

ЖИЗНЬ

16+

ТАЙСКИЕ КАНИКУЛЫ

Октябрины
Ганичкиной

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ФОТОРЕПОРТАЖ | Стр. 22

21 - 27 января 2026 № 2

ТЕЛЕ
программа

С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ



ВАЖНЕЙ
ВСЕГО
ПОГОДА
В ДАБИ!

ЛАРИСА ДОЛИНА
РАССЛАБИЛАСЬ
С КАЛЬЯНОМ И
КОКТЕЙЛЯМИ В
ЭМИРАТАХ | Стр. 18



Прослушивал
меня Танич,
а принимала
в «Песоповал»
его жена...



ВИА
Супер
Стар
ЭКСКЛЮЗИВ
со звездой

АЛЕКСАНДР СОКОЛОВ
ТОРГОВАЛ СЕМЕЧКАМИ
НА ГРАНИЦЕ И СДЕЛАЛ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ СУПРУГЕ
СПУСТЯ 20 ЛЕТ ОТНОШЕНИЙ



ТРУСОВА ревнует мужа
к фигуристкам и запрещает
ему кататься с ними в паре



ЛЕДНИКОВЫЙ
ПЕРИОД

Стр. 3



Стр. 6
ПЕНСИОНЕРКА
СТАВИТ РЕКОРДЫ В
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

9 ДЕТЕЙ ПОГИБЛИ В НОВОКУЗНЕЦКОМ РОДДОМЕ

ВРАЧИ-УБИЙЦЫ

ВЕРСИЯ Малышей
заразила больная санитарка,
которая вышла на дежурство
из-за нехватки персонала | Стр. 4-5



Главврач
Виталий
Херасков



КИСЛОТНЫЙ МАНЬЯК СУДИТСЯ СО СВОЕЙ ЖЕРТВОЙ

Психопат Андрей Сулейманов избежал тюрьмы из-за диагноза и требует в 7 раз снизить выплаты девушке, которую он искалечил

АНДРЕЙ ДЕДОВ

КИСЛОТНЫЙ маньяк из Монино Андрей Сулейманов через суд хочет снизить размер выплат своей жертве. Будучи официально невменяемым, он оказался вменяем для одной цели — апелляции.

Психопат, который подкарауливал девушек в Подмоскowie и обливал их кислотой, избежал тюремного срока — его отправили на лечение в психбольницу № 2 им. Яковенко.

Некоторое время назад там собрали врачебный консилиум. И доктора заключили, что пациент способен осознавать свои действия при оформлении нотариальной доверенности. После этого в учреждение пригласили нотариуса, который и оформил документ на ведение судебных дел — именно для снижения выплат одной из жертв маньяка — Анастасии Лободы. После нападения Сулейманова в апреле 2024 года девушке пришлось перенести пять операций. Суд обязал маньяка выплатить ей 3 млн рублей компенсации. Однако тот требует снизить эту выплату в 7,5 раз.

ПЫТКА

Между тем Анастасия вынуждена даже спать с открытыми глазами. Кислота сожгла ей веки, и она просто не может их закрыть. Из-за ре-



Настя после нападения лишилась век и уже два года не может закрыть глаза

Диагноз помог Сулейманову уйти от наказания

Фото: ГСУ СК России по Московской области

БЕЗУМИЕ В ЗАКОНЕ

Анастасия перенесла уже 5 операций, но до сих пор не вернулась к нормальной жизни

гулярного недосыпа и побочных эффектов от лекарств пришлось забыть о полноценной карьере репетитора по английскому языку. Мешает работать и регулярная терапия:

— Я не готовлю людей к ЕГЭ, потому что не могу обеспечить ту дисциплину, которую требую от детей. То на реабилитацию уехала на месяц, то в суд побежала. Я не смогу выполнить эту работу качественно и не хочу людей подводить, — рассказывает Настя.

Выйти из дома для девушки — целое испытание:



1

Маньяк подкарауливался к своим жертвам посреди улицы...



2

...и плескал в лицо кислотой

приходится прятать глаза от дневного света, обклеивать себя силиконовыми пластирами и брать охапку препаратов. В один из этапов лечения Анастасия одновременно принимала 27 лекарств, а капать глаза ей приходилось каждые полчаса.

ВЫЖИВАНИЕ

Конечно, такая терапия встаёт в копеечку. В месяц на препараты уходят сотни тысяч рублей, а операции обходятся в миллионы. Покрывать эти суммы девушке помогают фонды. В то время как сам виновник всех бед девушки пытается всячески уйти даже от финансовой ответственности. Он считает, что цена искалеченной жизни Насти не должна превышать 400 тысяч рублей, 200 из которых он уже ей заплатил.

Анастасия обратилась с требованием проверки в Минздрав, Минюст Подмоскowie и прокуратуру, но ведомства ответили, что всё было законно. При этом девушка отмечает, что у Сулейманова есть источники дохода: он получает пособия, а его мать сдаёт его арестованную квартиру. Теперь Анастасия ожидает следующего заседания суда.



Юлия Тимошенко

Коса на камень

ЭКС-ПРЕМЬЕРУ Украины Юлии Тимошенко антикоррупционные органы Незалежной предъявили обвинения в связи с подкупом депутатов.

В офисе её партии в Киеве и в её частной резиденции прошли обыски. Тимошенко заявила, что всё это наговоры врагов. Но если обвинения будут доказаны, ей грозит до 10 лет колонии.



Александр Гудков

Сузили карман

СУД В Красногорске оштрафовал 42-летнего комика Александра Гудкова за пародию на песню Шамана.

Гудков в соцсети разместил видеозапись «Александр Гудков — Я узкий», пародируя композицию «Я русский». Его признали виновным в «возбуждении ненависти либо вражды», штраф — 11 тыс. рублей.

ПРИКОЛ

В УЗБЕКИСТАНЕ мужчина замучил местную полицию звонками с вопросом: «Зачем Трамп украл Мадуро». Его оштрафовали.

Фото: T.ME/BAZAZON

© Учредитель АО «Ньюс медиа». Издатель: ООО «Издательство Жизнь». Адрес издателя и редакции: 127015, г. Москва, Бумажный проезд, д. 14, стр. 1, эт. 3, пом. I, ком. 38, 38а. Тел.: 8(499) 455-02-84, 8(495) 663-38-11 (доб. 3021, отдел рекламы). Шеф-редактор А. Якушев. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, св-во ПИ № ФС77-55614 от 09.10.2013. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Свободная цена. Перепечатка материалов газеты «Жизнь» производится только с согласия АО «Ньюс медиа». Исследования рынка и СМИ — фирма Сотсон, официальный представитель Research International в России. Газета выходит в следующих городах: Архангельск, Великий Новгород, Псков, Владивосток, Волгоград, Астрахань, Воронеж, Екатеринбург, Ижевск, Иркутск, Йошкар-Ола, Чебоксары, Казань, Калининград, Калуга, Кемерово, Киров, Краснодар, Красноярск, Москва, Рязань, Тула, Калуга, Смоленск, Мурманск, Нижний Новгород, Саранск, Новосибирск, Барнаул, Омск, Оренбург, Пенза, Пермь, Ростов-на-Дону, Самара, Саратов, Смоленск, Санкт-Петербург, Ставрополь, Нальчик, Тверь, Томск, Ульяновск, Уфа, Хабаровск, Благовещенск, Южно-Сахалинск, Челябинск, Тюмень, Ярославль, Кострома, Вологда, Иваново, Владимир.

ТЕЛЕФОНЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ

Благовещенск..... 8(968) 712-63-43	Волгоград, Самара..... 8(937) 067-94-18	Москва..... 8(499) 455-02-84	Новосибирск..... 8(913) 014-86-86
Владивосток..... 8(968) 712-63-43	Воронеж..... 8(920) 229-12-43	Нижний Новгород..... 8(919) 524-21-22	Челябинск..... 8(951) 241-76-43

Периодическое печатное издание, газета «Жизнь» № 2, 21 - 27 января 2026. Отпечатано в ЗАО «Трайм Принт Москва», Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5-В. Заказ № 125

Тираж по России
368 588

ЭКСКЛЮЗИВ-РЕПОРТАЖ СО СЪЁМОК «ЛЕДНИКОВОГО ПЕРИОДА»

Я не разрешаю мужу кататься с другими!

СЕРГЕЙ ЖУКОВ

НОВЫЙ сезон «Ледникового периода» обещает стать фееричным – Первый канал собрал в одном проекте весь цвет одиночного женского катания страны.

На экране появятся сразу шесть новых участниц: Анна Щербакова, Алена Косторная, Софья Акатьева, Александра Степанова, Елизавета Худайбердиева и Александра Трусова.

Последней пришлось отпрашиваться у мужа – фигуриста Макара Игнатова, которому Саша летом прошлого года родила сына. Ведь повод для ревности тут действительно есть – Трусовой в пару достался секс-символ российского кино Иван Жвакин.

ПРОСЬБА

– Я не разрешаю ему кататься с другими девочками, поэтому я, конечно, спросила у него разрешения... Он согласился. Он не ревнивый! – призналась серебряная звезда Пекина.

Кроме новичков в проекте задействованы и другие фигуристки, которые, несмотря на возраст, уже стали легендами – Елизавета Туктамышева, Татьяна Во-

Пара Трусова-Жвакин стала одной из самых красивых на проекте

Макар и Саша расписались чуть больше года назад

лосожар, Татьяна Тотьмянина, Евгения Тарасова.

Ведущими шоу станут Алина Загитова и Алексей Ягудин, а оценивать выступления будут легендарный тренер Татьяна Тарасова, вырастившая не одно поколение выдающихся спортсменов, а также фигуристы Татьяна Навка, Максим Траньков, Роман Костомаров и Евгения Медведева.

21-ЛЕТНЯЯ ТРУСОВА РАССКАЗАЛА, КАК ОТПРАШИВАЛАСЬ У СУПРУГА В ПАРУ К СЕКС-СИМВОЛУ РОССИЙСКОГО КИНО

ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКАЯ, ЧТОБ ТРАТИТЬ ЕЕ НА БОЛЕЗНИ



Меня зовут Дмитрий Николаевич, мне 64 года. В моей жизни был перерыв – ужасное, потерянное время. С 55 до 61 я не жил, а выживал. Дело в том, что после 50 начали выпадать разные болячки, а к 55 мне стало совсем худо. Началось все, как помню, с изжоги и давления. Потом постоянная слабость, суставы крутит – особенно на погоду. Встаю утром – и нет ни на что ни сил, ни желания. Голова еще вечно болит. А у меня работа ответственная на заводе, дочка второго родила – им нужна поддержка, нужно держаться... Я искал выход. Ходил по врачам, покупал дорогие препараты. Все без толку. Был период, когда уже совсем сдался, ходил как дряхлый старик и все думал, когда же конец этому всему.

Но есть у меня друг, старый проверенный товарищ. И пусть не часто мы с ним видимся, потому что живем в разных городах, но когда уж встречаемся – это такой заряд каждый раз! Вот приехал он ко мне в гости и так и говорит с порога: «Дима, что с тобой?» Я сначала отнекивался, а потом честно признался, что

сдал в последнее время, здоровье ни к черту стало. И начал он мне рассказывать про медицину известного академика Болотова и его Бальзам. Бальзам Болотовым был изобретен больше 30 лет назад и уже несколько лет, как начал производиться официально. Этот Бальзам Болотова – абсолютно уникальный в своем роде. Состоит из комплекса кислот, которые нам очень нужны для организма и которых с возрастом начинает не хватать. И именно из-за их нехватки начинаются все эти проблемы – болячки, слабость, резкое старение...

Друг погостил и уехал. А через неделю пришел мне от него этот Бальзам Болотова. «Ну что ж, по-

пробую попринимать», – решил я. Начал пить Бальзам – разводя по чайной ложке в стакане воды во время еды. И каково же было мое удивление, когда мне стало лучше! Сначала прошла изжога и вздутие, сил стало больше. Потом потихоньку давление нормализовалось. А сейчас меня не узнать! Только и слышу от всех, как хорошо выгляжу. И благодарности моей другу нет предела. Так что мой вам совет – цените своих друзей и принимайте Бальзам Болотова – живите, а не проживайте!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

ДЕЙСТВИЕ БАЛЬЗАМА МОЖНО РАЗЛОЖИТЬ НА ЭТАПЫ:

1. Нормализация кислотно-щелочного баланса в организме;
2. Нормализация работы желудка (результат ощущается уже через несколько дней) – желудок работает правильно, пища полностью переваривается, организм получает все витамины и очищается;
3. Начинают выводиться нерастворимые соли, а это значит: очищаются сосуды, растворяются камни во внутренних органах, разжижается кровь, перестают беспокоить суставы;
4. Вследствие этих процессов внутренние органы начинают работать должным образом: нормализуется уровень сахара, давление, обмен веществ.

Больше информации можно получить у консультантов моего представительства – в «ЦЕНТРЕ БОЛОТОВА». Звоните и получите ответы на все вопросы. Там можно и заказать Бальзам Болотова.

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

Цена: 475 мл – 2350 руб.; от 3 бут. – по 2300 руб.; от 6 бут. – по 2200 руб.; от 10 бут. – по 2100 руб.

МОСКВА. «ЦЕНТР БОЛОТОВА»



НОВАЯ БУТЫЛКА С УДОБНЫМ ДОЗАТОРОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

ШОК-РАССЛЕДОВАНИЕ МАССОВОЙ ГИБЕЛИ



У малышей действительно находили раны на голове и теле

Роженицы жаловались, что персонал травмирует их детей

ИСТОРИЯ БОЛИ Вот несколько эпизодов....

Одна из жертв новокузнецкого роддома родилась недоношенной. Наталья К. родила дочь второго декабря на седьмом месяце беременности. Малышку поместили в инкубатор. Последний раз родители видели новорождённую 10 января. Она уже набрала вес и, по прогнозам, в конце месяца могла готовиться к выписке. Мама и папа обрадовались выздоровлению девочки, но на следующий день – 11-го числа – она умерла.

О точных причинах смерти родителям до сих пор не сообщали.

Другая пациентка стала бесплодной после операции в новокузнецкой больнице, в родильном корпусе которой погибли младенцы. Ей ошибочно удалили матку. После родов жительницу Новокузнецка доставили в гинекологическое отделение НГКБ № 1, где сделали УЗИ и выявили серьёзное осложнение — вращение плаценты. По словам девушки, врачи заставили её пойти на операцию по удалению матки, поясняя это тем, что «больше ничего нельзя сделать».

Пострадавшая подала в суд на больницу, разбирательство длилось полтора года. Судебные эксперты пришли к выводу, что врачи поставили ошибочный диагноз.

А вот что рассказывает ещё одна роженица – Оксана К. Она стояла на учёте в роддоме № 2, который относится к новокузнецкой больнице № 1, в 2021 году. Девушка регулярно посещала врачей и сдавала все анализы, чтобы убедиться, что плод здоров. Пациентка уже находилась на 40-й неделе беременности и должна была родить, но врачи постоянно откладывали срок госпитализации. В один из дней девушке стало резко плохо. Когда её наконец привезли в роддом с жалобами на здоровье, ребёнок был уже мёртв.

Пострадавшая судилась с новокузнецкой больницей почти четыре года. Комиссия отметила, что неродившегося малыша могли бы спасти.

Ещё одна пациентка новокузнецкой больницы потеряла ребёнка в 2021 году. Девушка, которая находилась на 39–40-й неделе беременности, почувствовала резкую боль в животе. Она самостоятельно добралась до новокузнецкой больницы, где врачи приняли роды. Новорождённая девочка родилась мёртвой. Девушка подала в суд, считая, что её ребёнок погиб по вине врачей. Экспертиза установила — малышка умерла во время родов из-за некачественной медпомощи.

Женщина уверяет, что ребёнку её сестры оторвали руку во время родов

АРТЁМ КОНЕВ

В НОВОКУЗНЕЦКОМ роддоме № 1 прогремел один из самых громких медицинских скандалов за последние несколько лет — во время новогодних праздников там умерли сразу 9 младенцев. Пятеро из них — от простудной инфекции, которая переросла в пневмонию.

Чтобы понять, как это случилось, представьте такую картину: пожилая женщина в медицинском халате переходит из палаты в палату.

Она меняет бельё будущим мамам, приносит еду, помогает пеленать новорождённых. Время от времени эта женщина покашливает, иногда — чихает и утирается бумажным платочком, спрятанным в боковом кармашке. Ей нездоровится, болит голова, её покачивает от температуры, но она всё равно выходит на смену в новогодние праздники. Может, потому что ей нужны деньги, а скорее — потому что все другие отказались. Нехватка медперсонала — это беда многих российских больниц. Кажется, что эта женщина выполняет свой долг — делает то, что сделать больше никому. Но на самом деле она несёт гибель. То, что для неё лёгкая простуда, для младенца — смертельный приговор...

ПРИЧИНЫ

Вероятно, так или почти так развивались события в НГКБ № 1 им. Г. П. Курбатова в Новокузнецке, где весь стационар пришлось закрыть на карантин из-за массовой гибели детей.

Рабочая версия следующей такова: одна из санитарок заболела ОРВИ, но, несмотря на плохое самочувствие и очевидные всем симптомы, продолжала ходить из палаты в палату, заражая и беременных, и новорождённых детей.

Тут надо понимать ключевую деталь — у новорождённых нет своего иммунитета. Их организм ещё не способен вырабатывать антитела, чтобы бороться с вирусами или бактериями, даже с теми, которые для взрослого не представляют вреда. Зато у младенцев есть другой щит — иммунитет матери. Женщина во время бе-

ВЕРСИЯ!

● ДЕВЯТЬ НОВОРОЖДЁННЫХ УМЕРЛИ В РЕАНИМАЦИИ СТАЦИОНАРА ВО ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ

● МАЛЫШЕЙ ЗАРАЗИЛА БОЛЬНАЯ САНИТАРКА, КОТОРАЯ ВЫШЛА НА РАБОТУ ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ ПЕРСОНАЛА

ВРАЧИ-



За два года злополучному роддому вынесли более 170 предостережений



Из-за эпидемии родильное отделение пришлось закрыть на карантин

ДЕТЕЙ В НОВОКУЗНЕЦКОМ РОДДОМЕ

Фото: МАКСИМ РОЖКО/ТАСС



Главврач
роддома
Виталий
Херасков
задержан -
ему грозит
до 7 лет
тюрьмы

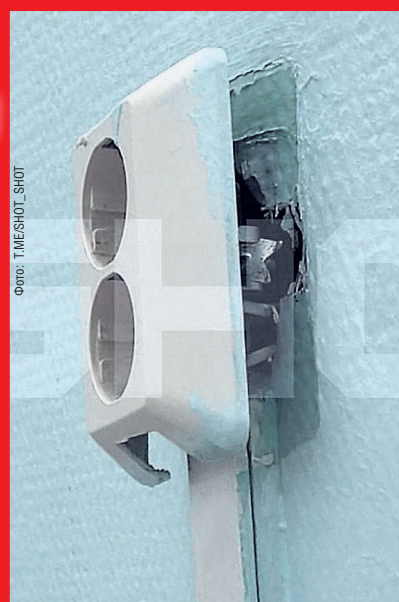


Фото: T.ME/SHOT.SHOT

Розетки в отделении часто
не работали



Фото: T.ME/SHOT.SHOT

А так выглядела ванная в платной
палате класса «комфорт»

УБИЙЦЫ

ременности передаёт малышу свои антитела, которые продолжают защищать его первые месяцы жизни, пока организм ребёнка сам не научится сопротивляться патогенам.

Вот только эта защита не работает против тех болезней, которыми мама не болела. Именно такой недуг разнёсся по Новокузнецкому роддому со скоростью лесного пожара, унося жизни маленьких пациентов. И всё — благодаря некой санитарке, которая «героически» вышла на смену, будучи больной...

Но абсолютно неправильно её винить в этой трагедии — это, как правило, человек без медицинского образования, выполняющий в стационаре самую тяжёлую и неблагодарную работу и получающий при этом гроши.

Но из-за нехватки медсестёр в Новокузнецком роддоме их обязанности (в целях экономии)

взвалили именно на санитарок. Как говорится, зачем платить больше, если разницы нет? Но разница есть, и оказалось, что она исчисляется жизнями новорождённых детей...

НАРУШЕНИЯ

Вообще же Новокузнецкий роддом был заведением с дурной репутацией. За последние два года надзорные органы вынесли стационару 170 предостережений, из них 156 — в 2024-м году. Роженицы жаловались на некомпетентность и хамство местного медперсонала. Вот некоторые их отзывы:

— Отношение желает лучшего, сломали ключицу малышу, выявили только на третий день, обвинив меня, что рожать не умею.

— Отношение скотское. Не как к человеку, а как к объекту, который нужно родоразрешить.

Очень много претензий было к акушерке Царапкиной

Фото: T.ME/SHOT.SHOT

— Мерзкие «родилки» (врачи и акушерки), которые настолько обозлились и обабились, что ходят на работе в дачных халатах с голыми руками и в платках, еле прикрывающих тела.

— Врач даже не явилась на мои роды. Спала. Акушерка появилась уже в самом конце и приняла роды.

— Сам роддом неплохой, но есть две особы в родильном отделении, одна прямо-таки яро озвучивала и демонстрировала ненависть к детям. Кто там был, узнают, про кого речь. Любительница носить зизи, косы и дреды.

— Акушерка Царапкина говорила, что если я не буду тужиться, то у ребёнка оторвётся голова, это нормально?

ИТОГ

Сейчас в деле разбираются следственные органы и прокуратура Кемеровской области. Главврач злополучного роддома Виталий Херасков задержан — ему грозит до 7 лет тюрьмы.

Вместе с ним задержан заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии новорождённых и недоношенных детей. Общим предъявлены обвинения в халатности.

Стоит упомянуть важную деталь — Херасков занимает должность главврача чуть больше года. До этого он был заместителем министра здравоохранения региона Дмитрия Беглова — того самого, которого в прошлом году отправили под стражу по делу о получении взятки в особо крупном размере.

Тем временем из Питера в Кемеровскую область экстренно вылетела команда высококлассных питерских врачей — группа специалистов из НМИЦ перинатологии имени Кулакова и Педиатрического университета должна проверить работу местной службы родовспоможения — по поручению министра здравоохранения Михаила Мурашко.



Министр
здравоохранения
Михаил Мурашко
поручил комиссии
разобраться
в ситуации



Иосиф Пригожин

Не фанера, а железо!

ПРОДЮСЕР Иосиф Пригожин предсказал скорую замену звёзд эстрады на певцов-роботов.

— Я могу предположить, что в недалёком будущем будет ажиотаж вокруг умных и поющих машин, которые на время заменят живых, а быть может, и усопших артистов, если будет такая необходимость, — заявил 56-летний супруг певицы Валерии.



Юрий Стоянов

Стрелы Робин Гуда

68-ЛЕТНИЙ Юрий Стоянов рассказал, что однажды его коллега Илья Олейников чуть не погиб на съёмках «Городка».

«Это был выпуск про Робин Гуда. Стоянов должен был выстрелить из лука и попросил коллегу отойти, просто пустил стрелу вверх. А она, опускаясь, угодила Олейникову в шапку. К счастью тот отделался царапиной на голове.

ПРИКОЛ

В ЯПОНИИ ено-товидная собачка пробралась в конюшню и так объелась, что не смогла сбежать и застряла в дыре для кошки.

ИГОРЬ ЗОЛОТОВИЦКИЙ УМЕР В 64 ГОДА

УТРАТА

СЕРГЕЙ ИВАНОВ

В МОСКВЕ скончался заслуженный артист РФ, один из самых известных театральных педагогов страны Игорь Яковлевич Золотовицкий, ему было 64 года.

Золотовицкий более 40 лет проработал на сцене Московского художественного театра, сыграл почти в сотне фильмов и более 10 лет возглавлял Школу-студию МХАТ.

Сердце мэтра остановилось в больнице в девять часов утра. Медперсонал пытался реанимировать его на протяжении получаса, однако усилия оказались тщетными. Известно, что Золотовицкий боролся с раком желудка, роковой диагноз был поставлен ещё в прошлом году.

Игорь Золотовицкий родился в 1961 году в Ташкенте, где его семья находилась в эвакуации. Папа и мама будущей знаменитости были далеки от театра, но сам Игорь с юных лет мечтал о театральных подмостках. С пятого класса он занимался в городском Дворце пионеров в театральной студии. Большую роль в выборе профессии юноши сыграла его мама Софья Григорьевна. Она работала в системе общепита и была, по словам Игоря Яковлевича, человеком-праздником – очень артистичной. Свой талант, по его словам, он как раз перенял от мамы. Первый раз Золотовицкий поехал поступать в театральный вуз Москвы в 1977 году, но опоздал на экзамены.

ДЫНЯ

Вторая поездка в столицу случилась очень скоро.

– Мама меня спросила: «Сынок, а ты хочешь на следующий год поехать в Москву и снова поступать?» Я ответил, что хочу. Тогда она сказала, чтобы я сам заработал на билет, – рассказывал Золотовицкий. Игорь так и поступил – пошёл работать на завод слесарем-ремонтником токарных и фрезерных станков. В итоге он помог семье деньгами и, разумеется, заработал на билет на самолёт до Москвы. В 1978 году молодой человек поступил одновременно в Щукинское училище и в Школу-студию МХАТ. А своими главными педагогами и старшими коллегами он считал Олега Ефремова и Олега Табакова.

Когда после поступления в Школу-студию МХАТ Золотовицкий вернулся в Ташкент, мать спросила у него: «А кто там у вас главный?» Сын ответил: «Ефремов».

– Тогда передай ему дыню, – попросила Софья Григорьевна.



Золотовицкий дал путёвку в творческую жизнь многим известным актёрам

Талант я перенял от мамы

В 2013 году он уже сам стал ректором Школы-студии МХАТ.

По мнению Золотовицкого, театр – это живое пространство, совмещающее в себе классику и современность.

– Люди идут в театр за историей... Во все времена театр или даёт ответы или, наоборот, ставит вопросы.

Ты приходишь и видишь живого человека, и нет ничего чудеснее, чем «от живого к живому». Самое ценное – когда происходит эта химия, и пауза в зале – не от того, что скучно, а от того, что люди боятся дышать, – рассказывал о своей профессии Игорь Яковлевич. Кстати, все родные мэтра связаны с театром и музыкой. Супруга Вера Харыбина – актриса театра и кино, старший сын Алексей окончил ГИТИС и стал музыкантом, младший – Александр, также имеет театральное образование и также работает с музыкальной группой.

Коллеги и ученики Игоря Яковлевича скорбят и очень трогательно вспоминают о нём. Не стала исключением и Полина Гагарина, которая училась на его курсе. «Не стало мастера моего курса, Игоря Яковлевича Золотовицкого, человека с невероятным чувством юмора и огромным добрым сердцем. Игорь Яковлевич, мы будем делать всё, чтобы вы продолжили нами гордиться. Летите легко и высоко», – написала Гагарина.

Заслуженного артиста РФ Игоря Золотовицкого похоронили на Троекуровском кладбище в Москве.



Софья Григорьевна передала сыну свой артистизм и талант общения

АКТЕР САМ ЗАРАБОТАЛ НА БИЛЕТ, ЧТОБЫ ПОЕХАТЬ В МОСКВУ НА ЭКЗАМЕНЫ, НО ПОСТЕСНЯЛСЯ ПЕРЕДАТЬ ОЛЕГУ ЕФРЕМОВУ МАМИН ПОДАРОК – ДЫНЮ

Новоиспечённый студент дыню взял, но не рискнул дарить её мэтру и передал другому преподавателю. Много лет спустя Золотовицкий рассказал об этой истории Ефремову. Тот улыбнулся и спросил: «И где дыня?»

ТВОРЧЕСТВО

Игорь Яковлевич Золотовицкий стал одним из самых влиятельных театральных педагогов России и воспитал многих известных актёров. Он и сам часто выходил на театральную сцену. Московской публике памятли его роли в спектаклях «№ 13», «Осада» и «Дом». Золотовицкий часто снимался и в кино и знаком публике по таким картинам, как «Ландыш серебристый», «Такси-блюз», «Краткий курс счастливой жизни», «Пансион», «Марш Турецкого», «Каменская 3» и по многим другим.



82-ЛЕТНЯЯ ПЕНСИОНЕРКА СТАВИТ РЕКОРДЫ ПО ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ И ГОТОВИТСЯ ВЫЖАТЬ ШТАНГУ ВЕСОМ В 50 КГ

Кира Жильцова рассчитывает взять рекордный вес уже в марте

Бабкины блины

ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

БАБУШКА из подмосковного Домодедова усердно тренируется, чтобы установить новый мировой рекорд в тяжёлой атлетике для своего возраста.

Кира Жильцова занимается штангой уже несколько лет, причём показывает результаты мирового уровня. Пенсионерка уже брала золото в жиме лёжа среди женщин 80+ лет. В категории до 67,5 кг она выжала 42,5 кг, и этот результат зафиксировали как мировой рекорд. Тогда ей был 81 год.

ТРЕНИРОВКИ

И всё бы ничего, да здоровье у бабушки подкачало. Месяц назад Жильцову прооперировали. Но она уже восстановилась и начала аккуратно возобновлять тренировки – работает под контролем тренера. Говорит, что спешить нельзя, но форму хочется вернуть как можно быстрее. Следующие соревнования пройдут в конце марта. Бабушка Кира, собственный вес которой составляет 60 кг, сначала планирует выйти на жим 45 кг, а потом замахнуться и на заветный полтинник. История этой удивительной женщины вдохновляет и служит ярким доказательством того, что возраст и жизненные обстоятельства – не преграда для достижения высоких целей.



Бабушка каждый день тренируется в жиме лёжа

ПРИКОЛ

БРИТАНЕЦ признался, что по пьяни купил футбольный клуб из 6-го дивизиона, а тот недавно победил обладателя Кубка Англии.

ПРИКОЛ

В США проанализировали 41 фрукт и овощ на питательные вещества и витамины и выяснили, что брокколи – самый полезный.

«Я не могу унести этот рецепт с собой в могилу. Он должен служить людям».

Из неопубликованных дневников
Николая Амосова, 1989г.



Амосов Николай Михайлович

Каждый из нас помнит этого человека. Врач от Бога, хирург с золотыми руками, совесть нации. Николай Михайлович Амосов спас десятки тысяч жизней на операционном столе. Но сегодня мы расскажем о той его победе, которую от нас скрывали десятилетиями.

Незадолго до ухода он завершил работу всей

своей жизни — создал формулу, которую сам называл «эликсиром чистого сердца». Это был не просто сбор натуральных компонентов. Это был итог его понимания человеческого организма. Формула, способствующая очищению сосудов от холестеринового «налёта» и возвращению им эластичности.

Он хотел запустить её в массовое производ-

ство по цене кефира, но партийная верхушка, которая сама втихую пользовалась эликсиром, наложила на рецепт гриф «Совершенно секретно». Прикрываясь государственными интересами, партийные деятели решали свои проблемы со здоровьем. Для Амосова, сына простых людей, это стало личной трагедией.

«Ученик» как исполнитель завещания

Мы поговорили со Степаном Яновичем Ковалевым, одним из последних здравствующих учеников Амосова.

— Степан Янович, так что же это за формула?

— (Говорит тихо, почти со слезами в голосе) Николай Михайлович считал это своим главным делом. Он говорил: «Степан, ножом я спасаю одного. А этим эликсиром можно помочь сохранить здоровье миллионам, без всякого ножа». После его смерти я дал себе клятву, что исполню его волю. Почти 30 лет я и группа энтузиастов бились, чтобы вернуть рецепт людям. И только сейчас, с помощью современных технологий очистки, мы смогли воссоздать его в том виде, в котором он был задуман. Мы назвали его «Амокардин», в память об учителе.

Открыт реестр фонда «Наследие Амосова»

В исполнение последней воли Николая Михайловича, первая, историческая партия



Степан Янович

«Амокардина» будет распределена среди жителей России в порядке живой очереди. Фонд покрывает все производственные расходы, а значит, вы сможете получить «Амокардин», по специальной цене. Это дань памяти и восстановление справедливости. Чтобы подать заявку на включение в реестр, позвоните по телефону горячей линии: 8-800-303-05-55. При звонке скажите оператору: «Я хочу записаться в реестр Амосова № 9987». Запись в реестр проводится до 18 февраля 2026 года.

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



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

- Насколько распространено недержание?

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

- А ее вообще можно решить?

- Конечно! Если устранить причину недержания, проблема исчезает.

- А в чем заключается причина недержания?

- На самом деле их может быть несколько. У молодых женщин недержание может возникнуть после сложных родов. У более старших — из-за опущения матки или тяжелого физического труда. У кого-то оно появляется

вследствие воспаления мочеполовой системы. А у некоторых — в связи с возрастными изменениями и ослаблением мышц мочевого пузыря. Часто к недержанию приводит сразу несколько факторов, поэтому наиболее разумно принимать комплексное средство от этой проблемы.

- На какое средство можно обратить внимание?

- Есть натуральный эликсир «Фемурол». Он изготовлен в жидкой форме, благодаря чему его удобно принимать. «Фемурол» содержит экстракты пажитника, тысячелистника, семян тыквы и зародышей сои. Пажитник способствует укреплению стенок мочевого пузыря и нормализации количества позывов в туалет. Тысячелистник может помочь замедлить процессы старения и улучшить тонус мышц тазового дна. Семена тыквы и зародыши сои содержат противовоспалительные вещества, способные оказать пользу при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы. Совместное действие этих компонентов оказывает комплексный эффект и может помочь устранить наиболее распространенные причины недержания и, как следствие, обрести контроль над мочевым пузырем.

- Как долго нужно принимать эликсир «Фемурол»?



- Все зависит от состояния женщины и запущенности проблемы. Если недержание появилось недавно и проявляется в легкой форме, может быть достаточно одного курса. Если проблема существует давно, то, возможно, потребуется принимать «Фемурол» чуть дольше. В любом случае я считаю, что сидеть сложа руки нельзя. Недержание мочи способно принести много печали в жизнь женщины, но хватит стесняться, терпеть и бояться. Нужно действовать!

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о женщинах производитель «Фемурола» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 18 февраля 2026 года.

Звоните **8-800-302-30-30** и получите «Фемурол» **всего по 12 руб. за 1 уп.**

Звонок и доставка бесплатные!

3731 — промокод акции

ЭКСКЛЮЗИВ! ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ С СОЛИСТОМ

ЕГО ПУТЬ к сцене начался в 11 лет с продажи семечек на эстонской границе. Он прошёл через строгий тренерский контроль в секции бокса и службу в военных ансамблях, где научился дисциплине, но выбрал творческую свободу.

Днём он – школьный педагог, а вечером – голос легендарной группы «Лесоповал». В гостях у «Жизни» певец Александр Соколов.

– Александр, давайте начнём наш разговор с музыки. Чьи композиции звучали у Вас дома в детстве?

– В первую очередь – Высоцкого. У нас была полная коллекция его пластинок. Папа был настоящим меломаном: сам собирал аппаратуру, катушечные магнитофоны, у нас даже цветомузыка на стене была. Он обожал серьёзный рок: Pink Floyd, Deep Purple. А мама души не чаяла в группе «Лесоповал», именно в исполнении Сергея Коржукова. Слушала на кассетах. И папа относился к этому абсолютно нормально – раз жене нравится, значит, и ему тоже.

– Вы в пятнадцать лет отпраздновали на кастинг в ту самую группу. Как это произошло?

– Я учился в училище, нужно было как-то зарабатывать, искал возможности. Кто-то из знакомых сказал, что «Лесоповал» ищет вокалистов. И я с наглостью, присущей пятнадцатилетке, который ещё не понимает масштабов всего, просто пошёл. Сейчас-то я понимаю, что шансов у меня было ноль, но тогда я просто шёл вперёд.

– И Вас принимал сам Михаил Танич?

– Да, других вариантов не было. Он один проводил прослушивание.

– Какое впечатление он произвёл на юного музыканта?

– Честно? В тот момент я не осознавал, кто передо мной. Для меня это был просто «начальник», человек, который решает. Но первое, что запомнилось – он очень тепло, с большой улыбкой меня встретил. Он был невероятно радужным. По сути, он мог бы не тратить на меня время, махнуть рукой. А он выслушал, что-то сказал в ответ, отнёсся с вниманием. Это запомнилось – душевность, человеческое тепло.

– И между этой встречей и Вашим приходом в группу прошло...

– Это был 95-й год. А я в группе с 2018-го. Двадцать

ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА

три года. Целых двадцать три года.

– За те 23 года между первым кастингом и приходом в «Лесоповал» Вы ведь много где успели поработать.

– Да, и рестораны, и кавер-группы на банкетах. Работал в легендарной группе «Мечтать», «Стиляги – Бит». Но самый серьёзный и ценный опыт – это, конечно, военные ансамбли. Я был солистом Ансамбля песни и пляски Военно-воздушных сил РФ и Ансамбля Ракетных войск Стратегического Назначения РФ.

– И вот настал момент для «Лесоповала». Расскажите про второй кастинг.

– Мне позвонили и сказали: «Уходит вокалист, не хочешь попробовать?» На тот момент я работал бэк-вокалистом у Жасмин. Приехал, представился. Мне налили чаю, предложили конфетку, разговорились. Потом, конечно, сказали: «Давай, спой». Что я тогда пел? Классику «Лесоповала» – «Белого лебедя», «Чёрные пальчики». Встреча длилась минут сорок. Самое забавное, что Лидия Николаевна меня сразу не вспомнила, хотя я напомнил о встрече 95-го года. Всплыло у неё в памяти позже, по ассоциации. Когда она спросила, откуда я, и я ответил: «Из Кингисеппа», – она оживилась: «А, Кингисепп! Вот теперь понятно». С тех пор я для неё «Саша Кингисеппский». Примерно через неделю мне позвонили и сказали: «Саша, у нас съёмка, нужно прийти спеть две песни». Никаких дополнительных проб. И я приехал прямо на съёмочную площадку программы «Доброе утро с Родионом Газмановым» на Первом канале. Спел «Белого лебедя» и «Давай считать, что я им врал». Такое вот мгновенное погружение.

– Какое впечатление на Вас произвела Лидия Николаевна Козлова-Танич?

– Лидия Николаевна – человек-легенда. Настоящий боец, хранитель наследия. При этом она невероятно живая, обожает рассказывать анекдоты, в том числе и про себя. Она очень эффектная, умеет себя подать, с ней всегда есть о чём поговорить. Но главное – она абсолютный фанат де-

ла своего мужа. Она – прямой проводник, хранитель слова и духа автора. Её фраза: «так бы сказал Миша» – это лучший компас для правильного прочтения каждой песни. Это бесценно.

ЛИЧНОЕ

– Ваша супруга артистка балета. Вы познакомились в ансамбле?

– Да, наши отношения начались во время гастролей Ансамбля песни и пляски ВВС. Она – «маленькая, худенькая, симпатичная балетная девчонка», как я её всегда описываю. И кстати, балетные

самое простое и самое сложное одновременно.

– Давайте поговорим о Вашем детстве. Где Вы родились?

– Во Владимире. А в Ленинградскую область мы переехали, когда мне было года три. Мама, как молодой педагог, получила направление – там давали квартиры. Сначала жили в трудовом общежитии, а потом, спустя пару лет, получили свою двушку. Так что детство и юность мои прошли там, под Питером, в приграничном городке Кингисепп.

– У Вас же есть брат? Расскажите о нём!

– Да. И с его появлением на свет связана тяжёлая история... За год до этого мама родила девочку, но в роддоме нам сказали, что она умерла. При этом тело нам так и не отдали, и мама всю жизнь прожила с надеждой, что дочь могла остаться жива. И когда на свет должен был появиться брат, она страшно переживала. Очень боялась, что история повторится и с ним произойдёт что-то подобное. Раньше детей приносили матерям только на кормление, они лежали в отдельной палате, это только усиливало её опасения. Тогда мой отец пошёл на отчаянный шаг. Он буквально выкрал их из роддома – забрал маму и новорождённого сына во время кормления. Сентябрь, третий этаж, открытое окно и... так мой брат оказался в семье.

– Также очень интересная история о рождении Вашей младшей сестры.

– Да. Сестра младше меня на 21 год. У мамы в тот момент был уже такой возраст, когда она не планировала больше детей. Она плохо себя чувствовала, пошла в больницу. Были подозрения на что-то опасное, может, опухоль. А оказалось, что это совсем не опухоль, а ребёночек. И нам потом сказали, что наша сестрёнка очень сильно продлила мамину жизнь, фактически спасла её...

– Ваше детство пришлось на 90-е. Как жила Ваша



Отец Саши был рабочим на стройке, а мать – педагогом



Свадьба Александра с его супругой стала полной неожиданностью – они не предупредили даже самых близких

едят очень много – у них колоссальные энергозатраты. Хороший стейк – наше всё.

– И этот союз длится уже 22 года?

– Да, двадцать два года вместе. А официально расписались мы только два года назад, накануне нашего двадцатилетия. Решили, что пора, дочь уже взрослая. Всё прошло очень по-семейному: втроём с дочерью пришли в ЗАГС, пригласили фотографа. Дочь была в полном неведении до последнего, на фотографиях у неё глаза – как блюдца. А после поехали скромно отпраздновать. Секрет долгих отношений? В желании их продолжать. Это

АЛЕКСАНДР

**Прослушивал меня а при...
- В кол...
его су...**

Сейчас Александр совмещает две профессии – днём он педагог в школе, а вечером – певец

Фото: TVC.RU

Михаил Танич прослушивал Сашу в группу, когда тому было ещё 15 лет

ОМ ЛЕГЕНДАРНОЙ

ДР СОКОЛОВ:

УШИВАЛ
Танич,
нимала
плектив
пруга...

ГРУППЫ «ЛЕСОПОВАЛ»

семья? Профессии родителей – воспитатель и строитель – тогда редко означали финансовое благополучие.

– Выкручивались, как все. Голода не было, но и избытка – тоже. Помню, как папа однажды пожарил лук и убедил меня, что это жареная капуста. Это такая детская хитрость, которая многое говорит о времени. Помню, как придумал свой первый бизнес. Это был 91-й год, мне одиннадцать лет. Идея была простая: купить на рынке сырых семечек, дома самому их пожарить с солью, а потом продать там, где люди томятся в очередях – на границе с Эстонией, у поста в Ивангороде. Водители и пассажиры, которым было нечего делать, пока они ждали, охотно покупали. Для меня это было и приключением, и первым делом.

– Вы успели не только пройти большой творческий путь, но и сменить профессию, став педагогом. Вы до сих пор преподаёте?

– Да, и сейчас работаю. В обычной московской школе на Таганке.

– Учитель музыки?

– Нет, здесь интересный поворот. В начале пандемии, когда концертная деятельность встала, я действительно год проработал учителем музыки в школе. Это был вызов и новый опыт. Но после этого я решил пойти другим путём и прошёл переподготовку. Сейчас я учитель... правильнее сказать, куратор направления. Мы запустили в школе проект «Медиакласс в московской школе», это городской проект предпрофессионального образования. Так что моя новая педагогическая роль связана с журналистикой, медиа и коммуникациями. Жизнь, как видите, полна сюрпризов!

– Вернёмся к «Лесоповалу». Как изменилась аудитория группы за последние годы, особенно после «Суперстара»?

– Аудитория стала разной. Раньше это был почти что камерный клуб понимающих и преданных зрителей. Сейчас зал молодеет, приходят семьи, люди, которые, возможно, впервые открыли для себя группу через шоу. Изменился и запрос: ждут не просто концерта-ритуала, а события, удивления, новой энергии. Это заставляет нас иначе выстраивать

программу, искать свежие решения даже для проверенных временем песен. И, конечно, это тема для наших внутренних творческих дискуссий.

– После шоу были разногласия в коллективе?

– Напряжение возникло именно после «Суперстара». Появились разные взгляды на будущее. Часть коллектива, особенно молодая, хотела после шоу кардинальных перемен, настоящего ребрендинга. А другие, теснее связанные с традицией, выступали за сохранение привычного формата. Вот на этом были некоторые столкновения мнений.

– Ваше впечатление о членах жюри. Начнём с Ирины Понаровской.

– Для меня икона, небожитель. Смотрел на неё с трепетом. Потрясающая певица и человек.

– Сергей Соседов.

– Энциклопедист, знаток музыки и журналистики. Говорит всегда очень по делу. Его манерность – это отдельный разговор.

– Стас Пьеха.

– Хороший парень, и, что важно, очень компетентный, с уникальным тембром. Он очень точно подметил однажды, что наше трио солистов, такое разное, «на троих работает» – попал в самую точку.

– Лера Кудрявцева.

– Всё делала и говорила правильно. Это она дала нам тот самый «волшебный пендель», о котором потом говорил Илья. И она была права!

– Кто из коллег-конкурентов на шоу Вас удивил?

– Несклько моментов. Я не знал, что Алексей Елистратов настолько сильный драматический актёр – я его больше как музыканта знал. Удивился, когда «Динамит» спел «Девчонку-девчонку» в день Матвиенко – я и не знал, что это его песня! Или вот Илья Зудин – я не подозревал, сколько у него классных песен, которые звучали на проекте.

– И последний, внезапный вопрос. Как бы Вы определили жизнь, глядя на весь свой путь – от семечек на границе до сцены «Лесоповала» и школьного класса?

– Жизнь... Это единственное и самое увлекательное приключение, которое нам доверено. Она непредсказуема, стремительна, состоит из встреч, расставаний, находок и потерь. И заканчивается это путешествие, увы, не по нашему билету. Поэтому важно ценить каждый её этап – и продажу семечек в одиннадцать лет, и школьный урок, и выход на сцену под аплодисменты. Это всё она.



Агата Муцениеце

Да ты
сгонишь!

36-ЛЕТНЯЯ актриса Агата Муцениеце пожаловалась в соцсети, что сильно поправилась во время третьей беременности.

И поэтому переходит к серьёзным физическим упражнениям, чтобы сбросить вес.

– Моя первая тренировка. Погнали. На весах плюс 6 лишних кг. Начнём скидывать, – высказалась в ролике экс-супруга Павла Прилучного.



Валерий Меладзе

Самбо
под самбу

НА ПХУКЕТЕ во время концерта 60-летнего Валерия Меладзе зрители устроили драку прямо на танцполе местной Lotus Arena.

Пока исполнитель «Самбы белого мотылька» выяснял у зрителей, какую они ещё хотят услышать песню, двое мужчин на танцполе начали выяснять отношения на кулаках. К счастью, драчнов быстро разняли.

ПРИКОЛ

АМЕРИКАНСКИЕ учёные выяснили, что красивая женская попа положительно влияет на мужскую психику и снижает стресс.

45-ЛЕТНИЙ ПЕВЕЦ ТОРГОВАЛ СЕМЕЧКАМИ НА ЭСТОНСКОЙ ГРАНИЦЕ, ПОЛУЧИЛ «ПЕНДЕЛЬ» ОТ КУДРЯВЦЕВОЙ НА «СУПЕРСТАР» И СДЕЛАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЖЕНЕ, СПУСТЯ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ОТНОШЕНИЙ



Успех на шоу «Суперстар» обрушил на коллектив новую волну популярности

Фото: Личный архив

Фото: Личный архив

УДИВИТЕЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ, УКРЕПИТЬ НЕРВЫ И ПОЛУЧИТЬ СПОКОЙНЫЙ СОН

ЧТО НУЖНО СНАЙПЕРУ? ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ И «СТАЛЬНЫЕ» НЕРВЫ.

ИХ ЗРЕНИЮ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ МОГУТ ПОЗАВИДОВАТЬ И КОСМОНАВТЫ.

Нам, простым людям, особенно в зрелом возрасте до космонавтов и снайперов, конечно, далеко. НО! Почему бы не попробовать помочь своему зрению и нервам? Почему бы не устроить себе счастливое «радужное» будущее?! «Радужное» от слова «радость», «радуга». И это не просто так! Ведь радуга на небе не только успокаивает нервы, но и лечит глаза! Вот учёные-медики и создали «ручную радугу», чтобы и глаза подлечить, и нервы успокоить. Что это за «ручная» «радуга» такая?! Откроем Вам эту «тайну»!

ВИЖН – ЗНАЧИТ ЗРЕНИЕ!

Это замечательный, инновационный аппарат цветоимпульсной терапии СЭЛФДОКС ВИЖН (SELFDOCS VISION). Учёным удалось «приручить радугу»! И теперь Вы можете держать её в тумбочке и поправлять своё здоровье! Ведь Вы хотите иметь хорошее зрение? Хотите избавиться от сухости и «песка» в глазах? Хотите не психовать по пустякам? Легко засыпать и спокойно спать? Не «пережёвывать» дневные неприятности. Тогда потрясающее достижение современной медицины — СЭЛФДОКС ВИЖН — Ваш выбор! Как же работает этот аппарат? Раскроем Вам и этот секрет!

КАК ДЕЙСТВУЕТ «ЛЕЧЕБНАЯ РАДУГА»?

СЭЛФДОКС ВИЖН использует сложные, уникальные программы воздействия на Ваши глаза и мозг. И это даёт потрясающий лечебный эффект. Специальные цветовые импульсы попадают на сетчатку глаза. Возникают нервные сигналы. Они идут в мозг. И он выдаёт команды улучшить обмен веществ и поправить гормональный баланс! Представляете?! Цветоимпульсная терапия действует через глаза на весь Ваш организм!

СПАСИ ГЛАЗА ОТ «ЗАСУХИ»

А раз действие идёт через глаза, то в первую очередь улучшается микроциркуляция крови и глазных жидкостей. А хорошее питание глаз и очистка глазных протоков помогут Вам при катаракте, глаукоме и дистрофии сетчатки! Особенно это важно с возрастом. Это как полив и удобрения для засыхающих полей. Без них не получатся здоровые ростки и хороший урожай! Так и забота о «полях» Ваших глаз даст потрясающий урожай их здоровья!

Вы только посмотрите, на что способен СЭЛФДОКС ВИЖН!

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Устраняет спазм мышц accommodationного аппарата глаза;
- Астигматизм (зрительная усталость); способствует устранению боли, сухости, покраснения и дискомфорта в глазах.
- Близорукость.
- Астигматизм.
- Снижение риска развития дистрофии сетчатки.
- Глаукома (нормализация внутриглазного давления) и атрофия зрительного нерва.
- Катаракта (профилактика и лечение начальных стадий).

Это только прямое действие СЭЛФДОКС ВИЖН на глаза! А ведь целительное действие идёт ещё и на мозг!

И НЕ ТОЛЬКО ЗРЕНИЕ!

СЭЛФДОКС ВИЖН улучшает работу Вашего мозга. Повышается Ваша энергичность. Улучшается и работа внутренних органов и общее самочувствие (сердечный ритм, артериальное давление и др.). Вы больше не «психуете» по пустякам. И даже серьёзные проблемы не истощают Вашу нервную систему. СЭЛФДОКС ВИЖН для Вас — это как балансировочный шест для канатоходца. Он помогает Вам поддерживать равновесие гормонального баланса. Ваше здоровье будет надёжно держаться «на высоте»!

СЭЛФДОКС ВИЖН подарит Вам крепкие нервы и спокойный сон.

А это необходимейшее условие для Вашего здоровья! Ведь только во сне Ваш мозг избавляется от токсинов. И только во сне вырабатываются многие необходимые для жизни гормоны. А ВИЖН как раз и помогает легко заснуть. И он может применяться длительно. Потому, что не вызывает привыкания и практически не имеет противопоказаний! СЭЛФДОКС ВИЖН может безопасно смирять бури стрессов. И в Вашей душе воцаряется ясный солнечный день. Спокойствие и благодать...

ВАШИ КРЕПКИЕ НЕРВЫ И ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Вот показания СЭЛФДОКС ВИЖН по нормализации Вашего психоэмоционального состояния:

- Головная боль (для людей с мигренью всё остальное не так уж и важно!).
- Релаксация (способствует снятию напряжения и чувства усталости).
- Стресс, эмоциональная перегрузка.
- перевозбудимость (нормализует реакцию на стресс).
- Антидепрессант (снижает чувство тревоги, помогает в лечении неврологии).
- Психосоматические расстройства (улучшает ход лечения внутренних органов, связанных с психоэмоциональными нарушениями).
- Нормализует и улучшает качество сна. Потрясающие возможности! И клинически подтвержденные!

ПРОВЕРЕН. РЕКОМЕНДОВАН

СЭЛФДОКС ВИЖН зарегистрирован как медицинское изделие. Прошёл клинические испытания. Вот заключение ФГБУ НМИЦО ФМБА России: «Медицинское изделие Аппарат визуальной цветоимпульсной терапии SELFDOCS

Prodex

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

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:



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



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

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

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

ЖИЗНЬ

VIZION (СЭЛФДОКС ВИЖН) успешно прошло клинические испытания, и рекомендуется к использованию в медицинской практике на территории Российской Федерации». И такой замечательный аппарат Вы можете применять дома!

НЕ НАДО БЫТЬ АКАДЕМИКОМ

Аппаратом СЭЛФДОКС ВИЖН очень просто управлять. Всё автоматизировано! Всего 3 кнопки. Питание от батареек. Вы не привяаны проводами к розетке. Садитесь или ложитесь в спокойном месте. Включаете аппарат. Нужную программу выбираете по таблице. Всё! Наслаждаетесь процессом! А включается СЭЛФДОКС ВИЖН сам.

РАДУГА ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ ДОМЕ

Сами видите - СЭЛФДОКС ВИЖН необходим Вам и всей Вашей семье для здоровой жизни!

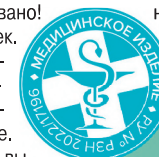
Он применяется и в клиниках, и в домашних условиях. Он прекрасно сочетается с любой терапией! Не надо отказываться от лечения, назначенного врачом! СЭЛФДОКС ВИЖН — отличный защитник Вашего здоровья! СЭЛФДОКС ВИЖН защитит Ваши глаза, мозг и нервы.

СЭЛФДОКС ВИЖН поможет сберечь зрение и Вам, и Вашим детям, и Вашим внукам. Усталость и сухость глаз перестанут Вас мучить. И серьёзные проблемы со зрением могут отступить! Вот представьте, Вам устроили нервотрёпку. А Вы удобно развалились в кресле (шезлонг в саду тоже подойдёт!), включили СЭЛФДОКС ВИЖН и назло врагам успокоились и расслабились. Вы сберегли Свои нервы! А значит сберегли Своё здоровье и продлили жизнь!

Дневные переживания не дают Вам уснуть? СЭЛФДОКС ВИЖН погасит дневные стрессы. Вы сладко уснёте и отлично выспитесь! А спокойный, восстановительный сон вернёт здоровье и энергичность днём.

С СЭЛФДОКС ВИЖН Вы вернёте себе радость жизни!

И откладывать здоровую жизнь на потом точно не стоит! Звоните прямо сейчас! И будьте здоровы!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 (800) 444-87-81

ГОД НОВЫЙ, А ЦЕНЫ СТАРЫЕ!

200 АППАРАТОВ ПО ЦЕНАМ 2025 ГОДА!*

Торопитесь! Ожидается повышение стоимости!

WWW.PRODEX.RU¹

**ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ
ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!¹ 0+**

УЛЬЯНОВСК ДК «Руслан», ул. 40-летия Победы, д. 15 ДК ВОС, ул. Гагарина, д. 18	26 ЯНВАРЯ 10.00-11.00 12.00-14.00	НИЖНЕКАМСК Аптека «Фармаимпекс», просп. Химиков, д. 53/1	29 ЯНВАРЯ 11.00-12.00
ТВЕРЬ ДК «Затверецкий» ул. Академика Туполева, д. 105	27 ЯНВАРЯ 9.00-11.00	НИЖНИЙ НОВГОРОД ДК ГАЗ, ул. Смирнова, д. 12	30 ЯНВАРЯ 9.00-11.00
ЧЕБОКСАРЫ Аптека «Фармаимпекс», Московский просп. д. 16 ДК Тракторостроителей, Эгерский бул., д. 36	27 ЯНВАРЯ 9.00-10.30 11.00-12.00	ТОЛЬЯТТИ ДК «Тольятти», бул. Ленина, д. 1	30 ЯНВАРЯ 10.00-11.00
ЙОШКАР-ОЛА Аптека «Фармаимпекс», ул. Кирова, д. 13	28 ЯНВАРЯ 9.00-10.00	САМАРА Дом офицеров, ул. Шостаковича, д. 7 ДК «Металлург», просп. Металлургов, д. 75	30 ЯНВАРЯ 13.00-14.00 15.00-16.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	28 ЯНВАРЯ 9.00-15.00	СЫКТЫВКАР ДК «Строитель», ул. Клара Цеткин, д. 80	3 ФЕВРАЛЯ 9.00-11.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	29 ЯНВАРЯ 9.00-13.00	КИРОВ Аптека «Фармаимпекс», ул. Владимирская, д. 24	4 ФЕВРАЛЯ 9.00-11.00
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ Аптека «Фармаимпекс», просп. Раиса Беляева, д. 12	29 ЯНВАРЯ 9.00-10.00	ПЕРМЬ ДК ВОС, ул. Краснова, д. 18 Аптека «Фармаимпекс», ул. Мира, д. 71А	5 ФЕВРАЛЯ 9.00-10.00 10.30-12.00

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. ¹ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

7 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ ЦЕНТР	5 5 КАНАЛ
5.00 Доброе утро Телеканал	5.00 Утро России	4.50 ПЁС Сериал 16+	6.00 Три кота Мультсериал	7.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	6.00 Настроение	5.00 Известия 16+
9.00 Новости с субтитрами	9.00 Вести	6.30 Утро. Самое лучшее 16+	6.30 Маша и Медведь Мультсериал	9.00 ВЫЖИТЬ в Стамбуле 16+	8.10 Смех, дрожь и видео 16+	5.25 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
9.25 Модный приговор	9.55 Местное время О самом главном Ток-шоу 12+	8.00 Сегодня 8.25 ПЁС Сериал 16+	9.05 ПУШИСТОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ Полнометражный анимационный фильм 6+	11.30 САШАТАНЯ Сериал 16+	8.45 ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА. СТОЛИЧНАЯ СПЛЕТНИЦА Детектив 12+	8.05 Фирменный рецепт 12+
10.15 Жить здорово! Время покажет 16+	11.00 Вести. Местное время	10.00 Сегодня 10.35 ПЁС Сериал 16+	10.35 ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА Сериал 16+	16.30 САШАТАНЯ Сериал 16+	10.45 Петровка, 38 16+	8.40 Знание - сила 12+
11.00 Новости с субтитрами	12.00 60 минут Ток-шоу 12+	13.00 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие	19.00 МИСТЕР НОГОТЬ Сериал 16+	11.30 Городское собрание 12+	10.55 Мой герой. Владислава Ермолаева 12+	9.00 Известия 16+
12.15 Время покажет 16+	14.00 Вести 14.30 РАЙСКИЙ Сериал 16+	14.00 Место встречи Сегодня	20.30 ВЫШКА Триллер 16+	11.50 СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ДНЁМ С ОГНЁМ Фильм 12+	13.45 Валентин Гафт. Ядовитый талант 16+	9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
14.00 Большая игра 16+	16.30 Вести 17.00 Малахов 16+	16.00 За гранью 16+	22.45 СИНЯЯ БЕЗДНА Триллер 16+	13.50 Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПРИТВОРСТВО Детектив 16+	14.30 Город новостей 14.50 Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПРИТВОРСТВО Детектив 16+	13.00 Известия 16+
15.00 Новости с субтитрами	18.00 60 минут Ток-шоу 12+	17.50 ДНК 16+	0.35 СИНЯЯ БЕЗДНА-2 Триллер 16+	16.55 Валентин Гафт. Ядовитый талант 16+	15.00 Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ПРИТВОРСТВО Детектив 16+	13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+	20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время	19.00 Сегодня 20.00 ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ Сериал 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	17.50 События 18.10 НЕИЗВЕСТНЫЙ Сериал 16+	15.10 СЛЕД Сериал 16+	15.10 СЛЕД Сериал 16+
16.05 Мужское / Женское 16+	21.30 ОМУТ Сериал 16+	20.00 В Вологодской обла- сти в 2021 году про- пал юноша Юра Кретов, отдыхавший с друзьями на озере. Тело так и не было обнаружено. Его те- тя, устав от безре- зультатных поисков, обращается прямо в СК РФ к генералу Харитонову. Генерал дает задание Рубай- ло срочно отправить в Вологду след- ственную бригаду...	3.55 КРАСИВИЦА И ДРАКОН Полнометражный анимационный фильм 12+	18.10 НЕИЗВЕСТНЫЙ Сериал 16+	17.00 След 17.30 След Сериал 16+	17.00 След 17.30 След Сериал 16+
17.00 Большая игра 16+	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ Сериал 16+	3.55 КРАСИВИЦА И ДРАКОН Полнометражный анимационный фильм 12+	22.00 События 22.35 10 самых... Студенческие браки звезд 16+	18.05 След. МЯСНОЙ ФЕЙЕРВЕРК Сериал 16+	17.30 След 18.05 След. МЯСНОЙ ФЕЙЕРВЕРК Сериал 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами	2.20 РАЙСКИЙ Сериал 16+	0.10 Сегодня 0.30 ПАУТИНА Сериал 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	23.05 События. 25-й час Петровка, 38 16+	18.55 След. ВАШ ЛИЧНЫЙ БАЙЕР Сериал 16+	18.05 След. МЯСНОЙ ФЕЙЕРВЕРК Сериал 16+
18.30 Время покажет 16+	3.00 Вести 3.30 РАЙСКИЙ Сериал 16+	3.55 По следу монстра 16+	3.55 КРАСИВИЦА И ДРАКОН Полнометражный анимационный фильм 12+	0.45 Тайная комната. Крысиные тропы фашистов 16+	19.45 След. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ. ПОЦЕЛУЙ СМЕРТИ Сериал 16+	18.55 След. ВАШ ЛИЧНЫЙ БАЙЕР Сериал 16+
19.50 Пусть говорят 16+	0.05 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	0.10 Сегодня 0.30 ПАУТИНА Сериал 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	1.25 Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай» 16+	20.35 След. МЯСО, КОТОРОЕ БЕГАЕТ Сериал 16+	19.45 След. НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ. ПОЦЕЛУЙ СМЕРТИ Сериал 16+
21.00 Время 22.00 КАПКАН НА СУДЬЮ Сериал 16+	0.05 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	0.10 Сегодня 0.30 ПАУТИНА Сериал 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	0.00 События. 25-й час Петровка, 38 16+	21.25 След. ПРИНЦ ГОТЫМСКИЙ Сериал 16+	20.35 След. МЯСО, КОТОРОЕ БЕГАЕТ Сериал 16+
23.00 Большая игра 16+	3.00 Вести 3.30 РАЙСКИЙ Сериал 16+	3.55 По следу монстра 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	0.45 Тайная комната. Крысиные тропы фашистов 16+	22.15 След. РОКОВОЙ МУЖЧИНА Сериал 16+	21.25 След. ПРИНЦ ГОТЫМСКИЙ Сериал 16+
0.05 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	0.05 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	0.10 Сегодня 0.30 ПАУТИНА Сериал 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	0.45 Тайная комната. Крысиные тропы фашистов 16+	22.55 След. ИГРА В КОСТИ Сериал 16+	22.15 След. РОКОВОЙ МУЖЧИНА Сериал 16+
1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	2.20 РАЙСКИЙ Сериал 16+	0.10 Сегодня 0.30 ПАУТИНА Сериал 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	1.25 Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай» 16+	0.00 След. ИГРА В КОСТИ Сериал 16+	22.55 След. ИГРА В КОСТИ Сериал 16+
3.00 Новости 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	3.00 Вести 3.30 РАЙСКИЙ Сериал 16+	3.55 По следу монстра 16+	2.00 ФУКУСИМА Драма 16+	1.25 Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай» 16+	0.00 След. ИГРА В КОСТИ Сериал 16+	0.00 След. ИГРА В КОСТИ Сериал 16+
РОССИЯ К	МАТЧ! МАТЧ ТВ	ТВЗ	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	ПЯТНИЦА ПЯТНИЦА	ЗВЕЗДА
6.30 Диалоги о животных	6.00, 14.55 Лига в лицах 12+	6.00 Мультфильмы 8.45 СЛЕПАЯ Сериал 16+	5.00, 18.00, 0.50 Самые шокирующие гипотезы 16+	6.30 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+	5.00 Секреты на кухне Рыба 16+	5.25 ЗАХВАТ Сериал 16+
7.15 Черные дыры. Белые пятна	6.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+	9.45 ГАДАЛКА Сериал 16+	6.00 С бодрым утром! 16+	7.10 Тест на отцовство Судебное шоу 16+	5.20 Пятница News Программа. Сезон 2026 16+	7.00 Сегодня утром 12+
7.55 Невский ковчег. Теория невозможного	7.00, 9.00, 12.55, 15.25 Новости	13.45 ГАДАЛКА. ЭЛЕМЕНТЕР Сериал 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+	9.25, 23.30 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+	5.40 Гастротур Камчатка 16+	9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
8.20, 22.15 МЕГРЭ Сериал	7.05, 11.35, 19.00, 22.00, 0.45 Все на Матч!	14.15 ГАДАЛКА. РЕБЕНОК С КУКУРУЗНОГО ПОЛЯ Сериал 16+	9.00 Военная тайна 16+	10.30 ПОРЧА. ЛЕДЯЩИЙ УЖАС, СОЛНЦЕ- СТОЯНИЕ Докудрама 16+	6.20 На ножах Звенигород. Камин 16+	9.15, 21.00 Открытый эфир Ток-шоу 16+
10.15 Наблюдатель 11.15, 1.05 ХХ век 12.45 Новости. Подробно. АРТ	9.05 Лица страны Лучшее 12+	15.00 ГАДАЛКА. АДСКИЙ ХРАПУН Сериал 16+	11.00 Как устроен мир 16+	11.40, 1.35 ЗНАХАРКА Докудрама 16+	7.20 На ножах Санкт-Петербург. Appetito 16+	11.00 Ленинград. Снять блокаду 16+
13.00 Александр Невский. Между Востоком и Западом	10.30 Автоспорт Гонка чемпионов 6+	15.30 СЛЕПАЯ. СВЕЖЕСТЬ Сериал 16+	12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+	12.15, 2.05 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО Докудрама 16+	8.20 Молодые ножи Блюда старорусской кухни 16+	11.50, 13.25 ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА Фильм СССР
13.55 СЫН Фильм	12.35 Специальный репортаж 12+	16.00 СЛЕПАЯ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Сериал 16+	13.00 Загадки человечества 16+	12.50, 2.30 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+	9.20 Адский шеф 16+	14.05, 15.05, 17.15 ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ Сериал 16+
15.25 Агора 16.30 Передвижки 17.15 Больше, чем любовь	14.25 Лыжная страна 12+	16.30 СЛЕПАЯ. ОТВЕТНЫЙ ХОД Сериал 16+	14.00 Невероятно интересные истории 16+	13.25 СО ШРАМОМ Сериал 16+	12.40 Битва шефов 16+	15.00 Военные новости 16+
18.15 Рассказы из русской истории	15.30 Громко Футбол BetBoom Глобал Челлендж 2026 Динамо (Москва, Россия) - Чэнду Жунчэн (Китай)	17.00 СЛЕПАЯ. ТОРТ С СЮРПРИЗОМ Сериал 16+	15.00 Засекреченные списки Документальный спецпроект 16+	19.00 ТРЕБУЕТСЯ ПАПА ДЛЯ МОЕГО СЫНА Сериал 16+	14.40 Битва шефов. Звезды 16+	18.50 Специальный репортаж 16+
19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.30 Спокойной ночи, малыши!	16.55 Футбол BetBoom Глобал Челлендж 2026 Динамо (Москва, Россия) - Чэнду Жунчэн (Китай)	17.30 СЛЕПАЯ. КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ЛАРИСЫ Сериал 16+	17.00, 1.45 Тайны Чапман 16+	13.25 СО ШРАМОМ Сериал 16+	15.50, 19.00, 21.00 Битва шефов 16+	19.55 По горячим следам 16+
20.45 Люди и страсти Алисы Фрейндлих	19.15 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ ЦСКА - Северсталь (Череповец)	18.00 ГЛУХАРЬ Сериал 16+	20.00 ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ Комедийный боевик 16+	19.00 ТРЕБУЕТСЯ ПАПА ДЛЯ МОЕГО СЫНА Сериал 16+	23.00 Секретный артист 16+	20.10 Скрытые угрозы 16+
21.30 Сати. Нескучная классика...	22.35 Футбол Чемпионат Италии Верона - Удинезе	23.15 ДУРНОЙ ГЛАЗ Фильм 18+	22.00, 23.25 ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАВЫЕ Боевик 16+	0.35 ПОРЧА Докудрама 16+	0.20 Вундеркинды Карина Кросс и Стас Костюшкин 16+	22.45 Между тем 12+
0.10 Ступени цивилизации		1.15 Кадони шоу 16+		2.55 Тест на отцовство Судебное шоу 16+	1.40 Пятница News 16+	23.15 БАЛТИЙСКОЕ НЕБО Фильм 12+
					2.00 На ножах Подольск. Емеля 16+	2.15 ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ Фильм 12+

	ПЕРВЫЙ		РОССИЯ 1		НТВ		СТС		ТНТ		ТВ ЦЕНТР		5 КАНАЛ
5.00	Доброе утро Телеканал	5.00	Утро России	4.40	ПЁС Сериал 16+	6.00	Три кота Мультсериал	7.00	САШАТАНЯ Сериал 16+	6.00	Настроение	5.00	Известия 16+
9.00	Новости с субтитрами	9.00	Вести	6.30	Утро. Самое лучшее 16+	6.30	Маша и Медведь Мультсериал	12.00	САШАТАНЯ Сериал 16+	8.15	Доктор И... 16+	5.25	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
9.25	Модный приговор	9.55	О самом главном Ток-шоу 12+	8.00	Сегодня ПЁС	9.05	КОСОЛАПЫЙ АГЕНТ Полнометражный анимационный фильм 6+	17.00	САШАТАНЯ Сериал 16+	8.40	ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ Детектив 12+	8.05	Страна советов 16+
10.15	Жить здорово! 16+	11.00	Вести	8.25	ПЁС Сериал 16+	10.55	БЕРНАРД. МИССИЯ МАРС Полнометражный анимационный фильм 6+			10.35	Актёрские драмы. Вне игры 16+	8.40	Знание - сила 12+
11.00	Время покажет 16+	11.30	Вести. Местное время	10.00	Сегодня ПЁС	12.45	МАКС СТИЛ Научно- фантастический боевик 16+	21.00	ПРАЗДНИКИ Сериал 16+	11.30	События	9.00	Известия 16+
12.00	Новости с субтитрами	12.00	60 минут Ток-шоу 12+	10.35	ПЁС Сериал 16+	14.30	ПОСВЯЩЁННЫЙ Научно- фантастический боевик 16+			11.50	СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ДНЁМ С ОГНЁМ Фильм 12+	9.30	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
12.15	Время покажет 16+	14.00	Вести	13.00	Сегодня	16.20	ДОМОЧАТЦЫ Сериал 16+	23.00	НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ Комедия 18+	13.45	Мой герой. Артём Михалков 12+	13.00	Известия 16+
14.00	Большая игра 16+	14.30	РАЙСКИЙ Сериал 16+	13.25	Чрезвычайное происшествие	17.20	МИСТЕР НОГОТЬ. Сериал 16+	0.40	УСКОРЕНИЕ Фантастический триллер 16+	14.30	События	13.30	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
15.00	Новости с субтитрами	16.30	Вести	14.00	Место встречи Сегодня			2.25	Однажды в России Юмористическая программа 16+	14.50	Город новостей	15.10	СЛЕД Сериал 16+
15.15	Давай поженимся! 16+	17.00	Малахов 16+	16.00	Сегодня	20.30	МЕГАН. К ВАШИМ УСЛУГАМ Научно- фантастический триллер 16+			15.05	Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ВОЗДУХ Детектив 16+	17.00	Известия 16+
16.05	Мужское / Женское 16+	18.00	60 минут Ток-шоу 12+	16.45	За гранью 16+	22.40	ДИТА РОБОТА Научно- фантастический триллер 16+	23.00	НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ	16.55	Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки 16+	17.30	СЛЕД
17.00	Большая игра 16+	20.00	Вести	17.50	ДНК 16+	0.55	МОДИФИКАТЫ Фантастический боевик 16+	0.40	УСКОРЕНИЕ	17.50	События	18.05	СЛЕД. СТЕРВА КОНЧЕНАЯ Сериал 16+
18.00	Вечерние новости	21.10	Вести. Местное время	19.00	Сегодня	2.30	ПАНДА ИЗ КОСМОСА Фантастическая комедия 12+	2.25	Однажды в России	18.05	НЕИЗВЕСТНЫЙ Сериал 16+	18.55	СЛЕД. НОЧНОЙ СВИДЕТЕЛЬ Сериал 16+
18.30	Время покажет 16+	21.30	ОМУТ Сериал 16+	22.15	МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ Сериал 16+					22.00	События	20.00	СЛЕД. МЕРТВАЯ ПОПУТЧИЦА Сериал 16+
19.50	Пусть говорят 16+			0.10	Сегодня					22.35	Закон и порядок 16+	20.45	СЛЕД. СЛУЧАЙ НА ОХОТЕ Сериал 16+
21.00	Время	23.40	Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	0.30	Захар Прилепин. Уроки русского 12+	1.05	ПАУТИНА Сериал 16+			23.05	Угрожение невестки Документальный фильм 16+	21.25	СЛЕД. ВОЛЧИЦА Сериал 16+
22.00	КАПКАН НА СУДЬЮ Сериал 16+	2.20	РАЙСКИЙ Сериал 16+			4.25	АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР Сериал 16+			0.00	События.	22.20	СЛЕД. ДЕЛО БЕЗ ТЕЛА Сериал 16+
23.00	Большая игра 16+	3.00	Вести							0.30	Петровка, 38 16+	23.10	СЛЕД. ПРИНЦЕССА И ЛЮДОЕД Сериал 16+
0.00	Бродский не поэт Памяти Иосифа Бродского. Документальный фильм 16+	3.30	РАЙСКИЙ Сериал 16+							0.45	Настоящий детектив. Мёртвая зона 16+	0.00	Известия. Итоговый выпуск 16+
2.00	ПОДКАСТ.ЛАБ 16+									1.25	Лишние дети звезд 16+	0.30	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6. ЭВАКУАТОР Сериал 16+
3.00	Новости												
3.05	ПОДКАСТ.ЛАБ 16+												
	РОССИЯ К		МАТЧ! МАТЧ ТВ		ТВЗ		РЕН ТВ		ДОМАШНИЙ		ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА		ЗВЕЗДА
6.30	Диалоги о животных	6.00, 14.55	Лига в лицах 12+	6.00	Мультфильмы	5.00, 18.00, 0.20	Самые шокирующие гипотезы 16+	6.30	Давай разведёмся! Судебное шоу 16+	5.00	Секреты на кухне Консервы 16+	5.25	ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ Сериал 16+
7.20	Театральная летопись	6.30	Лыжная страна 12+	8.45	СЛЕПАЯ Сериал 16+	6.00	С бодрым утром! 16+	7.20	Тест на отцовство Судебное шоу 16+	5.30	Пятница News 16+	7.00	Сегодня утром 12+
7.45	Археология. История с лопатой	7.00, 9.00, 12.55, 15.25	Новости	9.45	ГАДАЛКА Сериал 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00	Новости 16+	9.35, 23.25	ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+	6.00	Гастротур Краснодарский край 16+	9.00, 13.00, 17.00, 19.00	Новости дня 16+
8.20, 22.15	МЕГРЭ Сериал	7.05, 11.35, 15.30, 23.45	Все на Матч!	13.45	ГАДАЛКА. БАБА ЯГОДКА Сериал 16+	9.00	Военная тайна 16+	10.35	ПОРЧА. ГРАНИЦЫ ДОБРА, ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА Докудрама 16+	6.30	На ножах 16+	9.15, 21.00	Открытый эфир Ток-шоу 16+
10.15	Наблюдатель XX век	9.05, 12.35	Специальный репортаж 12+	14.15	ГАДАЛКА. ОТЦОВСКИЕ ЧУВСТВА Сериал 16+	10.00	Совбез 16+	11.45, 1.30	ЗНАХАРКА Докудрама 16+	8.40	Молодые ножи Food-блогеры 16+	11.00	Ленинград. Снять блокаду 16+
11.15	XX век	9.25	Команда мечты 12+	15.00	ГАДАЛКА. ЛИЦО Сериал 16+	11.00	Как устроен мир 16+	12.20, 2.00	ВЕРНУ ЛЮБИМОГО Докудрама 16+	9.50	Адский шеф 16+	11.50, 18.50	Специальный репортаж 16+
11.40	Люди и страсти Алисы Фрейндлих	10.30	Футбол Чемпионат Испании. Обзор тура 6+	15.30	СЛЕПАЯ. КОТ Сериал 16+	12.00, 16.00, 19.00	Информационная программа 112 16+	12.55, 2.25	ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+	13.30	Черный список. На кухне 16+	12.00, 13.25	ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ Фильм 12+
12.45	Новости.	14.25	География спорта. Республика Алтай 12+	16.00	СЛЕПАЯ. ВТОРАЯ ПОПЫТКА Сериал 16+	13.00	Загадки человечества 16+	13.30	ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ Сериал 16+	17.30	Черный список. На кухне Реванш 16+	14.05, 15.05, 17.15	ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ Сериал 16+
13.00	Запутанное дело Салтыкова- Щедрина	16.25	Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе 12+	16.30	СЛЕПАЯ. ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ Сериал 16+	14.00	Невероятно интересные истории 16+	19.00	Что я наделала Вазелиновые губы 16+	20.00	Что я наделала Осторожно! Брови! 16+	15.00	Военные новости 16+
13.30	ИДУШКА ГОЛОВЛЕВ Фильм	17.50	Смешанные единоборства One FC 16+	17.00	СЛЕПАЯ. СТАРШИЙ ПО ПОДЪЕЗДУ Сериал 16+	15.00	100 вопросов обо всем 16+	21.00	Что я наделала Коллаген: красота или слезы? 16+	21.00	Что я наделала Коллаген: красота или слезы? 16+	19.55	По горячим следам 16+
14.55	Оттаявший мир Сати. Нескучная классика...	19.30	Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ СКА (Санкт- Петербург) - Локомотив (Ярославль)	17.30	СЛЕПАЯ. АВТОДОЗВОН Сериал 16+	17.00, 1.20	Тайны Чапман 16+	22.00	Новый ревизорро Капельницы красоты 16+	22.00	Новый ревизорро Капельницы красоты 16+	20.10	Улика из прошлого 16+
15.45	Эрмитаж	22.10	Бильярд BetBoom Лига чемпионов	18.00	ГЛУХАРЬ Сериал 16+	20.00	ВНЕ/СЕБЯ Фантастический триллер 16+	23.10	Секретный артист 16+	23.10	Секретный артист 16+	22.45	Между тем с Наталией Метлиной 12+
16.30	Эрмитаж	0.45	Льюис Хэмилтон Документальный фильм 12+	23.15	МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ Фильм 18+	22.15, 23.25	ГОРОД СТРАХА Триллер 16+	0.30	ПОРЧА Докудрама 16+	0.30	Вундеркинды Регина Тодоренко и Тимур Родригес 16+	23.15	ПОРОХ Фильм 12+
17.15	Я не боюсь, я музыкант			1.15	ЗНАКИ СУДЬБЫ Сериал 16+			2.50	Тест на отцовство Судебное шоу 16+	1.50	Пятница News 16+	0.55	БАЛТИЙСКОЕ НЕБО Фильм 12+

1 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ ЦЕНТР	5 5 КАНАЛ
5.00 Доброе утро Телеканал	5.00 Утро России	4.55 ПЁС Сериал 16+	6.00 Три кота Мультсериал	7.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	6.00 Настроение	5.00 Известия 16+
9.00 Новости с субтитрами	9.00 Вести	6.30 Утро. Самое лучшее 16+	6.30 Маша и Медведь Мультсериал	12.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	8.15 Доктор И...	5.25 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
9.25 Модный приговор	9.55 О самом главном Ток-шоу 12+	8.00 Сегодня ПЁС Сериал 16+	9.05 РОК ДОГ-2 Полнометражный анимационный фильм 6+	17.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	8.40 ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА. СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС Детектив 12+	8.25 Стройнадзор 16+
10.15 Жить здорово! 16+	11.00 Вести	8.25 ПЁС Сериал 16+	10.55 РОК ДОГ-3. БИТВА ЗА БИТ Полнометражный анимационный фильм 6+	10.35 Актёрские драмы. Судьба- блондинка 16+	11.30 События	9.00 Известия 16+
11.00 Время покажет 16+	11.30 Вести. Местное время	10.00 Сегодня ПЁС Сериал 16+	12.40 ГОЛОС ИЗ КОСМОСА Фантастико- приключенческий фильм 6+	11.50 СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ Фильм 12+	13.00 Известия 16+	9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
12.00 Новости с субтитрами	12.00 60 минут Ток-шоу 12+	10.35 ПЁС Сериал 16+	14.35 ПОДАРОК Фантастическая комедия 16+	13.45 Мой герой. Виктор Раков 12+	15.10 СЛЕД Сериал 16+	13.00 Известия 16+
12.15 Время покажет 16+	14.00 Вести РАЙСКИЙ Сериал 16+	13.25 Сегодня Чрезвычайное происшествие	16.20 ДОМОЧАТЦЫ Сериал 16+	14.30 События	17.00 Известия 16+	13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+
14.00 Большая игра 16+	16.30 Вести Малахов 16+	13.25 Сегодня Чрезвычайное происшествие	17.20 МИСТЕР НОГОТЬ Сериал 16+	15.00 Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. АТЕЛЬЕ Детектив 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+	15.10 СЛЕД Сериал 16+
15.00 Новости с субтитрами	17.00 60 минут Ток-шоу 12+	14.00 Место встречи Сегодня	20.30 МОЙ ШПИОН Комедийный боевик 16+	16.55 Татьяна Бестаева. Разлучница 16+	18.10 СЛЕД. ВИВАМА Сериал 16+	17.00 Известия 16+
15.15 Давай поженимся! 16+	20.00 Вести время	16.45 За гранью 16+	22.35 ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2 Криминальная комедия 16+	17.50 События	18.45 СЛЕД. СИЛА ТОЛИ Сериал 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+
16.05 Мужское / Женское 16+	21.10 Вести. Местное время	17.50 ДНК 16+	0.35 БАНДИТЫ Криминальная драма 16+	18.05 НЕИЗВЕСТНЫЙ Сериал 16+	19.40 СЛЕД. АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ Сериал 16+	17.00 Известия 16+
17.00 Большая игра 16+	21.30 ОМУТ Сериал 16+	19.00 Сегодня ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ Сериал 16+	2.40 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+	22.00 События	20.45 СЛЕД. ПОНИЖЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬ- НОСТЬ Сериал 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	20.00 Узнав о задержании киллера, Верзилов получает заказ на его убийство и сооб- щает об этом в ФСБ. Бобров инициирует смерть киллера, Верзилов получает гонорар. Бобров до- волен - теперь у него есть улики чтобы за- держать заказчика. Но в тот же день его самого ликвидирует киллер по кличке Штык...	3.25 НОВЫЕ БОГИ. ЯН ЦЗЯНЬ Полнометражный анимационный фильм 12+	22.35 События	21.25 СЛЕД. ОЦИФРОВАННАЯ СМЕРТЬ Сериал 16+	17.00 Известия 16+
18.30 Время покажет 16+	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+	22.15 МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ Сериал 16+	0.35 БАНДИТЫ Криминальная драма 16+	23.05 Хроники московского быта. Любовь с привилегиями 16+	22.20 СЛЕД. КИС-КИС, ВАМ СЮРПРИЗ Сериал 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+
19.50 Пусть говорят 16+	2.20 РАЙСКИЙ Сериал 16+	0.10 Сегодня ПАУТИНА Сериал 16+	2.40 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+	0.00 События. 25-й час	23.05 СЛЕД. МОКРОЕ МЕСТО Сериал 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+
21.00 Время 22.00 КАПКАН НА СУДЬЮ Сериал 16+	3.00 Вести РАЙСКИЙ Сериал 16+	0.30 ПАУТИНА Сериал 16+	3.25 НОВЫЕ БОГИ. ЯН ЦЗЯНЬ Полнометражный анимационный фильм 12+	0.30 Петровка, 38 16+	0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+
23.00 Большая игра 16+	3.30 РАЙСКИЙ Сериал 16+	4.00 По следу монстра 16+		0.45 Дорогие товарищи. Сокровища Зыкиной 16+	0.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6 Сериал 16+	17.30 СЛЕД Сериал 16+
0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+						
3.00 Новости ПОДКАСТ.ЛАБ 16+						
РОССИЯ К	МАТЧ! МАТЧ ТВ	ТВЗ	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА	ЗВЕЗДА
6.30 Диалоги о животных	6.00, 14.55 Лига в лицах 12+	6.00 Мультфильмы	5.00, 18.00, 0.20 Самые шокирующие гипотезы 16+	6.30 По делам несовершенно- летних Судебное шоу 16+	5.00 Секреты на кухне Дача 16+	5.25 ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ Сериал 16+
7.20 Театральная летопись	6.30 География спорта. Республика Алтай 12+	8.45 СЛЕПАЯ Сериал 16+	6.00 С бодрым утром! 16+	7.25 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+	5.30 Пятница News 16+	7.00 Сегодня утром 12+
7.45 Археология. история с лопатой	7.00, 9.00, 12.55, 15.25 Новости	9.45 ГАДАЛКА Сериал 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+	8.25 Тест на отцовство Судебное шоу 16+	5.50 Гастротур Владивосток 16+	9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
8.20, 22.15 МЕГРЭ Сериал	7.05, 11.35, 15.30, 23.35 Все на Матч!	13.45 ГАДАЛКА. ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ Сериал 16+	9.00 Документальный спецпроект 16+	10.40, 23.25 ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ Докудрама 16+	6.30 На ножах 16+	9.15, 21.00 Открытый эфир Ток-шоу 16+
10.15 Наблюдатель 11.15, 1.05 XX век	7.05, 11.35, 15.30, 23.35 Все на Матч!	14.15 ГАДАЛКА. ЗАБУДЬ ДОРОГУ Сериал 16+	10.00 Засекреченные списки Документальный спецпроект 16+	11.45 ПОРЧА. КОСВЕННЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬ- СТВА, ВОДЯНЫЕ ЗНАКИ Докудрама 16+	8.40 Молодые ножи 16+	11.00, 18.50 Специальный репортаж 16+
12.00 Роман в камне	9.05, 12.35 Специальный репортаж 12+	15.00 ГАДАЛКА. НАЧАТЬ СНАЧАЛА Сериал 16+	11.00 Как устроен мир 16+	13.30, 2.00 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО Докудрама 16+	10.00 Адский шеф 16+	11.20, 19.55 По горячим следам 16+
12.45 Новости. Подробно. Кино	9.25 Команда мечты 12+	16.00 СЛЕПАЯ. ТЕЛЕФОН НЕДОСТУПЕН Сериал 16+	12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+	14.05, 2.25 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+	13.30 Королев. Roll Поинт 16+	11.00, 18.50 Специальный репортаж 16+
13.00 Запутанное дело Салтыкова- Щедрина	10.30 Футбол Чемпионат Италии. Обзор тура 6+	17.00 СЛЕПАЯ. ХИМИЯ Сериал 16+	13.00 Загадки человечества 16+	14.40, 2.25 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+	14.30 На ножах Домодедово. Мёд Плюс 16+	11.20, 19.55 По горячим следам 16+
13.30 НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ Фильм	10.30 Футбол Чемпионат Италии. Обзор тура 6+	17.30 СЛЕПАЯ. УМНАЯ ЛИЗА Сериал 16+	14.00 Невероятно интересные истории 16+	16.50 На ножах Краснодар. Иерасулим 16+	15.40 На ножах Балаково. Карабас Баробас 16+	11.40, 13.25 ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА Фильм 12+
14.45, 0.10 Ступени цивилизации	14.25 Вид сверху 12+	18.00 ГЛУХАРЬ Сериал 16+	15.00 Момент в истории 16+	17.50 Молодые ножи 16+	16.50 На ножах Краснодар. Иерасулим 16+	14.00, 15.05, 17.15 ИСЧЕЗНУВШИЕ Сериал 16+
15.45 Белая студия	16.25 Роналду Документальный фильм 12+	23.15 СУДЬЯ ДРЕДД Фильм 18+	17.00, 1.20 Тайны Чапман 16+	19.00 Последний шеф 16+	17.50 Молодые ножи 16+	15.00 Военные новости 16+
16.30 Библейский сюжет	17.50 Профессиональ- ный бокс IBA.PRO 6 16+	1.00 ЗНАКИ СУДЬБЫ ДЬЯВОЛЕНОК Сериал 16+	20.00 ФОРСАЖ. ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД! Боевик 16+	21.30 Молодые ножи Неправильный перевод названий блюдов 16+	22.40 Молодые ножи Любимые блюда первых лиц 16+	20.10 Секретные материалы 16+
17.15 Я не боюсь, я музыкант	19.00 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ Динамо (Москва) - ЦСКА		21.40, 23.25 СНЕГОУБОРЩИК Боевик 16+	22.40 Молодые ножи Любимые блюда первых лиц 16+	0.00 Секретный артист 16+	22.45 Между тем 12+
17.50 Предки наших предков	22.00 Бильярд BetBoom Лига чемпионов			0.30 ПОРЧА Докудрама 16+	1.20 Вундеркинды 16+	23.15 В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» Фильм 12+
18.30 Кристальные истории	0.45 Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе 12+					0.45 ВЕРТИКАЛЬ Фильм 12+
18.45 Больше, чем любовь						2.00 ПОРОХ Фильм 12+
19.45 Главная роль						
20.05 Правила жизни						
20.50 Абсолютный слух						
21.30 Власть факта						

ПЕРВЫЙ

5.00	Доброе утро
	Телеканал
9.00	Новости
	с субтитрами
9.25	Модный приговор
	Жить здорово!
10.15	Время покажет
	16+
11.00	Новости
	с субтитрами
12.00	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
	Сериал 16+
23.00	Большая игра
	16+
0.10	ПОДКАСТ.ЛАБ
	16+
3.00	Новости
3.05	ПОДКАСТ.ЛАБ
	16+

РОССИЯ К

6.30	Диалоги о животных
7.20	Театральная летопись
7.45	Археология. История с лопатой
8.20, 22.15	МЕГРЭ
	Сериал
10.15	Наблюдатель
11.15, 1.05	XX век
12.45	Новости. Подробно. Театр
13.00	Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30	НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ
	Фильм
14.45, 0.10	Ступени цивилизации
15.40	2 Верник 2
16.30	Моя любовь - Россия!
17.15	Я не боюсь, я музыкант
17.50	Предки наших предков
18.30	Кристалльные истории
18.45	Больше, чем любовь
19.45	Главная роль
20.05	Открытая книга
20.50	Кино о кино
21.30	Энигма

РОССИЯ 1

5.00	Утро России
9.00	Вести
9.30	Местное время
9.55	О самом главном
	Ток-шоу 12+
11.00	Вести
11.30	Вести. Местное время
12.00	60 минут
	Ток-шоу 12+
14.00	Вести
14.30	РАЙСКИЙ
	Сериал 16+
16.30	Вести
17.00	Малахов
	16+
18.00	60 минут
	Ток-шоу 12+
20.00	Вести
21.10	Вести. Местное время
21.30	ОМУТ
	Сериал 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, сына Павла, без сознания...
23.40	Вечер
	с Владимиром Соловьёвым
	12+
2.20	РАЙСКИЙ
	Сериал 16+
3.00	Вести
3.30	РАЙСКИЙ
	Сериал 16+

МАТЧ! МАТЧ ТВ

6.00, 14.55	Лига в лицах 12+
6.30	Вид сверху 12+
7.00, 9.00, 12.55, 15.25	Новости
7.05, 11.35, 15.30, 23.35	Все на Матч!
9.05, 12.35	Специальный репортаж 12+
9.25	Команда мечты 12+
10.30	Смешанные единоборства UFC 16+
13.00	Есть тема!
14.25	Формула 1. Гаснут огни 12+
16.25	Баскетбол Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх. 1/2 финала
18.15	Льюис Хэмилтон
	Документальный фильм 12+
19.40	Смешанные единоборства
	Джастин Гейджи против Пэдди Пимбетта. Умар Нурмагомедов против Дейвесаона Фигередио 16+
22.00	Билльард BetBoom
	Лига чемпионов
0.45	Роналду
	Документальный фильм 12+

НТВ

4.45	ПЁС
	Сериал 16+
6.30	Утро. Самое лучшее
	16+
8.00	Сегодня
8.25	ПЁС
	Сериал 16+
10.00	Сегодня
10.35	ПЁС
	Сериал 16+
13.00	Сегодня
13.25	Чрезвычайное происшествие
14.00	Место встречи
16.00	Сегодня
16.45	За гранью
	16+
17.50	ДНК
	16+
19.00	Сегодня
20.00	ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ
	Сериал 16+
	Киллера Ботаника в СИЗО избивают сокамерники, он просит адвоката помочь ему сбежать. На допросе Симакон рассказывает Благину, что они с Тумасовым ездили в Красноярск следить за Трегубовым. Убившего его киллера Симакон не видел, но знает, что того зовут Штык...
22.15	МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ
	Сериал 16+
0.10	Сегодня
0.30	Поздняков
	16+
0.45	ПАУТИНА
	Сериал 16+
4.20	АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР
	Сериал 16+

ТВЗ

6.00	Мультфильмы
8.45	СЛЕПАЯ
	Сериал 16+
9.45	ГАДАЛКА
	Сериал 16+
13.45	ГАДАЛКА. СПУДНОДНАЯ СПУТНИЦА
	Сериал 16+
14.15	ГАДАЛКА. МАГИЯ РОЗЫ
	Сериал 16+
15.00	ГАДАЛКА. ЛЮТИК
	Сериал 16+
15.30	СЛЕПАЯ. НЕ ПРОВОЖАЙ МЕНЯ
	Сериал 16+
16.00	СЛЕПАЯ. ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ
	Сериал 16+
16.30	СЛЕПАЯ. ЗЕЛЁНЫЕ ШНУРКИ
	Сериал 16+
17.00	СЛЕПАЯ
	Сериал 16+
18.00	ГЛУХАРЬ
	Сериал 16+
23.15	ПЛАН ПОБЕГА
	Фильм 18+
1.30	ЗНАКИ СУДЬБЫ
	БОРЬБА ЗА ЛЮБОВЬ
	Сериал 16+

СТС

6.00	Три кота
	Мультсериал
6.30	Маша и Медведь
	Мультсериал
9.05	ГНОМЫ В ДЕЛЕ!
	Полнометражный анимационный фильм 6+
10.30	СУПЕРГНОМЫ
	Полнометражный анимационный фильм 12+
12.05	ОХОТА НА МОНСТРА-2
	Фэнтези 12+
14.10	ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ
	Фэнтези 12+
16.20	ДОМОЧАТЦЫ
	Сериал 16+
17.20	МИСТЕР НОГОТЬ
	Сериал 16+
	Семага по-прежнему пытается наладить отношения с Виолеттой. Антоха ругается с Аллой Амуровой, со своей девушкой и даже Семагой...
20.30	ЛУЛУ И БРИГГС
	Профессиональный военный Джексон Бриггс всеми силами безуспешно пытается вернуться в строй после ранения...
22.40	ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ
	Триллер 16+
0.55	ЗАСТУПНИК
	Криминальный триллер 16+
2.35	УЧИТЕЛЬ ГОДА
	Комедийная драма 12+

РЕН ТВ

5.00, 18.00, 0.20	Самые шокирующие гипотезы
6.00	С бодрым утром!
	16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00	Новости 16+
9.00	Документальный спецпроект 16+
10.00	Засекреченные списки
	Документальный спецпроект 16+
11.00	Как устроен мир 16+
12.00, 16.00, 19.00	Информационная программа 112
13.00, 14.00, 15.00	Невероятно интересные истории 16+
17.00, 1.15	Тайны Чапман
	16+
20.00	ИЛЛЮЗИОНИСТ
	Триллер 16+
22.00, 23.25	БАГРОВЫЙ РАССВЕТ
	Триллер 16+

ТНТ

7.00	САШАТАНЯ
	Сериал 16+
12.00	САШАТАНЯ
	Сериал 16+
17.00	САШАТАНЯ
	Сериал 16+
	Миша фотографировал голых женщин за деньги, но одну из них он снимал бесплатно, для удовольствия. При переезде Миша и Лилия понимают, что забыли распечатанную интимную фотосессию Лили в старой квартире. Однако вернуться туда они не могут из-за плохих отношений с владельцем...
21.00	ПРАЗДНИКИ
	Сериал 16+
	С рождения внучки прошел месяц. Семья собирается на кашу. Но у каждой пары проблемы. Юля никак не может определиться с именем дочери. Беременная Лена боится быть матерью. А Теща не может понять, что случилось с Витей, ведь он стал неуправляем...
23.00	ДОГМЕН
	Фильм 18+
1.10	РЕАЛЬНЫЕ ПАРНИ
	Фильм 16+
2.40	Пирания - 3DD
	Ужасы 18+
3.50	Однажды в России
	Юмористическая программа 16+

ДОМАШНИЙ

6.30	По делам несовершеннолетних
	Судебное шоу 16+
7.25	Давай разведёмся!
	Судебное шоу 16+
8.25	Тест на отцовство
	Судебное шоу 16+
10.40, 23.25	ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ
	Докудрама 16+
11.45	ПОРЧА. НЕУГОМОННАЯ, ПУСТЫЕ СТРАНИЦЫ
	Докудрама 16+
12.55, 1.30	ЗНАХАРКА
	Докудрама 16+
13.30, 2.00	ВЕРНУ ЛЮБИМОГО
	Докудрама 16+
14.05, 2.25	ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ
	Докудрама 16+
14.40	ВАРИНО СЧАСТЬЕ
	Сериал 16+
19.00	БУКЕТ ПРИМИРЕНИЯ
	Сериал 16+
0.30	ПОРЧА
	Докудрама 16+
2.50	Тест на отцовство
	Судебное шоу 16+

ТВ ЦЕНТР

6.00	Настроение
8.15	Доктор И...
	16+
8.40	ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА. ОПАСНАЯ ПАРТИЯ
	Детектив 12+
10.35	Актёрские драмы. Прикинуться простаком 16+
11.30	События
11.50	СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ
	Фильм 12+
13.45	Мой герой. Антон Богданов 12+
14.30	События
14.50	Город новостей
15.00	Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО
	Детектив 16+
16.55	Георгий Милляр. Далеко от сказки
	Документальный фильм 16+
17.50	События
18.15	НЕИЗВЕСТНЫЙ
	Сериал 16+
22.00	События
22.35	10 самых... Любви со школьной скамьи 16+
23.05	Легенды эстрады. Миг удачи 16+
0.00	События. 25-й час
0.30	Петровка, 38
	16+
0.45	Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре 16+

ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

5.00	Секреты на кухне
	16+
5.20	Пятница News
	16+
5.40	Гастротур
	Астрахань 16+
6.20	На ножках 16+
8.30	Молодые ножи
	Дети 16+
9.50	Адский шеф 16+
13.30	Черный список. На кухне 16+
15.20	Черный список. На кухне
	Москва. Антарес 16+
16.20	Черный список. На кухне
	Москва. Bollywood 16+
17.00	Черный список. На кухне
	Москва. Лавр 16+
18.00	Черный список. На кухне
	Краснодар. Столица 16+
19.00	Новые четыре свадьбы 16+
23.10	Секретный артист 16+
0.30	Вундеркинды
	Ренат Агзамов и Константин Ивлев 16+
1.40	Пятница News
	16+

5 КАНАЛ

5.00	Известия 16+
5.45	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6
	Сериал 16+
8.00	Ваше здоровье! 12+
8.35	День ангела
	6+
9.00	Известия 16+
9.30	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6
	Сериал 16+
13.00	Известия 16+
13.30	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6
	Сериал 16+
15.10	СЛЕД
	Сериал 16+
17.00	Известия 16+
17.30	СЛЕД
	Сериал 16+
18.10	СЛЕД. ФИТНЕС ЦЕНТР
	Сериал 16+
18.55	СЛЕД. АРХИВНАЯ БАРЫШНЯ
	Сериал 16+
19.45	СЛЕД. ДЕТИ НАДЕЖДЫ
	Сериал 16+
20.50	СЛЕД. КАМЕНЬ ЗА ПАЗУХОЙ
	Сериал 16+
21.25	СЛЕД. ФАРФОРОВЫЙ ЗОМБИ
	Сериал 16+
22.20	СЛЕД. КОРНИ
	Сериал 16+
23.05	СЛЕД. СИСТЕМНЫЙ СБОЙ
	Сериал 16+
0.00	Известия. Итоговый выпуск 16+
0.30	ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6
	Сериал 16+

ЗВЕЗДА

5.30	ИСЧЕЗНУВШИЕ
	Сериал 16+
7.00	Сегодня утром
	12+
9.00, 13.00, 17.00, 19.00	Новости дня 16+
9.15, 21.00	Открытый эфир
	Ток-шоу 16+
11.00, 2.35	ДОБРОВОЛЬЦЫ
	Фильм 12+
13.25, 18.50	Специальный репортаж 16+
13.40, 15.05, 17.15	ЖДИ МЕНЯ
	Сериал 16+
15.00	Военные новости
	16+
19.55	По горячим следам 16+
20.10	Код доступа 12+
22.45	Между тем с Наталией
	Метлиной 12+
23.15	ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ
	Фильм 12+
1.00	ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА
	Фильм 12+

7 ПЕРВЫЙ

- 5.00 Доброе утро
Телеканал
- 9.00 Новости
с субтитрами
- 9.25 Модный
приговор
- 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
12+
- 21.45 Голос
12+
- 23.30 **МАЖОР В СОЧИ**
Фильм 16+
Московские здания
и оживлённые до-
роги Мажор сменит
на живописные ви-
ды, домик в горах и
извилистые серпан-
тины...
- 1.30 **ПОДКАСТ.ЛАБ**
16+

Р РОССИЯ К

- 6.30 Диалоги
о животных
- 7.20 Театральная
летопись
- 7.45 Археология.
История
с лопатой
- 8.20 **МЕГРЭ** Сериал
- 10.20 **БЛИЗНЕЦЫ**
Фильм
- 11.45 Забытое ремесло
- 12.00 Открытая книга
- 13.00 Запутанное дело
Салтыкова-
Щедрина
- 13.30 **НЕЖНОСТЬ
К РЕВУЩЕМУ
ЗВЕРЮ** Фильм
- 14.45 Ступени
цивилизации
- 15.45 Энигма
- 16.30 Письма из
провинции
- 17.15 Я не боюсь,
я музыкант
- 17.50 Предки наших
предков
- 18.30 Кристальные
истории
- 18.45 Царская ложа
- 19.45 Искатели
- 20.35 Линия жизни
- 21.25 **ОДИНОКАЯ ЖЕН-
ЩИНА ЖЕЛАЕТ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ**
Фильм
- 22.55 2 Верник 2
- 0.10 **ШАРАДА** Фильм

1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России
- 9.00 Вести
- 9.30 Местное время
- 9.55 О самом главном
Ток-шоу 12+
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное
время
- 12.00 60 минут
Ток-шоу 12+
- 14.00 Вести
- 14.30 **РАЙСКИЙ**
Сериал 16+
- 16.30 Вести
- 17.00 Прямой эфир
16+
- 18.00 60 минут
Ток-шоу 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное
время
- 21.30 Дуэты
Музыкальное
гранд-шоу 12+
Популярные арти-
сты исполняют лю-
бимые миллионами
хиты, но есть одно
«но»: впервые в
жизни они даже не
догадываются, с кем
в дуэте им предсто-
ит выступить! За
огромной зеркаль-
ной стеной может
скрываться кто угод-
но - артист-легенда,
непримиримый со-
перник или бывшая
любовь...
- 0.50 **ЛЕГЕНДА №17**
Фильм 6+
- 3.15 Золотой орёл
XXIV Торжествен-
ная церемония
 вручения
Национальной
кинематографиче-
ской премии

МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00, 14.55 Лига
в лицах 12+
- 6.30 Формула 1.
Гаснут огни 12+
- 7.00, 9.00, 12.55,
15.25 Новости
- 7.05, 11.35, 22.00,
0.45
Все на Матч!
- 9.05 Небесная грация
6+
- 9.25 Команда мечты
12+
- 10.30 Смешанные
единоборства
UFC. Рафаэль
Физиев против
Игнасио
Бахамондеса 16+
- 12.35 Лица страны.
Светлана
Гомбоева 12+
- 13.00 Есть тема!
- 14.25 Магия большого
спорта. Лыжный
спорт 12+
- 15.30 Смешанные
единоборства
One FC 16+
- 19.25 Хоккей Фонбет
Чемпионат КХЛ
Спартак (Москва)
- СКА (Санкт-
Петербург)
- 22.35 Футбол
Чемпионат Италии
Лацио - Дженоа

НТВ

- 4.45 ПЁС
Сериал 16+
- 6.30 Утро. Самое
лучшее
16+
- 8.00 Сегодня
- 8.25 ПЁС
Сериал 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.35 ПЁС
Сериал 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное
происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.50 ДНК
16+
- 17.55 Жди меня
12+
- 19.00 Сегодня
- 20.00 **ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ**
Сериал 16+
Брагин и Шибанов
по-прежнему в со-
ре. Вера собирает
информацию об
участковом Мура-
вьеве, адвокатом ко-
торого она стала по
просьбе Шибанова,
и узнает, что дело
«шито белыми нит-
ками» - взятку, за
которую Муравьева
арестовали, ему яв-
но подбросили...
- 22.15 **МЕНТОВСКИЕ
ВОЙНЫ**
Сериал 16+
- 0.20 Своя правда
с Романом
Бабаяном 16+
- 2.10 Квартирный
вопрос
- 3.05 **ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ**
Остросюжетный
фильм 16+

3 ТВ3

- 6.00, 8.15, 9.00
Мультфильмы
- 9.30 ПОРЧА
Сериал 16+
- 14.00 ПОРЧА.
ОЗЕРО ПАМЯТИ
Сериал 16+
- 14.45 ПОРЧА.
ПРЕДСКАЗАНИЕ
Сериал 16+
- 15.15 СЛЕПАЯ.
НЕВЕРНЫЙ МУЖ
Сериал 16+
- 15.45 СЛЕПАЯ.
ПОДОЖДИ МЕНЯ
Сериал 16+
- 16.15 СЛЕПАЯ. У ОКНА
Сериал 16+
- 17.00 СЛЕПАЯ.
СОВЯТНИК
Сериал 16+
- 17.30 СЛЕПАЯ.
СНЕЖОК
С МАЛИНОЙ
Сериал 16+
- 18.00 СЛЕПАЯ
Сериал 16+
- 19.00 АРТУР,
ТЫ КОРОЛЬ
Фильм 16+
- 21.15 **САНКТУМ**
Фильм 16+
- 23.30 **ИЗВЕРЖЕНИЕ**
Фильм 16+
- 2.00 **ЗНАКИ СУДЬБЫ**
Сериал 16+

СТС

- 6.00 Три кота
Мультсериал
- 6.30 Маша и Медведь
Мультсериал
- 8.20 Уральские
пальмени.
Смехbook
16+
- 13.20 Уральские
пальмени
16+
Передача, создан-
ная неповторимой
командой по произ-
водству юмора, ко-
торая прошла испы-
тание временем и
имеет целую армию
своих поклонников.
Своими выступле-
ниями «Уральские
пальмени» устано-
вили очень высокую
планку комедийного
шоу и не перестают
удивлять своих зри-
телей великолеп-
ным, всегда свежим,
ярким и необычным
юмором, который
нельзя спутать ни с
чем. Это яркие и
смешные номера,
искромётные шутки
и мощный заряд по-
зитива, которые не
смогут оставить зри-
телей равнодушны-
ми...
- 19.30 Уральские
пальмени
География
пальменей.
Зимбабве
16+
- 21.00 Уральские
пальмени
16+

4 РЕН ТВ

- 5.00 Самые
шокирующие
гипотезы 16+
- 6.00 С бодрым утром!
16+
- 8.30, 12.30, 16.30,
19.30 Новости
16+
- 9.00 Документальный
спецпроект 16+
- 10.00 Засекреченные
списки 16+
- 11.00 Как устроен мир
16+
- 12.00, 16.00, 19.00
Информационная
программа 112
16+
- 13.00, 17.00 Тайны
Чапман 16+
- 18.00 Главные тайны
мира 16+
- 20.00 **СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ**
Триллер 16+
- 21.45 **ДРУГОЙ МИР:
ГОД ВОЛКА**
Фантастический
боевик 16+
- 23.30 **ПАЦАН ПРОТИВ
ВСЕХ**
Комедийный
боевик 18+
- 1.30 **НОЧЬ С ДЖОЗИ**
Триллер 18+
- 2.50 **МЕТРО**
Триллер 16+

ТНТ

- 7.00 **САШАТАНЯ**
Сериал 16+
- 11.30 **САШАТАНЯ**
Сериал 16+
- 16.00 **Комеди Клуб**
Юмористическая
программа 16+
Культовое комедий-
ное шоу подгото-
вило зрителям порцию
новых скетчей, шу-
ток, стендапов, вы-
ступлений и очень
много юмора. Люби-
мые резиденты, спе-
циальные гости и
принципиально но-
вый подход к смеху
- только из-за этого
можно всю неделю
ждать вечер пятни-
цы. Ведущие разно-
сят звёздных гостей,
гости своим смехом
разносят хорошее
настроение, а резид-
енты просто про-
должают хорошо де-
лать свою очень
смешную работу...
- 20.00 **Комеди Клуб**
Юмористическая
программа 16+
- 23.00 **Женский
Стендап**
Юмористическая
программа 16+
Женщины-комики
не боятся говорить
о том, что действи-
тельно волнует: сте-
реотипы, карьера,
отношения, дети и
то, что выводит из
себя. Новый сезон -
новые лица, новые
темы и ещё больше
честного юмора...

ДОМАШНИЙ

- 6.30 По делам
несовершенно-
летних
Судебное шоу 16+
- 7.25 Давай
разведёмся!
Судебное шоу 16+
- 8.25 Тест на
отцовство
Судебное шоу 16+
- 10.40, 23.25 **ПОНЯТЬ.
ПРОСТИТЬ**
Докудрама 16+
- 11.45 **ПОРЧА.
СМЫСЛ ЖИЗНИ,
ФОКУСНИК**
Докудрама 16+
- 12.55, 1.30 **ЗНАХАРКА**
Докудрама 16+
- 13.30, 2.00 **ВЕРНУ
ЛЮБИМОГО**
Докудрама 16+
- 14.05, 2.25 **ГОЛОСА
УШЕДШИХ ДУШ**
Докудрама 16+
- 14.40 **ПОВОРОТ
К СЧАСТЬЮ**
Сериал 16+
- 19.00 **МАМИНО
СЧАСТЬЕ**
Сериал 16+
- 0.30 **ПОРЧА**
Докудрама 16+
- 2.50 **Тест на
отцовство**
Судебное шоу 16+

ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.20 **ПИСЬМА ИЗ
ПРОШЛОГО**
Фильм 12+
- 11.30 **События
ПИСЬМА ИЗ
ПРОШЛОГО**
Продолжение
фильма 12+
- 12.30 **ЦВЕТ ЛИПЫ**
Детектив 12+
- 14.30 **События**
Город новостей
- 14.50 **ЦВЕТ ЛИПЫ**
Детектив 12+
- 16.55 **Актёрские
драмы.**
Импортные лица
16+
- 17.50 **События**
18.10 **КОГДА ПОЗОВЁТ
СМЕРТЬ**
Детектив 16+
- 20.00 **НОЧНАЯ СМЕНА**
Детектив 16+
Настя работает ад-
министратором в
маленькой гостини-
це. У нее есть воз-
любленный - жена-
тый, но, по его
словам, чисто фор-
мально. Настя ждет,
что он вот-вот офор-
мит развод...
- 22.00 **В центре
событий**
с Анной Прохоровой
- 23.05 **Хорошие песни**
12+
- 0.30 **ИГРУШКА**
Детектив 12+
- 2.00 Петровка, 38
16+
- 2.15 Закон и порядок
16+
- 2.45 **МЕСТЬ
НА ДЕСЕРТ**
Детектив 12+

ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты
на кухне
Тыква 16+
- 5.30 Пятница News
16+
- 6.00 На ножах
Санкт-Петербург.
Капитан 16+
- 7.00 На ножах
Краснодар.
Паровоз 16+
- 8.10 Молодые ножи
Классика
мировой
кулинарии 16+
- 9.30 Адский шеф
16+
- 12.50 Битва шефов.
Звезды
16+
- 15.00, 17.00
Битва шефов
16+
- 19.00 Выживалити.
Змееловы
16+
- 21.50 Последний шеф
16+
- 0.20 **ЛЕДИ-КОШКА**
Фильм 16+
- 2.10 Пятница News
16+
- 2.30 На ножах
Сочи. Причал 16+
- 3.30 На ножах
Сочи. Funduk 16+

5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия 16+
- 5.25 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6**
Сериал 16+
- 8.30 Ваше здоровье!
12+
- 9.00 Известия 16+
- 9.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6**
Сериал 16+
- 13.00 Известия 16+
- 13.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-6**
Сериал 16+
- 15.10 **СЛЕД**
Сериал 16+
- 16.50 **СЛЕД.
УРОБОРОС**
Сериал 16+
- 17.00 Известия 16+
- 17.30 **СЛЕД.
УРОБОРОС**
Сериал 16+
- 18.15 **СЛЕД.
ЗАОЧНИЦА**
Сериал 16+
- 19.00 **СЛЕД. ЧУЖАЯ
ДЕВОЧКА**
Сериал 16+
- 19.45 **СЛЕД. СВАДЬБЫ
НЕ БУДЕТ**
Сериал 16+
- 20.40 **СЛЕД. ХИМИКИ**
Сериал 16+
- 21.45 **СЛЕД.
БЕРЛИНСКАЯ
ЛАЗУРЬ**
Сериал 16+
- 22.20 **СЛЕД.
РАСПРОДАЖА**
Сериал 16+
- 23.10 Светская хроника
16+
- 0.10 Они потрясли
мир 16+
- 1.50 **УСЛОВНЫЙ
МЕНТ-4**
Сериал 16+

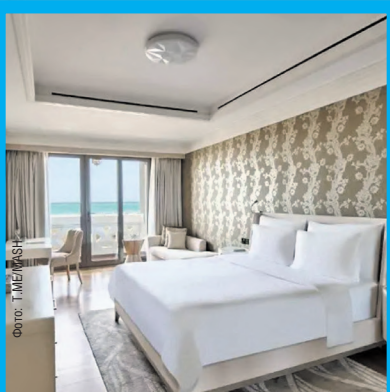
★ ЗВЕЗДА

- 4.40 **ЖДИ МЕНЯ**
Сериал 16+
- 9.00, 13.00, 17.00,
19.00
Новости дня 16+
- 9.20 Ищу своих 12+
- 10.05 Специальный
репортаж 16+
- 10.20, 13.25 **ДАУРИЯ**
Фильм 12+
- 14.45, 15.05, 17.15
**МАРШ-БРОСОК.
ОСОБЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬ-
СТВА**
Фильм 16+
- 15.00 Военные новости
16+
- 19.40 Загадки века
12+
- 20.30 Война миров
16+
- 21.20 Что русскому
смешно...
Специальный
репортаж 16+
- 22.00 Здравствуйте,
товарищи!
16+
- 23.30 Музыка+
12+
- 0.45 **МЫ ЖИЛИ
ПО СОСЕДСТВУ**
Фильм 12+
- 2.00 **ЗАСТАВА
В ГОРАХ**
Фильм 12+

1 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ ЦЕНТР	5 5 КАНАЛ
6.00 Доброе утро. Суббота Телеканал	6.00 Утро России. Суббота	4.45 ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ Фильм 16+	6.00 Три кота Мультсериал	7.00 Однажды в России Юмористическая программа 16+	6.45 Православная энциклопедия 6+	5.00 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4 Сериал 16+
9.00 Умницы и умники 12+	8.00 Местное время. Суббота	6.20 Жди меня 12+	6.10 КНЯЗЬ ВЛАДИМИР Полнометражный анимационный фильм 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	7.10 НОЧНАЯ СМЕНА Детектив 16+	9.00 Страна советов 16+
9.45 Слово пастыря	8.35 По секрету всему свету	7.20 Смотр Сегодня	7.35 НЕВЕРОЯТНЫЙ БЛИНКИ БИЛЛ Полнометражный анимационный фильм 6+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	9.00 Здоровый смысл 16+	9.30 Стройнадзор 16+
10.00 Новости с субтитрами	9.00 Формула еды 12+	8.20 Неограниченные возможности 16+	9.30 Просто кухня Кулинарное шоу 12+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	9.30 Смех, дрожь и видео 16+	10.05 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4 Сериал 16+
10.15 Пророчества К 115-летию со дня рождения Ванги 16+	9.25 Пятеро на одного	9.20 Едим дома	10.00 100 мест, где поесть Кулинарное тревел-шоу 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	10.05 Мифы о еде. Средиземноморская диета 16+	12.05 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5 Сериал 16+
11.10 Вспомнить всё 12+	10.10 Сто к одному Телеигра	10.00 Сегодня	10.55 ДОМОЧАТЦЫ Сериал 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	10.55 Просто & вкусно 6+	15.45 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ДИРИЖЕР Сериал 16+
12.00 Новости с субтитрами	11.30 Наши. Военкоры 12+	10.20 Главная дорога 16+	12.20 ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ Приключенческая комедия 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	11.30 События	16.40 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ИГРА НА ДЕНЬГИ Сериал 16+
12.15 Поехали! 12+	12.00 Анатолия геноцида. Мы пришли вас уничтожить 16+	11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+	14.15 ОХОТНИКИ Фильм 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	11.45 Смешите меня семеро 16+	17.35 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ОПЕРАЦИЯ «ЛИКВИДАЦИЯ» Сериал 16+
13.20 Несломанный свет К 70-летию со дня рождения Веры Глаголевой 12+	13.00 Большие перемены	12.00 Квартирный вопрос	16.05 В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ Фэнтезийный боевик 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	12.35 Нехмурые люди Анекдот-клуб 16+	18.25 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ Сериал 16+
14.30 ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА Фильм 12+	14.00 Вести	13.00 Сатя 16+	18.00 ТВОРЕНИЕ БОГОВ Фэнтези 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	13.10 ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК Детектив 12+	19.20 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ПОМОЛВОЧНОЕ КОЛЬЦО Сериал 16+
16.15 Горячий лед Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026	14.30 Вести. Местное время	14.00 Поедем, поедим! 16+	21.00 ТВОРЕНИЕ БОГОВ. БИТВА С ДЕМОНАМИ Фэнтези 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	14.45 ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК Продолжение детектива 12+	20.20 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. БАНДА КРОЛИКОВ Сериал 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами	17.00 Вести	15.00 Своя игра	23.55 СИНЯЯ БЕЗДНА Триллер 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	17.10 ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК Детектив 12+	21.15 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5 Сериал 16+
18.20 Ледниковый период 12+	17.50 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова 12+	16.00 Сегодня ЧП.	1.35 СИНЯЯ БЕЗДНА-2 Триллер 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	21.00 Постскриптум с Алексеем Пушковым	0.00 Известия. Главное 16+
21.00 Время Сегодня вечером 16+	20.00 Вести	16.20 Расследование 16+	2.50 ЛЕДЯНОЙ ДРАЙВ Триллер 16+	11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	22.10 Право знать! Ток-шоу 16+	1.05 Светская хроника 16+
21.35 Герой с душой клоуна Документальный фильм 18+	20.50 Вести. Местное время	17.00 Следствие вели... 16+		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	23.35 События	2.10 ФИЛИН-3 Сериал 16+
0.00 Подкаст. ЛАБ 16+	21.00 ШОУ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ Фильм 16+	19.00 Центральное телевидение с Вадимом Такменевым		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	23.45 Хроники перелома. Ельцин против Горбачёва 16+	
	0.40 ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ Фильм 12+	20.20 Ты не поверишь! 16+		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	0.25 90-е. Бандитский Екатеринбург 16+	
		21.20 Суперстар! Битва сезонов 16+		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+	1.10 10 самых... Любовь со школьной скамьи 16+	
		1.20 Квартирник НТВ у Маргулиса Саша Алмазова 16+		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+		
		2.45 Дачный ответ		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+		
		3.35 ВОПРОС ЧЕСТИ Фильм 16+		11.00, 13.25, 15.55, 18.25 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+		
РОССИЯ К	МАТЧ! МАТЧ ТВ	ТВЗ	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	ПЯТНИЦА!	ЗВЕЗДА
6.30 Библийский сюжет	6.00 Смешанные единоборства UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса 16+	6.00, 9.00, 9.30, 10.00 Мультфильмы	5.00, 2.00 Самые шокирующие гипотезы 16+	6.30 6 кадров Скетч-шоу 16+	5.00 Секреты на кухне Готовит Валентина Рубцова 16+	6.05 НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ... Фильм 6+
7.00 ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ Фильм	7.00, 9.00, 12.05 Новости	8.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение Алана Мамаева 16+	6.00 С бодрым утром!	6.55 ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ Сериал 16+	6.00 Пятница News 16+	7.20 ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ Фильм 12+
9.55 Старейшие музыкальные коллективы России	7.05, 12.10, 19.55, 22.30, 1.00 Все на Матч!	10.30 ТИМ ТАЛЕР ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ Фильм 12+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	6.30 Секреты на кухне Готовит Глюкоза 16+	9.00, 13.00, 19.00 Новости дня 16+
10.25 ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА Фильм	7.05, 12.10, 19.55, 22.30, 1.00 Все на Матч!	12.45 ТЕПЛОЙ УДАР Фильм 16+	9.00 Минтранс 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	7.00 Умнее всех 12+	9.15 Второе мнение 12+
11.55 Земля людей	9.05 ЧЕМПИОНЫ Сериал 6+	14.30 САНКТУМ Фильм 16+	10.00 Самая полезная программа 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	8.10 ЛЕДИ-КОШКА Фильм 16+	9.45 СССР. Знак качества 12+
12.25 Черные дыры. Белые пятна	9.25 10 лет в спорте 12+	16.45 АРТУР, ТЫ КОРОЛЬ Фильм 16+	11.00, 13.00 Военная тайна 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	10.00 КОМИССАР РЕКС Сериал 16+	10.35 Не факт! 12+
13.05 Эрмитаж	13.20 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ	19.00 ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ Фильм 16+	15.00 Совбез 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	14.00 КОМИССАР РЕКС. ПРОСЛАВИТЬСЯ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ Сериал 16+	11.05 Мужики 16+
13.35, 0.35 Водный мир острова Комодо	15.55 Баскетбол Фонбет Кубок России. Женщины. Финал четырёх	21.15 ВЕРШИНА СТРАХА Фильм 16+	16.00 Информационная программа 112 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	15.00 КОМИССАР РЕКС. МУМИЯ Сериал 18+	11.35 Легенды искусства 12+
14.25 Рассказы из русской истории	17.55 Волейбол Чемпионат России. Суперлига. Мужчины	23.45 СКРЫТАЯ УГРОЗА Фильм 18+	16.55 Документальный спецпроект 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	16.00 КОМИССАР РЕКС. ПОКУШЕНИЕ НА РЕКСА Сериал 18+	12.05 Москва - фронту 16+
15.40 Русский народный хор имени М.Е. Пятницкого	20.20 Футбол Чемпионат Испании Леванте - Атлетико	1.30 ЗНАКИ СУДЬБЫ. МАРИОНЕТКА Сериал 16+	18.00 Засекреченные списки Документальный спецпроект 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	17.00 Погнали. Doc Рио-де-Жанейро 16+	12.30 Любовь на линии огня 16+
17.10 Врачи Победы	22.50 Футбол Чемпионат Испании Эльче - Барселона	2.00 ЗНАКИ СУДЬБЫ. МОТЫЛЬКИ Сериал 16+	19.00 Добровозфире 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	18.00 Погнали! На Филиппины 16+	13.15 Сталинградская битва. Охота на Паулюса 16+
18.10 О ТЕБЕ Фильм			19.55 ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ Боевик 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	22.10 Погнали! В Таиланд 16+	14.00 УЗНИК ЗАМКА ИФ Сериал 12+
19.30 Новости культуры			22.15 НЕПРОБИВАЕМЫЕ Боевик 16+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+	0.20 ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ Фильм 18+	19.25 ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА Фильм 12+
19.55 Балабайкин и К°			0.05 ОХОТА НА КИЛЛЕРА Триллер 18+	11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+		21.20 ДАУРИЯ Фильм 12+
22.00 Агора				11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+		1.00 ФАРТОВЫЙ Фильм 16+
23.00 НОВЫЕ АМАЗОНКИ Фильм				11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+		2.30 МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ Фильм 12+
1.25 Искатели				11.00 ИГРА С ОГНЁМ Сериал 16+		

1 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ ЦЕНТР	5 5 КАНАЛ
6.00 Новости 6.10 Играй, гармонь любимая! 12+ 6.55 Часовой 12+ 7.25 Здоровье 16+ 8.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 9.10 Непутевые заметки с Дм. Крыловым 12+ 9.30 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? Дорогою добра Концерт к 90-летию Юрия Энтина 16.15 Горячий лед Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026 18.00 Вечерние новости с субтитрами 19.00 Три аккорда 16+ 21.00 Время 23.00 Большая игра 16+ 0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	5.30 ЖЕНА ШТИРЛИЦА Фильм 16+ 7.20 В кругу друзей 8.00 Местное время. Воскресенье 8.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым 9.25 Утренняя почта с Николаем Басковым 10.10 Сто к одному Телеигра 11.00 Вести 11.30 Наши. Военкоры 12+ 12.00 Доктор Мясников Медицинская программа 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 Вечернее шоу Андрея Малахова 12+ 20.00 Вести недели 22.30 Москва. Кремль. Путин 23.00 Предательство Фильм Андрея Медведова 12+ 23.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 2.35 ЖЕНА ШТИРЛИЦА Фильм 16+	5.00 УДАЧНЫЙ ОБМЕН Комедия 16+ 6.40 Центральное телевидение 16+ 8.00 Сегодня 8.20 У нас выигрывают! Лотерейное шоу 12+ 10.00 Сегодня 10.20 Первая передача 16+ 11.00 Чудо техники 12+ 12.00 Дачный ответ 13.00 Нашпотребнадзор 16+ 14.00 Однажды... 16+ 15.00 Своя игра 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 Боевик 16+ 22.25 Звезды сошлись 16+ 0.00 Основано на реальных событиях 16+ 3.25 УДАЧНЫЙ ОБМЕН Комедия 16+	6.00 Три кота Мультсериал 6.25 КОМАНДА МОНСТРОВ Полнометражный анимационный фильм 12+ 7.55 ПУШИСТОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ Полнометражный анимационный фильм 6+ 9.35 КОЛЛЕЦЫ И ХОМЯК ТЬМЫ Полнометражный анимационный фильм 6+ 11.20 ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА Комедия 16+ 13.10 ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ Приключенческая комедия 12+ 15.15 НОВАЯ ИГРУШКА Комедия 12+ 17.30 ТАКСИ Комедийный боевик 16+ 19.15 ТАКСИ-2 Комедийный боевик 16+ 21.00 ТАКСИ-3 Комедийный боевик 16+ 22.40 ПЕРЕВОЗЧИК. НАСЛЕДИЕ Комедийный боевик 16+ 0.35 ГОРОД ТАЙН Криминальный триллер 16+ 2.35 ГОРОД ТАЙН. ИСЧЕЗНУВАША Детективный триллер 16+	7.00 Однажды в России Юмористическая программа 16+ 10.40, 13.20, 15.55 Экстрасенсы. Битва сильнейших 16+ 18.30 Выжить в Стамбуле 16+ За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звезды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей. Ежедневные испытания на силу, ловкость и интеллект решают все: победителей ждет роскошная вилла, проигравших - лагерь в турецкой глуши. По итогам испытаний один участник покидает проект... 21.00 Титаны 16+ 23.00 Шоу Воли 16+ Павел Воля - как всегда, на острие. Он не щадит ни тренды, ни гостей, ни самого себя. Ирония, правда, провокации и сарказм - всё, за что мы его любим... 0.20 Титаны 16+ 2.15 Женский Стендап Юмористическая программа 16+	5.45 КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ Детектив 16+ 7.10 ИГРУШКА Детектив 12+ 9.00 СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ Фильм 12+ 10.55 Полезная программа 6+ 11.30 События 11.50 Наша смешная жизнь 16+ 12.40 КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА Детектив 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 Детектив 12+ 21.15 ЭТИМ ПЫЛЬНЫМ ЛЕТОМ Детектив 16+ Пожилой таксист Макарыч неожиданно становится главным подозреваемым по делу об убийстве политика Ремезова, кандидата на пост мэра их городка... 0.35 События 0.50 Петровка, 38 16+ 1.00 ЦВЕТ ЛИПЫ Детектив 12+	5.00 Маша и Медведь Мультсериал 5.15 НАШ СПЕЦНАЗ Сериал 16+ 9.00 Фирменный рецепт 12+ 9.30 НАШ СПЕЦНАЗ Сериал 16+ 10.20 НАШ СПЕЦНАЗ-4 ОХОТНИКИ ЗА РЕЛИКВИЯМИ Сериал 16+ 13.05 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ПОТЕРНА Сериал 16+ 14.05 НАШ СПЕЦНАЗ-4. НЕИСТОВЫЙ Сериал 16+ 15.00 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ПОТЕРНА Сериал 16+ 15.55 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ПЕРЕВОРОТ Сериал 16+ 16.45 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ЧУЖОЕ ЛИЦО Сериал 16+ 17.40 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ЗОЛОТОЙ ПАРАШЮТ Сериал 16+ 18.40 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ДВОЙНАЯ ИГРА Сериал 16+ 19.35 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ВАЛЬХАЛЛА Сериал 16+ 20.25 НАШ СПЕЦНАЗ-4. КООРДИНАТЫ Сериал 16+ 21.20 НАШ СПЕЦНАЗ-4. СОРВАТЬ КУШ Сериал 16+ 22.15 НАШ СПЕЦНАЗ-4. АТТИЛА Сериал 16+ 23.05 ПРИВЕТ ОТ КАТЮШИ Сериал 16+
РОССИЯ К	МАТЧ! МАТЧ ТВ	ТВЗ	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА	ЗВЕЗДА
6.30 Мультфильмы 7.35, 23.40 ГОД АКТИВНОГО СОЛНЦА Фильм 9.55 Тайны старого чердака 10.25 Острова 11.05 ГОСТЬ С КУБАНИ Фильм 12.20 Дом ученых 12.50 Неизвестные маршруты России 13.30 Невский ковчег. Теория невозможного 14.00 Элементы 14.30 Игра в бисер 15.10 ПОШЕХОНСКАЯ СТАРИНА Фильм 16.30 Картина мира 17.20 Театр Валентины Токарской. История одной удивительной судьбы 19.30, 19.45 Новости культуры 20.25 ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА Фильм 21.55 Зарядье Опера-гала. IV Московский зимний музыкальный фестиваль	6.00 Смешанные единоборства UFC. Александр Волкановски против Диего Лопеса 16+ 8.00, 9.00, 12.05 Новости 8.05, 12.10, 15.55, 19.30, 22.00, 1.00 Все на Матч! 9.05 ЧЕМПИОНЫ Сериал 6+ 9.25 10 лет в спорте 12+ 13.20 Матч! Парад 6+ 13.55 Баскетбол Единая лига ВТБ ЦСКА - УНИКС (Казань) 16.30 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург) 19.50 Футбол Чемпионат Италии Кременезе - Интер 22.50 Футбол Чемпионат Испании Атлетик - Реал Сосьедад 2.00 Баскетбол Матч звезд АСБ. Мужчины 6+	6.00, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30 Мультфильмы 8.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение 16+ 11.00 ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК Фильм 12+ 13.15 БИБЛИОТЕКАРИ Сериал 16+ 16.15 БИБЛИОТЕКАРИ. САМОИСПОЛНЯЮЩЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО Сериал 16+ 17.15 БИБЛИОТЕКАРИ. СЛЕЗЫ КЛОУНА Сериал 16+ 18.15 БИБЛИОТЕКАРИ. ИСПЫТАНИЕ ТРЕУГОЛЬНИКА Сериал 16+ 19.00 БИБЛИОТЕКАРИ. ПРОКЛЯТИЕ СИНДИ Сериал 16+ 20.00 БИБЛИОТЕКАРИ Сериал 16+ 23.00 ПРОКЛЯТИЕ ДУДОЧНИКА Фильм 18+ 1.00 ЗНАКИ СУДЬБЫ Сериал 16+	5.00, 1.05 Самые шокирующие гипотезы 16+ 6.00 С бодрым утром! 16+ 8.30, 12.30, 16.30 Новости 16+ 8.55 Самая народная программа 16+ 9.25 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 Триллер 16+ 18.45 57 СЕКУНД Триллер 16+ 20.40 ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ Фантастический боевик 16+ 23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+ 23.55 Документальный спецпроект 16+	6.30 Предсказания: 2026 Документальный цикл 16+ 6.50 АРИНА Сериал 16+ 11.00 БОЛЬШОЕ НЕБО Сериал 16+ История о непростой жизни и судьбе двух друзей-лётчиков из Сибири. Виктор Чертков - опытный пилот, любимец отряда, но при этом бабник и весельчак, оказывающий знаки внимания всем симпатичным женщинам, кроме собственной жены, которая работает в местной библиотеке. Сергей Ющенко - молодой, интеллигентный, подающий надежды пилот, поступивший в отряд к Виктору. Его сестра, Ксения, собирается поступать в медицинский институт... 0.20 КОГДА ТЫ МАМА Сериал 16+ 3.45 6 кадров Скetch-шоу 16+	5.00 Секреты на кухне Индейка 16+ 6.00, 2.00 Пятница News 16+ 6.30 Секреты на кухне Красные продукты 16+ 7.00 Умнее всех 12+ 8.20 Такие разные животные Львы 16+ 9.00 Запретная Индия Керала 16+ 10.00 Как люди живут Аргентина 16+ 11.00 Как люди живут Куба 16+ 12.20 Погнали! На Кубу 16+ 15.50 Погнали! На Бали 16+ 18.30 Погнали! Во Францию 16+ 20.20 Погнали! Во Вьетнам 16+ 22.10 Погнали! В Южную Корею. Путь нелегала 16+ 0.10 ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП Фильм 18+. Великобритания 2.30 На ножах Санкт-Петербург. Prim-Grill 16+	5.20 МАРШ-БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА Фильм 16+ 9.00 Новости недели 16+ 9.25 Служу России 12+ 9.55 Военная приемка 12+ 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 Что русскому смешно... Специальный репортаж 16+ 18.00 Главное 16+ 19.40 Легенды советского сыска 16+ 23.00 Фетисов Ток-шоу 12+ 23.55 УЗНИК ЗАМКА ИФ Сериал 12+

ДОЛИНА ОТПРАВИЛАСЬ НА ОТДЫХ В ЭМИРАТЫ



Простой номер в этом отеле стоит от 80 до 100 тысяч за сутки



Сейчас Лариса Александровна расслабляется в обществе дочки и внуки



У отеля есть свой причал и элитный спа-комплекс

ОЛЬГА НИКИТИНА

70-ЛЕТНЯЯ певица Лариса Долина отправилась вместе с дочерью Ангелиной и внучкой Сашей в Эмираты – позагорать в тропиках ей показалось важнее, чем съехать с квартиры Полины Лурье, которую суд признал собственностью покупательницы.

Лариса Александровна не смогла вовремя освободить жилье в Хамовниках, но она как ни в чём не бывало с семьёй улетела отдыхать в ОАЭ на остров Саадият. Место было выбрано безупречно – это один из самых престижных и дорогих курортных уголков в Эмиратах.

Вот там-то среди белоснежных пляжей певица с семьёй обосновалась в пятизвёздочном отеле, где даже стандартный номер в январе 2026 года стартует от 80–100 тысяч рублей за ночь, а настоящие апартаменты, люксы и отдельные виллы тянут на 300–540 тысяч рублей в сутки, а то и до миллиона при максимальной комплектации. В программе отдыха: бассейны, спа, массажи, спортзал, теннис и вечеринки с диджеями. Еда тоже без экономии: морепродукты, японская кухня, итальянская классика. Продолжительность отпуска Долиной неизвестна. Но известно то, что первое её выступление в 2026

70-летняя народная артистка улетела в Абу-Даби и поселилась в роскошном отеле с виллами за 500 тысяч в сутки

ГЛАВНЕЙ ВСЕГО ПОГОДА В ДАБИ...



Пока Полина Лурье ждала ключи, певица сидела у пляжа с кальяном и коктейлями

году должно пройти 27 января в московском баре. А вот состоится ли оно... Дело в том, что на концерт продано всего 18 билетов.

ВЫСЕЛЕНИЕ

Ну а что касается проданной квартиры, деньги за которую Долина опрометчиво передала

мошенникам, – её певица обещала освободить до 20 января. А сама уехала отдыхать... Поэтому приставы легко могут начать процедуру принудительного выселения, если Долина до этого срока добровольно не передаст ключи добросовестной покупательнице жилья – Полине Лурье. Напомним, Мосгорсуд 25 декабря 2025 года обязал Долину освободить квартиру и передать ключи Лурье. Срок истёк 30 декабря, потом его переносили на 5 и 9 января 2026 года. Передать ключи от жилища пыталось доверенное лицо артистки, но у него, по словам адвоката Лурье, не было полномочий на подписание акта приёма-передачи. Поэтому квартиру так и не приняли. Ждём...



Евгений Кунгуров

Жизнь-копейка

ПЕВЕЦ Евгений Кунгуров погиб два года назад, не получив вовремя медпомощь.

Об этом рассказала адвокат по его делу Маргарита Гаваиролова. С её слов, Кунгуров был в депрессии, а денег на лечение не было. Врач ему говорил: «Напрягите свои связи, чтобы лечиться бесплатно». И певец не выдержал психологического давления.

– Нет денег на лечение, в итоге нет жизни! – подытожила адвокат.



Хулио Иглесиас

Хулио ПОШАЛИЛ

ДВЕ БЫВШИЕ работницы певца Хулио Иглесиаса обвинили его в домогательствах.

Инциденты произошли в 2021 году в особняках артиста в Доминикане и на Багамах. Самому Иглесиасу было тогда 77 лет. Одна женщина была его домработницей, а вторая – физиотерапевтом. Иглесиас комментариев по поводу обвинений пока не даёт.

ПРИКОЛ

В ПОЛЬШЕ у матери-алкоголички, которой сделали кесарево, родился «пьяный» младенец – в его крови выявили 1,62 промилле.



Фото: T.MESHOT_SHOT

Ловись, рыбка, и мала, и велика!

ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

ПОД АСТАНОЙ произошёл интересный случай – почти как в сказке «Лиса и Волк», в которой притворившаяся мёртвой рыжая плутовка украла у старика целый воз рыбы.

Дело было так. Патрикеевна незаметно подкралась к людям, ловившим на озере рыбу, решив поживиться. Хитрить, как в сказке, рыжая не стала – просто схватила зубами верёвку волокуши, заполненной рыбой, и потащила. Лисица упорно тянула вкусный груз, норовя внаглую увести из-под носа людей их добычу.



Фото: T.MESHOT_SHOT

УГОЩЕНИЕ

Рыбаки сняли этот забавный момент на видео. В итоге плутовка всё же была вынуждена отступить. Сани с добычей остались у мужиков, но и лисице, поднявшей им настроение своей непосредственностью, перепало вкусенького – в награду за «волю к победе» она получила пару рыбин и была такова.

..и потащила её, напрягая все силы

На всех парусах



Фото: СОЦСЕТИ / АВРОРА КИБА

Невеста Лепса похвасталась отдыхом на яхте

19-ЛЕТНЯЯ невеста Григория Лепса Аврора Кибя похвасталась в соцсетях отдыхом в круизе на роскошной яхте.

Похоже, в это время она была без своего знаменитого жениха. Кибя позировала на фоне закатного солнца и моря, а в качестве одежды выбрала закрытый облегающий купальник серебристого цвета.

«МЕДВЕЖЬЯ БОЛЕЗНЬ», ИЛИ КАК ЛЕЧИТЬ ЗАПОР?

Леденящий душу рёв издаёт медведь, который проснулся от спячки. Дикий зверь мечется, не находя себе места. Ведь ему жизненно необходимо избавиться от каловой пробки. Она сформировалась ещё осенью. Ужасные ощущения приводят зверя в ярость. Ведь ему не удаётся быстро опорожнить кишечник. Поэтому он агрессивный и нервный. И горе тому, кто попадётся разъярённому зверю на пути. Как никто другой его понимают люди, страдающие запором. Болезнь, которая роднит нас с медведями, сегодня научились лечить бережным и вполне доступным способом, который может стать для многих настоящим спасением от запоров. Именно об этом и пойдёт речь в этой статье.

Активные движения и природная сила спасают медведя от напасти запора. Но что же делать пожилым людям? Ведь с возрастом активность снижается. Да и мучения запоров могут изводить круглогодично. И переходить в хронические. К сожалению, опасность запора недооценена. Даже в молодом возрасте запор — это не просто заболевание, которое приносит дискомфорт. Запор может довести до летальных последствий: вплоть до выпадения и трещин прямой кишки и разрыва кишечника. Что же ожидать в пожилом возрасте, когда кишечник уже изношен за жизнь? Поэтому к этой проблеме необходимо подходить со всей серьёзностью.

КАКИЕ ВАРИАНТЫ?

Свечи, клизмы и множество различных медикаментов.

Да, эти способы рабочие, но нельзя их применять на постоянной основе. Ведь, по сути, они «отучают» кишечник работать самостоятельно. А запор прогрессирует и трудно поддаётся лечению. К тому же Вы можете перестараться, и проблема будет с точностью до наоборот. А кому в здравом уме хочется ходить в подгузниках и словно впасть в детство?

Так неудобная болезнь вынуждает всё время быть дома. Не отходя далеко от туалета.

Это страшно, ведь так совсем ещё бодрые пенсионеры превращаются в заключённых в 4 стенах своих квартир. И простая физиологическая потребность становится пыткой.

Помните, единственное по-настоящему натуральное средство от запора — естественная работа организма. Именно её и восстанавливает современный физиотерапевтический аппарат «НАДЕЖДА», с которым мы Вас сегодня познакомим.

ПОМОЩЬ БЛИЗКО

Уже сегодня Вы можете себе помочь! И сделать это легко и просто. Без боли, мучительных клизм, свечей, без излишней химической нагрузки на Ваш организм.

Аппарат «НАДЕЖДА» разработан специально для людей старшего возраста. Чтобы лечить запор и множество других проблем.

Причём прямо в домашних условиях. Без посторонней помощи, лишних манипуляций и неудобства. А главное, эффект лечения не временный, как от привычных Вам методов. И это прекрасная возможность избежать скальпеля хирурга и опасных осложнений запоров.

Высокочастотные импульсы аппарата словно дублируют сигнал Вашего собственного организма. Будто через громкоговоритель. И мозг наконец-то его слышит! Поверьте, Ваш мозг уж точно знает, что делать. Ведь он занимался этой работой всю жизнь. Помогал процессу пищеварения, переваривания пищи и её естественного вывода. И вот уже совсем скоро начнут налаживаться процессы перистальтики. Импульсы аппарата, словно снегоуборочная техника, мягко очищают Ваш кишечник, стимулируя естественный процесс опорожнения. И Вы перестанете быть привязанными к ежедневным мучительным процедурам с клизмами, свечами и прочей химией.

СПОКОЙСТВИЕ И КОМФОРТ

Здоровье начинается с кишечника. Ещё бы, ведь кишечник отвечает и за иммунитет. А значит, с правильно выстроенной работой ЖКТ, начнёт налаживаться и вся Ваша жизнь. Давление и головные боли от постоянного натуживания отступят.

Вы снимите со своего организма токсическую нагрузку. И от отравляющих Ваше здоровье застойных каловых масс на стенках Вашего кишечника. И от скопившихся вредоносных бактерий, которые нарушают микрофлору Вашего кишечника. И разносят токсины по всему Вашему организму.

Тут уже и питание выстроится так, как того советуют профессионалы. А значит, Ваш вес начнёт приходить в норму. И даже можно побаловать себя любимыми блюдами, а не только теми, что помогают лучше сходить в туалет.

А какая лёгкость без лишнего груза в животе! И всё благодаря тому, что «НАДЕЖДА» бережно снимает спазмы Ваших внутренних органов. Это замечательно!

Жизнь выстроится, как по полочкам. Настроение в норме. Сил станет гораздо больше. И двери Вашей квартиры будут гостеприимно открыты для друзей.



Prodex

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

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:



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



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

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

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

ЖИЗНЬ

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



А главное, Вы больше не пленник в своём собственном доме. Это ли не настоящая свобода!

Сегодня Вы можете лечиться прямо у себя дома. Там, где Вам уютно, под присмотром аппарата, разработанного профессионалами. Специально для Вас и решения Вашей деликатной проблемы.

Получите свой шанс на облегчение. Как это произошло с 85,1 % человек ещё на этапе клинических испытаний. То есть, 9 из 10 человек уже почувствовали себя лучше! В число этих счастливых уже совсем скоро можете попасть, и Вы!

Мы не дикие звери, которые могут погибнуть без помощи от запора. Ведь у нас есть потрясающие современные методы лечения.

И мы можем ими воспользоваться и спасти свою жизнь! «НАДЕЖДА» словно открывает Вам все двери к здоровой жизни. И Вам остаётся только сделать шаг в верном направлении. Освободитесь от мучительных запоров! Подарите себе долгожданное облегчение и крепкое здоровье. Просто позвоните по бесплатной линии 8 (800) 444-89-51 и получите свою «НАДЕЖДУ».

ОДИН ЗВОНОК = 3 ВЫГОДЫ!*

ХВАТИТ ОТКЛАДЫВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

КАЖДОМУ, КТО ПОЗВОНИТ НАМ ДО 21 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА, МЫ ПОДАРИМ:



БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ



**ПЕРСОНАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ОТ НАШИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ НА ВСЬ КУРС ЛЕЧЕНИЯ**

А ТАКЖЕ МАКСИМАЛЬНУЮ СКИДКУ НА АППАРАТ!



НАБЕРИТЕ НОМЕР ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 444-89-51

WWW.PRODEX.RU'

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

УЛЬЯНОВСК	26 ЯНВАРЯ	НИЖНЕКАМСК	29 ЯНВАРЯ
ДК «Руслан», ул. 40-летия Победы, д. 15	10.00-11.00	Аптека «Фармаимпекс», просп. Химиков, д. 53/1	11.00-12.00
ДК ВОС, ул. Гагарина, д. 18	12.00-14.00		
ТВЕРЬ	27 ЯНВАРЯ	НИЖНИЙ НОВГОРОД	30 ЯНВАРЯ
ДК «Затверецкий» ул. Академика Туполева, д. 105	9.00-11.00	ДК ГАЗ, ул. Смирнова, д. 12	9.00-11.00
ЧЕБОКСАРЫ	27 ЯНВАРЯ	ТОЛЬЯТТИ	30 ЯНВАРЯ
Аптека «Фармаимпекс», Московский просп. д. 16	9.00-10.30	ДК «Тольятти», бул. Ленина, д. 1	10.00-11.00
ДК Тракторостроителей, Эгерский бул., д. 36	11.00-12.00	САМАРА	30 ЯНВАРЯ
ЙОШКАР-ОЛА	28 ЯНВАРЯ	Дом офицеров, ул. Шостаковича, д. 7	13.00-14.00
Аптека «Фармаимпекс», ул. Кирова, д. 13	9.00-10.00	ДК «Металлург», просп. Металлургов, д. 75	15.00-16.00
Аптека «Фармаимпекс», ул. Первомайская д. 158	11.00-12.00	СЫКТЫВКАР	3 ФЕВРАЛЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	28 ЯНВАРЯ	ДК «Строитель», ул. Клара Цеткин, д. 80	9.00-11.00
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-15.00	КИРОВ	4 ФЕВРАЛЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	29 ЯНВАРЯ	Аптека «Фармаимпекс», ул. Владимирская, д. 24	9.00-11.00
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-13.00	ПЕРМЬ	5 ФЕВРАЛЯ
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ	29 ЯНВАРЯ	ДК ВОС, ул. Краснова, д. 18	9.00-10.00
Аптека «Фармаимпекс», просп. Раиса Беляева, д. 12	9.00-10.00	Аптека «Фармаимпекс», ул. Мира, д. 71А	10.30-12.00

#ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

Вареники мечты

ИЗУМИТЕЛЬНОЕ ЛАКОМСТВО С ТРОЙНОЙ НАЧИНКОЙ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ВЕЧЕРОВ

ХОТИТЕ научиться готовить самые лучшие вареники в вашей жизни! Кулинарный блогер «Одноклассников» Наталья Атаманюк убедит вас, что нет ничего проще.

А главные составляющие этого рецепта – это идеальное тесто и потрясающая тройная начинка с секретом! Такие вареники нельзя купить, потому что они не только вкусные – они с душой.

Состав

Для теста:

Яйцо 1 шт
Тёплая вода 250 мл
Растительное масло 1 ст.л.
Мука 500 г
Соль 1 ч.л.

Для начинки:

Картофель 400 г
Квашеная капуста 500 г
Сало (грудинка) 400 г
Перец молотый 0,5 ч.л.

Приготовление

ТЕСТО

Сначала просеиваю муку. После этого замешиваем тесто. В чашу миксера отправляем яйцо, тёплую воду и немного растительного масла. Затем добавляем муку и соль. Готовое тесто кладем в пакет и оставляем на полчаса – пусть отдохнёт. Тогда оно станет ещё лучше, раскатывается легко и не рвётся.

НАЧИНКА

Начинка будет необыкновенно вкусной – тройной. Для этого отвариваем картошку и разминаем её в пюре. Дальше – квашеная капуста. Её отжимаем от лишней жидкости и мелко нарезаем. И далее тушим на растительном масле 15 минут, пока она не станет мягкой и ароматной. И третий ингредиент – перекрученное сало с хорошей прослойкой мяса. Я просто перчу его и перемешиваю. Соль не нужна – всё уже сбалансировано. Эти три составляющих создают идеальную начинку: нежность картошки, насыщенный вкус капустки и сочность сала.

ЛЕПКА

Когда тесто отдохнуло, его можно раскатывать. Вырезаем большие кружочки, чтобы вареники получались крупными. Кладем в них начинку: картошку, капустку и сальце. Заплетаем края и делаем красивый бортик.

ВАРКА И ПОДАЧА

После того как вареники слеплены, отправляем их в кипящую подсоленную воду и варим 3-4 минуты. После этого перекладываем в тарелку и добавляем финальный штрих – золотистый обжаренный лучок на топленом масле... аромат такой, что устоять невозможно!

Фото: кадр видео OK.RU



Приятного аппетита!

А ВЫ ЛЕПИТЕ вареники? Какой ваш любимый рецепт? Может быть, вы тоже добавляете капусту или сало? А может, у вас в семье свои особенные начинки? Пишите нам на почту и в комментариях.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, если вам понравился этот рецепт, ставьте лайк и подпишитесь на нашу страничку в соцсети «Одноклассники»



Фото: кадр видео OK.RU

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ. МАГИЯ

(495) 663-38-15 доб.3021

Реклама
Не мед. услугиПОМОЩНИК ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШЕ
МАРИЯ НИКОЛАЕВНА

ТАК ОТЗЫВАЮТСЯ О ЧЕЛОВЕКЕ ФЕНОМЕНЕ, КОТОРАЯ СВОИМ ЗНАХАРСТВОМ ПОМОГАЕТ ОЧИСТИТЬСЯ ОТ ЗЛА, ЛЮБЫХ БЕД И НАПАСТЕЙ. МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ ОБРЕСТИ ЛЮБОВЬ, СИЛУ И БЛАГОПОЛУЧИЕ. СТАРИННЫМИ ОБРЯДАМИ, ЗАГОВОРАМИ И МОЛИТВЕННЫМИ ОТЧИТКАМИ СНЯТЬ ПОРЧУ, ПРОКЛЯТИЕ С РОДОВОГО ДРЕВА. УБРАТЬ С ВАШЕГО ПУТИ ВСЕ НЕВЗГОДЫ И НЕУДАЧИ. ЗАГОВОРИТ ЗАВИСИМОСТЬ К ДУРНЫМ ПРИСТРАСТИЯМ НЕЗАВИСИМО ОТ СРОКА ДАВНОСТИ. ПОСТАВИТ НЕРУШИМУЮ ЗАЩИТУ МЕЖДУ СУПРУГАМИ НА ЛЮБОМ РАССТОЯНИИ. БЕСПЛАТНО!

Т.8-920-346-64-07

ТРЕТЬЯКОВА НАТАЛЬЯ
МИХАЙЛОВНА НАСТОЯЩАЯ
КОЛДУНЬЯ

ДЕНЕГ НЕ БЕРЕТ.

18 ЛЕТ

БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Т.8 985 769 84 60

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Я МНОГО К КОМУ ОБРАЩАЛАСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО РЕКЛАМАМ, НО РЕАЛЬНО МНЕ ПОМОГ ТОЛЬКО МАСТЕР ОТ БОГА ШЕХУРДИН АНДРЕЙ ВАЛЕРЬЕВИЧ, КОТОРЫЙ ВЕРНУЛ МНЕ МУЖА И ИЗБАВИЛ ЕГО ОТ ПЬЯНСТВА. МАМЕ МОЕЙ ПОМОГ ОТ НЕВЕЗЕНИЯ И НЕДУГОВ. НИЗКИЙ ЕМУ ПОКЛОН ОТ ИРИНЫ ПОПОВОЙ! ОСТАВЛЯЮ КОНТАКТЫ ЭТОГО СВЯТОГО ЧЕЛОВЕКА, ТЕЛ/WHATS APP:

8-912-008-08-00

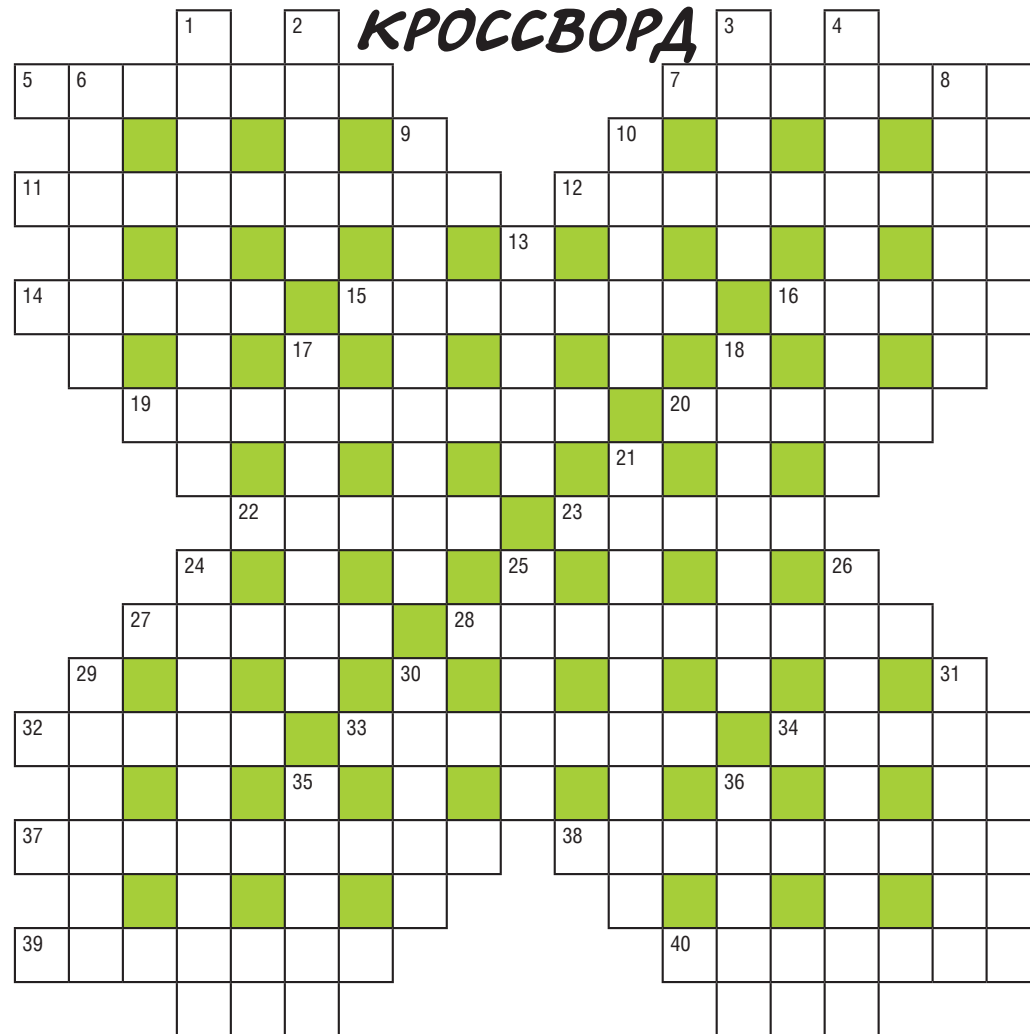
И АДРЕС: 610007, Г. КИРОВ, А/Я 611,
АНДРЕЮ ВАЛЕРЬЕВИЧУ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

5. Растение для получения марихуаны.
7. Старый воин, обвешанный медалями.
11. Раздел грамматики.
12. Тревога на пустом месте.
14. Прямая трансляция в реальном времени.
15. Название отскочившего футбольного мяча в воротах.
16. Сподвижник князя Пожарского против польских интервентов.
19. Масштабное стихийное бедствие.
20. Составная часть костюма-тройки.
22. Французский курорт на Лазурном берегу.
23. Любимая «конфета» для Бобика.
27. Учреждение, которое большевики называли в числе первых во время захвата.
28. Приехавший с неназванным именем.
32. Вирусное заболевание с воспалением дыхательных путей.
33. Литературный отец комиссара Мегрэ.
34. Кровавый закупорщик сосудов.
37. Тот, кто пил, пьёт и будет пить.
38. Лечебница в военном ведомстве.
39. Белобородый старец из аула.
40. Серная, соляная, азотная.

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Карманная коробка-пиросница.
2. Публика, нанятая за деньги.
3. Головной убор десантника.
4. «Держусь я только на ходу, а если стану – упаду» (загадка).
6. Врач-ушник.
8. Стукач-сочинитель без подписи.
9. Старославянская азбука, лёгшая в основу современного русского алфавита.
10. Невнятная речь младенца.
13. Экспресс «Голубая стрела».
17. Бармен-кофевар.
18. Контрольная работа на проверку грамотности.
21. Ручной сверлильный инструмент.
24. Материал, подрывающий репутацию человека.
25. Ваш хранитель с крылышками, но не прокладка.
26. Золотодобытчик-кустарь.
29. Символ журнала «Плейбой».
30. Пошляк, для которого нет ничего святого.
31. Оберег, предохраняющий от несчастий.
35. Лидер стаи волков.
36. Грусть, тоска, уныние.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 3. БОГ | 22. АДРЕС |
| 5. БОП | 23. ДУБНА |
| 7. ШАРИФ | 25. МАТ |
| 10. ХАСАН | 28. СЕТ |
| 12. ЖЕНО-НЕНА-ВИСТНИК | 29. ВАН |
| 13. РАНЕТ | 32. КАНОЭ |
| 14. ТРОИЛ | 34. ФОБИЯ |
| 15. НАЯ | 36. РУКО-ПРИ-КЛАДСТВО |
| 16. МАГ | 37. МАРКА |
| 18. АКР | 38. СКУКА |
| 19. ДИДРО | 39. КАА |
| 21. БАКЕН | 40. АРА |

ПО ВЕРТИКАЛИ

- | | |
|--------------|------------|
| 1. КОРОНА | 19. ДЕД |
| 2. «ВОС-ТОК» | 20. ОДА |
| 3. БАНАН | 24. БЕЛКА |
| 4. ГИНЕЯ | 25. МАКАК |
| 5. БАСРА | 26. АНОРАК |
| 6. ПАНИР | 27. ТОПКА |
| 7. ШЕР | 29. ВОДКА |
| 8. ФЕТ | 30. АБСУРД |
| 9. ПАРАД | 31. НИТКА |
| 10. ХИТ | 32. КУМ |
| 11. НИЛ | 33. ЭРА |
| 16. МИНУС | 34. ФАС |
| 17. ГРАНТ | 35. ЯВА |

ГЛАВНЫЙ МУЖСКОЙ СТРАХ ПРОБЛЕМА С ПРОСТАТОЙ



МОЖЕТ БЫТЬ РЕШЕНА!

Простатит – это болезнь, которая не только отравляет здоровье и интимные отношения мужчины, но и укорачивает жизнь. К 60 годам у половины мужского населения возникает простатит или аденома с болями и нарушением мочеиспускания, и как следствие – проблемами в сексе. Химия, неприятные процедуры – это все не доставляет радости. Да и 70% мужчин к врачам не ходят...

? ЧТО ДЕЛАТЬ? Использовать разработки лучших мировых производителей!

Израиль, признанный мировой лидер в медицине, особенно в мужских проблемах, уже создал такой продукт – **САЛЮТЕМ ПРО**. Изучая статистику по простатиту и аденоме, ученые из израильской компании Bara Herbs** выяснили, что большинство мужчин не доживают даже до 60 и имеют множество проблем со здоровьем. **И только в пяти регионах мира мужчины не знают проблем с простатой и сексуально активны до 90 лет.** И это страны с далеко не лучшей медициной! Это регионы, где мужчины принимают не химию, а местные травы и растения, действие которых напрямую направлено на простату, аденому, мочеиспускание и потенцию.

Например, в Северной Америке – это пальма сереноа. Ее активные вещества блокируют фермент, из-за которого предстательная железа увеличивается в размерах. В Японии мужчины используют реманию, которая помогает подавить воспаление простаты. На Шри-Ланке мужчины предпочитают аспарагус. Он способствует нормализации мочеиспускания. В горах Непала собирают корни двудомной крапивы, которая может улучшить отток мочи и снять отек. Ну а в Перу мужской травой называют куркуму за то, что она способна снимать боль.

Израиль избавил мужчин от страха!

Специалисты Bara Herbs** объединили экстракты этих пяти растений в одну формулу и создали мощный натуральный продукт для мужчин **САЛЮТЕМ ПРО**, сертифицированный Минздравом Израиля, готовый помочь вернуть мужское здоровье и активную сексуальную жизнь в любом возрасте без ограничений! Соединив новейшие технологии и вековые свойства уникальных растений со всего мира, **израильские ученые разьясняют, что мужчины могут избавиться от недомоганий и проблем с мочеиспусканием, простатой и вернуть себе активную интимную жизнь в любом возрасте.**

Действие **САЛЮТЕМ ПРО** направлено **НА ПОМОЩЬ:**

- **В ПРОБЛЕМАХ** с простатой и мочеиспусканием;
- **В УСИЛЕНИИ** эрекции;
- **В ПОВЫШЕНИИ** сексуального желания.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

**ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
«Мужское здоровье»**

ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО:

8-800-100-55-60

ПОЛУЧИТЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- бесплатная анонимная консультация специалиста;
- одна упаковка бесплатно*;
- доставка день в день.

Код подарка* «Салютем-сила»

ВНИМАНИЕ! Из-за высокого спроса и ограниченной партии можно заказать только 4 упаковки в одни руки!

БАД. Необходима консультация специалиста. СГР № RU.77.99.11.003. R.001676.06.20 от 25.06.2020. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, комн. 28. *Акция действует с 01.01.2026 по 01.07.2026 при одновременной покупке 3 шт. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. **Бара херпс. На упаковке: Салютем Про. Для мужчин. Поддержка простаты. 450 мг. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ГЛАВНАЯ ДАЧНИЦА СТРАНЫ ОТДЫХАЕТ В ТАИЛАНДЕ

ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА

ВЕДУЩАЯ нашей постоянной рубрики «Садовая жизнь» Октябрина Ганичкина ежегодно в конце декабря отправляется в Таиланд на отдых. Вот и в этот раз главная дачница страны не стала отказывать себе в удовольствии укрепить здоровье и позагорать на тайских пляжах. О своём отдыхе она рассказала нам, ответив на несколько вопросов.

– Сколько длился перелёт?

– Десять часов. Летела отлично! Ночь не спала, но почему-то даже не устала. Natura у меня крепкая. Я прям как космонавт, хорошо переношу полёты.

– Вас узнали в самолёте?

– Женщина, которая рядом со мной сидела, оказалась огородницей, и, конечно, без вопросов не обошлось. Потом подписывала автографы на своих пакетиках с семенами – меня многие узнают, даже в самолёте. А по прилёте захожу в лифт, а там два молодых человека стоят, и они: «Октябрина?» А я говорю: «А почему я не должна тут быть?» Они, видимо, думают, что я должна на грядках сидеть. Прямо все удивляются. Спрашивают: «А вы который раз в Таиланде, Октябрина?» Отвечаю: «В третий раз».

– В каком городе вы отдыхаете?

– В Паттайе. Это не отель, а квартира-студия со всеми удобствами на 21-м этаже. Правда, стиральной машины нет. Но есть чайник, хорошая плита, на которой варю супы. Сегодня вот суп сварила, а ещё очень люблю креветки.

– Куда-то уже ездили?

– Рыбу поесть на рынок на тук-туке. Это такой открытый грузовик, внутрь забираешься и едешь. Мы там заказывали жареную рыбу, белая такая, большая, похожа на леща. Не знаю, как называется, но очень вкусно.

ПОПУЛЯРНОСТЬ

– На пляже вас тоже узнали?

– Буквально все. Я даже удивилась такой популярности. Думала, тут в Таиланде никто меня не знает. А тут туристы из Сахалина, Магадана! Меня икрой красной угощали и вяленой рыбой. А одна пара подарила мне кольцо за 100 долларов, с камнем. А ещё семья немцев была. Я захожу, а они все рукой машут. Оказалось, они там живут и нашу передачу смотрят. Распорядок у меня такой: встаю, душ принимаю, завтракаю. Я с собой овсянки 2 кг взяла, кашу варю. Утром каша и яйца, омлет или бутерброд с малосольной рыбкой, чашеч-

Телеведущая наслаждалась жарким солнцем и тёплыми волнами Сиамского залива



фото: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ОКТЯБРИНЫ ГАНИЧКИНОЙ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ФОТОРЕПОРТАЖ



фото: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ОКТЯБРИНЫ ГАНИЧКИНОЙ

В поездку Октябрина взяла привычные продукты, чтобы не менять рацион

НАДЕВАЛА КОФТОЧКУ С ЮБОЧКОЙ - ВСЁ ВЕЛИКО!

Октябрина Ганичкина похудела на отдыхе в Паттайе, завтракая овсянкой и малосольной рыбой

ка кофе – и все, побежала на пляж. Больше четырёх часов там не выдерживаю: два часа купаюсь, два под зонтиком загораю. В три часа дня уже бегу обратно в комнату. Ужинаю очень рано и до утра ничего не ем. Поэтому я похудела, стройная такая. Одевала сегодня кофточку, юбочку – всё велико. Тело загорелое, стройное, красивое. На съёмках теперь буду красавицей.

– Самый необычный фрукт, который попробовали?

– Ой, как же он называется... Внутри мягкое, кругленькое, разрезаешь, а там содержимое такое, ложечкой едят... Мангустин.

– По домашней еде не скучаете?

– Скучаю, конечно, особенно по картошке! А тут недавно привезли картошечку, я как увиде-

ла – чуть с ума не сошла! Сразу два килограмма купила и луку репчатого. И по мясу скучаю. Тут в основном рыба, морепродукты, курица. А вот котлет и нашей докторской колбаски нет. Думаю, вот бы докторской колбаски да малосольный огурчик – сразу бы родину вспомнила.

– Как вы Новый год отметили?

– Ой, знаете, а в Новый год я отравилась креветками и сидела дома. Лежала с температурой, плохо было. Но настроение всё равно хорошее было, потому что мне человек 40 по смс поздравления прислали. Я, кстати, перед отъездом книжечку написала, страниц на 200. Небольшую, про сад и огород, советы. Я там не только агротехнику даю, но и состав растений, и их применение в народной медицине. Писала от души, рукой. Думаю, будет очень популярна.



Так выглядит дворец поп-короля с причалом с высоты птичьего полёта

Раскулачили КОРОЛЯ

У КИРКОВОРА ОТБЕРУТ ПИРС НА МОСКВЕ-РЕКЕ И СДЕЛАЮТ ЕГО ОБЩЕСТВЕННЫМ

ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

58-ЛЕТНЕГО певца Филиппа Киркорова лишили «экссклюзивности» построенной им пристани в подмосковном Красногорске.

Как пишут в прессе, береговую полосу Москвы-реки Киркоров приобрёл в 2014 году, оформил ипотеку на 20 лет. А в 2021 году соорудил причал размером 235 на 82 метра возле своего особняка, оградив стройку забором и отрезав местных жителей от береговой полосы. При этом он не получил разрешения на землю и строительство, не ввёл объект в эксплуатацию и не поставил его на кадастровый учёт. Плюс ко всему в договоре неверно указали акваторию – Волга вместо Москвы-реки.

РЕШЕНИЕ

Народ писал жалобы, и они не остались без рассмотрения. Министрство экологии Московской области приняло решение снести забор и дать доступ людям к роскошной пристани возле особняка Киркорова в Красногорске, поскольку её соорудили с нарушениями.

Киркорову придётся делить берег Москвы-реки с народом



фото: ТАСС / ИЛЬЯ МОСКОВЕЦ



#САДОВАЯ ЖИЗНЬ

С ОКТЯБРИНОЙ
ГАНИЧКИНОЙ



ГДЕ ЛУЧШЕ ПОСАДИТЬ

ВЫБЕРИТЕ для посадки не самое солнечное, а самое рано оттаивающее место на вашем участке. Лучше всего подойдет южная сторона дома, забора или склона, где снег сходит первым. Почва здесь прогреется на несколько дней раньше. Если вы выбрали ранний сорт, такой как Омега, то его вегетация начнется мгновенно, как только сойдет снег. Вы получите самые первые, долгожданные ягоды во всем саду. Не бойтесь, что куст пострадает от возвратных заморозков – цветки жимолости выдерживают до -7°C.

КАК ЛУЧШЕ ОПЫЛЯТЬ

ВСЕ ЗНАЮТ, что жимолости нужен опылитель. Но один - это минимум. Для «Омеги» (которая является отличным опылителем для других сортов) создайте настоящий «гарем». Вместо одного сорта-опылителя (например, «Синей птицы» или «Ленинградского великана») посадите рядом два или три разных сорта с одинаковым сроком цветения. Перекрестное опыление между несколькими сортами резко увеличивает процент завязываемости ягод, их размер и, по некоторым наблюдениям, даже сахаристость. Урожай с куста может вырасти на 30-50%.

СЕКРЕТЫ ЖИМОЛОСТИ

Жимолость – это прекрасное морозостойкое растение, которое идеально чувствует себя в России

ДОРОГИЕ садоводы и огородники! В последнее время мне часто присылают вопросы о том, как выращивать жимолость и какой сорт выбрать.

ЛЮБИМЫЕ СОРТА

ОМЕГА,
ЗИМОРОДОК,
СИБИРЯЧКА,
ЛЕНИНГРАДСКИЙ
ВЕЛИКАН

ЧЕМ ЛУЧШЕ ПОДКАРМЛИВАТЬ

ДЛЯ НАЛИВА крупных и сладких ягод дайте кусту не только корневую, но и внекорневую подкормку в момент завязывания плодов. Я рекомендую йодную или дрожжевую подкормку. Вот несколько рецептов:

РЕЦЕПТ 1 (ЙОДНАЯ): 5-7 капель аптечного йода на 10 литров воды. Опрыскивание усиливает иммунитет и улучшает обмен веществ.

РЕЦЕПТ 2 (ДРОЖЖЕВАЯ): 100 г живых пекарских дрожжей развести в 10 л теплой воды, дать побродить 1-2 часа, процедить и опрыскать. Это источник натуральных витаминов и стимуляторов роста.

ВАЖНО: Проводите такие опрыскивания вечером, в пасмурную, но не дождливую погоду, до или после цветения.

Питомник растений Солнечный

Уважаемые садоводы, дорогие коллеги! Друзья!

Мы не просто предлагаем Вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без **ПРЕДОПЛАТЫ!** Поверьте, это не главное. Мы предлагаем Вам здесь, и сейчас начать создавать сад вашей мечты. Это будет ваш и только ваш сад, мы лишь поможем Вам выбрать лучшие саженцы. Мы умеем это делать!

Яблоня колоновидная Васюган



800 р.

очень зимостойкий сорт до -45°C, идеальный для холодных регионов, Сибирь и Урал. Но и в южных регионах чувствует себя отлично. Дерево до 2,5 м. Плоды 250 г. Мякоть сочная, кремового оттенка, ароматная, кисло-сладкого десертного вкуса. Начинает плодоносить со 2-го года. Частично самоплодный сорт для лучшего урожая рекомендуется посадить рядом другой сорт-опылитель, например, Президент или Медок.

Смородина Роза Чаир



550 р.

Кусты среднерослые, прямостоячие слабораскидистые, сплошь увешанные гирляндами крупных ягод. Ягоды округлые 2,5 г, одномерные, красивого розового окраса. Имеют отличный вкус: сладкий, десертный, освежающий. Морозостойчивый и неприхотливый сорт.

Абрикос Принц Март КОЛОНИВИДНЫЙ



800 р.

Дерево до 2 м, с компактной кроной. Плоды 60 г., имеют ярко-оранжевый цвет и кисло-сладкий вкус. Сорт отличается высокой урожайностью, самоплодностью и хорошей морозостойкостью - 40. Скороплодный (плодоносит со 2 года). Мякоть ярко-желтого цвета очень сочная, сладкая, с медовым привкусом, пикантной кислинкой, характерным ароматом и легко отделяющейся косточкой.

Черешня Меркант



800 р.

Ягоды 14 г., очень вкусные, темно-красные, хорошо хранятся и транспортируются. Дерево до 3 м. Сорт скороплодный (плодоносит со 2 года), высокоурожайный, устойчивый к болезням и морозам -38. Самоплодный и требует опылителя-лучшие опылители сорт Ипуть.

Шарафуга Моруснигра



900 р.

Дерево до 3 м, начинает плодоносить на 2 год. Зимостойкость -38°C. Самоплодный гибрид сливы, нектарина и абрикоса, сочетающий в себе самые лучшие качества родителей. Плоды 110 г. Кожица фиолетовая, гляцевая. Мякоть ярко-красная, мясистая, очень сладкая даже в недозрелом состоянии. По вкусу напоминает одновременно абрикос и сливу.

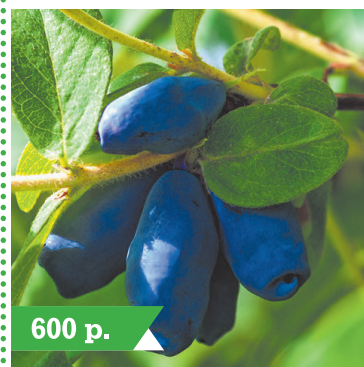
Земляника Зенга-Зенгана



600 р.

Эталон среди клубники, поскольку культура неприхотлива и обладает хорошей урожайностью 5 кг. Возможность выращивать в любом грунте, способна обильно плодоносить даже при малом количестве света. Крупные 40 г. темно-вишневые ягоды с плотной мякотью, сочетают в себе вкус клубники и тонкую ананасную кислинку.

Жимолость Омега



600 р.

Куст до 1,5-2 м. Плоды крупные 2 г., овально-удлиненной формы, темно-синего цвета с восковым налетом, с приятным кисло-сладким десертным вкусом и нежным ароматом. Урожайность 2 кг с куста. Сорт самобесплодный, требует опылителей, например Амфора, Морена, Нимфа. Отличается высокой зимостойкостью -40 и иммунитетом к болезням. Имеют низкую осыпаемость и хорошую транспортабельность.



Заказ можно оформить:

1. ПО ТЕЛЕФОНАМ:
8-800-600-53-24 (звонок бесплатный)
8-905-393-21-11

2. ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН:
www.solar34.ru

3. ОТПРАВИТЬ ПИСЬМО ПО ПОЧТЕ НА АДРЕС:
индекс 404011 Волгоградская область,
Дубовский район, с. Пичуга, ул.
Московская, 59.

ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ПОЛНЫЙ КАТАЛОГ РАСТЕНИЙ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ НА НАШЕМ САЙТЕ
WWW.SOLAR34.RU. МИНИМАЛЬНАЯ СУММА ЗАКАЗА 2.000 Т.Р.

Так же можно заказать **БЕСПЛАТНЫЙ** каталог растений **ВЕСНА 2026** по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог.

Отправка заказов с саженцами производится в весенний посадочный сезон (с марта по май) 2026 г.

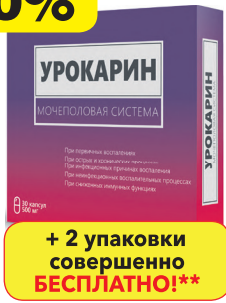
ИП Иноземцев А.А.
ОГРН 323344300046430. РЕКЛАМА

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ,
ПРОБЛЕМЫ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ

Проблемы почек и мочеполовой системы у МУЖЧИН и ЖЕНЩИН. Как сохранить здоровье?

УРОКАРИН* представляет собой эффективное средство для сохранения нормальной работы **мочевыделительной системы**. Успешно нейтрализует источники и факторы бактериальных инфекций, что способствует предотвращению осложнений и поддержанию нормального функционирования органов. **Улучшается кровообращение** в области малого таза, укрепляются мышцы тазового дна, нормализуется работа **мочеполовой системы**, исчезает **дискомфорт при мочеиспускании**, улучшается выделение жидкости и оказывается помощь при **недержании мочи**. Активизация кровообращения в малом тазу благоприятно сказывается на состоянии мочеполовой системы и способствует профилактике таких заболеваний, как **простатит** и **аденома**. Кроме того, эта формула способствует повышению растворимости солей, предотвращая образование **мочевых камней**, а также мягко выводит соли мочевой кислоты, снижая риск **подагры** и **острых артритов**.

СКИДКА
70%**



Декларация ЕАЭС №RU Д-РУ.РА08.В.45756/24

АДЕНОМА? ПРОСТАТИТ? ИМПОТЕНЦИЯ?

Чтобы избавиться от простатита, аденомы предстательной железы и предотвратить импотенцию - **НУЖНО** восстановить кровообращение в органах малого таза, устранить застой и снять воспаление.

ЭректNEW* это великолепное средство вмещающий в себя силу экстрактов целебных растений и афродизиаков, которые, оказывают мощное комплексное действие на организм мужчины - мочеполовую, гормональную и нервную систему, нормализуют кровообращение, очищают капилляры способствуя притоку крови в органы малого таза, восстанавливаются прежние силы, мощь и мужской ресурс. У мужчин нормализуется мочеиспускание, проходит дискомфорт, усиливается половое влечение, повышается эрекция.

Курсовой прием способствует решению проблем:

- аденомы предстательной железы;
- простатита, импотенции;
- частые походы в туалет и неприятные ощущения во время мочеиспускания;
- дискомфорт в области мошонки и в промежности;
- предупреждение воспалительных процессов в печени, почках, мочевом пузыре и предстательной железе;
- гормональных нарушений, ослабление половой функции.

Сертифицированный продукт, без химии, без ГМО.

Декларация ЕАЭС №RU Д-РУ.РА08.В.45756/24

СКИДКА
70%**



ЗАЩИТА ВАШЕГО МОЗГА И ПЕЧЕНИ!

КАПСУЛЫ «СЕКРЕТ ДАЛИ» с лецитином*

Комплекс способствует предотвращению появления следующих проблем и уменьшает их проявление: **ухудшении памяти** и рассеянности; **шуме в ушах, глухоте, головной боли, метеозависимости**; **всех проявлениях вегето-сосудистой дистонии**; **риске атеросклероза, инсульта, инфаркта**; **разрушении печени**.

Декларация: ЕАЭС N RU Д-РУ. РА03.В.01468/21

СКИДКА до
70%**



ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ

«СЕКРЕТ ДАЛИ с черным мумие и живицей кедровой»*

Комплекс способствует сохранению в норме обменных процессов, подвижности суставов, замедлению разрушения хряща и соединительной ткани, стимулируют выработку внутрисуставной жидкости, которая так необходима для гладкого движения без боли.

Декларация: ЕАЭС N RU Д-РУ. РА03.В.01468/21

СКИДКА до
70%**



ЧИСТЫЕ СОСУДЫ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

«СЕКРЕТ ДАЛИ» с листенницей*

Способствует улучшению при:

- ★ спазмах сосудов головы, головных болях, головокружении;
- ★ повышенном давлении, нарушении кровообращения;
- ★ снижении зрения и слуха.
- ★ профилактике инфарктов, инсультов, закупорке сосудов.

Декларация: ЕАЭС N RU Д-РУ. РА03.В.01468/21

СКИДКА до
70%**



КАПЛИ «АБСОЛЮТНЫЙ СЛУХ»*



Способствуют улучшению и восстановлению:

- ★ При возрастном снижении и потере слуха.
- ★ При наружном, среднем отите.
- ★ При воспалении внутреннего уха.
- ★ При боли и прострелах в ушах.
- ★ При заложенности уха.
- ★ Капли помогают поддерживать нормальный уровень кровоснабжения органов слуха.

Декларация ЕАЭС N RU Д-РУ.РА01.В.48231/24

БРОСИТЬ ПИТЬ? ЛЕГКО!

СКИДКА до
70%**



Капли «АЛКОБЛОКАТОР»* способствуют:

устранению алкогольной и психологической зависимости; **формированию стойкого отвращения к алкоголю**; **выведению из запоя** и устранению похмельного синдрома; **укреплению нервной системы**. Под воздействием таких капель снижается влечение к спиртному, сначала сокращаются суточные дозы, а после желание пить совсем. Капли «Алкоблокатор» можно добавлять в еду и напитки **АНОНИМНО!**

Декларация ЕАЭС N RU Д-РУ. РА08.В.02492/22

«ОФТАЛЬФАРМ АКТИВ»* ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

СКИДКА до
70%**



Способствует улучшению и восстановлению при:

- ★ Возрастных изменениях зрения.
- ★ Сухости, слезоточивости и чувствительности к свету глаз.
- ★ Зуде, покраснений, аллергии и других заболеваниях глаз.
- ★ Капли стимулируют циркуляцию крови в капиллярах и за счет этого помогают поддерживать нормальную остроту зрения.

Декларация ЕАЭС N RU Д-РУ.РА03.В.03795/22

ЦЕЛИТЕЛЬ – ГРИБНОЙ БАЛЬЗАМ, СОЗДАННЫЙ ПО РЕЦЕПТАМ СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ!

Грибной бальзам «ЦЕЛИТЕЛЬ»* – это результат многовековых знаний народной медицины, традиций сибирских знахарей и научного подхода с использованием современных биотехнологий.

В составе бальзама комплекс из экстрактов живых клеток лекарственных растений Алтая и экстракции биомассы 15 высших базидиальных грибов: это **ТРАМЕТЕС РАЗНОЦВЕТНЫЙ, ОПЁНОК ЗИМНИЙ, ЧАГА, ЧЕРНЫЙ ТРЮФЕЛЬ, СНЕЖНЫЙ ГРИБ, ГРИФОЛА, КОРДИЦЕПС, РЕЙШИ, ВЕШЕНКИ, ЛИСИЧКИ, ПИЛОЛИСТНИК ТИГРОВЫЙ, ШИИТАКЕ, ТРУТОВИК ПЛОСКИЙ, ЕЖОВИК КОРАЛЛОВИДНЫЙ И ГРЕБЕНЧАТЫЙ**. Полезные свойства бальзама подтверждены множеством научных исследований. Компоненты бальзама дополняют друг друга, регулируют, налаживают, снабжают полезными веществами все системы организма, помогают предупредить недуги.

Спектр полезного воздействия грибного бальзама «ЦЕЛИТЕЛЬ»:

- Укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, чистит и укрепляет стенки сосудов, сохраняет в норме давление и кровообращение по всему организму, доставляя кислород всем клеткам, снижается риск инсульта и инфаркта, сахарного диабета.
- Эффективен при старческом склерозе (улучшается память, проходит бессонница и хроническая усталость, проясняются мысли), сохраняет здоровье сосудов, желудка и двенадцатиперстной кишки, используется при ожирении, выводит токсины, грибки и чистит организм от паразитов и их яиц.
- Бальзам защищает клетки от преждевременного старения и уменьшает риск возникновения раковых заболеваний и опухолей.
- Оказывает помощь в сохранении здоровья суставов и позвоночника, зрения и слуха, наполняет организм энергией.
- Улучшает работу мозга, печени, легких, ЖКТ, мочеполовой системы у мужчин и женщин.
- Стимулирует иммунитет, может использоваться в качестве общеукрепляющего средства для профилактики ОРВИ и гриппа.

15 В составе В И Д О В уникальных чудодейственных грибов Сибири!

АКЦИЯ! В течении 10 дней 2 упаковки совершенно БЕСПЛАТНО!*

СКИДКА
70%**



Декларация: ЕАЭС N RU Д-РУ.РА11.В53791/24

Сделать заказ и получить консультацию можно по бесплатным телефонам:

8 800 600 20 92 и 8 800 511 04 37

Бесплатная доставка

* ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Срок акции с 20.01.2026 по 28.02.2026 г. Информация об организаторе акции: ИП Курбатов А. В., ОГРНИП 313183121100028. Подробно об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, месте и порядке их получения по телефону 8 8006002092. Реклама.