе с сыном давно живёт в городской квартире профессора и тоже рассчитывает на наследство.
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести.
Местное время
21.30 «Дуэты». (12+)
00.50 «ЛЕГЕНДА №17». (6+)
03.15 XXIV Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл». Прямая трансляция

ЗВЕЗДА

- 04.40 «ЖДИ МЕНЯ».** (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00
Новости дня. (16+)
09.20 «Ищу своих». (12+)
10.05 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
10.20 13.25 «ДАУРИЯ». (12+)
14.45 15.05 17.15 «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуй, товарищи!». (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.45 «МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
02.00 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». (12+)
03.40 «Шедевры военных музеев». (12+)
04.25 «Победоносцы». (16+)

ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой.

- 06.00 «Настроение»
08.20 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
События
11.30 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
11.50 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+)
Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: Алексей Зубков, Елена Мартыненко. Врач-психиатр Липа Бердникова давно знала, что с таким именем не приходится рассчитывать на особое благоволение судьбы. Зато легко можно получить липовых друзей, липовую любовь, липовую семью...
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+)
16.55 «Актёрские драмы. Импортные лица». (16+)
17.50 События
18.10 «КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ». (16+)
20.00 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Хорошие песни». (12+)
00.30 «ИГРУШКА». (12+)
02.00 «Петровка, 38». (16+)
02.15 «Закон и порядок». (16+)
02.45 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+)
05.45 «Москва резиновая». (16+)
06.05 «Актёрские драмы. Прикинуться простаком». (16+)

ОТР

- 06.00 17.00 «На приеме у главного врача». (12+)
06.50 «Моя история». (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20
ОТРажение
11.00 «Человек и судьба». (16+)
11.25 «Почитаем!». (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (12+)
20.45 «ГАРАЖ». (12+)
22.25 «ЦЕРЕМОНИЯ». (16+)
00.15 «НОЧНОЙ БОГ». (16+)
01.45 «НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР». (12+)
03.05 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

- 04.45 «ПЁС».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
С верхнего этажа сталинского дома ночью на припаркованную машину падает мужчина, но наутро полиция не может обнаружить ни тела, ни следов падения. Жильцы в один голос твердят, что их дом проклят.
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+)
Брагин и Шибанов по-прежнему в ссоре. Вера собирает информацию об участковом Муравьеве, адвокатом которого она стала по просьбе Шибанова, и узнает, что дело «шито белыми нитками» - взятку, за которую Муравьев арестовали, ему явно подбросили.
22.15 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
10.00 10.30 11.00 11.25 11.30 12.00 12.25 12.30 13.00 14.00 14.25 14.30 15.00 15.20 15.30 16.00 16.20 16.25 17.00 17.25 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.30 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00
«Новости». (16+)
10.20 11.15 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 14.20 15.15 16.15 17.20 «Деньги 24». (12+)
11.35 14.35 21.35 05.35
«Спецрп». (12+)
12.45 17.45 «Доктор 24». (12+)
13.20 18.20 «Вопрос спорный». (12+)
16.30 04.30 «Интервью». (12+)
21.20 23.45 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 02.10 «Мослаторий». (12+)
01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К



15.45 Энига

- 06.30 Диалоги о животных
07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология. История с лопатой»
08.20 «МЕГРЭ»
Тело графа де Сент-Илера найдено в кабинете его особняка с четырьмя пулевыми ранениями. Министерство иностранных дел обращается к комиссару Мегрэ с просьбой лично провести расследование.
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55
Новости культуры
10.20 Шедевры старого кино
11.45 «Забывшее ремесло»
12.00 Открытая книга
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
14.45 «Древняя крепость Дуньхуан»
15.45 Энига
16.30 Письма из провинции
17.15 «Я не боюсь, я музыкант». К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля
17.50 «Предки наших предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Царская ложа
19.45 02.00 «Искатели»
20.35 Линия жизни
21.25 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
22.55 «2 Верник 2»
00.10 «ШАРАДА»
02.45 «Таракан»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО»
06.00 «Простая медицина»
06.25 «Всё просто!». (12+)
06.50 «Суперферма 360». (12+)
08.00 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
08.40 14.45 16.50 «Город с историей». (12+)
09.05 12.20 «Внимание, еда!»
09.35 «Сделано в России». (12+)
10.05 «Семейный маршрут»
10.35 «Погода на любой вкус»
11.20 «Зима в Подмосковье»
13.15 «За МКАДром». (12+)
14.20 «Гостеприимство». (12+)
16.05 17.05 21.45 «Невероятная наука». (16+)
18.15 22.30 «В мире еды». (16+)
19.05 «Это Китай!». (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Полиция в городе». (16+)
20.45 «Разбор полетов». (16+)
23.20 «Шестое чувство». (16+)
01.10 «Джентльмены предпочитают читать». (16+)

СТС

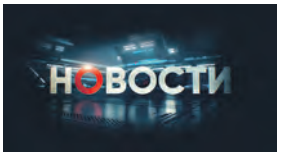
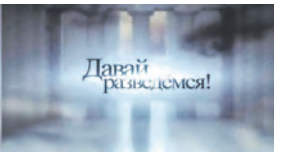


13.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
История о повседневной жизни, отношениях и приключениях трех маленьких любознательных котят Коржика, Компота и Карамельки. В их большой семье жизнь никогда не стоит на месте!
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.20 Уральские пельмени. (16+)
13.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
Юмористическое телешоу, создаваемое одним из самых известных творческих коллективов. Выходит с 18 октября 2009 года на телеканале СТС, где имеет высокие рейтинги телесмотрения на протяжении долгих лет. Шоу включает в себя: эстрадные миниатюры на бытовые и социальные темы, музыкальные номера, пародии на известных личностей и телепередачи, интерактивы с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы. Музыкальным оформлением шоу занимаются композитор Сергей Калугин и группа Liver Band.
19.30 Премьера! «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
04.55 Уральские пельмени. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 05.20 06.00 07.55 11.55 18.20
00.15 02.05 02.40 03.15
«Новости дня». (16+)
05.35 03.55 «Москва на все времена». (12+)
06.05 «Моя Москва». (12+)
06.15 Энциклопедия. (16+)
06.40 «Улицы московские»
07.10 11.05 «Тайны кино». (16+)
08.00 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (16+)
09.45 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (16+)
12.00 22.35 «ЗАКЛЮЧЕНИЕ». (16+)
15.35 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ». (16+)
17.00 «ПОДКИДЫШ». (16+)
18.25 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)
20.00 «УБИТЬ «ШАКАЛА». (16+)
21.15 «БЕС В РЕБРО». (16+)

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	Че!	Че	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 18.00 «Главный тайны мира». (16+)	 23.00 «Женский стендап». (16+)	 15.15 «Слепая». (16+)	 06.15 Дорожные войны. (16+)	 15.25 Новости	 07.25 Давай разведёмся! (16+)			
05.00 04.50 «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 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Главный тайны мира». (16+) 20.00 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+) 21.45 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+) 23.30 «ПАЦАН ПРОТИВ ВСЕХ». (18+) 01.30 «НОЧЬ С ДЖОЗИ». (18+) 02.50 «МЕТРО». (16+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 «Комеди Клуб». (16+) Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звёзд без пощады. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили. 23.00 «Женский стендап». (16+) Шутки, которые бьют точно в точку. Без прикрас, цензуры и компромиссов. У каждой - свой стиль, свой голос, но всех объединяет одно: они знают, как рассказать о жизни так, что будет смешно и очень правдиво. 04.15 «Однажды в России». (16+) Все мы живём в одной стране - от чиновников до врачей, от пожарных до туристов. Все они встречаются здесь, чтобы посмеяться над самими собой.	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 09.30 «Порча». (16+) 15.15 «Слепая». (16+) 19.00 «АРТУР, ТЫ КОРОЛЬ». (16+) Майкл участвует в чемпионатах мира по приключенческим гонкам, но все никак не может победить. В очередной раз он собирает команду, находит спонсоров и опять отправляется на чемпионат в Доминиканскую Республику. 21.00 «САНКТУМ». (16+) Группа спелеологов решает на серьёзный и отчаянный шаг: проникнуть и исследовать самую большую систему пещер, которые существуют на Земле. Внезапно начавшийся тропический шторм заставляет всю команду спуститься в глубины пещер. 23.30 «ИЗВЕРЖЕНИЕ». (16+) 01.45 Знаки судьбы. (16+)	06.15 Дорожные войны. (16+) Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником! 08.40 Улётное видео. (16+) 13.00 Улетные животные. (16+) В новом шоу собраны самые смешные моменты с участием четвероногих. Присоединяйтесь к нам и окунитесь в мир невероятных приключений вместе с «Улетными животными»! 16.00 Притворщики. (16+) 19.00 Влад решает. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой! 02.40 «+100500». (18+)	06.00, 14.55 «Лига в лицах». (12+) 06.30, 03.25 «Формула01. Гаснут огни». (12+) 07.00, 09.00, 12.55, 15.25, 03.55 Новости 07.05, 11.35, 22.00, 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 «Небесная грация». (6+) 09.25 «Команда мечты». (12+) 10.30 Смешанные единоборства.UFC. (16+) 12.35 Лица страны. (12+) 13.00 Есть тема! Пр.тр. 14.25 Магия большого спорта. (12+) 15.30 Смешанные единоборства. One FC. Пр.тр. 19.25 Хоккей. «Спартак» - СКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. 22.35 Футбол. «Лацио» - «Дженоа». Пр.тр. 02.00 Евротур. (12+) 02.50 «Шумахер и Шумахер». (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.25 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 «Порча». (16+) 12.55 «Знахарка». (16+) 13.30 «Верну любимого». (16+) 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «ПОВОРОТ К СЧАСТЬЮ». (16+) 19.00 «МАМИНО СЧАСТЬЕ». (16+) 23.25 «Понять. Простить». (16+) 00.30 «Порча». (16+) 01.30 «Знахарка». (16+) 02.00 «Верну любимого». (16+) 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.50 Тест на отцовство. (16+) 04.30 «6 кадров». (16+)			

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Медленно, но верно дела Овна приходят в порядок. Ваши старания наконец начнут приносить результаты. Вы отлично потрудились в последнее время и будете вознаграждены. В середине недели вероятны споры с близкими. Проявите мудрость, уступите родному человеку.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
На этой неделе Львам не стоит сомневаться в себе и своих силах. Вы сильны, как никогда, и сможете справиться с поставленными задачами. Особенно хорошо будут получаться творческие проекты. Выходные обещают быть насыщенными, вы встретитесь с друзьями.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам пришло время заняться чем-то новым. Попробуйте придумать себе хобби или усовершенствовать имеющиеся навыки. Хороший период для получения новых знаний, умений, учебы. Настроение будет на высоте. Вы легко справитесь с любым заданием.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Звезды рекомендуют Водолеем отложить дела в сторону и посвятить максимум времени любимым людям. Позовите друзей или родных, отправляйтесь на прогулку или организуйте званый обед. Это позволит вам укрепить ваши отношения, поднимет настроение.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Родные и друзья Тельцов соскучились по ним. Найдите время для встречи с близкими. Общение с ними наполнит вас силами и энергией для новых свершений. Если вам не хочется провести вечер за разговорами, можно заняться любимым делом или посмотреть новый фильм.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам стоит проявить характер и решительность. Вам нужно заняться теми делами, которые долгое время никак не удавались. Сейчас вы с легкостью с ними справитесь, не сомневайтесь. Также это отличный период, чтобы заняться чем-то новым или завести знакомства.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Большой успех Близнецам принесет участие в коллективном труде дома или на работе. Вам будут по силам даже сложные поручения и задачи, вы можете принести большую пользу общему делу. При этом важно найти время и для отдыха, позаботиться о себе.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам может показаться, что они зашли в тупик. Постарайтесь проявить выдержку и отложить важные дела. Сосредоточьтесь и соберитесь. Время – ваш лучший помощник, а все пустое рано или поздно уходит. Помните, вы всегда можете обратиться к родным за поддержкой.

РАК (22.06 – 22.07)
Неделя Раков будет вполне обычной. В этот период не нужно ждать от звезд ничего необыкновенного или интересного. Но вы можете посвятить это время очень важным, хотя и рутинным занятиям, вроде решения каких-то бытовых вопросов. Можете заняться хобби или спортом.

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

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогов может ожидать недопонимание в общении с близкими. Проявите все ваши способности к восприятию чувств и переживаний другого человека. Может оказаться так, что вы переживаете об одном и том же, просто общаетесь на разных языках.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Все свободное время Рыб займут домашние хлопоты или какие-то вопросы личного характера. Подходите к делам с холодной головой, не принимая поспешных решений, это поможет вам все преодолеть. К выходным вас ожидают интересные знакомства.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Мочеполовая система мужчины и женщины всегда находится под ударом. Особенно часто проблемы возникают с возрастом, когда защитные свойства организма ослабевают, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация тканей. Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье.

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

МАЛЕУС (Malleus) — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

МАЛЕУС – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Обратиться за консультацией можно по телефонам **8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	TV1000 VIJU TV1000	TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ	TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН
06.35 Мультфильмы. (0+, 16+) 08.55 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (16+) 10.50 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ». (16+) 12.20 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+) 13.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (16+) 15.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+) 17.05 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+) 19.00 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+) 20.40 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (16+) 22.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+) 03.05 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (16+) 04.15 «ОДИНОЧКИ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+) 05.40 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)	06.20 «ЦАРСТВО». (16+) 08.40, 09.35, 10.30, 11.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 12.25 «КИНГ КОНГ». (16+) 15.00 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+) 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 18.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НАНЯ». (12+) США, Великобритания, 2005 г. 20.25 «МОЯ УЖАСНАЯ НАНЯ-2». (12+) Великобритания, Франция, 2010 г. 22.30, 23.25, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 02.10 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+) 04.05 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+) 08.50 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+) 10.55 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+) 12.45 «ПИТЕР FM». (16+) 14.25 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+) 16.00 «МАЛЬДИВИ ПОДОЖДУТ». (16+) 17.40 «ПО ЛЮБВИ». (16+) 19.00 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?». (16+) 20.55 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+) 22.30 «ЛЮБОВНИКИ». (16+) 02.20 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+) 02.05 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+) 03.20 «ТАИНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+) 05.15 Мультфильм. (6+)	06.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4». (16+) 07.40 «ТЁМНЫЕ ТАЙНЫ». (16+) 09.35 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+) 11.10, 12.15 «ТАБУ». (16+) 13.15 «ПРЕСТУПНИК». (16+) 15.10 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+) 17.15 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+) 19.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+) Детективно-мистический триллер, Франция, 2000 г. 20.50 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+) Детективный триллер, Франция, Италия, Великобритания, 2003 г. 22.35 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+) 00.55 «УБЕЖИЩЕ». (16+) 02.40 «БУНКЕР». (16+) 04.15 «9 ЖИЗНЕЙ». (16+)

red .RED	РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО
06.25 Секреты идеального сада. (16+) 06.50 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+) 08.55, 09.20, 09.40, 18.50, 19.15, 19.35 Готовим с Мэри Берг. (16+) 10.05, 10.25, 10.50, 11.10 «БОЛЬНИЦА СЕНТИМЕНТОВ». (16+) 11.35 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+) 13.20 «БЕРИ ДА ПОМНИ». (16+) 14.50 «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+) 17.05, 17.55 «МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 20.00 «СУПЕРГЕРОИ». (16+) 22.00 «ЖЕНА». (16+) 23.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕРДИНАНДА ШЕВАЛЯ». (16+) 01.30 «БУКШОП». (16+) 03.10 «ПОСРЕДНИКИ». (16+)	05.40 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ». Серия: 13-16. (16+) 09.15 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». Серия: 13-16. (16+) 12.20 «СЕСТРА МОЯ, ЛЮБОВЬ». Серия: 13-16. (16+) 15.30 «ФАЛЬШИВАЯ НОТА». Серия: 1-4. (16+) 22.00 «ЖЕНИХ ДЛЯ ДУРОЧКИ». (16+) 2017 г. 01.20 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 8. Телеграмма с того света. (16+) 02.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ТИХОНОВ». Серия: 9. Еще одно дело Тихонова. (16+) 04.15 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 18. Чемодан. (16+) 05.00 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 19. Женская профессия. (16+)	00.45 «ПОБЕГ». (18+) 03.30 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+) 05.15 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+) 07.05 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+) 08.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+) 10.45 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+) 12.15 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+) 14.10 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+) 16.15 «СВИДЕТЕЛИ». (18+) 17.55 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+) 19.30 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+) 21.20 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+) 23.15 «ПРО МОЮ МАМУ И ПРО МЕНЯ». (12+)	05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+) 05.30 «Царство против разбойников». Мультфильм. (6+) 06.35 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+) 08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 22.30 Вечер вместе. «ГОРЬКО!» (16+) Россия, 2013 г. В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова, Егор Корешков, Ян Цапник 00.20 Вечер вместе. «ГОРЬКО!» (16+) 02.00 «ГУЛАЙ, ВАСЯ!» (16+) 03.25 «ГУЛАЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН	CINEMA	РОДНОЕ КИНО	Ретро
06.00 «МАЙСКИЙ ДОЖДЬ». (16+) 07.30 «ХРАНИ ТЕБЯ ЛЮБОВЬ МОЯ». (16+) 10.55 «ЗИНКА-МОСКВИЧКА». (16+) 14.20 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ». (16+) 16.00 «ПОЛЦАРСТВА ЗА ЛЮБОВЬ». (16+) 17.40 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+) 21.00 «НЕРАСКРЫТЫЙ ТАЛАНТ 3». (16+) 2018 г. В ролях: Александра Урсуляк, Николай Иванов, Ирина Чериченко, Тамара Акулова, Иван Васильев 00.30 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+) 04.00 «ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЕН». (16+) 05.35 «ПОД ПРИЦЕЛОМ ЛЮБВИ». (16+)	07.15 «МАТАДОР». (18+) 08.50 «ПЕКАРЬ». (18+) 10.35 «НАЕМНИК». (18+) 12.25 «АФЕРА». (18+) 13.55 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+) 15.55 «МАЛЫШКА НА ДРАЙВЕ». (18+) 17.50 «ОПАСНАЯ ИГРА СЛОУИ». (18+) 20.05 «ДОСЬЕ «ЧЕРНАЯ КАНАРЕЙКА». (18+) 22.00 «АФЕРИСТКА». (18+) США, Великобритания, 2020 г. 00.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+) Великобритания, США, 2022 г. 01.50 «НА ГРАНИ». (16+) 03.25 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+) 05.30 «ПОМПЕИ». (16+)	00.20, 01.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 02.55 «БУМЕР». (18+) 05.00 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+) 07.00 «ЗОЛОТО ПАРТИИ». (16+) 08.40 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (6+) 10.15 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (16+) 12.20 «КАПИТАН». (16+) 14.10 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (12+) Боевик, Россия, 1995 г. 15.55, 16.55, 17.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) 19.00, 19.55 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЬКИ». (16+) 20.50 «БУХТА СМЕРТИ». (16+) Детектив, криминал, СССР, 1991 г. 23.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	06.40 «Машенькин концерт». Мультфильм. (16+) 06.50 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+) 08.00 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (16+) 09.50, 22.05 «КРАСНЫЕ ЛИСТЫ». (16+) 11.25, 23.40 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+) 12.45 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (16+) 14.35 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (16+) 16.00, 00.55 «ИСКАТЕЛИ СЧАСТЬЯ». (16+) 17.30, 02.20 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+) 19.00, 03.40 «МОРЕ НАШЕЙ НАДЕЖДЫ». (16+) Драма, СССР, 1971 г. 20.30, 05.00 «ИСКУШЕНИЕ ДОН ЖУАНА». (16+) Драма, СССР, 1985 г.

суббота! СУББОТА!	ФЕНИКС ПЛЮС КИНО	СТС LOVE	ТВ 21
05.00, 06.30, 13.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+) 06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+) 13.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+) 19.00, 20.00 «КЛОН». (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». Мультсериал. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+) 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (16+) 12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (18+) 13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИКИ». (16+) 14.00, 22.00, 06.00 «ТЁМНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+) 15.00, 23.00 «АЗИАТ». (18+) 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ». (16+) 07.00 «АГЕНТСТВО НЛС». (18+) Сериал. Комедия, детектив, приключения, Россия, 2000-2001 гг. В ролях: Игорь Ботвин, Тарас Бибиц, Наталья Бурмистрова, Олег Леваков, Сергей Уманов	06.00 Даёшь молодёжь! (16+) 10.00 «РАНЕТКИ». (16+) 14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+) Плювка возвращается с дачи. Маше поручают встретить её. Но Маша и ответственность - вещи несоместимые. 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+) В роддоме одновременно принимают роды у одной фамилии Ивановых: Полины и Лиды. По стечению обстоятельств, младенцев перепутали. Спустя 16 лет, семьи случайно узнают о подмене... 20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) 02.20 «МАРГОША». (16+) 03.50 Даёшь молодёжь! (16+)	07.00 «СЕСТРЕНКА». (6+) 08.50 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (18+) 10.30 «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА». (18+) 12.10 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+) 14.05 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+) 16.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+) 18.20 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+) 20.40 «ДРАЙВ». (18+) 22.30 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (18+) Франция, Германия, США, 2021 г. 00.30 «ЖИЗНЬ ДЭВИДА ГЕЙЛА». (18+) 04.15 «УЛЕЙ». (16+) 05.35 «ТРОЕ СТАРЫХ ДРУЗЕЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
05.00 «ВРАТАРЬ». (16+) 05.10, 06.15, 01.05 Наше кино. История большой любви. (16+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости 06.55 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (16+) 08.30 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (16+) 10.10, 11.35, 15.05, 14.10 Дела судебные. 12.30 Понять. Простить. (16+) 13.15 Мировое соглашение. (16+) 16.15 Обману. Нет. (16+) 16.30, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+) 18.00 Вместе каждый день 18.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 19.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+) 21.40 «ОДИНОЧКИ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+) 23.30 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». К юбилею В. Глаголевой. (16+) 02.40 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+) 04.00 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)	03.30 «Путь к Победе». (16+) 04.30 «НА ОСТРИЕ». (16+) 06.20 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+) 08.00 «ЖУРОВ». (16+) 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+) 14.00 «КРАСНЫЕ ГОРЬКИ». (16+) Владивосток, 1920 год. Чтобы уцелеть в вихре гражданской войны, мальчишки из разных миров, - простой парень Илья, воспитанный офицером японского гарнизона, и кадет Аркадий, сын белогвардейского полковника, - выдают себя за братьев. Но отнюдь не братское чувство будет помогать им искать свой путь в полные надежд, обретений и разочарований 1920-е и 1930-е. Сначала оба влюбятся в Женю, дочь красного командира, а позже они, как и когда-то, и снова окажутся по разные стороны баррикад... 00.05 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+) 02.40 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+) 04.00 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)	05.00 Секреты на кухне. Тыва. (16+) 05.50 Пятница News. (16+) 06.10 На ножах. Санкт-Петербург. Капитан. (16+) 07.20 На ножах. Краснодар. Паровоз. (16+) 08.30 Молодые ножи. Классика мировой кулинарии. (16+) 09.50 Адский шеф. (16+) Константин Ивлев предложит поварам проявить свой креатив. 13.10 Битва шефов. Звезды. (16+) 15.20, 17.20 Битва шефов. (16+) 19.00 Выживалити. Змееловы. (16+) 21.50 Последний шеф. (16+) 00.20 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+) Великобритания, США, 2024 г. 02.30 Пятница News. (16+) 02.50 На ножах. Калининград. Терраса. (16+) 03.40 На ножах. Жуковский. Луна. (16+) 04.30 Пятница News. (16+)	05.00 Муж напрокат. (16+) 08.30 Дорогая, я забил. (12+) 13.00 Супермама. (16+) 16.15 Мама в 16. (16+) Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16. На пути к материнству они столкнутся с предательством близких, пройдут через осуждение общества, научатся самостоятельно решать финансовые вопросы и брать ответственность за себя и за ребенка. 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+) Признания и скандалы, ревность и интриги. На что только не идут ребята, чтобы обрести долгожданное счастье с любимым человеком. 14 новых участников пришли в периметр, чтобы найти любовь и стать родителями. 00.05 Измены (субтитры). (18+) 01.55 Неотложка. (16+) 03.30 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00 Шахматные партии холодной войны. (16+) 00.45, 09.45, 13.50, 21.55 Тайное становится явным. (12+) 01.00 Освоение Крыма. (12+) 01.45 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+) 02.35 Россия научная. Великие имена. (12+) 03.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+) 04.00 Степные орлы сопротивления. (12+) 05.35, 12.55, 20.55 Забытые войны России. (12+) 06.30 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+) 07.05, 14.05, 22.10 Без срока давности. (16+) 08.00, 08.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 10.00, 17.55 Великие битвы России. (12+) 10.55 Донбасс. Память поколений. (16+) 12.00 Боги Египта. (16+) 14.55 Донбасс: Изнанка войны. (16+) 15.55 Это подкаст. История. (12+) 16.50 Историограф. (12+) 17.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 18.45, 23.00 Пётр I Великий. (12+) 20.00 Революция LIVE: маршнесогласных. (12+)	06.00 Освецим: скрытые следы. (16+) 07.05 Церковь успеха Богородицы. (12+) 07.35 Тайны песка. (16+) 08.15, 09.05 Легендарные авто. (16+) 09.55, 10.55 Эпические воительницы. (16+) 11.50 Запретная история. (16+) 12.35 Кеннеди: кинолента, изменившая мир. (16+) 13.30 Динозавры вместе со Стивеном Фраем. (12+) 14.15 Тайны песка. (16+) 15.05, 15.50 Загадки планеты Земля. (16+) 16.35, 17.25 Легендарные авто (16+) 18.15, 19.05 Затерянные гробницы древних майя. (12+) 20.00 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+) 21.40 Взлет и падение испанского короля. (16+) 22.15, 23.05 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+) 00.00, 00.45 Загадки планеты Земля. (16+) 01.25, 02.20 Эпические воительницы. (16+) 03.10 Запретная история. (16+) 03.55 Кеннеди: кинолента, изменившая мир. (16+) 04.45 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+) 05.15 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+)	06.00, 15.35, 00.15 Версаль - цена величия. (12+) 06.50, 01.10 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+) 07.40, 01.55 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизации. (12+) 08.40, 02.45 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+) 09.30 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Невероятное кораблекрушение. (12+) 10.25 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. Новые сокровища. (12+) 11.25 Спасённые шедевры России. Адольф Овчинников. (12+) 12.15 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+) 13.10 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+) 14.00, 22.25 Досье Туханхамона. (12+) 14.55 Под кодовым именем «Анита». (12+) 16.20 Марина Влади. Моя правда. (16+) 17.10, 17.55 Моцарт. (12+) 18.40, 03.30 Мария-Антуанетта: Гильотина для королев. (16+) 20.35 Леди Салиенс. (12+) 21.35, 05.15 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+) 23.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00 Сад своими руками. (12+) 06.25, 01.40 Моя крепость. (12+) 06.50, 07.05, 12.00, 12.15, 19.00, 19.15 Огород с блоками-Мечтальным. (12+) 07.20, 08.15, 12.35, 13.00, 15.00, 15.25, 22.00, 22.30 Дачные радости. (12+) 07.45 Частный сектор. (12+) 08.45, 09.30 Офисное садоводство. (12+) 09.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+) 09.45 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+) 10.15 Ландшафтные решения. (16+) 10.45 Гордость России. (6+) 11.15 Как поживаете? (12+) 11.45 Мультиварка. (12+) 13.25 Ландшафтные эксперименты. (12+) 14.00 Ремонт без правил. (12+) 14.25, 14.40, 21.30, 21.45 Цветик-семицветик. (12+) 16.00 Огород круглый год. (12+) 16.30, 16.45, 23.30, 23.40 Вершки-корешки. (12+) 17.00 История одной культуры. (12+) 17.30, 00.25 Декоративный огород. (12+) 18.00, 00.50 Один день из жизни фермера. (12+) 18.30 Правила фермера. (12+) 19.35, 02.05 заСада. (12+) 20.05, 02.30 Сельские профессии. (12+) 20.35, 20.50 Дачная кухня. (12+) 21.05 Муж на час. (12+) 23.00, 23.15 Кухня народов СССР. (12+) 23.55 Сад-шедевр. (12+) 01.15 Новые Робинзоны. (12+)	06.00, 07.05, 02.15, 03.05 Пути-дороги. (16+) 07.00, 11.10, 15.15, 18.00, 23.05, 04.05 О главном. (16+) 08.00, 04.10 Большая заруба. (16+) 08.35, 05.10 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+) 09.05, 17.35, 21.35, 05.35 Территория льда. (16+) 09.35, 22.05 Рыбалка в России. (16+) 10.05, 10.35 От первого лица. (12+) 11.20 Охота в Приволжье. (16+) 11.50, 18.05 Первый лед - последний лед. (12+) 12.00, 18.30, 19.00 Охота на хищника. (16+) 12.30, 21.00 К сезону готов. (16+) 12.35 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+) 13.10, 00.50 Рыболовный дневник. (16+) 13.45, 01.45 Охота на судака. (16+) 14.15 Водоёмы Прибалтики. (12+) 14.50 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+) 15.25 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+) 15.55, 23.55 Двое против рыбы. (16+) 17.00 Рыбалка на Черемшане. (6+) 19.30 Рыбалка с Дмитрием Елисеевым. (16+) 20.00 Егерский кордон. (16+) 20.30 Утиные истории. (16+) 21.05, 01.15 Научи меня рыбачить. (12+) 22.35, 23.15 Родные просторы. (16+) 04.40 Лесная сторожка. (16+)	05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+) 05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+) 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+) 06.00 Проснись со Стасом. (12+) 06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+) 07.00 YogaУтро. (12+) 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+) 07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+) 08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+) 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+) 08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+) 09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+) 10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+) 11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капзёрны. (12+) 11.45 Фитнес-резинками. (12+) 12.00, 19.30 Силовой стретчинг

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00, 19.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Уралмаш» (Екатеринбург) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)
07.50, 16.25, 21.40, 01.45 «Страна спортивная». (12+)
08.05 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
08.30, 03.45 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четверть. 1/2 финала. УГМК (Екатеринбург) - МБА-ИГУСИТ (Москва). Трансляция из Сыктывкара. (6+)
10.15 «Легенда номер 33». Специальный репортаж. (12+)
10.30, 05.30 «Этот футбол!» (12+)
11.00, 13.10, 16.20, 19.20 Новости. (0+)
11.05 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
12.40 «Что по спорту? Тольятти». (12+)

13.15 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четверть. 1/2 финала. «НИКА-Лузалес» (Сыктывкар) - «Динамо» (Курск). Трансляция из Сыктывкара. (6+)
15.00 «Человек из футбола». (12+)
15.35, 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)
16.00, 22.20 «Небесная грация». (6+)
16.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Енисей» (Красноярск) - ЦСКА. (6+)
18.25 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». Документальный фильм. (12+)
19.25 Лыжная страна. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Динамо-Урал» (Уфа) - «Оренбург» (Оренбург). (6+)
02.05 Смешанные единоборства. АСА. Олег Борисов против Жосиела Силвы. Трансляция из Белоруссии. (16+)

МУЗЫКА

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 чарт. (16+)
Интерактивный плейлист МУЗ-ТВ и Love Radio для всех, кто хочет найти свою вторую половинку или признаться в любви!
10.00 Народный микрофон. (16+)
11.00 Плейлист | Зима. (16+)
12.00 Top-15 Like FM. (16+)

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

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

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
08.45, 15.30, 20.45 «Тобот Атлон». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Смарт и чудосумка». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Блупис». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
22.05 «Granny's Fairytales». (12+)

О!

05.00 «Малышарики. Умные песенки». (0+)
05.05 «Три кота». (0+)
06.00 «Лунтик». (0+)
07.00 «Песенки с Лёвой». (0+)
Пойте вместе с Лёвой!
07.05 «Три кота». (0+)
09.30 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Царевны». (0+)
12.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.40 «Барбоскины». (0+)
18.00 «Ум и Хрум». (0+)
19.00 «Мультипелки. Шоу». (0+)
Мастро Фортипианч и его музыкальные помощники Дудкин и Маракса увлеченно собирают песенные хиты и картинки, чтобы создавать музыкальные мультики - мультипелки.
19.05 «Три кота». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
23.30 «Царевны». (0+)
02.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.15 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
14.30 «Чебурашка». (0+)
15.00 «Котики, вперед!» (0+)
16.00 «Царевны». (0+)
17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
22.00 «Чемпионы». (6+)
Команды мультикспортной школьной лиги «Синие вымпелы» и «Красные метеоры» соревнуются в разных видах спорта, чтобы определить, кто сильнее.
23.00 «Шлоппляк». (0+)
23.20 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Простоквашино». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царята. Жила-была царевна», «Майло», «Мини-Мишки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «Лунтик». (0+)
10.00 «Умка». (0+)
11.10 «Отель у овец». (0+)
Семья овец открывает уютный отель в своем особняке. В каждой серии Белла и ее брат Бенья знакомятся с новыми посетителями гостиницы и помогают родителям с делами.
13.35 «Карбот». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Многократный победитель Первенства Москвы по столеточным шашкам! Кандидат в мастера спорта по вейксерфингу! В гостях у Никиты и Маши - Александр Лапшин!
14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
16.00 «Белые сны». (6+)
Ученые Юра и Коля живут на станции, расположенной на дрейфующей льдине, исследуют регион, помогают нефтяникам, спасают медведей, общаются с животными с помощью своих изобретений, совершают научные открытия, не боясь приключений и встречают новых друзей! Зрителей ждет знакомство с главными героями: молодым романтичным учёным Юрой и опытным полярником Колей, ручным белым медведем-сладкоежкой Нануком, который понимает человеческую речь, с китайским лётчиком Мингли и таинственной Аманой, ловко управляющей северным оленем и наделённой способностями слышать природу и предсказывать будущее.
17.00 «Ум и Хрум». (0+)
Сериял о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Приключения Ам Няма». (0+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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

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

Православный календарь

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



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

Постный день.
Разрешается рыба.

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

Прп. Варсонофий Оптинский

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

От героя «Одиссеи» до подарка королеве

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

а) Антиной. б) Полифем.
в) Лаэрт.

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

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



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

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

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

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

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

а) Бри. б) Чеддер. в) Эмменталь.

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

а) 155. б) 246. в) 500.

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К Россия К Культура	СТС СТС
ГОРЯЧИЙ ЛЁД 16.15 «Горячий лёд». Прямой эфир	ФОРМУЛА ЕДЫ 09.00 «Формула еды». (12+)	ПРОСТО & ВКУСНО 10.55 «Просто & вкусно». (6+)	КВАРТИРНИК НТВ 01.20 Квартирник НТВ. (16+)	Агора 22.00 Агора	ПРОСТО 100 КУХНЯ 09.30 ПроСТО кухня. (12+)
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 «Умницы и умники». (12+) 09.45 «Слово пастыря». (0+) 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Пророчества». К 115-летию со дня рождения Ванги. (16+) 11.10 «Вспомнить всё». (12+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Поехали! (12+) 13.20 «Несломанный свет». К 70-летию со дня рождения Веры Плаголевой. (12+) 14.30 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+) СССР, 1985. Мелодрама. В ролях: Вера Плаголева, Виктор Проскурин. Капитану-пограничнику Александру Блинову уже за тридцать. 16.15 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026. Прямой эфир 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Премьера. «Ледниковый период». (12+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером». (16+) 00.00 «Герой с душой клоуна». История Вэла Килмера. (18+) 01.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	06.00 Утро России. Суббота 08.00 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды». (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры». (12+) 12.00 «Анатомия геноцида. Мы пришли вас уничтожить». (16+) 13.00 Большие перемены 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+) 17.00 Вести 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 20.50 Вести. Местное время 21.00 «ШОУ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+) Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Фурса, Родион Галюченко. Наталья Хлыстова - мать троих детей, которая каждый день вынуждена вкалывать на трёх работах, чтобы выплатить долги своего сбежавшего мужа. Её жизнь меняется в один миг, когда на улице она спасает от хулиганов бездомного Егора. Парень приехал в их город на заработки, но по дороге лишился денег и документов. 00.40 «ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ». (12+)	06.45 «Православная энциклопедия». (6+) 07.10 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+) 09.00 «Здоровый смысл». (16+) 09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+) 10.05 Мифы о еде. (16+) 10.55 «Просто & вкусно». (6+) 11.30 События 11.45 «Смешите меня семейно». (16+) 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+) 13.10 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК». (12+) 14.30 События 14.45 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК». (12+) 17.10 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+) 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным 22.10 «Право знать!» (16+) 23.35 События 23.45 «Хроники перелома. Ельцин против Горбачёва». (16+) 00.25 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (16+) 01.10 «10 самых...» (16+) 01.35 «Хватит слухов!» (16+) 02.00 «Валентин Гафт. Ядовитый талант». (16+) 02.40 «Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки». (16+) 03.25 «Татьяна Бестаева. Разлучница». (16+) 04.05 «Георгий Милляр. Далеко от сказки». (16+)	04.45 «ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ». (16+) 06.20 «Жди меня». (12+) 07.20 «Смотр». (0+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «Неограниченные возможности». (16+) 09.20 «Едим дома». (0+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Главная дорога». (16+) За нами следят! Видеонаблюдение, умные колонки, умные автомобили, телефоны - все собирают данные. В современном авто Андрей Федорцов и Денис Юченков нашли порядка 20 передающих устройств. 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+) 12.00 «Квартирный вопрос». (0+) 13.00 «Сатья». (16+) 14.00 «Поедем, поедим!» (16+) 15.00 «Своя игра». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 ЧП. Расследование. (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым 20.20 «Ты не поверишь!» (16+) 21.20 «Суперстар!» (16+) 01.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+) 02.45 «Дачный ответ». (0+) 03.35 «ВОПРОС ЧЕСТИ». (16+)	06.30 Библейский сюжет 07.00 «Конек-Горбунук» 08.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ» 09.55 Старейшие музыкальные коллективы России 10.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» 11.55 «Земля людей» 12.25 Черные дыры. Белые пятна 13.05 Эрмитаж 13.35 00.35 «Водный мир острова Комодо» 14.25 Рассказы из русской истории 15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого. Юбилейный вечер в Концертном зале имени П.И. Чайковского 17.10 «Врачи Победы» 18.10 «О ТЕБЕ» 70 лет со дня рождения Веры Плаголевой 19.30 Новости культуры 19.55 К 200-летию со дня рождения Михаила Салтыкова-Щедрина. Игорь Кваша, Валентин Гафт, Олег Табаков, Андрей Мягков в спектакле театра «Современник» «Балалайки и Ко» 22.00 Агора 23.00 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ» 01.25 «Искатели» 02.10 «Мультфильмы для взрослых»	06.00 «Три кота». (0+) 06.10 «Князь Владимир». (16+) 07.35 «Невероятный Блинки Билл». (6+) 09.30 ПроСТО кухня. (12+) 10.00 «100 мест, где поесть». (16+) 10.55 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+) 12.20 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+) Нидерланды, 2020 г. Приключенческая комедия. В ролях: Матти Стокер, Самуэль Бо Ройрекас, Селесте Хольшеймер. Пиратская семья Мушкетеров переживает в скучный Лэндсборо... 14.15 «ОХОТНИКИ». (16+) 16.05 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ». (16+) 18.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ТВОРЕНИЕ БОГОВ». (16+) 21.00 ПРЕМЬЕРА! «ТВОРЕНИЕ БОГОВ. БИТВА С ДЕМОНАМИ». (16+) Китай, 2025 г. Фэнтези. В ролях: Юй Ши, Хуан Бо. Божества Нэчжа и Ян Цзянь доставили на гору Куньлунь тело Инь Цзяо - бывшего наследного принца династии Шан, и обратились богам с просьбой воскресить Инь Цзяо. 23.55 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+) 01.35 «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+) 02.50 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (16+) 04.30 «Три кота». (0+)
5 5-й КАНАЛ	ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	ОТР ОТР	МОСКВА 24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+) 09.00 Страна советов. (16+) 09.30 «Стройнадзор». (16+) 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+) Муж обнаруживает в квартире мертвую жену. Рядом - баночка из-под снотворного и таблетки. Женщина была главным бухгалтером строительной фирмы, к которой сейчас большие претензии у обманутых дольщиков... 12.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+) 00.00 Известия. Главное. (16+) 01.05 Светская хроника. (16+) 02.10 «ФИЛИН-3». (16+) 03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)	06.05 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+) 07.20 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+) 09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+) 09.15 «Второе мнение». (12+) 09.45 «СССР. Знак качества». (12+) 10.35 «Не факт!» (12+) 11.05 «Мужики». (16+) 11.35 «Легенды искусства». (12+) 12.05 «Москва - фронту». (16+) 12.30 «Любовь на линии огня». (16+) 13.15 «Сталинградская битва. Охота на Паулюса». (16+) 14.00 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+) 19.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+) 21.20 «ДАУРИЯ». (12+) 01.00 «ФАРТОВЫЙ». (16+)	06.00 «Доктор клоун». (12+) 06.30 «ОГНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА». (12+) 08.00 Пёстрый мир. (12+) 09.00 15.50 «Календарь». (12+) 09.30 Всё по-взрослому 10.30 12.05 «СУПЕРМОЗГ». (16+) 12.25 «ГАРАЖ». (12+) 14.05 «Большая страна». (12+) 15.05 Спецрепортаж. (12+) 15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+) 15.35 «Отчий дом». (12+) 16.15 «Очевидно. Вероятно». (12+) 17.20 «ПЛАСТ». (16+) 19.15 «Очень личное». (12+) 19.55 «Вспомнить всё». (16+) 20.25 «НА ОСТРИЕ». (16+) 22.15 «РИМСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ». (16+) 00.00 «СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕНСТВА, МИСТЕР ЛОУРЕНС». (18+)	06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.20 11.00 11.30 12.00 12.25 13.00 13.30 14.00 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 17.25 18.00 18.25 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 22.25 23.00 00.00 00.30 01.00 02.00 03.00 04.00 05.00 «Новости». (16+) 06.35 11.35 19.35 20.35 21.35 00.35 01.35 02.35 03.35 04.35 «Спецреп». (12+) 10.25 18.30 «Москва сегодня». (16+) 12.30 22.30 «Спецпроект. Наука». (12+) 13.35 «Куки-внуки». (12+) 14.15 23.15 «Сити». (12+) 15.10 «Москва едет». (12+) 15.35 «Специальный репортаж». (12+) 17.30 «Сделано в Москве». (12+)	05.00 «Поездка со вкусом» 05.30 «Прогулка». (12+) 06.00 «Суперферма 360». (12+) 06.30 «Всё просто!» (12+) 07.00 «ИнДизайн». (12+) 07.30 «Сделано в России». (12+) 08.00 «Будни». (16+) 09.10 «Внимание, еда!» (12+) 10.10 «Семейный маршрут» 11.10 «Гостеприимство». (12+) 12.00 20.00 «Новости 360» 12.30 «Зима в Подмосковье» 12.55 «За МКАДром». (12+) 14.00 «СССР. Знак качества» 14.40 «Персона грата». (16+) 16.05 «Это Китай!» (16+) 18.00 «Ламповый вечер на 360». (16+) 18.30 20.30 «Интервью 360» 19.00 «Росгвардия». (16+) 19.10 «Проверка боем». (16+) 19.45 «ЧП 360». (16+) 21.05 «В мире еды». (16+) 23.30 «Криминальный обсерватор» 23.45 «Шестое чувство». (16+)	05.00 09.00 12.50 22.15 01.00 «Новости дня». (16+) 05.10 Энциклопедия. (16+) 06.15 01.45 «Москва на все времена». (12+) 06.40 00.10 «Раскрывая тайны звёзд». (16+) 07.25 04.10 «Юмор на все времена». (16+) 08.10 «Тайны кино». (16+) 09.10 «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА В ЧЕТВЕРГ...» (0+) 10.30 11.35 «СТАРШИЙ СЫН». (16+) 13.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+) 16.25 «КАПИТАН НЕМО». (16+) 20.00 «ЗАДАЧА С ТРЕМЯ НЕИЗВЕСТНЫМИ». (16+) 22.30 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (16+)

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены 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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.10 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (16+)
08.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИНА». (16+)
12.30 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (16+)
14.10 «НЕ СРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». (16+)
16.40 «ЛЮБОВЬ ЗЛА...». (16+)
18.00 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
19.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)
21.20 Золотые Легенды Мосфильма. Игорь Склар. (16+)
21.45 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (16+)
02.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
04.00 «ШИРИЛ-МЫРЛИ». (18+)

TV1000 VIJU TV1000

05.40 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+)
07.45 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)
09.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+)
11.35, 12.30, 13.35, 14.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.35 «УЩЕЛЕСВАША». (16+)
17.20 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
19.00 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
20.50 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
22.40 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
00.15 «КИНГ КОНГ». (16+)
02.30 «КИНГ КОНГ ЖИВ». (16+)
04.10 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Три кота», «Простоквашино», «Пинкод», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
13.25 «Алеша Попович и Тугарин Змей». (12+)
14.55 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)
16.10 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)
17.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
21.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)
22.45 «ЖЕНИХ». (16+)
00.20 «ГОРЬКО!». (16+)
02.05 «ГОРЬКО!-2». (16+)
03.35 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН

05.50 «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
07.25 «ДРУГИЕ». (16+)
09.20 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
11.40 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+)
13.20 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
15.10 «БАГРОВЫЕ РЕКИ-2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)
16.55 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
19.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
21.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
23.05 «ЗОНА 414». (16+)
00.50 «МАШИНА». (16+)
02.20 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
04.05 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+)

red .RED

06.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)
07.20 «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)
09.35, 09.55, 10.20 Готовим с Мэри Берг. (16+)
10.40, 11.35, 12.30 С чистого листа. (16+)
13.25, 14.15, 15.05, 15.55, 16.45, 17.40 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+)
18.30, 18.50, 19.15, 19.35 «БОЛЬНИЦА СЕНТ-ВИНСЕНТ». (16+)
20.00 «ТОП-КРАН». (16+)
21.30 «ЗАМЕРЗАША ИЗ МАЙАМИ». (16+)
23.10 «ОН И ОНА». (18+)
01.10 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)
02.45 «ЖЕНА». (16+)
04.15 «БУКШОП». (16+)

РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

05.50 «ФАЛШИВАЯ НОТА». Серия: 1-4. (16+)
12.15 «ЖЕНИХ ДЛЯ ДУРОЧКИ». (16+)
20.17 г. В ролях: Елена Великанова, Екатерина Васильева, Андрей Чернышов, Роман Полынский
15.30 «МЕТОД ФРЕЙДА». Серия: 1-12. (16+)
20.12 г. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталия Антонова, Елена Николаева, Павел Прилучный, Алексей Гришин, Артур Ваха
02.50 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 20. Уловимый мистификатор. (16+)
03.35 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 21. Вокзальный зомби. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.10 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
03.40 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
05.10 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
07.00 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
08.45 «ПОБЕГ». (18+)
10.50 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
12.45 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)
14.15 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+)
16.00 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
17.45 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
21.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
23.10 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)

ДОМ КИНО

05.45 «Пинокио. Правдивая история». (6+)
07.20 «Бука. Моё любимое чудовище». (6+)
09.15 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+)
10.20 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». (6+)
11.40 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
13.20 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)
15.00 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (12+)
17.15 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (12+)
19.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
20.50 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+)
23.05 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
01.40 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
03.15 «ВИКИНГ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.20 «САМОВЗВАНКА». (16+)
10.40 «СЛЕПОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
14.00 «ЛЮБИМЫЕ ЖЕНЩИНЫ КАЗАНОВЫ». (16+)
20.14 г. В ролях: Кирилл Запорожский, Полина Сыркина, Тамара Семина
17.25 «УКРАДЕННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
20.16 г. В ролях: Марина Денисова, Илья Оболонков, Юлия Кудояр, Виктор Рыбчинский, Ирина Шевчук
21.00 «СЕРДЕЧНЫЕ РАНЫ». (16+)
20.18 г. В ролях: Юрий Батурин, Яна Шивкова, Ольга Филиппова, Анатолий Гурьев, Руслан Чернецкий
00.30 «МАВР СДЕЛАЛ СВОЕ ДЕЛО». (16+)
03.45 «ОТПЕЧАТОК ЛЮБВИ». (16+)

CINEMA

07.05 «УДАРНАЯ ВОЛНА». (18+)
09.05 «УДАРНАЯ ВОЛНА: БИТВА ЗА ГОНКОНГ». (18+)
11.15 «22 МИЛИ». (18+)
12.50 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (18+)
14.45 «ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)
16.55 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (18+)
18.30 «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ». (18+)
19.55 «ГРЕНЛАНДИЯ». (18+)
22.00 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА». (18+)
23.45 «МАЛЫШКА НА ДРАЙВЕ». (18+)
01.35 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
03.00 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
04.50 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.15, 01.20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
02.20 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
03.50, 05.05, 06.20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
08.10 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)
10.35, 11.35, 12.40, 13.40, 14.45, 15.55, 16.55, 17.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
19.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
21.00, 21.55, 22.50, 23.50 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ». (16+)
01.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
03.40 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
05.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
07.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
09.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
11.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
13.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
15.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
17.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
19.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
21.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
23.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)

РЕТРО

06.30 «Желтый аист». Мультфильм. (16+)
06.40 «Соломенный бычок». Мультфильм. (16+)
06.50 «ИСКАТЕЛИ СЧАСТЬЯ». (16+)
08.15 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)
09.40, 22.00 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (16+)
11.30, 23.45 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (16+)
12.55 «МОРЕ НАШЕЙ НАДЕЖДЫ». (16+)
14.25 «ИСКУШЕНИЕ ДОН ЖУАНА». (16+)
16.00, 01.05 «КРАСНЫЕ ЛИСТЫ». (16+)
17.40, 02.30 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+)
19.00, 03.45 «МЕНЯ ЖДУТ НА ЗЕМЛЕ». (6+)
20.25, 05.30 «ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ». (16+)
05.00 Мультфильм. (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 09.00, 16.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
08.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
16.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
18.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)
21.00, 22.20 Богиня сиска. (16+)
23.30, 00.10 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.05 «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2023 г. В ролях: Марина Митрофанова, Владимир Гусков, Александр Арсентьев, Янина Соколовская, Мария Дмитриева
12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИКИ». (16+)
Сериал. Военный, драма, Россия, 2015 г. В ролях: Сергей Угрюмов, Нелли Уварова, Виталий Коваленко
14.00, 22.00, 06.00 «ТЕМНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «АГЕНТСТВО НЛС». (18+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)

CTC LOVE

06.00 6 кадров. (16+)
10.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Женя бросает дзюдо. Энергия Жени, направленная на членов её семьи, начинает всех серьезно беспокоить.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств.
01.30 Ясновидящая. (16+)
В жизни женщины часто возникают настоящие проблемы. Случается и так, что беда не приходит одна: крепкая семья рушится, а финансы благополучие остаются в прошлом. Возникают отчаянные и одиночество, которые толкают нашу героиню на неординарные шаги - она идет к ясновидящей.
03.40 6 кадров. (16+)

TB21

07.00 «ИГРУШКА». (16+)
08.45 «Три богатыря и морской царь». Мультфильм. (6+)
10.10 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
11.50 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
13.15 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
15.05 «1+1». (18+)
17.10 «ВАСАБИ». (16+)
18.45 «ТАКСИ». (16+)
Франция, 1998 г.
20.20 «ТАКСИ-2». (16+)
21.55 «ТАКСИ-3». (16+)
23.25 «ТАКСИ-4». (16+)
01.00 «ТАКСИ-5». (16+)
02.35 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГ». (18+)
04.00 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
05.25 «ХОРИСТЫ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.05, 06.10, 07.40 Мультфильмы. (12+)
05.45 Все, как у людей. (6+)
06.50 Наше кино. Неувядающие. (16+)
07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)
07.55 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
08.40, 10.10 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
10.00, 13.00 Новости
10.20 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (16+)
12.05, 13.15 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+)
18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
19.00 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
20.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
22.50 «МИМИНО». (16+)
00.35 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)
02.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА». (16+)
04.40 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)

ПОБЕДА

03.50 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
06.05 «РЖЕВ». (16+)
08.10 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
10.00 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
13.40 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
17.40 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+)
Сериал. Россия, 2024 г. Легенда разведки майор Максим Шеховцов прибывает в Сирию, чтобы найти погибшего наводчика Александра. Прихватив с собой молодого снайпера из сил специального назначения, он отправляется вглубь территории противника. В опасном пути им предстоит столкнуться не только с засадами террористов и жестокими боями, но и с личными непримиримыми разногласиями.
22.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
00.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТАЛ». (16+)
01.45 «ТРЕПЕР». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Секреты на кухне. Готовит Глюкоза. (16+)
07.00 Умнее всех. (12+)
08.10 «ЛЕДИ-КОШКА». (16+)
Нидерланды, 2001 г.
10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00 «КОМИССАР РЕКС». (18+)
Сериал. Австрия, Германия, 2001-2002 г.
17.00 Погнали. Дос. Рио-де-Жанейро. (16+)
18.00 Погнали! на Филиппины. Жизнь в трущобах. (16+)
20.20 Погнали! на Филиппины. Тайны Филиппин. (16+)
22.10 Погнали! в Таиланд. Уличная еда. (16+)
23.20 Погнали! в Таиланд. Тайны уличных банд. (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 На ножках. Сочи. Причал. (16+)
03.10 На ножках. Сочи. Funduk. (16+)
04.00 Секреты на кухне. Фри-тур. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.45 Супермама. (16+)
Битва четырех мам, каждая из которых мечтает стать лучшей и завоевать главный титул! Конкурентки ходят друг к другу в гости, тщательно исследуют территорию своих соперниц и беспристрастно оценивают по трем параметрам: хозяйственность, методы воспитания детей и самореализация.
08.40 Мама в 16. (16+)
10.20 Чадо из ада. (12+)
13.35 Маленький сынок. (16+)
16.40 Мама в 16. (16+)
20.00 Беременная по обману. (16+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну.
02.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

Усадьба

06.00, 06.25, 09.15, 09.45, 17.35, 20.05, 00.00, 00.50, 03.00 Дачные радости. (12+)
06.50, 07.05, 16.00, 16.20 Огород с Блокиным-Мечталыным. (12+)
07.20, 07.35, 14.00, 14.20, 21.30, 21.45, 02.35, 02.45 Цветик-семицветик. (12+)
07.45, 01.15 Ландшафтные эксперименты. (12+)
08.15, 02.05 Ремонт без правил. (12+)
08.50, 09.00, 15.35, 15.50, 23.05, 23.15, 03.50, 04.05 Вершки-корешки. (12+)
10.10, 10.25, 18.05, 18.20, 00.25, 00.35, 05.10, 05.20 Дачная кухня. (12+)
10.40, 03.25 История одной культуры. (12+)
11.15, 04.15 Декоративный огород. (12+)
11.45 Мультиварка. (12+)
12.00, 19.00 Огород круглый год. (12+)
12.30, 12.45, 19.35, 19.45, 01.40, 01.55 Офисное садоводство. (12+)
13.00, 04.45 Один день из жизни фермера. (12+)
13.30, 05.35 Правила фермера. (12+)
14.30 заСАДА. (12+)
15.00 Сельские профессии. (12+)
16.35 Идеальный сад. (12+)
17.05 С

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Россия) - «Игокеа» (Босния и Герцеговина). (6+)
07.50, 12.05, 22.25 «Страна спортивная». (12+)
08.05 «Лучшая лига мира». (12+)
08.30 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала. «НИКА-Лузалес» (Сыктывкар) - «Динамо» (Курск). Трансляция из Сыктывкара. (6+)
10.15 «Небесная грация». (6+)
10.30 «Магия большого спорта. Синхронное плавание». (12+)
11.00 Новости. (0+)
11.05, 17.30, 00.35 Страна смотрит спорт. (12+)
11.35, 21.55 Сюрплас. (12+)
12.25 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Сыктывкара

14.25 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Прямая трансляция из Москвы
17.00 «География спорта. Республика Алтай». (12+)
17.55 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Мужчины. Прямая трансляция из Москвы
20.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Астраханочка» (Астрахань). (6+)
22.40 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. Финал. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
01.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Белогорье» (Белгород). (6+)
02.50 «Лучшая лига мира». (12+)
03.15 «Взйди на свой Олимп». (12+)
03.45 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. Матч за 3-е место. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
05.30 «География спорта. Республика Алтай». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30, 08.40 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Зима. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
12.30 10 самых с Оксаной Самойловой. (16+)

13.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
15.30 Хит-Сториз. (16+)
16.00 Шоубиз по-братски! Как родственники делят сцену? (16+)
17.00 Лига свежих клипов. (16+)
17.30 Плейлист | Зима. (16+)
18.30 МУЗ-ТВ Фест на Новой Волне-2025. (16+)
20.25 Народное диско. (16+)
21.25 Танцпол. (16+)
22.30 Dance чарт. (16+)
23.30 Танцпол. (16+)
01.00 Наше. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 «Тима и Тома». (0+)
08.10 «Лунтик». (0+)
11.00 «Умка». (0+)
11.30, 15.00 «Буба». (6+)
17.00, 19.10 «Барбоскины». (0+)
О жизни обычной семейки антропоморфных собак.
19.00 МУЛЬТПремьера! «Волшебная кухня: Фалафель, Жареное молоко». (0+)
22.00, 02.00 «Чик-Чирикино». (0+)
Чик-Чирикино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобиле и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробыная семья Чирикиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробы попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети. Ведь в каждом из Чирикиных можно найти немного себя.

Детский мир

06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
07.15, 15.15, 23.15 «Три богатыря на дальних берегах». (12+)
08.25, 16.25, 00.25 «Три богатыря: Ход конем». (12+)
09.35, 17.35, 01.35 «Три богатыря и Морской царь». (12+)
10.55, 18.55, 02.55 «Три богатыря и принцесса Египта». (12+)
12.05, 20.05, 04.05 «Карлик Нос». (12+)
Для того чтобы осуществить свои коварные планы, злой колдунье нужен ребёнок с очень добрым сердцем. Обманом она заманивает к себе маленького Якоба - сына сапожника и зеленщицы. Когда Якоб отказывается участвовать в её сомнительных делах, ведьма превращает его в уродливого карлика...
13.30, 21.30, 05.30 «Тоботы. Детективы Галактики. Тайна Свега». (6+)

О!

05.00 «Три кота». (0+)
11.00 «Открытия». (0+)
11.15 «Ум и Хрум». (0+)
12.30 «Лунтик». (0+)
15.00 О! Кино! «Большое путешествие. Вокруг света». (6+)
Медведь Мик-Мик и его компания снова отправляются в путь.
16.25 «Барбоскины». (0+)
18.00 «Мой музей». (0+)
18.05 «Три кота». (0+)
21.30 О! Кино! «Большое путешествие. Специальная доставка». (6+)
С тех пор, как медведь Мик-Мик и заяц Оскар побывали в Китае, чтобы вернуть малыша панду настоящим родителям, их жизнь была спокойной: мишка занимался пчеловодством, его сосед заяц устроил в лесу парк аттракционов. Но в один прекрасный день на берегу реки снова оказывается корзина с подкидышем: теперь это медвежонок гризли.
22.55 «Соня и Лёня». (6+)
00.00 «Смешарики». (0+)
03.00 «Бодо Бородо». (0+)

Мультиландия

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
08.30 «Чебурашка». (0+)
09.00 «Три кота». (0+)
В маленьком уютном домике живёт кошачья семья - мама, папа и три котёнка. Старший котёнок Компот умный и рассудительный, средний - Коржик - весельчак, а младшая Карамелька самая сообразительная. Коржик, Карамелька и Компот очень любознательные котят и каждый день учатся чему-то новому. При помощи смекалки, фантазии и советов родителей они не только находят выход из любой ситуации, но и приобретают новые знания.
15.00 «Чебурашка». (0+)
15.45 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
Бодо Бородо - горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей.
02.00 «Простоквашино». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Улётная доставка», «Мини-Мишки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Лео и Тиг». (0+)
10.00 «Съедобное или несъедобное: София Микульшина и яичные рулетики». (0+)
На кухне - повар и исследовательница космоса София! Что можно увидеть в Звёздном городке, меняется ли в космосе вкус и как пройти кастинг в кино? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
10.20 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
У наших любимых героев Жужи и Гека появились новые друзья! Тоша - изобретатель, а Туруру и Бум - веселые музыканты! У друзей множество удивительных занятий и интересных гостей! С ними герои смогут смастерить бесконечный пузырь! Научить кошку кувиркаться! И многое другое!
12.15 «Три кота». (0+)
14.25 «Царевны». (0+)
16.00 «У меня лапки». (0+)
16.25 «Барбоскины». (0+)
19.30 «Побег из цирка». (6+)
Приключения братьев-медведей и их друзей в цирке.
Устав от старых друзей и брата Брэма, медведь Браер решает изменить свою жизнь и присоединиться к бродячему цирку. Там он находит новых друзей и добивается славы. Но вскоре оказывается, что в красивой цирковой жизни есть свои тёмные стороны и тайны... И тогда на помощь приходят верные друзья!
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Геройчики». (0+)
22.30 «Металл Кард Бот». (6+)
23.00 «Возвращение блудного попугая». (0+)
23.30 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)
23.50 «Кот в сапогах». (0+)
00.05 «Чучело-Мячело». (0+)
00.15 «38 попугаев». (0+)
01.35 «Монсики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Обитель Святого Иосифа. (0+)
06.00 «ПОСЛЕДНИЙ ХЛЕБ». (0+)
СССР, 1963 г. В ролях: Георгий Жжёнов, Иван Назаров, Роман Филиппов, Юрий Соловьев
07.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Пилигрим. Суздаль. (6+)
11.00 Святые России. (6+)
12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
13.55 В поисках Бога. (12+)
14.30 Профессор Осипов. (0+)

15.00 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА». (0+)
Россия, 2003 г. В ролях: Станислав Говорухин, Алексей Веселкин, Ольга Будина
16.55 «СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ». (0+)
СССР, 1963 г.
18.20 «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)
СССР, 1968 г. В ролях: Виктор Махонин, Людмила Кочка, Ирина Бразговка
20.00 Паломница. (12+)
21.10 Простые чудеса. (12+)
22.10 Русский мир. (12+)
23.15 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.20 Спас-стрим. (0+)
02.45 Дело Пастыря. (0+)
04.00 Русский мир. (12+)

Православный календарь

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



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

Поста нет.

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

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

26 ЯНВАРЯ

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

27 ЯНВАРЯ

В 1945 году советские войска освободили узников Освенцима.

28 ЯНВАРЯ

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

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

29 ЯНВАРЯ

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

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

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

30 ЯНВАРЯ

В 1790 году впервые в мире была испробована спасательная шлюпка.

31 ЯНВАРЯ

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

1 ФЕВРАЛЯ

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

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

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

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

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

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Апостол Павел день прибавил

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

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

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



ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 — 77734 от 29.01.2020 г. Издаётся с февраля 2012 года



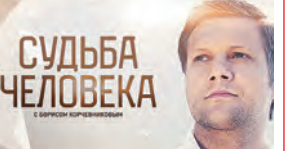
Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС» Генеральный директор Вавилов А.Л.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4., e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

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 ДАНДИКИНА А.Л.
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 4 (729). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 20.01.2026 г., фактическое: 01.00 час. 20.01.2026 г. Дата изготовления: 20.01.2026 г. Срок годности не ограничен. Дата выхода в свет 21.01.2026 г. Тираж 707 340. Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 123. Выходит во всех областях ЦФО. Общий тираж 820 990. Сайт газеты telek.kardos.media Ежедневная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Розничная цена свободная. Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

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

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВУ ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
 11.10 «Повара на колесах». (12+)	 13.00 «Судьба человека» с Корчевниковым. (12+)	 11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)	 15.00 «Своя игра». (0+)	 19.30 Новости культуры	 06.00 «Три кота». (0+)
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» с Дм. Крыловым. (12+) 09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+) 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Жизнь своих». (12+) 11.10 «Повара на колесах». (12+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 «Будем жить!» (16+) 13.10 «Видели видео?» (0+) 14.30 Премьера. «Дорогою добра». Концерт к 90-летию Юрия Энтин. (0+) Первый канал представляет телеверсию концерта, посвященного юбилею советского и российского поэта-песенника, создавшего «отечественное детское ДНК». 16.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026. Прямой эфир 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.00 «Три аккорда». (16+) 21.00 «Время» 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)	05.30 «ЖЕНА ШТИРЛИЦА». (16+) 07.20 «В кругу друзей» 08.00 Местное время. Воскресенье 08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым 09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры». (12+) В их репортажах - фронтовая жизнь, судьбы и события, которые непременно войдут в историю. Каждый выпуск программы - это новый фильм от первого лица. 12.00 «Доктор Мясников». (12+) 13.00 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 15.00 «Парад юмора». (16+) 17.00 Вести 17.50 «Песни от всей души». (12+) В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои. 20.00 Вести недели 22.30 Москва. Кремль. Путин 23.00 «Предательство». (12+) 23.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+) 02.35 «ЖЕНА ШТИРЛИЦА». (16+)	05.45 «КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ». (16+) 07.10 «ИГРУШКА». (12+) 09.00 «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ». (12+) 10.55 Полезная программа. (6+) 11.30 События 11.50 «Наша смешная жизнь». (16+) 12.40 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+) 14.30 Московская неделя 15.00 «Дорогие товарищи. Водочный бунт». (16+) 15.50 «Настоящий детектив. Плач из могилы». (16+) 16.35 «Дело союзного значения. Мосгаз». (16+) 17.30 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+) Россия, 2019 г. Детектив. В ролях: И. Ильиных, М. Климова. На свалке найден труп мужчины с ножевым ранением. Следователь Андрей Гаврилов начинает копать - хотя коллеги недоумевают, чего копать-то? Судя по всему, унылая бытовуха. 21.15 «ЭТИМ ПЫЛЬНЫМ ЛЕТОМ». (16+) 00.35 События 00.50 «Петровка, 38». (16+) 01.00 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+) 03.55 «Актёрские драмы. Вне игры». (16+) 04.35 «Актёрские драмы. Судьба-блондинка». (16+) 05.15 Прощание. (16+)	05.00 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+) 06.40 «Центральное телевидение». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Первая передача». (16+) 11.00 «Чудо техники». (12+) Солнце - на ладони! Правда ли, что дефицит света приводит к депрессии и какие устройства помогают от сезонной хандры - расскажут в выпуске. 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» с Андреем Куницыным. (16+) 17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+) 18.00 «Новые русские сенсации». (16+) 19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым» 20.20 «СХВАТКА». (16+) Андрея, бывшего спецназовца ГРУ, а ныне профессионального телохранителя, объявляют в розыск по делу об убийстве. 22.25 «Звезды сошлись». (16+) 00.00 «Основано на реальных событиях». (16+) 03.25 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)	06.30 Мультфильмы4 07.35 23.40 «ГОД АКТИВНОГО СОЛНЦА» 09.55 Тайны старого чердака 10.25 «Острова» 11.05 «ГОСТЬ С КУБАНИ» 12.20 Дом ученых 12.50 Неизвестные маршруты России «Удмуртия. Из Ижевска в Смолино». Удмуртия - регион поистине удивительный! Где ещё увидишь, например, 50-метровые лыжи и море, вырытое вручную? 13.30 «Невский ковчег. Теория невозможного» 14.00 «Элементы» с Ириной Седовой 14.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным 15.10 «ПОШЕХОНСКАЯ СТАРИНА» 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком 17.20 «Театр Валентины Токарской. История одной удивительной судьбы» 19.30 Новости культуры 19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским 20.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА» 21.55 Опера-гала. IV Московский зимний музыкальный фестиваль «Зарядье» 02.00 «Искатели» 02.45 «В мире басен»	06.00 «Три кота». (0+) 06.25 «Команда монстров». (12+) 07.55 «Пушистое превращение». (6+) 09.35 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+) 11.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (16+) 13.10 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+) 15.15 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+) Франция, 2022 г. Комедия. В ролях: Жамель Деббуз, Даниель Отой. 11-летний Александр привык, что любой его каприз исполняется. В качестве подарка на свой день рождения он выбирает Сами, задремавшего ночного сторожа торгового центра. 17.30 «ТАКСИ». (16+) 19.15 «ТАКСИ-2». (16+) 21.00 «ТАКСИ-3». (16+) Франция, 2003 г. Комедийный боевик. В ролях: Сами Насери, Фредерик Дифенталь. Банда Санта-Клаусов терроризирует Марсель в канун Рождества. Комиссар полиции уже задумал провести крупномасштабную операцию «Снеговик»... 22.40 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+) 00.35 «ГОРОД ТАИН». (16+) 02.35 «ГОРОД ТАИН. ИСЧЕЗНУВАША». (16+) 04.15 «Три кота». (0+)
5 5-й КАНАЛ	ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА	ОТР ОТР	МОСКВА24 МОСКВА 24	360° ПОДМОСКОВЬЕ	МОСКВА. ДОВЕРИЕ
05.00 «Маша и Медведь». (0+) 05.15 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+) 09.00 Фирменный рецепт. (12+) 09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+) 10.20 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+) От информатора силовиков узнают адрес перевалочного пункта наркоторговца Покера. Они ждут у склада, но тот не появляется. Зато Кречетова, Фомина и Зубкову начинают преследовать бандиты. Кажется, это месть Покера. Но так ли это? 23.05 «ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ». (16+) 02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)	05.20 «МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+) 09.00 «Новости недели». (16+) 09.25 «Служу России». (12+) 09.55 «Военная приемка» 10.40 «Легенды армии». (12+) 11.30 «Легенды госбезопасности». (16+) 12.20 «Война миров». (16+) 13.10 «Код доступа». (12+) 14.00 «Улика из прошлого». (16+) 14.50 «Скрытые угрозы». (16+) 15.40 «Секретные материалы». (16+) 16.30 «Загадки века». (12+) 17.20 «Спецрепортаж». (16+) 18.00 «Главное с Ольгой Беловой». (16+) 19.40 «Легенды советского сыска». (16+) 23.00 «Фетисов». (12+) 23.55 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)	06.25 «НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР». (12+) 07.40 «От прав к возможностям». (12+) 08.00 Пётр Первый мир. (12+) 09.00 16.00 «Календарь». (12+) 09.30 Все по-взрослому 10.30 «На приеме у главного врача». (12+) 11.25 12.05 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ОДНАЖДЫ НОЧЬЮ». (12+) 13.20 «Доктор клоун». (12+) 13.50 «Конструкторы будущего». (12+) 14.05 «Большая страна». (12+) 15.05 «Моя история». (16+) 16.30 «Свет и тени». (16+) 17.10 «Почитаем!» (16+) 17.25 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+) 19.15 «Клуб главных редакторов». (16+) 20.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+) 22.15 «ПОД ПОПКОМ НЕБЕС». (16+)	06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 12.00 12.25 13.00 13.30 14.00 14.25 15.00 15.20 16.00 16.30 17.00 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.20 22.00 22.25 23.00 23.30 00.00 00.30 01.00 02.00 03.00 04.00 «Новости». (16+) 06.35 16.35 «Куки-внуки». (12+) 11.15 17.15 «Сити». (12+) 12.30 22.30 «Спецпроект. Наука». (12+) 13.15 20.15 «Москва едет». (12+) 14.30 20.30 «Сделано в Москве». (12+) 15.25 21.25 «Москва сегодня». (16+) 18.35 23.35 00.35 01.35 02.35 03.35 «Спецреп». (12+)	05.00 01.00 «Будни». (16+) 06.00 «Суперферма 360». (12+) 06.30 «Всё просто!». (12+) 07.00 «ИнДизайн». (12+) 07.30 «Сделано в России». (12+) 09.00 «Внимание, еда!». (12+) 10.10 «Семейный маршрут» 11.10 «Гостеприимство». (12+) 12.00 «Новости 360». (16+) 12.30 «Зима в Подмоскowie». (12+) 12.55 13.25 «За МКАДром» 14.00 «СССР. Знак качества». (12+) 14.40 «Персона грата». (16+) 16.05 «Это Китай!». (16+) 18.00 «Главное за неделю». (16+) 19.00 «Дерево твоей силы». (16+) 19.50 «Невероятная наука». (16+) 22.10 «В мире еды». (16+) 00.35 «Криминальный обсерватор». (18+)	05.05 08.55 12.50 23.20 01.30 «Новости дня». (16+) 05.20 Энциклопедия. (16+) 06.15 02.20 04.10 «Москва на все времена». (16+) 06.40 00.40 «Раскрывая тайны звёзд». (16+) 07.25 «Юмор на все времена». (16+) 08.10 «Тайны кино». (16+) 09.10 10.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (0+) 11.25 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (16+) 13.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+) 16.20 «ПРОФЕССИЯ - СЛЕДОВАТЕЛЬ». (16+) 21.55 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (16+) 23.30 «УБИТЬ «ШАКАЛА». (16+) 01.40 «Улицы московские»

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены 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

РЕН	ТНТ	ТНТ	ТВ-3	Че!	ЧЕ	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 10.25 «Наука и техника». (16+)	 10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)	 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)	 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)	 19.30 Все на Матч!	 03.45 «6 кадров». (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 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+) 18.45 «57 СЕКУНД». (16+) 20.40 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+) 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+) 23.55 «Документальный спецпроект». (16+) 01.15 «Самые шокирующие гипотезы». (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 млн рублей сражаются две команды: звёзды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей. Еженедельные испытания на силу, ловкость и интеллект решают всё: победителей ждёт роскошная вилла, проигравших - лагерь в турецкой глуши. По итогам испытаний один участник покидает проект. 21.00 «Титаны». (16+) 23.00 «Шоу Воли». (16+) 00.20 «Титаны». (16+) 02.15 «Женский стендап». (16+) 05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+) 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+) 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.00 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (12+) Известный лесной разбойник Хотценплотц ворует у бабушки музыкальную кофемолку. Полиция не очень хочет арестовывать вора, поэтому внук потерпевшей бабушки и его друг Сеппел отправляются на поиски разбойника. 13.15 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 23.00 «ПРОКЛЯТИЕ ДУДОЧНИКА». (18+) Композитор Мэл заканчивает недописанный концерт наставника после его смерти. Но вскоре она понимает, что проигрывание написанной музыки влечет за собой смертельные последствия. 01.00 Знаки судьбы. (16+)	06.20 Улётное видео. (16+) 08.10 Улетные животные. (16+) 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 19.00 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!». Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра. 00.20 Большой кэш. (16+) Новое шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность: есть гусениц, лежать в ванне со змеями, собирать тараканов... 02.00 Утилизатор. (16+) 04.40 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	06.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр. 08.00, 09.00, 12.05, 03.55 Новости 08.05, 12.10, 15.55, 19.30, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр. 09.05 «Чемпионы». (6+) 09.25, 09.55, 10.30, 11.00, 11.35 «10 лет в спорте». (12+) 13.20 Матч! Парад. (6+) 13.55 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. Пр.тр. 16.30 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. 19.50 Футбол. «Кремонеze» - «Интер». Чемпионат Италии. Пр.тр. 22.50 Футбол. «Атлетик» - «Реал Сосьедад». Пр.тр. 02.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Мужчины. (6+) 04.00 «В поисках самой сложной трассы». (12+)	06.30 «Предсказания: 2026». (16+) 06.50 «АРИНА». (16+) Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Станислав Бондаренко, Алексей Демидов. Домохозяйка Арина с головой погрязла в быту, муж Василий ни во что её не ставит и всячески унижает. Арина считает, что у неё нет другого выбора, кроме как терпеть такое положение. 11.00 «БОЛЬШОЕ НЕБО». (16+) 00.20 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+) Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Щербакова, Олег Назаров. Стараясь угодить свекрови, Марина готова на всё - ведь её муж Евгений очень любит свою маму и не хочет её расстраивать. 03.45 «6 кадров». (16+) 04.05 «Женщины со сверхспособностями». (16+)			

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

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

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

Январская метель

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

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

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

И бригада, вооружившись лопатами и метлами, принялась разгребать

снег. Справились достаточно быстро и поехали на вызов.

Последние метры до нужного подъезда пришлось идти пешком — единственная колея была перекрыта заснеженным седаном, тщательно ищущим парковку.

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

— Ну наконец-то, — сказал он, пожимая руки опербригаде. — Я уже устал объяснять, что в таких погодных условиях

ждать вас сей момент не следует.

— Ладно, не ворчи, — улыбнулся Петрович. — Люди всегда хотят справедливости немедленно, ты же знаешь. Введи лучше в курс дела, только коротко.

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

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

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

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

Петрович обернулся и с удивлением обнаружил, что голос принадлежал высокому плотному старичку в видавшей лучшие дни ушанке. Добившись внимания Петровича, старичок про-

должил тем же звонким альтом:

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

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

— Да! — старичок рявкнул так громко, что голос его сорвался, и он надолго закашлялся.

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

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

— Васяка это с третьего этажа! — безапелляционно заявила меховая шапка. — Спер и пропил, окаянный. А мы теперь мучаемся.

— Так, и откуда такой интересный вывод?

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

— Сегодня грузил?

— Сегодня.

— И где же сейчас его машина?

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

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

Дама испуганно охнула и юркнула в подъезд.

Виктория АНДРЕЕВА

Почему Петрович не поверил ее показаниям?

Ответ читайте в следующем номере.



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



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	TV1000 VIJU TV1000	TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ	TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН
06.15 «ТЕМА». (12+)	05.45 «ЛЮБОВЬ МЕЖДУ СТОК». (16+)	05.30 «Смешарики». «Пинкод», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)	06.15 «НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
09.45 «ЗОЛУШКА». (16+)	08.00 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)	08.10 «ИДЕАЛЬНАЯ ЗАПАДНЯ». (16+)	08.10 «ИДЕАЛЬНАЯ ЗАПАДНЯ». (16+)
11.15 «КОНЕК-ГОРБУНОК». (6+)	09.25 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)	10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)	09.50 «ВРАТА ТЬМЫ». (16+)
12.40 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (16+)	11.15, 12.10, 13.10, 14.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)	13.15 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)	11.25 «ХОЗЯИН». (16+)
15.15 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)	15.10 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)	14.35 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)	13.05 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
16.35 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)	16.55 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)	15.55 «Три богатыря: Ход конём». (6+)	15.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
18.20 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)	19.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)	17.10 «НЕПОСЛУШНИК». (16+)	17.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
19.50 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)	21.05 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)	19.15 «НЕПОСЛУШНИК-2». (16+)	19.00 «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)
21.30 «САМАЯ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)	23.10 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (16+)	21.15 «НЕПОСЛУШНИКИ». (16+)	20.45 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (16+)
23.00 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (16+)	00.50 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)	23.10 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)	22.45 «БАРАКУДА». (16+)
03.00 «МИМИНО». (16+)		00.55 «МАЛЬДИВИ ПОДОЖДУТ». (16+)	00.10 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
		02.15 «ВЫКРУТАСЬ». (16+)	02.40 «ЛЕГЕНДА». (16+)
		03.55 «ПРАВО НА ЛЕВО». (16+)	04.45 «ГАНМЕН». (16+)
		05.20 «Мы с Шерлоком Холмсом». Мультфильм. (6+)	

red .RED	РУССКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО
06.00 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)	04.20 «МЕТОД ФРЕЙДА». Серия: 1-12. (16+)	02.55 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)	05.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.55 «БЕРИ ДА ПОМНИ». (16+)	2012 г. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталия Антонова, Елена Николаева, Павел Прилучный, Алексей Гришин, Артур Ваха	04.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	06.00 «Барбоскины Теат». Мультфильм. (6+)
09.25, 09.50, 10.15 Готовим с Мари Берг. (16+)	15.30 «МЕТОД ФРЕЙДА-2». Серия: 1-12. (16+)	06.40 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)	07.25 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+)
10.35, 11.25, 12.20 С чистого листа. (16+)	2014 г. В ролях: Иван Охлобыстин, Наталия Антонова, Артур Ваха, Ольга Дибцева, Роман Полянский, Татьяна Лютаева	08.25 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)	08.55 «Щелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+)
13.10, 14.55, 16.35, 18.15 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+)	02.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 22. Нечистый спирт. (16+)	10.05 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)	10.30 «ЧАРОДЕИ». (12+)
20.00 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)	03.05 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 23. Большой куш. (16+)	12.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)	Новогодняя комедия по сценарию братьев Стругацких о чудесах в Институте необыкновенных услуг.
США, Великобритания, 2005 г.	03.50 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА-5». Серия: 24. Ненужный свидетель. (16+)	14.10 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)	13.30 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
21.20 «НАЧАТЬ С НУЛЯ». (16+)		15.40 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)	23.00 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
Италия, 2020 г.		17.50 «ДЕТЕТЕЛИ». (18+)	Мировой блокбастер, экранизация одноименного бестселлера Сергея Лукьяненко.
22.00 «МАДАМ ПАРФЮМЕР». (16+)		19.30 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)	01.10 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
Франция, 2019 г.		21.20 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)	02.45 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)
00.40 «ОБЕЩАНИЕ НА РАССВЕТЕ». (16+)		23.10 «ЖАНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)	
02.40 «СУПЕРГЕРОИ». (16+)			
04.30 «ЖЕНА». (16+)			

РУССКИЙ РОМАН	CINEMA	РОДНОЕ КИНО	Ретро
06.50 «ВИНА». (16+)	07.00 «СХВАТКА». (18+)	00.45, 02.35 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)	07.00 «КРАСНЫЕ ЛИСТЬЯ». (16+)
10.05 «МОЛОДОЖЕНЫ». (16+)	09.00 «ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ». (18+)	04.45 «РУССКИЙ БИЗНЕС». (16+)	08.30 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+)
11.45 «ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА». (16+)	10.50 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)	06.10 «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ». (16+)	09.45, 22.10 «МОРЕ НАШЕЙ НАДЕЖДЫ». (16+)
2018 г. В ролях: Пелагея Незворова, Евгений Славский, Денис Васильев	13.15 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)	07.40 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (16+)	11.15, 23.40 «ИСКУШЕНИЕ ДОН ЖУАНА». (16+)
15.00 «ЧАСТИЛИВЫЙ ШАНС». (12+)	15.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)	Военная драма, СССР, 1984 г.	12.50 «МЕНЯ ЖДУТ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
2014 г. В ролях: Татьяна Казюнич, Сергей Марин, Олег Алмазов	17.05 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)	09.20 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)	14.20 «ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ». (16+)
18.20 «КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ». (16+)	18.40 «РАЗУМНОЕ СОМНЕНИЕ». (18+)	10.50, 11.50, 12.50, 14.00, 15.00, 15.55, 16.55, 17.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)	15.50, 01.10 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (16+)
2018 г. В ролях: Евгения Осипова, Даниил Спиваковский, Юлия Силаева	20.05 «ПРЕСТУПНИК». (18+)	19.00 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (12+)	17.35, 02.45 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (16+)
21.45 «ЛИДИЯ». (16+)	22.00 «ПОГОНЯ». (18+)	Боевик, Россия, 1995 г.	Драма, СССР, 1984 г.
2018 г. В ролях: Мария Куликова, Алексей Фатеев, Анна Мареева, Эрик Абрамов	23.30 «МАСТЕР». (18+)	20.45 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (12+)	19.00 «ШАГ С КРЫШЕЙ». (16+)
23.45 «ТРИ ДОРОГИ». (16+)	01.55 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)	Комедия, Россия, 1993 г.	20.35 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)
03.05 «ПОЕЗД СУДЬБЫ». (16+)	03.40 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)	22.25 «БУХТА СМЕРТИ». (16+)	04.00 «Снегурочка». «Ночь перед Рождеством». «Волшебный магазин». Мультфильмы. (16+)
	05.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)	Детектив, криминал, СССР, 1991 г.	

суббота!	ФЕНИКС ПЛЮС КИНО	CTC LOVE	ТВ 21
05.00, 09.40, 16.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)	06.00 6 кадров. (16+)	07.00 «Иван Царевич и серый волк». Мультфильм. (6+)
09.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)	12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (18+)	Шеф-повар Виктор Баринцов ушел на пенсию, а Элеонара Андреевна встретила мужчину своей мечты. Михаил Джекович по-прежнему отвечает за порядок в «Элеоне», шеф-поваром ресторана «Victor» назначили Сенью...	08.35 «Иван Царевич и серый волк-3». Мультфильм. (6+)
16.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)	13.00, 21.00, 05.00 «СПУТНИКИ». (16+)	22.30 Сердца за любовь. (16+)	10.00 «Иван Царевич и серый волк-4». Мультфильм. (6+)
18.10 «Буба». Мультсериал. (0+)	14.00, 22.00, 06.00 «ТЁМНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО». (16+)	«Сердца за любовь» - это 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.	11.35 «Иван Царевич и серый волк-5». Мультфильм. (6+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «АГЕНТСТВО НЛС». (18+)	01.35 Ясновидящая. (16+)	13.00 «ЗАМЕЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
22.20 Богиня сыска. (16+)	00.00, 01.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)	03.50 6 кадров. (16+)	14.50 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (18+)
23.40, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)	02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-4». (16+)		16.35 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)	00.00, 01.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)		18.20 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (18+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)	02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-4». (16+)		20.35 «АНОРА». (18+)
03.00 «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)	02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА-4». (16+)		23.00 «СЕЛФИ». (16+)
			Россия, 2018 г.
			01.05 «ДУХLESS». (18+)
			02.40 «ДУХLESS-2». (18+)
			04.20 «БИТВА ШЕДОВ». (16+)
			05.45 «ЗАКАТ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
05.00 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)	04.10 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)	05.00 Секреты на кухне. Индейка. (16+)	05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
05.55 Мультфильмы. (12+)	06.25 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)	06.00 Пятница News. (16+)	06.15 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
06.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)	08.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)	06.30 Секреты на кухне. Красные продукты. (16+)	06.35 Семейная группа раскрывает все секреты проекта «Дорогая, я забил». (16+)
08.10 Диктор делает. (16+)	10.00 «МИРНЫЙ АТОМ». (16+)	07.00 Умнее всех. (12+)	08.35 Мама в 16. (16+)
08.40 ФазендаЛайф. (6+)	14.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	08.20 Такие разные животные. Львы. (16+)	13.25 Дорогая, я забил. (12+)
09.15, 10.10, 13.15 «СТАЛИН-ГРАД». (16+)	Юрий Шатохин - бывший спецназовец ГРУ. Его отец всю жизнь проработал на комбинате и хотел, чтобы сын унаследовал его дело, но Юра выбрал свой путь - военную службу. Жена Света, не дождавшись мужа из очередной командировки в горячую точку, уходит к банкиру. Однажды во время боя Юра спасает сирийскую девочку, видит ее глаза и понимает, как сильно скучает по своей дочери Нике. Юра принимает решение вернуться домой. Но в родном городе все давно не так, как раньше...	09.00 Запретная Индия. Кера-ла. (16+)	18.15 Беременна по обману. (16+)
Конец весны 1942 года. На советско-германском фронте временное затишье. Обе стороны перешли к обороне и начали готовиться к летней кампании. Сталин считал, что у страны нет достаточных сил и средств, чтобы развернуть крупные наступательные операции. Он думал, что надо ограничиться активной стратегической обороной.	10.00, 13.00, 18.00 Новости	10.00 Как люди живут. Аргентина. (16+)	19.25 Маменькин сынок. (16+)
13.45, 18.15, 01.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)	23.30 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)	11.00 Как люди живут. Куба. (16+)	21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
Молодая девушка по несправедливому обвинению попадает в тюрьму.	01.10 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)	12.20, 13.50 Погнали! на Кубу. (16+)	00.05 Измены (субтитры). (18+)
00.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)		15.50, 17.00 Погнали! на Ба-ли. (16+)	02.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
		18.30 Погнали! во Францию. Марсель - самый опасный город Европы. (16+)	
		20.20, 21.00 Погнали! во Вьетнам. (16+)	
		22.10 Погнали! в Южную Корею. Путь нелегала. (16+)	
		00.10 «ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП». (18+)	
		02.00 Пятница News. (16+)	
		02.30, 03.10 На ножах. (16+)	
		04.00 Секреты на кухне. (16+)	
		04.30 Пятница News. (16+)	

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	06.10 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)	06.00, 14.40, 23.20 Венеция. Красота на болоте. (12+)
01.40, 05.45, 13.55, 20.45 Тайное становится явным. (12+)	06.35, 07.15, 08.05, 08.50, 09.35 Загадки планеты Земля. (16+)	06.55, 15.40, 00.20, 05.10 Людмила Савельева. После бала. (12+)
01.55, 10.00, 17.55 Великие битвы России. (12+)	10.20, 11.10, 12.00, 12.50 Запретная история. (16+)	07.45, 18.05 Настоящая война престолов. Объявление войны. (12+)
02.50 Донбасс. Память поколений. (16+)	13.35 Эпические воительницы: Амазонки. (16+)	08.35, 18.55 Настоящая война престолов. Орлеанская дева и безумный король. (12+)
03.55 Боги Египта. (16+)	14.30 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)	09.25, 10.15, 16.30, 17.15, 01.10, 01.55 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
04.50, 13.00 Забытые войны России. (12+)	15.30 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)	В основе фильма лежит история, которая произошла в Свердловске в 1959 году, когда группа туристов-лыжников, в основном состоявшая из студентов-пятикурсников Уральского политехнического института, а также одного выпускника того же вуза и инструктора местной «туристической базы» (всего 9 человек), отправляется в лыжный переход по маршруту посёлок Ивдель - посёлок Вижай. Возглавлял группу один из студентов УПИ Игорь Дятлов. Позже её так и называют: группа Дятлова.
06.00, 14.10, 23.05 Без срока давности. (16+)	16.25 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+)	11.00, 19.45, 03.30 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
06.50 Донбасс: Изнанка войны. (16+)	17.15 Следы цивилизации: Архитектура. (16+)	12.00, 20.45, 02.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
07.50 Это подкаст. История. (12+)	18.10 Следы цивилизации: Наука и технология. (16+)	12.50, 21.35 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
08.50, 22.05 Историограф. (12+)	19.05 Следы цивилизации: Общество. (16+)	13.50, 22.35, 04.25 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
09.35 Россия научная. Великие имена. (12+)	20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)	
10.50, 15.05, 18.45 Пётр I Великий. (12+)	21.30 Серебряный флот. (16+)	
12.05 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)	22.35 Освенцим: скрытые следы. (16+)	
16.00 «КАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	23.35 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)	
16.35 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)	00.30, 01.15 Высадка в Нормандии: глазами солдат. (16+)	
17.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)	02.05, 02.55 Эпические воительницы. (16+)	
20.00 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)	03.50, 04.35 Затерянные гробницы древних майя. (12+)	
21.00 Освоение Крыма. (12+)	05.25 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)	
21.45 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)		
22.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)		

УСАДЬБА	ОХОТА И РЫБАЛКА	ЖИВИ!
06.00, 06.15, 13.55, 14.05, 21.00, 21.15, 02.30, 02.45 Офисное садоводство. (12+)	06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 21.55 О главном. (16+)	00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)
06.25, 00.45 Сельские профессии. (12+)	06.05, 08.25, 22.00, 22.40, 01.05 Пути-дороги. (16+)	01.00, 17.00, 22.00 «Igora Reflex» с Ириной Нельсон. (12+)
06.55, 01.40 Идеальный сад. (12+)	Куда могут привести пути-дороги за ядрого рыболова или увлечённого охотника? Да куда угодно! И в России, и в мире есть множество замечательных мест для любителей активного общения с природой. Какие-то знаменитые, о других широкой аудитории почти ничего не известно, но о каждом из них расскажут ведущие этого цикла.	02.00, 18.00, 23.00 Дыхание стретчинга. (12+)
07.20, 02.05 Сад своими руками. (12+)	07.00, 07.25, 11.00, 11.30, 14.45, 15.15, 23.45, 00.15, 05.20 Будет клёво. (16+)	03.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+)
07.45, 08.30, 11.50, 12.35, 19.30, 19.45, 01.10, 01.25 Дачная кухня. (12+)	08.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)	Велнес-шоу, в котором известные медиа персоны, звезды шоу-бизнеса, кино, театра и постоянные участники светской хроники делятся своими секретами привлекательности, главный из которых - здоровый образ жизни. Как им удается противостоять соблазнам и удается ли это в принципе - покажет телеканал «ЖИВИ!»
08.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)	09.15, 10.45, 14.55, 17.05, 20.05, 20.30, 02.55, 04.15 Дачные радости. (12+)	04.00, 07.00, 10.00 Боди-балет. (12+)
08.45, 09.00, 15.25, 15.40, 22.30, 22.45, 03.50, 04.00 Цветик-семицветик. (12+)	09.45, 03.25 Частный сектор. (12+)	04.30, 07.30, 10.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
09.15, 10.45, 14.55, 17.05, 20.05, 20.30, 02.55, 04.15 Дачные радости. (12+)	10.15, 10.30, 18.05, 18.20, 23.55, 00.10, 05.05, 05.20 Вершки-корешки. (12+)	05.00, 08.0

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Женщины. Трансляция из Москвы. (6+)
07.50, 18.35, 03.30 «Страна спортивная». (12+)
08.05 Страна смотрит спорт. (12+)
08.30 Баскетбол. Матч звёзд АСБ. Мужчины. Трансляция из Москвы. (6+)
10.20, 20.55 «Лица Страны. Светлана Гомбоева». (12+)
10.35 «Спорт, который есть. Кок-бору». (12+)
11.00, 13.05, 16.25, 18.50 Новости. (0+)
11.05 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. Финал. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
12.50 «Небесная грация». (6+)
13.10, 00.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Астраханочка» (Астрахань). (6+)
14.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. «Зенит-Казань» - «Белогорье» (Белгород). (6+)

16.30 Сюрплас. (12+)
16.55 Смешанные единоборства. АСА. Олег Борисов против Жосиела Силвы. Трансляция из Белоруссии. (16+)
18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Заречье-Одинцово» (Московская область). Прямая трансляция
21.15, 01.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
21.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - УНИКС (Казань). (6+)
23.30 «Это футбол!» (12+)
01.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Заречье-Одинцово» (Московская область). (6+)
03.45 Баскетбол. Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. Финал. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
05.30 «Что по спорту? Тольятти». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Караокинг. (16+)
07.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Тееп чарт. (16+)
09.00 Плейлист | Зима. (16+)
10.00 Звёзды с приветом. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 МузРаскрутка. (16+)
12.30 Хит-Сториз. Иванушки International - «Кукла». (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)

15.00 10 самых с Оксаной Самойловой. (16+)
15.30 Хиты по-русски. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
17.00 Шоубиз по-братски! Как родственники делают сцену? (16+)
18.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
20.00 Лихие хиты. (16+)
21.00 Муз'итив. (16+)
22.00 Наше. (16+)
23.00 Золотая лихорадка. (16+)
01.20 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 11.30, 15.00, 18.00, 00.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожают печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей.
09.00, 22.00 «Мини-Мишки». (0+)
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке. 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. Проблемы, кажущиеся взрослым незначительными, для наших героев очень важны, и они отважно справляются с ними.
11.00 «Умка». (0+)

Детский мир

06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Наследница престола». (12+)
07.25, 15.25, 23.25 «Снежная королева». (0+)
08.45, 16.45, 00.45 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)
10.05, 18.05, 02.05 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)
11.35, 19.35, 03.35 «Волки и Овцы: Ход свиньей». (12+)
В спокойной и размеренной жизни объединенного городка волков и овец появляются неожиданные гости - песец и маленькая овечка. Никто не ожидал, что они принесут с собой смертельную опасность, преодолеть которую можно лишь всем вместе. Ведь только сообща решаются большие проблемы и серьезные задачи - в единстве сила!
12.55, 20.55, 04.55 «Тоботы. Детективы Галактики. Тайна Свэга». (6+)

О!

05.00 «Три кота». (0+)
09.30 «Парк Турум-Бурум». (0+)
09.45 «Царевны». (0+)
11.00 «Приключения Ам Няма». (0+)
12.30 «Барбоскины». (0+)
15.00 О! Кино! «Барбоскины на даче». (6+)
Братья и сестры Барбоскины отправляются на дачу! Они готовы к играм и приключениям, а также к знакомству с соседями, семей котиков. Играть вместе интереснее! Но пушистые соседи, считающие себя полноправными хозяевами территории, оказались совсем не так дружелюбны, как ожидал Малыш Барбоскин. Что же делать? Все-таки попробовать подружиться!
16.15 «Мой музей». (0+)
Искусство глазами ребёнка - в проекте «Мой музей».
16.20 «Три кота». (0+)
21.30 О! Кино! «Барбоскины TEAM». (0+)
Новые приключения семьи Барбоскиных.
22.50 «Царевны». (0+)
00.00 «Смешарики». (0+)

Мультиландия

06.00 «Смешарики. Начало». (0+)
07.35 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
09.05 «Смешарики. Дежавю». (6+)
10.40 «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
Новые приключения Лунтика и его друзей - кузнечика Кузи, Пчеленка, бабочки Элины, гусеницы Вулсы и Пупсы и других.
12.05 «Смешарики. Начало». (0+)
13.45 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
15.15 «Смешарики. Дежавю». (6+)
16.45 «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
18.15 «Смешарики. Начало». (0+)
19.50 «Три кота». (0+)
20.00 «Чебурашка». (0+)
20.45 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Простоквашино». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лудливиль», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «Момо». (0+)
Аквариум - это не просто стеклянный сосуд. Это целый мир! Мир, где живут осьминог Хэнк и его неугомонная дочь Момо. Для Хэнка это крепость, которую нужно охранять. Для Момо - бескрайняя вселенная, которую нужно исследовать. Вместе с друзьями они превращают каждый день в невероятное приключение: от рискованного путешествия по конвейеру до таинственной глубоководной ночной экскурсии.
09.30 «Простоквашино». (0+)
12.00 «Студия красоты». (0+)
12.15 «Буба». (6+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
14.25 «Ералаш». (6+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
Мастер Витя - юный, но уже гениальный мальчик-инженер, который вместе со своим роботом Мотором и талантливыми друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда, используя невероятные крутые гаджеты, смекалку и воображение!
18.00 «Горошек и компания». (6+)
19.15 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Чемпионы». (6+)
Готовы вновь кричать «Шайбу! Шайбу!»? А может быть, «Гол!»? Легендарное противостояние красных «Метелков» и синих «Вымпелов» теперь не только на льду, но и на футбольном поле! Зрителям предстоит увидеть много захватывающих матчей! Хищность или усердие, командная работа или жажда признания, хулиганство или дисциплина? Узнаем, что нужно для заслуженной спортивной победы!
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
01.35 «Смешарики». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.15 Человек. (0+)
07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Паломница. (12+)
13.55 Проект Патриарха. Продолжение. (0+)
15.00 Русский мир. (12+)
16.05 «АКЦИЯ». (12+)
СССР, 1987 г. В ролях: Борис Галкин, Георгий Юматов
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
19.35 Щипков. (12+)

19.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.50 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
21.50 «СОЛДАТЫ». (12+)
СССР, 1956 г. В ролях: Всеволод Сафонов, Иннокентий Смоктуновский
23.55 День Патриарха. (0+)
00.05 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
01.30 Щипков. (12+)
01.40 Проект Патриарха. Продолжение. (0+)
02.35 Дороги памяти. Фильм 3. (12+)
03.30 Гвардия. Мы были простыми смертными... (0+)
04.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

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



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

Поста нет.

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

Митрополит Антоний Сурожский

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

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



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

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

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

Святитель Иоанн Златоуст

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

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

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

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

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

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



Комментирует священник Антоний Борисов

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



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

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, АЛ, ДЕРЕВО
Ремонт окон, балконов, жалюзи

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

- ОТДЕЛКА
- УТЕПЛЕНИЕ
- КРЫШИ
- ШКАФЫ

пенсионерам – скидка до 35%

8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ЗАМКИ
ВРЕЗКА
ЗАМЕНА
РЕМОНТ
УСТАНОВКА
УКРЕПЛЕНИЕ
ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51
круглосуточно

Ключ-Сервис
ЗАМКИ
Обивка дверей
8(495)997-91-37

■ **8 (495) 978-03-44** РЕМОНТ КОМНАТЫ ИЛИ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО И ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

■ **8 (977) 354-98-39** Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпателька, поклейка обоев, укладка ламината, натяжные потолки. Качественно и в срок. Пенсионерам скидки. Доставка материалов. Тел.: 8 (977) 354-98-39, Владимир

■ **8 (905) 557-77-37** Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаю на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80** Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП **www.n-help.ru**

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
Доезд врача в течение часа
Москва и Подмосковье
Мотивируем на лечение

8-925-008-97-53 Анонимно, 24/7
ООО «Первый шаг», ИНН 5040190043 Лиц. №Л041-01162-50/01346916 от 14.08.2024
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (495) 792-47-73

КУПЛЮ

■ **8 (495) 723-19-05** Куплю механические часы. Любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Тел.: 8 (495) 723-19-05

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

АВТО

■ **8 (926) 888-54-66** КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Газель», иностранные любые. Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Тел.: 8 (926) 888-54-66

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВСКАУПКА КУПИМ ДОРОГО

✓ Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.
✓ ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.
✓ БУДДУ, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки.
✓ АВТОГРАФЫ, янтарь, фото, архив и др. ✓ **ВЫЕЗД 24ч**

8(903) 666-33-55

КУПЛЮ ДОРОГО

Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор, сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 10 000 руб./г, СЕРЕБРО до 500 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.

8 (905) 796-72-32

■ **8 (906) 025-95-00** Бижутерию, значки, часы, монеты, серебро, подстаканники, портсигары, мельхиор, фотоаппараты, книги, открытки, фото, статуэтки, сервизы, фарфор, коронки, янтарь, самовары, ёл. игрушки, пластинки, кассеты, хрусталь, духи, золото, марки, автографы, юб. рубль, иконы, граммоты и мн. др. дорого. Тел.: 8 (906) 025-95-00

■ **8 (916) 993-36-64** Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, кофляк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ **8 (916) 155-34-82** Ёлочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуда, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Вещь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

■ **8 (964) 585-40-04** Покупаю книги до 1945 г. от 1000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели автомобилей, ёлочные игрушки, иудаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

ЗНАКОМСТВА

■ **8 (926) 138-24-00** ЗНАКОМСТВА! НАДЁЖНЫЕ! Для общения, встреч, совместной жизни! Москва и ближайшее Подмосковье. Звоните! Тел.: 8 (926) 138-24-00

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТРИТУАЛ
ВЫЕЗД ВЕТРАЧА 24 Ч.
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.
Тел.: 8 (916) 797-29-40, 8 (495) 728-45-03

ДОРОГО КУПИМ

• ИКОНЫ. ФАРФОР.
• СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).
• КАРТИНЫ И РАМЫ ОТ НИХ
• ПАТЕФОНЫ. ПЛАСТИНКИ
• СЕРЕБРО. ЗОЛОТО (изделия, лом)
• Портсигары. Подстаканники
• Часы. Знаки. Архивы и др.
Выезд 24 ч, оплата сразу!

8 (903) 964-67-77

НАДЁЖНО. ДОРОГО.

Сервизы (остатки), вазы. Статуэтки (с дефектом) из фарфора, чугуна, кости. Иконы. Подсвечники. Часы. Подстаканники. Значки. Награды. Марки. Пластинки. Янтарь. Предметы интерьера из Китая.
Выезд. Оплата сразу.

8 (916) 359-05-00

■ **8 (903) 544-38-10** Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будд, нагруд. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. **ВЫЕЗД.** Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

■ **8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК.** КУПЛЮ: открытки, фото, плакаты, афиши, картины, графику, документы, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, металла. А также ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ **8 (925) 626-97-59** ДУХИ, открытки, статуэтки, чайную посуду, фотоаппараты, магнитофоны, аудиокассеты, ГРАМ-ПЛАСТИНКИ, патефоны, часы, значки, медали, ВАЗЫ, подстаканники, самовары, детские и ёлочные игрушки, хрусталь, монеты, картины, ИКОНЫ, статуэтки, ювел. изделия. Оплата сразу. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

МЕБЕЛЬ

■ **8 (495) 771-28-64** ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ И ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

■ **8 (925) 504-54-71** Абсолютно любой ремонт мягкой и корпусной мебели. Тел.: 8 (925) 504-54-71

СООБЩЕНИЯ

■ **8 (916) 475-32-20** Утеряна грин-карта гражданина Афганистана на имя Саиди Самиулла, дата рождения – 26.01.2004 г. Номер грин-карты – АА5702491, дата выдачи – 06.12.2024 г. В связи с утерей прошу считать недействительной. Нашедшего грин-карту просьба позвонить по телефону: 8 (916) 475-32-20

■ **8 (916) 475-32-20** Утерян паспорт гражданина Афганистана на имя Саиди Самиулла, год рождения – 26.01.2004, номер паспорта P05317984. В связи с утерей прошу считать недействительным. Нашедшего паспорт просьба позвонить по телефону: 8 (916) 475-32-20

■ **8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25** ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ **8 (916) 475-32-20** Утеряна миграционная карта гражданина Афганистана на имя Саиди Самиулла, дата рождения – 26.01.2004 г. Миграционная карта – серия 4621, номер 5125474. В связи с утерей прошу считать недействительной. Нашедшего миграционную карту просьба позвонить по телефону: 8 (916) 475-32-20

■ Утерян паспорт гражданина Пакистана на имя: Анис Мухаммад, 01.04.2005 года рождения. Номер паспорта: EA1715261. В связи с утерей прошу считать недействительным

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИМ
Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Пластинки. Старинную мебель. Столовые приборы. Любой антиквариат и многое другое.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8 (925) 403-68-83

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО

• Награды • Значки
• Наградные знаки • Монеты
• Банкноты • Подстаканники
• Статуэтки • Иконы • Игрушки СССР
• Кортики • Сабли • Интересные антикварные старинные предметы, или коллекции
ВЫЕЗД И ОПЛАТА СРАЗУ
8 (985) 179-79-30
ВЛАДИМИР

■ **8 (985) 938-08-26** Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26

■ **8 (916) 993-36-64** Времени СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, рейс-буки, акции времени приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. **Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46**

■ **8 (905) 744-11-33** Вышивки, скатерти, посуда, хрусталь, фарфор, игрушки, пластинки, статуэтки, бижутерию, книги, фотоаппараты, бронзу, мельхиор, значки, картины, иконы, столовое серебро, пластинки, марки, монеты. Тел.: 8 (905) 744-11-33

■ **8 (916) 774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Тел.: 8 (916) 774-00-05, Дмитрий

■ **8 (495) 643-72-12** Куплю книги, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1945 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

■ **8 (903) 678-15-44** Мебель. Ковры. ЧА-СЫ. КНИГИ. МАСКИ. РОГА. Посуду. СТАТУЭТКИ. Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУВЕНИРЫ СССР. АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (903) 678-15-44

■ **8 (495) 508-53-59** Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ **8 (925) 514-36-14** Самовары. Фарфор, ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. Гжель. «Мадонну». Хрусталь. Богемия. Серебро, мельхиор. Вазы. СТАТУЭТКИ. Ножи. Пив. кружки. Подстаканники. Керос. лампы. Портсигары. Сигареты. МАГНИТОФОНЫ, CD, кассеты, пластинки. МУЗ. ЦЕНТРЫ, приёмники, плееры. Муз. инструменты, АККОРДЕОН. ПАТЕФОНЫ. Фотоаппараты, ОБЪЕКТИВЫ. БИНОКЛИ. Видеокамеры. ЧАСЫ. СТАРЫЕ: ФОТО, ОТКРЫТКИ. Диафильмы. Печать, швей. машин. Иконы. Картины. ЗНАЧКИ. ЮБИЛЕИ. РУБ. ПЕРЬЕВ. РУЧКИ. Готовальни. БИЖУТЕРИЮ, БРОШИ. ДУХИ. Шкатулки. Ковры. Моб. телефоны. Kinder. КУКЛЫ. Мод. машин, желез. дороги. ЁЛОЧН. ИГРУШ. Дет. книги и др. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ **8 (905) 777-77-53** Ковры. Мебель. КНИГИ. ЧАСЫ. МАСКИ. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. РОГА. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУВЕНИРЫ СССР. АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (905) 777-77-53

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ФАБРИКА ДВЕРЕЙ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ ЛЮБЫХ РАЗМЕРОВ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!!!

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ
с 8:00 до 21:00
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

ДВЕРИ ЗАВОДСКИЕ «АМПИР»

ВХОДНЫЕ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ,
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

Шкафы, шкафы-купе, антресоли, кухни
стандартных и нестандартных размеров

- ♦ Обивка дверей
- ♦ Замена, врезка замков
- ♦ Замер, установка

ДОСТАВКА
БЕСПЛАТНО

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ
от 19 000 Р

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ
8 (499) 408-40-71

МЕЖКОМНАТНЫЕ
от 3 000 Р

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (903) 515-85-33** Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина.

■ **8 (916) 810-47-28** Оставлю квартиру женщине за хорошую материальную помощь. Агентствам не звонить. Тел.: 8 (916) 810-47-28

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

РЕМОНТ

ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

8 (495) 177-45-76
8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно
Пенсионерам скидки

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

- Ремонт любой сложности
- Ремонт подсветки
- Настройка каналов
- Настройка приставок
- **РЕМОНТ АНТЕННЫ**
- Замена штекера
- Замена разветвителя для антенны
- Протяжка телевизионного кабеля

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА. ГАРАНТИЯ

8 (977) 575-85-64

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ
стиральных
машин любой
сложности

Вызов и диагностика
БЕСПЛАТНО

Скидки пенсионерам!

8-495-545-15-79

■ **8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28** РЕМОНТ НА ДОМУ холодильников, бытовых, промышленных. Ремонт стиральных, посудомоечных машин. Ремонт газовых плит, варочных панелей. Ремонт электрических плит, духовых шкафов. Ремонт телевизоров, антенн. Ремонт швейных машин, оверлоков. Гарантия. Скидки. Тел.: 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28

■ **8 (925) 642-58-07** Ремонт швейных машин. Качество гарантирую. Тел.: 8 (925) 642-58-07

■ **8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48** РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

■ **8 (900) 469-98-99** РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. Цены ниже, чем у сервисов. Цену озвучиваю до начала работы. Даю гарантию 12 месяцев. Работаю только с профессиональным оборудованием. Опыт работы 19 лет. БЕСПЛАТНАЯ телефонная консультация до приезда и после! Тел.: 8 (900) 469-98-99

■ **8 (499) 703-41-94** Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: Стиральных и посудомоечных машин! Электро и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

■ **8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28** РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20 %. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ **8 (499) 409-91-42** Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или расслужбим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

■ **8 (985) 210-25-63** Адвокаты. Уголовные, гражданские дела. Арбитраж. Банкротство. Споры по наследству, недвижимости, земле. Раздел имущества супругов. Расторжение и признание недействительными договоров. Выписка из квартир. Возврат квартир. Защита по любым уголовным делам на следствии и в суде. Тел.: 8 (985) 210-25-63

■ **8 (915) 155-32-15** Адвокат свыше 30 лет, ранее судья, окажет юридич. услуги: бесплатные консультации, составление претензий, исков, рассмотрение сем., жилищных и трудовых споров со взысканием невыплаченной зарплаты, возмещение ущерба. Пенсионерам и участникам ВОВ скидка до 50 % www.advocatbunin.ru. Тел.: 8 (915) 155-32-15

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

- ✓ Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
- ✓ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- ✓ Место работы: киоски в разных районах Москвы
- ✓ Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
на личном автомобиле

З/п от 150 000 – 170 000 руб.

График: 4 дня в неделю (Москва и МО)

- ▶ Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- ▶ Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- ▶ Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



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

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной и развивающейся компании!
 - ✓ Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
 - ✓ Выдача заработной платы два раза в месяц, **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
 - ✓ **НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы в компании;
 - ✓ Подходящий вам график работы: 6/1 и 2/2;
 - ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
 - ✓ Вакансия подходит **ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**
- ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!**
- Телефоны для связи:**

8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48



ОБРАЩАЕМСЯ КО ВСЕМ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ!

ЛАПШОВ ДЕНИС, 14 лет

Ивановская область, г. Приволжск

ДИАГНОЗ: Мышечная дистрофия

НОМЕР КАРТЫ:
5469 9801 6347 5722

по номеру телефона:

8 (920) 674-65-48

Любимова Татьяна Николаевна

Моему сыну Денису Лапшову сейчас крайне необходим реабилитационный курс. За 12 дней мальчик пройдет курс кинезиотерапии (восстановление двигательных функций тела), физиотерапии, эрготерапии (восстановление мелкой моторики рук), массажа.

Реабилитационный курс + диагностика + проживание в центре **стоят 231 300 рублей.**

Самостоятельно мне не справиться, поэтому прошу вашей помощи!

Даже 100 рублей будут иметь значение!

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

(Окончание,
начало в №3 (14.01.26 г.)

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

Он был все тем же парнем, который не захотел шагнуть вперед, за горизонт. А я-то изменилась. Я выросла. Получается, моя встреча с Максимом была просто вспышкой прошлого. Яркой, ослепительной. А может, не вспышкой – может, пеплом от сгоревших воспоминаний?

Я смотрела на Максима и понимала, что я его такого не могу представить в своей жизни. Не могу представить его рядом с Лизой. Не могу представить, как он общается с моими друзьями, как строит планы на будущее. Да какие планы! У него их просто нет. Я не понимаю, как так можно жить, без мечты, без стремлений...

Люблю только его

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

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

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

– Мне нужно завтра уезжать, – тихо сказала я.

Он помолчал, потом пожал плечами.

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

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



Ночью я не спала. Лежала и смотрела в потолок. Я стала думать, что предала нашу семью. Ради чего? Ради мифа о великой первой любви? Ради человека, с которым у меня не было ничего общего, кроме прошлого?

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

Утром я собралась молча. Максим пришел проводить. Он пытался меня обнять, но я отстранилась. Я села

в машину и уехала, не оглядываясь. В зеркале заднего вида я видела, как он стоял у обочины, одинокий, и постепенно уменьшался, пока совсем не исчез. Исчез, как случилось много лет назад, как должно было случиться и теперь.

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

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

Вечером, уложив Лизу, я вышла на кухню. Сергей мыл посуду. Я села на стул и смотрела на него. И вдруг все во мне перевернулось. Я очень остро и осознанно поняла, что люблю и любила всегда только мужа. И я чуть не потеряла его. Из-за глупых, пустых обид на Сергея, чрезмерной собственной надуманной требовательности к нему, из-за розовых очков прошлого.

Рассказать и понять

– Сергей, – тихо позвала я.

Он обернулся. Увидел мое лицо и нахмурился.

– Что случилось? Что-то с тетей Машей?

– Нет. Со мной.

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

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

Лицо Сергея стало каменным. Он молчал.

– Я даже подумала, что это не просто встреча, что это судьба, – выдохнула я, и слезы потекли по моим щекам. – Эти мысли были ошибкой. Я осознала это почти сразу. Я поняла, что он совсем не тот, кто мне нужен. Что он... что он ничего из себя не представляет. Что я люблю тебя. Только тебя. Я не знаю, зачем я это говорю, может, чтобы стало легче...

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

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

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

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

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

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

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

Я молча кивнула...

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Мы снова стали командой

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

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

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

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

АЛИСА

Слоновьи рекорды

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

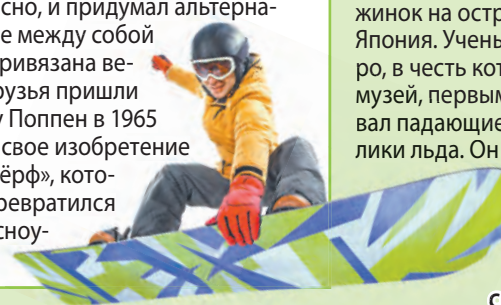


Моцарелла с историей

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

Лыжи превращаются...

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



Снег как экспонат

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

Светлана СИДОРЧУК

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

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

Выгонка или выращивание из семян?

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

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



КСТАТИ

Когда клубни и луковицы исчерпают свои ресурсы, их можно заменить на новые!

Зимние витамины: как провести выгонку зеленных культур?

Какие растения подходят?

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



Посадка корнеплодов и луковиц пошагово

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

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

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

балконе или пролит биологическим фунгицидом) для удаления патогенов.

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

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

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

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

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

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

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Пока голова не занята рассадой, можно уделить время вдумчивому выбору саженцев.

ПРАВИЛА ВЫБОРА

Зимой саженцы декоративных и плодовых культур чаще всего продаются упакованными в нарядные коробки. При выборе саженца осмотрите ветки и почки (корни мы

Покупаем саженцы садовых культур в январе

не видим, они упакованы). Кора на ветках и стеблях должна быть ровная, не сморщенная, почки живые, хорошо выраженные. Осмотрите корневую шейку на предмет подпревания (когда корни слишком плотно упакованы). Оцените количество веток, а также их толщину.

Выбирайте растения, у которых веточки толще.

С РОСТКАМИ ИЛИ БЕЗ?

Выбирать растения с ростками – ошибка. Растения, которые проросли, сложно сохранить до посадки. Выбирайте саженцы с минималь-

ным количеством проснувшихся почек, а лучше всего – экземпляры в спящем состоянии.

КАК ХРАНИТЬ?

Если саженец находится в состоянии покоя, его помещают в холодильник, в погреб, на лоджию, где

низкие плюсовые температуры (+4...+5). Если на саженцах уже набухли почки и листья, это означает, что растение вышло из состояния покоя. В таком случае саженцы распаковывают, высаживают в персональную тару, поливают и ставят в прохладное, но светлое место.



БИТВА СЕЗОНОВ

СУПЕР
СТАР

31 ЯНВАРЯ 21:20