

# ЖИЗНЬ

16+

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА МАРТ

Стр. 22

11 - 17 февраля 2026 № 5

ТЕЛЕ  
программа

С 16 ПО 22 ФЕВРАЛЯ



**СКАНДАЛ!**

**НУРЛАНУ  
САБУРОВУ**  
ЗАПРЕТИЛИ  
ВЪЕЗД  
В РОССИЮ  
НА 50 ЛЕТ

**Шутки  
кончились!**

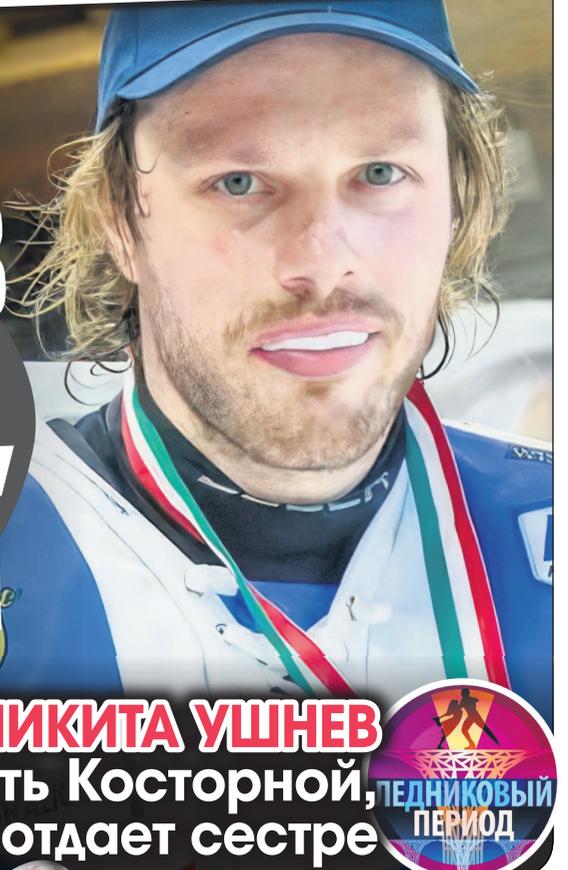
Стр. 5



# ТРЕНИРОВКИ ФИГУРИСТОВ - ЭТО СЛЕЗЫ, БОЛЬ И МАТ!

Стр. 8-17

**ЭКСКЛЮЗИВ** 31-летний **НИКИТА УШНЕВ**  
преодолеет суровость Косторной,  
а половину доходов отдает сестре



**ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ!**

Помощь из морских глубин

Стр. 23



**АМЕРИКАНСКИЙ МАГНАТ «ЗАБРАКОВАЛ»  
ПУГАЧЕВУ ДЛЯ РАЗВРАТНЫХ ВЕЧЕРИНОК**

ТАЙНЫ ЭПШТЕЙНА | Стр. 2



**ФОРМУЛА АМОСОВА**

Чистые сосуды – здоровая жизнь

Стр. 23

**Иркутский  
психолог  
развращал  
пациенток**

ШОК | Стр. 18

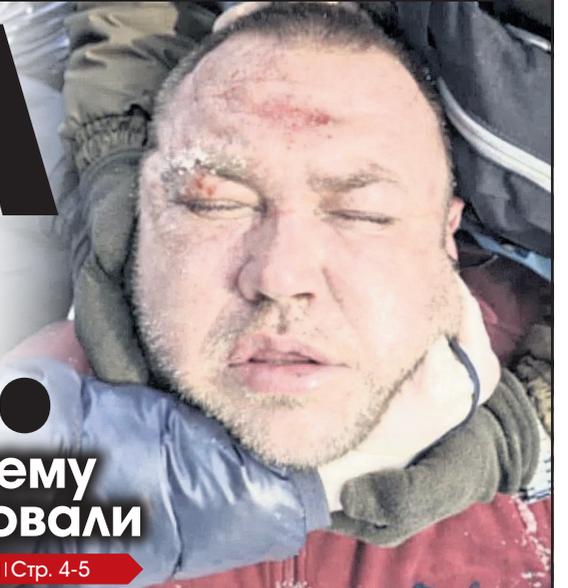


## РЕЗОНАНСНОЕ УБИЙСТВО РЕБЕНКА В ПЕТЕРБУРГЕ

# ЖЕРТВА ЗВЕРЮ...

Педофил проломил голову 9-летнему мальчику, чьи родители шантажировали его за приставания к их сыну

ВЕРСИЯ | Стр. 4-5

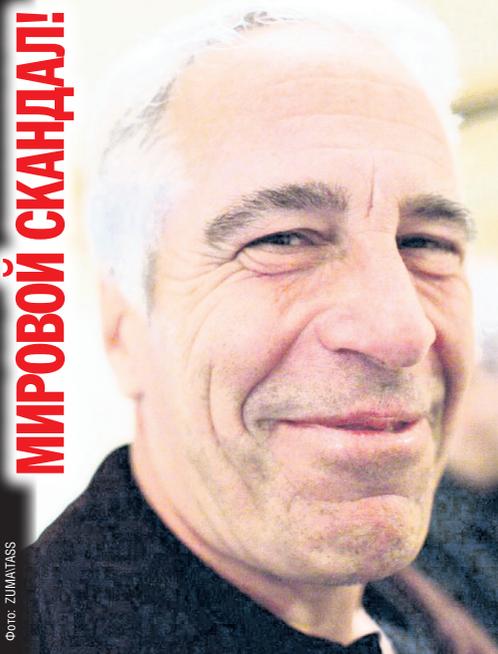


# СЕНСАЦИОННЫЕ ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ОБНАРУЖИЛИ В ПИСЬМАХ ДЖЕФФРИ ЭПШТЕЙНА

**Американский магнат искал девочек в Самаре и Казани, нанял русского телохранителя и «забраковал» Пугачёву для секс-вечеринок**

**МИРОВОЙ СКАНДАЛ!**

ФОТО: ZUMAPRESS



## НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

**ВООБЩЕ** же файлы этого «гения порока» содержат множество самых любопытных и невероятных фактов.

- В документах говорится, что Билл Гейтс заразился венерическим заболеванием от российских девушек, а потом заразил ничего не подозревавшую жену и требовал у Эпштейна антибиотики, чтобы тайно лечить её и себя. На прошлой неделе Гейтс официально попросил прощения за все, что было, у общественности.
- Великий ученый Стивен Хокинг упоминается в материалах по делу Эпштейна не менее 232 раз. В опубликованных документах указано, что одна из девушек якобы имела интимные отношения с ним.
- Забавно, но в переписке Джеффри фигурирует даже имя Жириновского. Покойного лидера ЛДПР не приглашали на секс-вечеринки, но обсуждали его деятельность, называя Владимира Вольфовича «клоуном-националистом».

## АЛЛА НЕ ПРОКАНАЛА



ФОТО: ДМИТРИЙ СЕРЕБРЯКОВ/ТАСС

ОДНОЙ из главных сенсаций стало присутствие в файлах Эпштейна имени Аллы Пугачевой. Она фигурировала там как «самая популярная женщина России», с которой обязательно нужно встретиться Эпштейну. Такое письмо американскому финансисту отправил Борис Николитч – бывший советник Билла Гейтса. Он проанализировал самых известных женщин и составил их список, чтобы те приехали к Эпштейну. Но самому финансисту Пугачёва не понравилась, поэтому её и отсеяли.

# ЯЩИК Пандоры

## ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ДЬЯВОЛА

**ЕЩЕ** ОДНО русское имя в файлах Эпштейна – это Игорь Зиновьев. Имея опыт в самбо и рукопашном бою, выступал в октагоне. В 1995-м стал чемпионом американских ММА в среднем весе, но из-за травмы он перешёл работать в частную охрану.



ФОТО: AVODAILYNEWS.COM

Зиновьев стал опорой для мультимиллионера – был его водителем-телохранителем. Жил в пристройке того самого особняка, где знаменитости устраивали секс-вечеринки. Однако на первом суде своего босса экс-боец заявил, что «ничего не видел». Эпштейн тогда получил срок 13 месяцев. Могло быть гораздо больше, если бы не Зиновьев. Джеффри буквально озолотил своего телохранителя за такую услугу.

## ГОРЕ ОТ УМА

**ИЗВЕСТНЫЙ** российский и голливудский режиссёр Тимур Бекмамбетов тоже должен был стать VIP-гостем в роли «гения» на одной из вечеринок Эпштейна в 2017 году. На тусовку были приглашены 12 талантливых и успешных людей со всего мира, которые, по мнению организаторов, обладают «нестандартным мышлением» и проявляют интерес к разработке необычных решений. Группа новаторов должна была пройти двухдневный семинар, где исследуют мозг, чтобы понять, как рождаются гениальные идеи.



## АНДРЕЙ ДЕДОВ

**ЕСЛИ** и есть в современном мире эквивалент мифического ящика Пандоры, то это почтовый ящик покойного американского извращенца Джеффри Эпштейна – финансиста, педофила, насильника и торговца людьми.

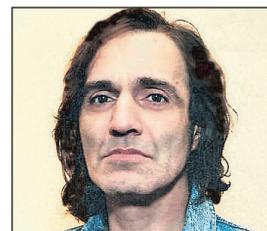
Оказалось, что этот монстр запустил щупальца своих интриг по всему миру, а одной из точек его интересов оказалась Россия. Здесь он искал звёзд, моделей и несовершеннолетних девочек для своих чудовищных секс-вечеринок на частном острове.

## ОХОТНИЦА НА ДЕВОЧЕК

**ВООБЩЕ** же Эпштейн как минимум три раза лично прилетал в Россию – по одной из версий он искал девушек в Москве, Самаре и Казани. А главным «рекрутером» россиянок для влиятельного извращенца оказалась модель из Москвы Лана (Светлана) Пожидаева. Лана искала девушек со всей России, проводила с ними собеседования по скайпу и завлекала в Нью-Йорк: кого-то – работой в благотворительных фондах Эпштейна, других – карьерой модели. Первая же встреча с Эпштейном, как правило, заканчивалась для них в номере отеля, где финансист развлекался сразу с тремя-пятью девушками. Сейчас Пожидаева живёт в Нью-Йорке и является лицом международного косметического бренда.



ФОТО: T.ME/SHOT



Артур Арутюнян

## Прощай, брат

В ПЕТЕРБУРГЕ скончался актер фильмов «Гений и «Брат» Артур Арутюнян, ему было 68 лет.

Причиной смерти стал инфаркт. В фильмографии Арутюняна, небольшой, но яркой, всего семь проектов. Зрителям запомнилась его роль в фильме «Брат» (1997), где он сыграл пассажира трамвая, не заплатившего за проезд.



Саиф аль-Ислам Каддафи

## Ни следа, ни улики

**СЫНА** бывшего лидера Ливии Муаммара Каддафи 53-летнего Саифа аль-Ислама застрелили неизвестные в саду собственного дома в городе Зинтан.

Напомним, сам Муаммар Каддафи 20 октября 2011 года попал в плен бойцам Национального переходного совета Ливии и умер от пыток и ранений.

## ПРИКОЛ

**У ПАССАЖИРОВ** метро могут выборочно досматривать мобильники. Об этом сообщила пресс-служба столичного метрополитена.

# ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ СО ЗВЕЗДОЙ ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!

**СЕРГЕЙ ЖУКОВ**

**НА ДНЯХ** певица Лолита Милявская испытала паническую атаку, вызванную курением. Причем до такой степени, что ей даже пришлось вызывать «скорую».

Поначалу Лолита не понимала, что с ней происходит. Она вдруг почувствовала себя плохо. Оказалось, что сосуды у нее резко сузились, а артериальное давление резко повысилось. И возникла беспричинная паника. Пришлось певице обращаться за медицинской помощью.

Приехавшие врачи предупредили Милявскую, что от курения нужно отказаться, иначе... Ранее Лолита призналась журналистам, что иногда употребляла по две пачки в день.

– Мне давно говорили, не один раз и не один врач: бросай-ка курить. Но, конечно, я употребляла. По две пачки в день, не меньше. Потом перешла на электронные. Кончилось тем, что произошел спазм



Певица призналась, что порой выкуривала по две пачки в день

**62-ЛЕТНЯЯ ЛОЛИТА ДОКУРИЛАСЬ ДО СЕРДЕЧНЫХ ПРИПАДКОВ И РЕШИЛА БРОСИТЬ ВЕЙПЫ И СИГАРЕТЫ**



сосудов с нарушением давления и панической атакой. Приехала «скорая». Врач спросил, что это у меня на тумбочке лежит. «Да это же «айка», – говорю (айкос – электронные устройства, которые считаются альтернативой курению обычных сигарет – Прим. ред.). А у меня слюни, сопли, дико боюсь сдохнуть. Медики предупредили, что для моих сосудов вейпы и «электронки» еще хуже, чем сигареты.

## ОСОЗНАНИЕ

– И я поняла, что в какой-то момент все может не очень хорошо закончиться, – продолжила свой рассказ Лолита. – Я не помню, как у алкоголиков, сколько шагов им нужно сделать, чтобы бросить пить. А вот сколько шагов нужно сделать мне, чтобы бросить курить?..

Напомним, что Лолита о себе всегда говорила, что она человек, склонный к порокам, позволяющий их себе до определенного барьера. Но когда этот порок угрожает здоровью и жизни, он, по словам певицы, тут же заканчивается. Будем надеяться, что первый шаг певица уже сделала – прониклась мыслью, что действительно пора уже завязывать с куревом.



Лариса Долина

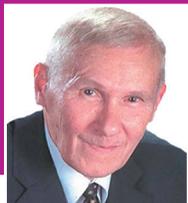
## Ни кола, ни двора...

70-ЛЕТНЯЯ Лариса Долина вынуждена снимать квартиру после проигрыша в суде Полине Лурье.

Певица заявила, что не знает, когда сможет купить себе собственное жильё. Также она сообщила, что в будущем может попробовать выкупить свою старую жилплощадь в центре Москвы.

## ПРИКОЛ

**В КИТАЕ** ученые-генетики пришли к выводу, что у людей лень передается по наследству примерно в 47 процентах случаев.



# ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА 65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

У меня проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо, а мне уже 65 лет... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет.

Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его **Бальзам** – то, говорит, наверное, уже никогда бы и не увиделись. Б.В.Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка».

Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим бороться с различными проблемами.

**Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:**

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе **Бальзам Болотова!**

**Специалисты Центра Болотова ответят на ваши вопросы по телефонам:**

**+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.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

# ШОК-РАССЛЕДОВАНИЕ РЕЗОНАНСНОГО УБИЙСТВА

## АБСОЛЮТНО жуткая и бесчеловечная история произошла в Петербурге.

Многолетние родители фактически отдали своего 9-летнего сына в руки педофила-маньяка.

Они пытались шантажировать извращенца, требуя с него 500 тысяч рублей за то, что тот домогался мальчика. Но извращенец не поддавался на шантаж, заманил ребенка в машину, увез подальше от города и убил мальчика, выбросив его тело в Симоновский ручей. Такую версию сейчас отработывают следователи. Она кажется дикой и фантастической, но есть факты, которые говорят в ее пользу. В первую очередь — слова самого убийцы и растлителя — 38-летнего Петра Жилкина. Он уже признал свою вину и дал подробные показания...

### ЖЕРТВА

9-летний Леша Пашаев (имя изменено. — Прим. ред.) рос в семье, которую нельзя назвать благополучной. Его родители не работали, не были расписаны друг с другом, при этом растили семерых детей, существуя исключительно на пособия от государства. Впрочем, «растили» — это неподходящее слово. Дети существовали сами по себе и рассматривались лишь как источник дохода. Например, Леша в свои 9 лет не окончил ни одного класса. Вместо учёбы его отправили на заработки — этой зимой, несмотря на лютые морозы, он за скромную плату протирал фары машин на парковке местного торгового центра.

Мерз, искал клиентов, договаривался о цене, а в перерывах отогревался в местном кафе — и снова трудился с тряпкой в руках.

Именно там мальчик заметил его будущий убийца Петр Жилкин. Педофил часто приезжал туда на своей белой «тойоте», фары которой и чистил Леша. А вскоре предложил ему «покататься» и заработать 5 тысяч рублей... Леша в свои 9 лет понимал очень многое — в том числе и то, что от этого «добротного дяди» добра не жди.

Дальше версии расходятся. Но если доверять показаниям педофила, то события происходили следующим образом — в первый раз кататься с ним Леша не поехал, а рассказал о его предложении родителям. А те, вместо того чтобы пойти в полицию, увидели в этой ситуации шанс заработать шантажом.

В следующий раз при встрече мальчик сел в машину к извращенцу. И больше никто не видел его живым...

Ребенок пропал 30 января, и тем же вечером начались его поиски. Подключили волонтеров и Росгвардию. И через

## АРТЁМ КОНЕВ

несколько дней в Симоновском ручье обнаружили вмерзший в лед рюкзак мальчика. А затем и его тело. Руки были связаны скотчем, а голова — разбита...

### ПРИЗНАНИЯ

Убийцу — Петра Жилкина — нашли и задержали. Помогли показания свидетелей и записи с камер у торгового центра.

Жилкин рассказал, что убивать ребенка он не планировал. Но якобы в машине мальчик по указке родителей стал его шантажировать — требовать 500 000 рублей за молчание. Взбесившись, извращенец ударил ребенка кулаком по голове. Удар был такой силы, что Леша лишился жизни почти мгновенно. Тогда Жилкин связал тело скотчем и выбросил в широкий ручей рядом с деревней Большое Забородье в Ленобласти. А после пытался замести следы — помыл салон машины, чтобы там не осталось следов ДНК жертвы, и стёр две видеозаписи с камер наблюдения, которые установлены в его доме в Ленобласти.

Хоть изверг и признался в убийстве, но вряд ли он раскаялся, да и вообще испытал хоть что-то похожее на вину. Об этом можно судить по одной характерной фразе, которую он произнес в зале суда.

«Раздули воздух из ничего, \*\*\*» — бросил он, пряча лицо от камер журналистов...

То, что Жилкин — зверь, изверг и растлитель — тут спору нет. И за убийство Леша Пашаева ему грозит срок вплоть до пожизненного. Но чем лучше те люди, которые могли добровольно отдать своего ребенка в лапы этого чудовища?

Одновременно проверяются и другие истории, связанные с исчезновением детей, к которым мог быть причастен убийца Жилкин.



Тело мальчика нашли подо льдом в Симоновском ручье

# В ЖЕРТВУ

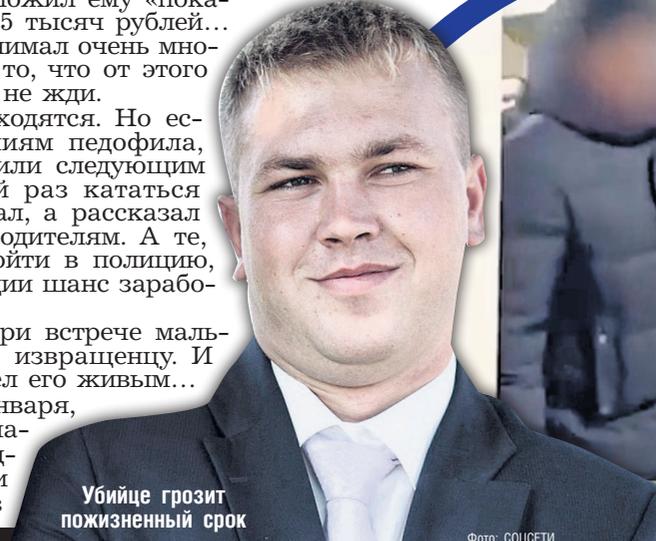
Судя по разбитому лицу, при задержании с извращенцем не церемонились

фото: T.MESHOT\_SHOT



## ВЕРСИЯ!

Педофил проломил голову 9-летнему мальчику, чьи родители пытались его шантажировать за приставания к сыну



Убийце грозит пожизненный срок

фото: СОЦСЕТИ

фото: T.ME/GSUSKRF-SPB



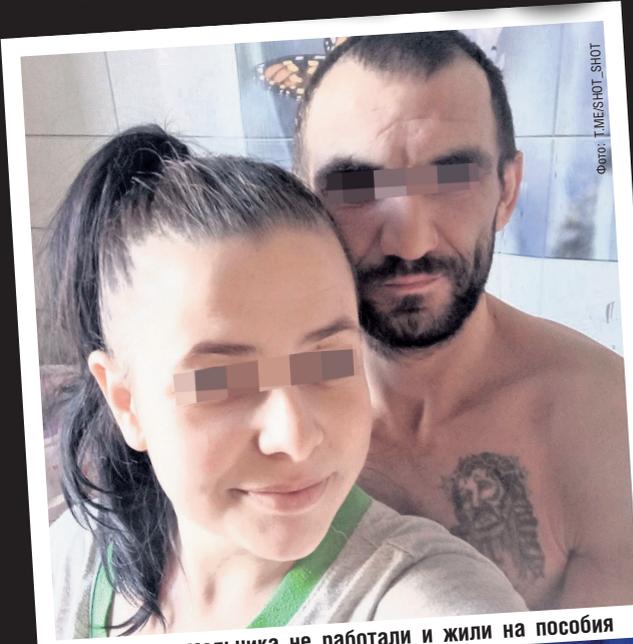
Говоря про убитого ребенка, Жилкин на суде заявил: «Раздули воздух из ничего!»

## РЕБЕНКА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

# ЗВЕРЮ



Леша должен был быть в школе, а вместо этого мыл машины за деньги



Родители мальчика не работали и жили на пособия

## ШУТКИ КОНЧИЛИСЬ

### 34-летнему комику Нурлану Сабурову запретили въезд в Россию на 50 лет

ИЗВЕСТНЫЙ стендапер Нурлан Сабуров стал невъездным в РФ за нарушения миграционного и налогового законодательства.

6 февраля 2026 года в аэропорту Внуково произошло событие, которое поставило точку в российской карьере одного из самых известных стендап-комиков последних лет. Нурлана Сабурова, прилетевшего из Дубая, остановили на досмотре и сообщили о запрете въезда в страну сроком на 50 лет. Причин для столь жесткого решения несколько. Во-первых, уроженец Казахстана Сабуров систематически нарушал миграционное законодательство. В мае 2025 года его уже задерживали в Шереметьево за превышение допустимого срока пребывания в РФ. Тогда шутник отделался штрафом в 5 тысяч рублей и получил две недели на то, чтобы покинуть страну и въехать заново по правилам. Но, судя по всему, урок не пошел впрок. Во-вторых, комик владеет в Рос-

ОЛЬГА НИКИТИНА

сии имуществом более чем на 130 млн рублей. Но, как выяснили правоохранительные органы, Сабуров пытался легализовать заработанные здесь деньги через посредников. Такая схема напрямую нарушает налоговое законодательство.

СЛАВА

Узнаваемым Сабурова сделала специфическая манера - он рассказывал даже самые смешные шутки с абсолютно серьезным лицом. Темы выбирал острые, часто балансируя на грани дозволенного. Шутил о семье, национальностях, быте, политике. В 2020 году журнал «Форбс» включил его в список самых перспективных россиян до 30 лет. У артиста появилась квартира шикарная в Москве и дорожка внедорожник Cadillac Escalade. Он женат, воспитывает двоих детей.

После запрета на въезд в РФ у Сабурова сорвались гастроли в нескольких городах

Фото: VK.COM / НУРЛАН САБУРОВ

## ВОЕННАЯ РАЗРАБОТКА ИЗ СССР: теперь работает на мужское здоровье! (рассекречен легендарный медицинский прибор)

«Я купил «СОЮЗ-АПОЛЛОН» в конце апреля 2023 года. Дорого, но о покупке не жалею. Что могу сказать? Интимная жизнь стабильная, хоть уже и не мальчик. Перед романтической встречей не приходится ничего дополнительно применять. Я спокоен и дама сердца довольна. Еще один плюс, который заметил, – ночью стал реже вставать в туалет». Николай, Архангельск, 85 лет.

Медицинский аппарат «СОЮЗ-АПОЛЛОН» – это настоящий прорыв в области мужского здоровья! Благодаря современным инновациям и космическим технологиям «СОЮЗ-АПОЛЛОН» восстанавливает мужскую силу и стойкость без таблеток, химии и риска для здоровья в любом возрасте! Название «СОЮЗ-АПОЛЛОН» не зря отсылает во времена освоения космоса. Как раз тогда военно-космическая медицина Советского Союза столкнулась с серьезными нарушениями кровообращения и нервной регуляции в организме космонавтов. И страдала от этого не только

сосудистая система, но и половая! В результате был создан уникальный прибор, который позволял получить стабильный и долговременный результат, возвращая мужскую силу.

Но эта технология долгие годы была засекречена! Уже в наше время прибор не только рассекретили, но и модернизировали до компактного аппарата домашнего применения, а также серьезно усовершенствовали его конструкцию. К импульсно-вакууму ученые добавили переменное магнитное поле, получив двойной терапевти-

ческий эффект! Назвали этот медицинский прибор «СОЮЗ-АПОЛЛОН».

- \* «СОЮЗ-АПОЛЛОН» может быть эффективен при всех видах эректильной дисфункции;
- \* «СОЮЗ-АПОЛЛОН» может восстановить стойкость и способствовать увеличению размера;
- \* «СОЮЗ-АПОЛЛОН» помогает в лечении простатита, аденомы, уретрита и нарушений мочеиспускания.

«СОЮЗ-АПОЛЛОН» с первого применения формирует стойкий и продолжительный результат.

Это как раз и есть тот результат, которого ждет каждый мужчина! При этом не происходит ни скачков давления, ни проблем с желудком, ни головных болей.

«СОЮЗ-АПОЛЛОН» может использоваться в лечении хронического простатита, аденомы и других заболеваний мочеполовой системы. Во время процедуры, которая длится всего 10 минут в день, мужчине будет удобно и комфортно!

Звоните прямо сейчас:

**8-800-100-55-60**

или с мобильного на номер:

**\*2031**

Все звонки **БЕСПЛАТНЫЕ** и **АНОНИМНЫЕ**



Вас ждет тройная выгода:  
**ЦЕНА** прошлого года  
**+ ПОДАРОК + СКИДКА\***  
только в течение 3 дней!



Код на получение подарка\*  
«СССР»

Регистрационное удостоверение ФСР 2012/13220 от 19.03.2012. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. 1, комн. 28. \*При покупке аппарата «Союз-Аполлон». Акция действует с 01.02.2026 по 01.08.2026. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# УТРАТА... ТЕЛЕВЕДУЩАЯ СВЕТЛАНА ЖИЛЬЦОВА УМЕРЛА НА 90-М ГОДУ

**СЕРГЕЙ ИВАНОВ**

**НЕ СТАЛО голоса и лица советской эпохи – Светланы Жильцовой, скончавшейся после многолетней борьбы с тяжелой болезнью в возрасте 89 лет.**

Всенародную известность она получила как первая ведущая телепрограммы КВН, которую вела вместе с Александром Масляковым.

Светлана Жильцова родилась в 1936 году в Москве. Еще в школе у девочки проявилась любовь к русской литературе – она начала заниматься в студии художественного слова при Московском дворце пионеров. После школы Света поступила в Институт иностранных языков. Будучи студенткой, Жильцова победила в конкурсе и стала диктором-переводчиком в одном совместном советско-канадском проекте. А постоянную работу на ТВ ей принес случай: за два часа до прямой трансляции детского спортивного праздника ведущая Валентина Леонтьева почувствовала себя плохо. И на замену ей срочно отправили Жильцову, которая замечательно справилась с ролью. Успех в этой импровизации и открыл ей дорогу в эфир. В главное юмористическое шоу страны – «Клуб веселых и находчивых» – девушка попала в 1961 году, где ее соведущим стал Александр Масляков.

– Ой, как же мне нравились все команды! Переживала за каждую, но особенно болела за Институт нефти и газа – там были талантливые, остроумные ребята, – вспоминала много лет спустя Жильцова.

## МОЛВА

Поклонники КВН не сомневались, что Жильцову и Маслякова связывает не только работа, но и чувства. А вот как было на самом деле.

– У нас с Масляковым как получилось. Ассистентом режиссера была Светлана. Они с Сашей поженились, и супруга взяла фамилию мужа. А в конце каждой передачи зачитывали имена тех, кто готовил эфир. Так и звучало «Светлана Маслякова» – дальше, наверное, зрители уже и не слушали, – рассказывала



Дуэт Жильцовой и Маслякова был самым узнаваемым на ЦТ



Жильцова запомнилась зрителям и по детским передачам



Светлана Алексеевна очень любила животных

# Светлая жизнь

**В НЕЕ БЫЛИ ВЛЮБЛЕНЫ ВСЕ КАВЭЗНЩИКИ СССР, ЗРИТЕЛИ НЕ РАЗ «ЖЕНИЛИ» ЕЕ НА МАСЛЯКОВЕ, А ОНА ВСЮ ЖИЗНЬ ЛЮБИЛА ТОЛЬКО МУЖА, ПРОЖИВ С НИМ 58 ЛЕТ**

журналистам Жильцова. Но народ об этом тогда не знал. В Останкино приходили мешки писем, люди искренне поздравляли Жильцову и Маслякова с вступлением в брак. «Поздравляем вас с бракосочетанием. Наконец это свершилось, мы долго этого ждали!», «Мы назвали детей вашими именами – Светочка и Сашенька. Любви вам!», – такие письма летели со всех концов страны на ЦТ.

## ГУСМАН

После того как Светлана попала на телевидение, ореол любви и почитания окружал ее постоянно. Не избежал ее чар и один из первых кавэзничков СССР Юлий Гусман.

– Знаешь, Света, а ведь мы все были в тебя влюблены. Но к тебе, как к Ленину, боялись подойти, считали строгой,

– с улыбкой рассказывала Жильцова о признании капитана сборной команды Баку.

## КАРЬЕРА

Но не кавэзном единым. Диктор Жильцова стала лицом и голосом многих передач Центрального телевидения. Она вела программы «Спокойной ночи, малыши!», «Будильник», «Веселые нотки», была ведущей «Песни года», участвовала в «Утренней почте», «Голубом огоньке», «Музыкальном киоске», «По вашим письмам». Мало кто знает, но еще Светлана Алексеевна почти год работала в Японии на местном гостелеканале. Там ее просили рассказать о бытовой стороне жизни советского человека, и одной из тем стало употребление русской водки. Жильцова рассказала, что в СССР

пьют спиртное по праздникам, закусывая солеными грибочками и рассыпчатой вареной картошкой. Этот выпуск стал самым популярным в Японии.

В 1978 году ведущей присвоили звание заслуженной артистки РСФСР. С экрана она ушла добровольно в 1993 году, после чего посвятила себя преподаванию в Высшей национальной школе телевидения.

## ЛЮБОВЬ

Светлана Жильцова была замужем за Владимиром Серебрянниковым – кандидатом технических наук и преподавателем. Они познакомились в компании друзей. Приятельница ведущей пригласила ее отпраздновать Масленицу – там пара и встретилась. Серебрянников был старше избранницы на семь лет. В 1961 году молодые люди соединили свои судьбы. Свадьбу отпраздновали в ресторане «Прага». Тогда всех поразило платье невесты, сшитое из светлого шифона для программы «Голубой огонек». Владимир построил успешную академическую карьеру, став доцентом технического вуза. В браке, где царил мир и благополучие, родился сын Иван. Их союз продлился 58 лет – до самой смерти Владимира.

– Она очень замкнулась после смерти мужа, ушла в себя, не очень охотно шла на общение. Мы стали меньше общаться, редко очень созванивались, можно сказать, судьба нас развела, – с грустью констатировала ее коллега по телевидению Ангелина Вовк.

Светлана пережила непубличное, тихое горе и предпочла уединение славе, которая осталась в прошлом. Бывшая любимица миллионов в последние годы жизни свое внимание дарила только родственникам и любимым растениям на даче.

– Она была очень милая и обаятельная женщина. Успешная в своей специальности, отличный профессионал. Она была веселая и даже немного смешливая. Любила откликаться радостным смехом на шутки. Как мне кажется, она была очень семейным человеком, – поделилась еще одна коллега – Татьяна Веденеева.

Светлана Алексеевна Жильцова была не просто диктором или ведущей, она стала частью культурного кода великой страны. И она останется в нашей памяти как человек, воспитавший миллионы людей на принципах добра и интеллигентности.



Павел Дуров

## Лярд туда, лярд сюда

**РОССИЙСКИЕ миллиардеры с начала года заработали 19,4 млрд долларов. Такие данные на 2 февраля приводит Bloomberg.**

В списке 20 бизнесменов – помимо остальных с начала года сумел заработать Владимир Потанин – плюс 3,46 млрд. Единственный в списке богачей, кто не заработал, а потерял за это время, – Павел Дуров. У него – минус 756 млн.



Анна Нетребко

## Песенка спета

**ПЕВИЦА Анна Нетребко ликвидирует свой бизнес в России.**

По данным СМИ, оперная дива почтой подала документы для закрытия ИП в инспекцию ФНС по Санкт-Петербургу. С 2006 года Нетребко имеет австрийское гражданство наряду с российским. 54-летняя звезда выступает в Европе, но не даёт концертов в России с 2022 года.

## ПРИКОЛ

**У РОССИЯН набирает популярность процедура омоложения пениса. Запись на мужскую интимпластику забита на месяц вперед.**

# ГУСТАЯ КРОВЬ — «СПОНСОР» ИНФАРКТА!

## КАК ВЕРНУТЬ СЕРДЦУ МОЛОДОСТЬ, А СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ?



**Сенсация в мире медицины! Оказывается, главный враг сердца и сосудов не возраст. А «постаревшая» кровь!**

**Да, да. С годами кровь теряет свои свойства. Густеет, её клетки слипаются, она переносит всё меньше кислорода.**

**В 30 лет были полны сил. А после 60 полны... густой крови! Сердце бьётся, как загнанная лошадь, пытаясь протолкнуть эту вязкую массу по сужившимся сосудам.**

**Отсюда всё: и скачки давления, и головокружения, и эта вечная разбитость.**

**Привычные средства лишь разжижают кровь на время, но не омолаживают её.**

**Они борются со следствием, а причина — «старая» кровь — остаётся.**

**А что, если подойти к причине? Если вернуть крови её естественную, молодую текучесть и энергию?**

**Тогда сердце вздохнёт с облегчением, а давление и одышка отступят сами собой. Это не фантастика.**

**А всем доступная в наши дни медицина!**

### НЕ ХОЧЕТСЯ СГУЩАТЬ КРАСКИ, НО ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ

По данным на октябрь этого года, основной причиной смертности по-прежнему остаются заболевания сердечно-сосудистой системы. И такая картина не только у нас, но и за границей. Не стоит недооценивать проблему, ведь с возрастом она лишь усугубляется.

Сколько смертей от одних инфарктов? Люди умирают десятками миллионов! А ведь инфаркт — это лишь одна из сосудистых катастроф. Плечом к плечу с «большими» сосудами «ходят» и инсульты, и образовавшиеся тромбы, и остановка сердца. И ведь у всего этого были и есть свои «звоночки». Только зачастую, они безвозвратно упущены. Как и шансы на долгую и здоровую жизнь.

Но сегодня борьба с заболеваниями сердечно-сосудистой системы является национальным приоритетом. Поэтому специалисты ищут новые подходы к уменьшению количества сосудистых катастроф. И речь не о консервативных методах. В наше время технологии настолько продвинулись, что позволяют улучшить состояние крови и снизить нагрузку на сердце. А значит, дают реальную возможность вернуть молодость! И сделать это без привычных нам средств. И к тому же не выходя из дома!

Ведь на помощь пришло последнее достижение науки в области светолечения — фототерапевтический аппарат квантовой гемотерапии «СПЕКТР». Настоящий полёт инженерной мысли и надежда на спасение для каждого человека!

### УМНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

СПЕКТР — это современный аппарат для надвального облучения крови с помощью энергии красного кванта. Который открывает колоссальные возможности для здоровья людей! Здесь и омоложение крови, и улучшение её текучести, а значит, улучшение питания тканей и общего состояния здоровья. Только представьте: сердце больше не колет, в висках не пульсирует, воздуха хватает, чистого, свежего, чтобы дышать полной грудью. Даже здоровый румянец на щеках появился!

А всё почему? Да потому, что, налаживая питание, ткани будут насыщаться и находить силы на восстановление и борьбу с болезнями. А это, в свою очередь, и защита организма, и мощная профилактика от возможных страшных последствий. А значит, надёжный щит от возможного инфаркта и инсульта.

Аппарат «СПЕКТР» по своим возможностям схож с лазерным облучением крови, которое раньше было очень популярным. Но во время лазерного облучения ты привязан к больничной палате и контролю персонала. «СПЕКТР» же — аппарат нового поколения, который позволяет проводить процедуры самостоятельно.

Ведь аппарат настолько умён, что действует через кожу, не повреждая её покровов. Специальных навыков не потребуется: справится любой!

К тому же сегодня квантовая фототерапевтическая гемотерапия имеет не только большую мощность, но и площадь воздействия. А это значит, что эта технология наиболее эффективна и, как прекрасно, что теперь она доступна для домашнего применения! Ведь теперь и у Вас появился шанс стать здоровым и омолодить свой организм изнутри!

### «СПЕКТР» — ВЕКТОР ЗДОРОВЬЯ

Как пользоваться аппаратом «СПЕКТР»? Здесь нет ничего сложного. Всё дело в том, что по внешнему виду аппарат напоминает наручные часы. Есть сам аппарат и ремень фиксатор для вашего удобства. Чувствуете себя разбито? Взяли аппарат, расположили его на запястье, зафиксировали и начали процедуру. Согласитесь, ничего сложного! Можете параллельно газету листать или телевизор смотреть, аппарат всё сделает сам. Вам нужно лишь наслаждаться процессом.

Вся фишка в том, что кванты красного спектра проникают в ткани и запускают естественные процессы восстановления на клеточном уровне. Лучи света достигают даже самых маленьких кровяных частиц, что позволяет проводить лечение невероятно глубоко и эффективно. А за счёт того, что кровь постоянно движется по организму, «СПЕКТР» воздействует на большую её часть, улучшая её качество (текучесть).

Во время процедуры с аппаратом «СПЕКТР» запускается настоящее самовосстановление. Улучшается обмен веществ в клетках. Ведь именно фототерапия красным светом усиливает микроциркуляцию крови, и ткани получают больше питания и кислорода. Стимулируется и рост, и регенерация тканей, а также ускоряются восстановительные процессы.

Теперь простые для обычных людей вещи: спуститься по лестнице, донести сумку с магазина, наклониться за тапочками — не вгоняют в ужас! Больше никакой одышки, головокружений и «мушек» перед глазами. Что, того и гляди, упадёшь. Какие

### ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! \* O+

<b>КАЗАНЬ</b>	16 ФЕВРАЛЯ
Аптека ЭКОНА, ул. Даурская, д. 40	10.00-11.30
Аптека ЭКОНА, ул.Чистопольская, д.43А	12.00-13.00
<b>ЧЕБОКСАРЫ</b>	17 ФЕВРАЛЯ
Аптека Фармаимпекс, Московский проспект, д. 16	9.00-10.30
ДК Тракторостроителей, Эгерский б-р, д. 36	11.00-12.00
<b>ВОРОНЕЖ</b>	17 ФЕВРАЛЯ
Аптека Фармаимпекс, ул. Плехановская, д. 33	9.00-10.30
Аптека Фармаимпекс, Ленинский пр-т, д. 117	11.00-12.00
<b>РОСТОВ-НА-ДОНУ</b>	18 ФЕВРАЛЯ
Аптека Айболитмедсервис, ул. Варфоломеева, д. 222а/108а	9.00-12.00
<b>САРАНСК</b>	18 ФЕВРАЛЯ
Аптека Фармаимпекс, ул. Косарева, д.13/2	11.00-12.00
<b>ПЕНЗА</b>	18 ФЕВРАЛЯ
МБУ Центр хореографического искусства г. Пензы, ул. Леонова 1А	14.00-15.00
<b>КРАСНОДАР</b>	19 ФЕВРАЛЯ
ДК ВОС, ул. Московская, д. 65А	9.00-11.00
<b>САРАТОВ</b>	19 ФЕВРАЛЯ
ЦНТИ Л.А. Руслановой, ул. им. М.В. Ломоносова, д. 20	9.00-11.00
<b>ЭНГЕЛЬС</b>	19 ФЕВРАЛЯ
ДК Строителей, пр-т Строителей, д. 7	12.00-13.00
<b>ВОЛГОГРАД</b>	20 ФЕВРАЛЯ
Дом офицеров, пр. имени В.И. Ленина, д. 31	9.00-11.00
<b>САМАРА</b>	20 ФЕВРАЛЯ
Дом офицеров, ул. Шостаковича, д. 7	9.00-10.00
ДК Металлург, пр-т Металлургов, д. 75	11.00-12.00
<b>ТОЛЬЯТТИ</b>	20 ФЕВРАЛЯ
ДК Тольятти, бул. Ленина, д. 1	14.00-15.00

60 или 70 лет?! По ощущениям слегка за 40, не больше! А сил и энергии — молодые позавидуют. Вот это жизнь!

К тому же «СПЕКТР» можно применять не только для сердечно-сосудистой системы, но и при ушибах, травмах или суставных болях. Ведь помимо того, что он улучшает кровь, он обладает мощным обезболивающим и противовоспалительным действиями. Не аппарат, а целая кладёз здоровья!

### А ЧТО, ЕСЛИ «ЖИТЬ ЗДОРОВО» — ЭТО НЕ НАЗВАНИЕ ПЕРЕДАЧИ, А ВАША РЕАЛЬНОСТЬ?

С аппаратом «СПЕКТР» жизнь каждого человека может измениться в лучшую сторону. От понимания, что жить действительно здорово, Вас отделяет один шаг. И этот шаг — аппарат «СПЕКТР».

Уже сегодня вместо разбитости по утрам можно чувствовать прилив сил и бодрость. Перестать мучиться с давлением и головной болью. Нормально спать. Не задыхаться и не останавливаться у каждой скамейки, чтобы перевести дух. Да и кроссворды в охотку «пойдут», куда лучше, чем когда голова трещит по швам. Когда хорошо себя чувствуешь, всё в радости! Жизнь в радость! И поверьте, эта радость теперь доступна именно Вам!

Аппарат «СПЕКТР» поможет Вам сохранить и улучшить своё здоровье. Снизить нагрузку на сердце, остановить воспалительные процессы, укрепить иммунитет, ускорить восстановление, а значит, наладить работу всего организма. Один аппарат — масса возможностей!

Согласитесь, это просто замечательно, ведь это именно то, что нужно каждому человеку!

Говорят, глаза — зеркало души. А кровь тогда — зеркало здоровья. И как здорово, что сегодня она не только «говорит» о состоянии человека, но и помогает его поправить!

Посмотрите в зеркало, ведь Вам ещё жить и жить! И с аппаратом «СПЕКТР» можно жить в удовольствие. Ведь в условиях современности здоровая и активная жизнь — это не миф, а реальность. Так позвольте же себе эту реальность! Возьмите ситуацию в свои руки!

Займитесь своим здоровьем уже сейчас. Помните, что статистика смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы неумолима. Как говорится, тут или Вы, или Вас! Так станьте же хозяином положения, закажите аппарат «СПЕКТР»! Не побеждайте болезнь наполовину, не дайте ей шансов забрать у Вас самое ценное — здоровье! Идите в ногу со временем, и будет Вам и здоровье, и счастье!



**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК**  
ТОЛЬКО НА УПАКОВКЕ  
ОРИГИНАЛЬНОГО АППАРАТА  
ИМЕЕТСЯ ЗАЩИТНАЯ ГОЛОГРАММА



**Prodex**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**  
**8 (800) 444-87-54**  
**WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>**

**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
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1

(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 11.02.2026 г. по 11.03.2026 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. <sup>1</sup> ООО «Поток» ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

**ЭКСКЛЮЗИВ! ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ****НИКИТА УШНЕВ:****ФИГУРИСТЫ ТРЕНИРУЮТСЯ ЧЕР...**

**ОН ИГРАЛ в КХЛ и европейских лигах, прошел через изматывающие перелеты в Китае и дошел до финала легендарных «Титанов».**

Но именно ежедневные тренировки на «Ледниковом периоде» с партнершей Аленой Косторной он называет своим самым сложным испытанием в судьбе.

В интервью «Жизни» 31-летний хоккеист объясняет, почему фигурное катание требует куда больше работы головой, чем кажется со стороны. А еще — почему с 16 лет он отдаёт половину заработков родной сестре и какую жену ищет после развода.

**— Расскажите, кто занимался Вашим воспитанием в детстве?**

— Ну, дедушка у меня вообще очень крутой был, не последний человек в Питере. Работал он в правительстве Петербурга. К сожалению, он умер от рака, когда мне был год или два. Я его практически не помню. Бабушка занималась мной, помогала. Я всегда с удовольствием ходил к ней в гости. Совсем не строгая, наоборот — очень добрая. Всегда не хотелось от нее уходить. Бабушка у меня ребенок блокады. Прабабушка и прадедушка тоже блокадники. Но, к сожалению, я знаю о них уже со слов мамы. То, что было очень голодно, это все они старались не вспоминать. Наверное, на генетическом уровне, когда есть еда, то и мне хочется сразу наестся — даже у меня это осталось.

**— У Вас же есть еще сестра?**

— Да, она родилась с инвалидностью, у нее легкие не раскрылись при рождении. В реанимации спасли, и вот на сестру очень много денег ушло. Продавали квартиры... Возили лечиться и в Израиле, и в Германии. Сейчас она стала намного лучше. Если по улице сейчас она идет, то вы даже не поймете, что она инвалид. А когда разговариваешь, понимаешь. Я ее обожаю и делаю всё для неё.

**— Вы помните, как она родилась?**

— Шесть лет мне было. Я пошел в первый класс, и в тот день ее как раз из реанимации выписали. Помню, как родители спросили меня, какой подарок я хочу на 1 сентября. Я и говорю: «Давайте сестру заберем».

**— А кто в Вашей семье был главным?**

— Мама. Она многое решала. Папа отвечал за сестру больше

**ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА**

— юридические, финансовые вопросы, к доктору сводить. А мама — за меня: на тренировки довести, всё сделать, спортом со мной заниматься. Вот такое было разделение. Сейчас стараюсь побольше уделять ей времени. Я ведь официально являюсь ее опекуном. А она научила меня радоваться любому моменту жизни. Не думать, что у кого-то машина лучше. Надо довольствоваться тем, что есть, искать в мелочах свой кайф и не завидовать.

**— Это правда, что изначально мама видела Вас не в хоккее, а именно в фигурном катании?**

— Да-да, верно. До шести лет я занимался фигурным катанием. Мама меня жестко тренировала, я и на шпагат садился, и на пистолетик. А в семь лет в хоккее перешел.

**— Как переубедили маму?**

— Мне фигурное катание казалось не особо мужским делом. А после нас как раз занимались хоккеисты, и мне очень хотелось в мужской коллектив. Мне очень нравилась их форма. Я и говорю маме: «Давай в хоккей!» Она сначала ответила: «Нет». Но потом, как пойдешь против ребенка? Если я хочу.

**ТИТАНЫ**

**— Расскажите, как Вы попали в этот телепроект?**

— Я сидел на вилле в Италии, и тут мне пишут с «Титанов». Я сразу подумал, что мошенники. А я как раз смотрел первый сезон. И я почти сразу согласился, говорю: «Да, делаем!».

**— Были опасения? Боялись вылететь в первой серии?**

— Задача была — не вылететь в первой серии, а дальше как пойдет. Я понимал, что вряд ли выиграю, не дойду далеко. Мне просто был интересен сам процесс.

**— Вы же дошли почти до победы!**

— Я каждый раз был уверен, что вылечу сегодня. Но как-то проходил дальше. Наверное, с помощью головы. Где-то не перестараться, где-то подумать, где-то схитрить. Короче, игровичок, как в хоккее говорят. Бывают люди, которые бегут, врезаются и делают лошадиную работу. А бывают те, кто больше оценивает ситуацию, ищет правильное расположение.

**— А в суперфинале? Что было Вашим преимуществом?**

— У меня не было, кстати, никакого преимущества. Мы с Кириллом (Кирилл Бельский, победитель 3-го сезона. — Прим. ред.) перед финальным испытанием думали, что, как в прошлых сезонах, будет решать вес. Но искусственный интеллект подобрал упражнение, где вес не решает. Если бы я сейчас вышел на него, я бы его так же проиграл. Там нельзя найти хитрость, там больше зависело от... удачи, наверное. Кирилл выиграл по факту. Всё честно.



Мама Никиты мечтала, чтобы он стал фигуристом, а его тянуло в хоккей

**— Вы говорили, что в «Титанах» обидели от своих возможностей. Какое открытие о себе сделали?**

— То, что я настолько силен, что среди сильнейших атлетов России занял второе место. Это было круто. И то, как меня все поддерживали и любили зрители...

**ЛЕДНИКОВЫЙ**

**— Сравнивая «Титанов» и «Ледниковый период», что, на Ваш взгляд, сложнее?**

— «Ледниковый период» сложнее на сто процентов. Потому что в «Титанах» ты вышел, сделал свое испытание — и всё. А в «Ледниковом» — самое сложное, наверное, — найти коннект. С партнером и с тренером. И даже когда это получается, то в хоккее ты больше играешь, импровизируешь, думаешь над конкретной ситуацией на площадке. А тут тебе надо заучить программу, может быть, даже не одну. Нужно выучить каждый шаг. То есть здесь надо именно думать

и работать головой. Плюс не забывать включать харизму и актерское мастерство. А когда ты думаешь о каждом движении, то еще и играть лицом — это очень тяжело. Поэтому, мне кажется, актерам здесь даже проще, чем спортсменам.

**АЛЕНА**

**— А как Вас позвали в проект? Был ли кастинг?**

— Со мной вышел на связь Илья Авербух. Спросил: «Хочешь участвовать?» А у меня мама с бабушкой всегда смотрели этот проект. Я, конечно, согласился. Вообще не раздумывал.

**— Как Вы узнали, кто будет Вашей партнершей?**

— Я приехал на первую тренировку, и там была Алена Косторная. И мы начали просто кататься по кругу. Я еще в хоккейных коньках. Илья посмотрел на нас и говорит: «Все, вы хорошая пара, поехали».

**— Какое впечатление на Вас произвела Алена?**

— Сначала она показалась мне достаточно закрытым человеком. Плюс для меня было необычно кататься в паре с девушкой, которая замужем и у которой есть ребенок. Я ее трогаю, поддерживаю. Была какая-то неловкость. Не в моих это было понятиях — так обращаться с чужой женой. А Алена — очень сдержанная, спокойная, но с характером, очень сильным. Пришлось искать компромиссы, и мы долго друг к другу притирались.

**— Она могла что-то резко сказать?**

— Ну, это нормально в их виде спорта. Они,

как гимнасты, всегда тренируются через слезы, через боль и мат. Думаю, что спорт ломает и закаляет их даже больше, чем хоккеистов.

**— Какие у нее к Вам основные претензии? Что у Вас не получается больше всего?**

— Мы все решаем спокойно. А больше всего сложности, наверное, с заучиванием сложных шагов.

**— Какие элементы Вам даются проще как хоккеисту? А какие кажутся невыполнимыми?**

— Я считаю, что мне, как единственному действующему про-

**«Для меня необычно кататься в паре с девушкой, которая замужем. Я ее трогаю, поддерживаю...»**

## С УЧАСТНИКОМ ШОУ «ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД»

## ЕЗ слезы, боль и мат



профессиональному хоккеисту на проекте, все элементы по катанию и поддержкам даются легче всех. В этом аспекте я здесь точно лучший. Но вот в актерском мастерстве и в танцевальной составляющей я явно не лучший. Но я стараюсь, добавляю.

**– А выполнять поддержки страшно?**

– Мне нет. Я сразу сказал Алене: если я не уверен на 100%, то поднимать не буду, потому что это опасно. Я же отвечаю за партнёршу.

**– С волнением как справляетесь? Оно вообще есть перед выступлениями?**

– Да, кстати, небольшое волнение есть, и это очень классно. Потому что в хоккее в последнее время его не было. Когда что-то становится обыденностью, у тебя нет вот этого небольшого мандража, а мандраж — это хорошо. Мне это очень нравится.

**– Какой Ваш любимый номер в «Ледниковом периоде» на сегодня?**

– Наверное, самый прикольный образ был по фильму «Оно», где у нас были лучшие баллы за три выпуска. Было весело.

**– Как удаётся совмещать хоккейную карьеру с телепроектами? Скучаете по хоккею?**

– О-о-о... Знаете, как сказать... Я скачаю, возможно, но сегодняшняя моя жизнь, насыщенная этим шоу, не дает сильно скучать. Для меня столько нового, это очень интересно. Хоккей уже стал обыденностью, а когда что-то становится обыденным и нет в душе ажиотажа...

Наверное, мне Бог дал такой шанс, чтобы я немного пере-

загрузился и переключился на что-то другое.

**– Захочется вернуться в хоккей после шоу-бизнеса?**

– Я точно вернусь. И это будет классно, потому что я уже посмотрел на всё под другим углом. Но ведь сейчас могут начаться и новые предложения (из шоу-бизнеса). Будем смотреть, будем готовы.

**– Много поклонников появилось благодаря проекту?**

– Да, очень много людей пишут хорошие сообщения, мне очень приятно. Я всегда стараюсь всем ответить. Как только время появляется, обязательно отвечаю.

**ОТНОШЕНИЯ**

**– Давайте поговорим о личном. В интернете пишут, что Вы в разводе. Это так?**

– Да.

**– А что Вы категорически не принимаете в женщинах?**

– Нелюбовь к детям. Не принимаю, когда считают, что есть нужно только в ресторанах. Не принимаю меркантильности. И не понимаю, когда есть неприятие кого-то из моих родственников.

**– А что для Вас меркантильность?**

– Это когда нужен не ты, а твои финансы. Если вдруг возникают денежные проблемы — такая девушка уходит.

**– Но как это понять заранее?**

– Сложно. Но если все разговоры только о том, сколько ты на нее тратишь... Если нужны любовь и отношения, то должны быть и уступки. Но все знают, что хоккеисты хорошо зарабатывают. В этом и проблема. Слишком много внимания к деньгам.

**– Тогда опишите Вашу идеальную избранницу.**

– К тому, что я уже сказал, не обязательно «10 из 10» по красоте, достаточно 7-8. Должна любить проводить время вместе дома и куда-то выходить. Не должна ограничивать мое общение с друзьями, давать мне личное пространство — я вообще люблю побыть один. Обязательно — любить детей и меня. И желательно работать, потому что, если девушка сидит дома без дела (если нет детей), это часто приводит к проблемам.



Полина Гагарина

## За дочу - всех раскурочу!

38-ЛЕТНЯЯ Полина Гагарина впервые показала публике дочь Мию спустя 6 лет после ее рождения.

Певица опасалась, что в соцсетях могли накинуться на девочку с критикой.

– Мне это далось тяжело. Потому что если бы кто-то написал, что она какая-то не такая, я бы уже стояла с автоматом. Я за своих детей порву, — заявила Полина.



Николай Ткаченко

## Смертью храбрых

АКТЁР Николай Ткаченко погиб в зоне СВО в декабре 2025 года. Ему было 36 лет.

По данным СМИ, Ткаченко ушёл на СВО добровольцем. Он выполнял задачи непосредственно на линии боевого соприкосновения. Актер снялся в 18 картинах.

Наиболее известные проекты: «Универ», «Саша-Таня», «Триггер», «Тест на беременность 4», «Варяги».

**ПРИКОЛ**

**В СЕТИ появился рецепт «атомного» гонконгского кофе - это микс чая, кофе и сгущёнки, он бодрит, но безопасен для здоровья.**

В «Титанах» Ушнев показал себя наравне с лучшими атлетами страны



По словам Никиты, Алена - очень сдержанная, спокойная, но с сильным характером - они долго притирались друг к другу

**31-ЛЕТНИЙ ХОККЕИСТ ПРЕОДОЛЕЛ СУРОВОСТЬ КОСТОРНОЙ И ПОЛОВИНУ ВСЕХ СВОИХ ДОХОДОВ ОТДАЕТ РОДНОЙ СЕСТРЕ**



Удивительно, как по-разному люди чувствуют боль.

Кто-то от укола в обморок падает? а кто-то может сам себе операцию сделать. Вот реальный случай 30 апреля 1961 года. В Советской антарктической экспедиции был только один врач Леонид Rogozov. И вдруг у него случился приступ аппендицита.

Что делать?! Эвакуация невозможна, помощи нет. Пара дней — перитонит и смерть? Ну нет! И врач сам себе сделал операцию! Без наркоза! Да, было очень больно. В какой-то момент он чуть не потерял сознание. Но выдержал!

Почему такой разный уровень восприятия боли? Просто у организма есть система самообезболивания. Но она хорошо работает только при недолгих болях. А если боль длится месяцами (то есть боль хроническая)? Тогда кошмар! Тогда боль уже не сигнализирует о повреждении, а сама начинает повреждать организм. Она может совершенно «вымотать», лишить сил, вызвать страх и депрессию, повредить мозг. И как с ней бороться? Пить горстями обезболивающие?

### Что делать при хронических болях?

Что же делать, если болит каждый день? Пить обезболивающие (анальгетики)? Но ведь медики категорически настаивают, что можно пить не более 10 таблеток в месяц.

Вы представляете: 1 таблетка на 3 дня!? Если измотан болью, то это нереально! Но обезболивающие опасны. Они могут вызывать зависимость, астму, аллергию или судороги. Передозировка может стать даже причиной летального исхода. Но и терпеть боль нельзя. Хроническая боль «изматывает нервную систему».

Появляются депрессия, бессонница, когнитивные расстройства и неврозы. Начинаются проблемы с обменом веществ, ожирение и сердечные приступы.

И что же делать?!

### «Свет в конце туннеля»

К нашему величайшему счастью современная высокотехнологическая медицина нашла управу на боль!



# ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ МОЖНО ПОБЕДИТЬ! ПРОСТО, ДЕЙСТВЕННО И БЕЗ ТАБЛЕТОК

Был создан замечательнейший медицинский аппарат «SELFDOKS MOVER» (Селфдокс Мувер).

Вы только представьте: можно избавиться от боли, просто нажав кнопку! Каково?! Разве не потрясающе?! Не замечательно?!

Вот посмотрите на показания к его применению.

### «Мувер» отменяет боль

Показания к применению медицинского аппарата «Мувер»:

- Острые и хронические боли, связанные с патологией внутренних органов;
- Острые и хронические боли, связанные с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

«Мувер» может спасти при любых болях!

Болит голова? Воспользуйтесь «Мувером»!

Артрозы и артриты, остеохондроз, травмы - «Мувер» может помочь!

Боли внутренних органов? «Мувер» может помочь при:

- кишечных коликах;
- боли в груди и подреберье;
- межреберная невралгия;
- кашель с болью.

При этом не требуется отменять основное лечение.

Как такое возможно? Просто «Мувер» использует современную высокотехнологичную ЧЭНС-терапию (Чрескожная ЭлектроНейростимуляция)!

### ЧЭНС-терапия обезболивает и даёт здоровье

Лечебные электрические импульсы ЧЭНС-терапии подавляют импульсацию болевых зон. То есть блокируют прохождение болевых сигналов в мозг.

Во-вторых, импульсы «Мувера» по нервным волокнам идут в мозг. И он запускает выработку эндорфинов и других обезболивающих. Боль стихает без вреда для организма! Ведь это его естественная реакция на боль! Но это ещё не всё! Ведь «Мувер» ещё и лечит! А каким образом?

### Он ещё и лечит!

Дело в том, что импульсы «Мувера» проникают глубоко в очаг воспаления. Снимают спазмы сосудов и органов. При этом впечатляюще увеличивается поступление крови и лимфы в больное место. То есть питание и дыхание тканей. И растёт их энергетика и сопротивляемость болезням. А усиление лимфотока увеличивает подвод иммунных клеток. Вдобавок усиленный лимфодренаж интенсивно выводит из поражённых тканей погибшие клетки и токсины. Вот так и активируется самовосстановление. Организм начинает «латать дыры» в Вашем здоровье без медикаментов!

И с «Мувер» у Вас больше нет боли. А значит, нет и мучительной бессонницы! И возвращается здоровье! Ведь только во сне

идёт восстановление организма. В том числе, и мозга! И это Вам не фантастика, а совершеннейшая реальность! Эффективность действия ЧЭНС-терапии подтверждена клинически!

### Эффективность электронейростимуляции подтверждена!

Клинические исследования эффективности ЭНС успешно проведены в медучреждениях Москвы и Минска.

«Мувер» зарегистрирован как медицинское изделие Росздравнадзором (№ РЗН 2021/16055).

«Мувер» — победитель во Всероссийском конкурсе «Технологических решений» в Сколково и был отмечен наградой за «Инновации в медицине 2022».

«Мувер» получил диплом за высокое качество в престижном конкурсе «Сто лучших товаров России».

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**  
**8 (800) 444-87-68**  
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

**ЗАМОРОЗИЛИ ЦЕНУ  
ПРОШЛОГО ГОДА НА 300 АППАРАТОВ!\***

**ЛУЧШАЯ ЦЕНА, НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!\***  
**WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>**

**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
- м. «Лермонтовский проспект», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1

! (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 11.02.2026 г. до 11.03.2026 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. Бесплатная доставка. <sup>1</sup> ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод: Продекс, Селфдокс, Хэлф кар. Реклама.

### «Мувер» — избавитель от боли

«Мувер» — Ваш шанс уменьшить количество принимаемых обезболивающих. А возможно и вовсе от них отказаться!

«Мувер» - одна сплошная польза! Он не просто снимает боли, но и может помогать в лечении.

«Мувер» - всегда под рукой: в кармане, в сумочке или просто в кармане. Ведь он потрясающе компактный, величиной с ладонь!

«Мувер» — это одно из лучших, новейших достижений медицины.

С «Мувер» Вы можете распрощаться с болью! У Вас появятся силы и здоровье на свои увлечения! Насколько лучше и интереснее станет Ваша жизнь!

С «Мувер» Ваша здоровая жизнь без боли — в Ваших руках! Вы это можете! Вам это доступно, и Вы это заслужили!

Звоните, заказывайте «Мувер» и живите счастливо, без боли.



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

<b>КАЗАНЬ</b>	<b>16 ФЕВРАЛЯ</b>
Аптека ЭКОНА, ул. Даурская, д. 40	10.00-11.30
Аптека ЭКОНА, ул.Чистопольская, д.43А	12.00-13.00
<b>ЧЕБОКСАРЫ</b>	<b>17 ФЕВРАЛЯ</b>
Аптека Фармаимпекс, Московский проспект, д. 16	9.00-10.30
ДК Тракторостроителей, Эгерский б-р, д. 36	11.00-12.00
<b>ВОРОНЕЖ</b>	<b>17 ФЕВРАЛЯ</b>
Аптека Фармаимпекс, ул. Плехановская, д. 33	9.00-10.30
Аптека Фармаимпекс, Ленинский пр-т, д. 117	11.00-12.00
<b>РОСТОВ-НА-ДОНУ</b>	<b>18 ФЕВРАЛЯ</b>
Аптека Айболитмедсервис, ул. Варфоломеева, д. 222а/108а	9.00-12.00
<b>САРАНСК</b>	<b>18 ФЕВРАЛЯ</b>
Аптека Фармаимпекс, ул. Косарева, д.13/2	11.00-12.00
<b>ПЕНЗА</b>	<b>18 ФЕВРАЛЯ</b>
МБУ Центр хореографического искусства г. Пензы, ул. Леонова 1А	14.00-15.00
<b>КРАСНОДАР</b>	<b>19 ФЕВРАЛЯ</b>
ДК ВОС, ул. Московская, д. 65А	9.00-11.00
<b>САРАТОВ</b>	<b>19 ФЕВРАЛЯ</b>
ЦНТИ Л.А. Руслановой, ул. им. М.В. Ломоносова, д. 20	9.00-11.00
<b>ЭНГЕЛЬС</b>	<b>19 ФЕВРАЛЯ</b>
ДК Строитель, пр-т Строителей, д. 7	12.00-13.00
<b>ВОЛГОГРАД</b>	<b>20 ФЕВРАЛЯ</b>
Дом офицеров, пр. имени В.И. Ленина, д. 31	9.00-11.00
<b>САМАРА</b>	<b>20 ФЕВРАЛЯ</b>
Дом офицеров, ул. Шостаковича, д. 7	9.00-10.00
ДК Металлург, пр-т Металлургов, д. 75	11.00-12.00
<b>ТОЛЬЯТТИ</b>	<b>20 ФЕВРАЛЯ</b>
ДК Тольятти, бул. Ленина, д. 1	14.00-15.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



## 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
- 18.30 Время покажет 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 22.00 **БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА** Сериал 16+
- 23.00 Большая игра 16+
- 0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
- 3.00 Новости
- 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## 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 **КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ** Сериал 12+
- 16.30 Вести
- 17.00 Малахов 16+
- 18.00 60 минут Ток-шоу 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 **ПОЛЮБИ МЕНЯ СНОВА** Сериал 16+ Люда находит биологическую мать Федю. Женщина тяжело больна, но она соглашается сдать тест ДНК, если Люда познакомит её с сыном. За Людой начинает ухаживать журналист Фролов. Беглов выходит на человека, который признаётся, что был «чистильщиком»...
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
- 2.10 **КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ** Сериал 12+
- 3.00 Вести
- 3.30 **КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ** Сериал 12+

## НТВ НТВ

- 4.35 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+ Вера возвращается домой из СИЗО и сталкивается с осуждением окружающих: ее фотографии были во всех СМИ. Брагин пытается восстановиться на службе, но его место уже занято другим следователем. Тем временем в городе орудут серийный преступник, который подбирает пьяных женщин, опаивает их и грабит...
- 22.15 **МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ** Сериал 16+
- 0.10 Сегодня
- 0.30 Захар Прилепин. Уроки русского 12+
- 1.05 **ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ** Сериал 16+

## СТС СТС

- 6.00 Три кота Мультсериал
- 6.30 Маша и Медведь Мультсериал
- 9.10 **ВИНОДЕЛЫ** Сериал 16+
- 14.20 **КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ** Комедия 12+
- 16.20 **НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ** Сериал 16+ Чтобы Света могла продолжить ремонт шаттла, Игорь ищет способ добыть недостающую технику. Боря намерен стереть память участковому...
- 21.05 **ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ** Фильм-катастрофа 16+ Океанолог Том, его жена Джулия и двое взрослых детей. Касси и Бен выходят в море на арендованной яхте, чтобы отпраздновать день рождения Бена. Ночь они попадают в сильнейший шторм, волны захлестывают яхту, пассажиры спускаются в трюм...
- 23.00 **РАДИОВСПЫШКА** Драматический триллер 16+
- 1.05 **СИНГУЛЯРНОСТЬ** Научно-фантастический триллер 16+
- 2.30 **ЗМЕИНАЯ ТОПЬ** Фильм ужасов 16+
- 3.50 **ТРИГГЕР** Фильм 16+

## ТНТ ТНТ

- 7.00 **САШАТАНЯ** Сериал 16+
- 11.30 **САШАТАНЯ** Сериал 16+
- 16.00 **ПРАЗДНИКИ** Сериал 16+
- 19.00 **ГОСЗАЩИТА** Сериал 16+ Чтобы заплатить таможеннице за возможность уехать в Китай, Рома идет на ограбление склада с Ден-Деном, но за ними увязывается Лёва. Поцелуй Гриши и завуча снимает на телефон пятиклассник Паша. Гриша должен изъять компромат, пока о нем никто не узнал. Алиса с помощью карт узнает, что на ней висит проклятье...
- 21.00 **ПАТРИОТ** Сериал 16+ Саня ведет коммуны в поход. К ним присоединяется Валера, который не готов исполнять договор перед Мананой...
- 23.00 **СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ЯГА** Комедия 18+
- 0.00 **СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ЯГА** Комедия 18+
- 0.30 **СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ЯГА** Комедия 18+
- 1.35 **СИНДРОМ** Триллер 18+
- 3.35 **Однажды в России** Юмористическая программа 16+

## ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.15 Доктор И... 16+
- 8.40 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. ГЛАДИАТОР** Детектив 12+
- 10.35 **Юрий Яковлев. Я хулиганил не только в кино** 12+
- 11.30 **События АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. СМЕРТЬ В КРУЖЕВАХ** Детектив 12+
- 13.45 **Денис Майданов** 12+
- 14.30 **События Город новостей**
- 14.50 **ПИАНИСТКА-3** Сериал 16+
- 16.55 **Актёрские драмы. Другие таланты** 16+
- 17.50 **События ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-2** Фильм 16+
- 22.00 **События Закон и порядок** 16+
- 23.05 **Расстаться врагами** Документальный фильм 16+
- 0.00 **События. 25-й час**
- 0.35 Петровка, 38 16+
- 0.50 Тайная комната. Династия лжи 16+
- 1.30 Хроники московского быта. «Левые» концерты 16+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия 16+
- 5.25 Приключения пингвиненка Лоло Мультфильм
- 5.50 Они потрясли мир Документальное расследование 16+
- 8.05 Страна советов 16+
- 8.40 Знание - сила 12+
- 9.00 Известия 16+
- 9.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2** Сериал 16+
- 11.15 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7** Сериал 16+
- 13.00 Известия 16+
- 13.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7** Сериал 16+
- 17.00 Известия 16+
- 17.30 **СЛЕД** Сериал 16+
- 19.05 **СЛЕД. ФАРМАК** Сериал 16+
- 19.55 **СЛЕД. БЛАГИМИ НАМЕРЕНИЯМИ** Сериал 16+
- 20.35 **СЛЕД. БАБОВЩИНА** Сериал 16+
- 21.25 **СЛЕД. ГРОВОВЫЕ** Сериал 16+
- 22.20 **СВОИ-7. ЦАРЬ** Сериал 16+
- 23.10 **СВОИ-4. ГЕНДЕР ПАТИ** Сериал 16+
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
- 0.30 **СВОИ-4. ПЛАЩЕБО** Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Диалоги о животных
- 7.15 Легенды мирового кино
- 8.05 **СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ** Фильм
- 9.30 Почерк эпохи
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15, 1.05 ХХ век
- 12.10 Забытое ремесло
- 12.45 Новости. Подробно. Книжки
- 13.00, 0.10 Удивительное путешествие Магеллана
- 14.00 **СОВЕСТЬ** Фильм
- 15.25 Кристальные истории
- 15.45 Сати. Нескучная классика...
- 16.30 Коллекция
- 17.15 Музыкалка Документальный сериал
- 17.45 Рассекреченная история
- 18.15 Острова
- 19.00 Уроки русского. Чтения
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.50 Искусственный отбор
- 21.30 Белая студия
- 22.15 **МЕГРЭ** Сериал

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00, 14.55 Непобедимый 12+
- 6.30 Матч! Парад 16+
- 7.00, 9.00, 12.55, 15.25 Новости
- 7.05, 11.35, 15.30, 22.35 Все на Матч!
- 9.05, 12.35 Специальный репортаж 12+
- 9.25 Лучшие из лучших 12+
- 10.30, 1.00 Футбол Чемпионат Испании. Обзор тура 6+
- 13.00 Есть тема!
- 14.25 Человек из футбола. Дмитрий Кузнецов 12+
- 16.20 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ Авангард (Омск) - Ак Барс (Казань)
- 19.00 Смешанные единоборства UFC 16+
- 21.00 Бильярд BetBoom Лига чемпионов
- 23.55 Футбол Чемпионат Италии. Обзор тура 6+

## 3 ТВЗ

- 6.00, 8.30 Мультфильмы
- 9.00 **СЛЕПАЯ** Сериал 16+
- 10.00 **ГАДАЛКА** Сериал 16+
- 13.45 **ГАДАЛКА. СЛУЖЕБНАЯ ЛЕСТНИЦА** Сериал 16+
- 14.15 **ГАДАЛКА. БАБУЛЯ-НЕВЕСТА** Сериал 16+
- 15.00 **ГАДАЛКА. ПОЖИЗНЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ** Сериал 16+
- 15.30 **СЛЕПАЯ. НАСТОЯЩИЙ ОТЕЦ** Сериал 16+
- 16.00 **СЛЕПАЯ. ДИРЕКТОР** Сериал 16+
- 16.30 **СЛЕПАЯ. РЫБКА НОМЕР ПЯТЬ** Сериал 16+
- 17.00 **СЛЕПАЯ** Сериал 16+
- 18.00 **МЕНТАЛИСТКА** Сериал 16+
- 20.00 **ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ** Сериал 16+
- 23.00 **ДОЧЬ БОГА** Фильм 18+
- 1.00 **СЕКРЕТЫ** Сериал 16+

## 4 РЕН ТВ

- 5.00, 18.00, 0.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 6.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
- 9.00 Военная тайна 16+
- 10.00 Совбез 16+
- 11.00 Как устроен мир 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00 Загадки человечества 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 100 вопросов обо всем 16+
- 17.00, 1.45 Тайны Чапман 16+
- 20.00 **КУРЬЕР** Боевик 16+
- 21.50, 23.25 **ВСЕ ДЕНЬГИ МИРА** Триллер 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, 23.15 **ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ** Докудрама 16+
- 11.45 **ПОРЧА. ГОНЧИЙ ПЁС, БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЕЦ** Докудрама 16+
- 12.55, 1.20 **ЗНАХАРКА** Докудрама 16+
- 13.30, 1.45 **ВЕРНУ ЛЮБИМОГО** Докудрама 16+
- 14.00, 2.15 **ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ** Докудрама 16+
- 14.35 **КАК ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО** Сериал 16+
- 19.00 **ПОСЛЕДНИЙ ГОД ЛЮБВИ** Сериал 16+
- 0.25 **ПОРЧА** Докудрама 16+
- 2.40 **Тест на отцовство** Судебное шоу 16+

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты на кухне 16+
- 5.50 Пятница News 16+
- 6.20 Гастротур Казань 16+
- 7.00 Битва шефов 16+
- 9.20 Молодые ножи Знаменитые шефы 16+
- 10.40 Адский шеф 16+
- 13.40 Черный список. На кухне 16+
- 17.00 Черный список. На кухне Тула. HOPS 16+
- 17.50 Черный список. На кухне Рязань. Марка 16+
- 19.00 **Что я наделала?! Капсулярная контрактура** 16+
- 20.00 **Что я наделала?! Ринопластика: синдром пустого носа** 16+
- 21.00 Черный список. На кухне 16+
- 23.00 **Секретный артист** 16+
- 0.30 **Вундеркинды** Дима Масленников и Леонид Якубович 16+
- 1.50 Пятница News 16+

## ★ ЗВЕЗДА

- 5.30 **НАСТОЯЩИЕ** 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, 18.50 Специальный репортаж 16+
- 11.15 Народный ВПК Документальный сериал 12+
- 11.50, 13.25 **В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ»** Фильм 12+
- 14.05, 15.05, 17.15 **НАСТОЯЩИЕ** Сериал 16+
- 15.00 Военные новости 16+
- 19.55 По горячим следам 16+
- 20.10 Улика из прошлого 16+
- 22.45 Между тем 12+
- 23.15 **ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ** Фильм 12+
- 0.40 **СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ** Фильм 12+
- 2.30 Шедевры военных музеев 12+



## 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
- 18.30 Время покажет 16+
- 19.50 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 22.00 **БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА** Сериал 16+
- 23.00 Большая игра 16+
- 0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+
- 3.00 Новости
- 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## 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 **КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ** Сериал 12+
- 16.30 Вести
- 17.00 Малахов 16+
- 18.00 60 минут Ток-шоу 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 **ПОЛЮБИ МЕНЯ СНОВА** Сериал 16+  
*На Федю совершенно покушение, в больнице ему проводят операцию. Беглов находит место, откуда стреляли, киллер прятался в доме напротив. Люда винит в случившемся себя, она готова на всё, чтобы защитить своих детей...*
- 23.40 **Вечер с Владимиром Соловьёвым** 12+
- 2.10 **КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ** Сериал 12+
- 3.00 Вести
- 3.30 **КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ** Сериал 12+

## НТВ

- 4.50 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+  
*Брагин приступает к новому делу - в заброшенном бомбоубежище найдены трупы Каримова и Парфенюка, пропавших с ноября прошлого года во время рыбалки. Семья Брагинных переезжает в скромную квартиру в спальном районе. Шибанов с операми Комаровым и Муравьевым проводит операцию по задержанию Хабирова...*
- 22.15 **МСТИТЕЛЬ. СТРАШНЫЙ ЛЕС** Сериал 16+
- 0.10 Сегодня
- 0.30 Поздняков 16+
- 0.45 **ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ** Сериал 16+

## СТС

- 6.00 Три кота Мультсериал
- 6.30 Маша и Медведь Мультсериал
- 8.40 МИТРИЧ Сериал 16+
- 16.55 **НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ** Сериал 16+  
*После очередной катастрофы Игорь срывается и уходит в запой. Света перебирается жить на шаттл, а Рома примеряет на себя роль отца. Игорь вынужден обратиться за помощью к бобрам, участковый находит инопланетный корабль...*
- 21.05 **СОРВАТЬ БАНК** Криминальный боевик 16+  
*Вор Мейсон решает начать жизнь другой жизнью и инсценирует свою смерть. И тут его младший брат Шон предлагает план ограбления банка. Привлечённый перспективой сорвать самый большой в их жизни куш, Мейсон соглашается, но всё идёт не по плану...*
- 22.55 **РЫЦАРЬ ДНЯ** Комедийный боевик 12+
- 1.05 **ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ** Комедия 16+
- 2.40 **ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ** Комедия 16+

## ТНТ

- 7.00 **САШАТАНЯ** Сериал 16+
- 11.30 **САШАТАНЯ** Сериал 16+
- 16.00 **ПРАЗДНИКИ** Сериал 16+
- 19.00 **ГОСЗАЩИТА** Сериал 16+  
*Железнов находит сумку с деньгами, которую потерял Рома, и отвозит ее в полицейский участок. Рома притворяется ментом, чтобы выкрасть деньги обратно. Рылеев узнает о Гришином романе и просит его бросить Марину...*
- 21.00 **ПАТРИОТ** Сериал 16+  
*Шокирующая правда о прошлом Кати меняет всё. Саня вынужден решать сразу несколько проблем: помогать друзьям, справляться с последствиями стримов и обдумывать дальнейшие шаги. Саня неожиданно попадает в загадочную подпольную цивилизацию, где сталкивается с альтернативным образом жизни...*
- 23.30 **ДЫХАНИЕ ШТОРМА** Триллер 16+
- 0.50 **КРЕЙСЕР** Боевик 18+
- 2.50 **Однажды в России** Юмористическая программа 16+

## ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.15 Доктор И... 16+
- 8.40 **Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ. АВТОЛЕДИ** Детектив 12+
- 10.35 **Сергей Юрский. Не надо овец!** 12+
- 11.30 **События**
- 11.50 **АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. ПО ПРОЗВИЩУ ПРИНЦ** Детектив 12+
- 13.45 **Мой герой. Олег Леушин** 12+
- 14.30 **События**
- 14.50 **Город новостей**
- 15.00 **СЫЩИЦЫ. НОЖ В СПИНУ** Детектив 16+
- 16.55 **Актёрские драмы. Союз рыжих** 16+
- 17.50 **События**
- 18.05 **ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-4** Фильм 16+
- 22.00 **События**
- 22.35 **10 самых... Миниатюрные звёзды** 16+
- 23.05 **Актёрские драмы. Короли эпизода** 16+
- 0.00 **События. 25-й час**
- 0.30 Петровка, 38 16+
- 0.50 **Дело союзного значения. Сарматское золото** 16+
- 1.30 **Настоящий детектив. Контрольный выстрел** 16+

## 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия 16+
- 5.25 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7** Сериал 16+
- 8.25 **Ваше здоровье!** 12+
- 9.00 Известия 16+
- 9.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7** Сериал 16+
- 9.40 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2** Сериал 16+
- 11.25 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7** Сериал 16+
- 13.00 Известия 16+
- 13.30 **ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7** Сериал 16+
- 17.00 Известия 16+
- 17.30 **СЛЕД** Сериал 16+
- 19.45 **СЛЕД. РЫЦАРИ СЕРЕБРА** Сериал 16+
- 20.40 **СЛЕД. ПРИХОДИ КО МНЕ НА ПЛЯЖ** Сериал 16+
- 21.25 **СЛЕД. ПСИХОЛОГ ПО ЖИЗНИ** Сериал 16+
- 22.20 **СВОИ-7. РОКОВОЙ ПОРТРЕТ** Сериал 16+
- 23.10 **СВОИ-4. БУСЫ КОРОЛЯ МГВАНЫ** Сериал 16+
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
- 0.30 **День ангела** 6+
- 0.55 **СВОИ-5. ВТОРОЙ ЛИШНИЙ** Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Диалоги о животных
- 7.15 Легенды мирового кино
- 7.45, 22.15 **МЕГРЭ** Сериал
- 9.30 Почерк эпохи
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15, 1.05 ХХ век
- 11.35 Кино о кино
- 12.45 Новости. Подробно. Театр
- 13.00, 0.10 Удивительное путешествие Магеллана
- 14.00 **СОВЕСТЬ** Фильм
- 15.15 Роман в камне
- 15.45 Я не хотел быть знаменитым... 80 лет Александру Чайковскому
- 16.30 Пряничный домик
- 17.15 Музыкалка Документальный сериал
- 17.45 Рассекреченная история
- 18.15 Больше, чем любовь
- 19.00 Уроки русского. Чтения
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.35 Станиславский. Рыцарь светлого образа
- 21.30 Энигма

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00, 14.55 Непобедимый 12+
- 6.30 Голевая неделя 6+
- 7.00, 9.00, 12.55, 15.25 Новости
- 7.05, 11.35, 15.30, 22.35 Все на Матч!
- 9.05, 12.35 Специальный репортаж 12+
- 9.25 Лучшие из лучших 12+
- 10.30 Смешанные единоборства ACA 16+
- 13.00 Есть тема!
- 14.25 **Формула 1. Гаснут огни** 12+
- 16.50 Вид сверху 12+
- 17.25 Баскетбол Единая лига ВТБ Уралмаш (Екатеринбург) - Зенит (Санкт-Петербург)
- 19.30 Смешанные единоборства UFC. Ислам Махачев против Дастина Порье 16+
- 21.00 Бильярд, BetBoom Лига чемпионов
- 0.00 Евротур 12+
- 1.00 Вы это видели 12+

## ТВ3

- 6.00, 8.30, 23.00 Мультфильмы
- 9.00 **СЛЕПАЯ** Сериал 16+
- 10.00 **ГАДАЛКА** Сериал 16+
- 13.45 **ГАДАЛКА. ДЕНЕЖНАЯ КЛЕТКА** Сериал 16+
- 14.15 **ГАДАЛКА. НЕЛЮБИМЫЙ СЫН** Сериал 16+
- 15.00 **ГАДАЛКА. АТАКА БЫВШИХ** Сериал 16+
- 15.30 **СЛЕПАЯ. ТВЕРДЫЙ ЗНАК** Сериал 16+
- 16.00 **СЛЕПАЯ. ПРИНЦЕССА** Сериал 16+
- 16.30 **СЛЕПАЯ. ПОСЛЕДНЯЯ ЭЛЕКТРИЧКА** Сериал 16+
- 17.00 **СЛЕПАЯ** Сериал 16+
- 18.00 **МЕНТАЛИСТКА** Сериал 16+
- 20.00 **ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ** Сериал 16+
- 1.45 **СЕКРЕТЫ** Сериал 16+

## РЕН ТВ

- 5.00, 18.00, 0.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 6.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
- 9.00, 11.00 Как устроен мир 16+
- 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
- 13.00, 14.00 Навероятно интересные истории 16+
- 17.00, 1.15 Тайны Чапман 16+
- 20.00 **ОПЕРАЦИЯ «НАПОЛЕОН»** Приключенческий боевик 16+  
*Исландская юристка оказывается втянутой в водоворот международного заговора после того, как ее обвинили в убийстве, которого она не совершала...*
- 22.15, 23.25 **ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ** Триллер 16+

## ДОМАШНИЙ

- 6.30 6 кадров Скетч-шоу 16+
- 6.35 По делам несовершеннолетних Судебное шоу 16+
- 7.30 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+
- 8.30, 2.45 Тест на отцовство Судебное шоу 16+
- 10.45, 23.20 **ПОНЯТЬ. ПРОСТИТЬ** Докудрама 16+
- 11.55 **ПОРЧА. ДО СЕДЬМОГО ПОТА, РАЗБИТАЯ ЧАШКА** Докудрама 16+
- 13.00, 1.25 **ЗНАХАРКА** Докудрама 16+
- 13.35, 1.50 **ВЕРНУ ЛЮБИМОГО** Докудрама 16+
- 14.10, 2.20 **ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ** Докудрама 16+
- 14.45 **БУКЕТ ПРИМИРЕНИЯ** Сериал 16+
- 19.00 **СЕРДЕЧНАЯ АНОМАЛИЯ** Сериал 16+
- 0.30 **ПОРЧА** Докудрама 16+

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты на кухне Колбасы 16+
- 5.50 Пятница News 16+
- 6.20 Гастротур Мордовия 16+
- 7.10 Битва шефов 16+
- 9.10 Молодые ножи Испанская кухня 16+
- 10.40 Адский шеф 16+
- 13.30 Женись на мне немедленно 16+
- 14.40 Новые четыре свадьбы Тувинская свадьба vs Трендовая свадьба 16+
- 16.50 Новые четыре свадьбы Свадьба в осеннем стиле VS Татаро-ассирийская свадьба 16+
- 19.00 Новые четыре свадьбы 16+
- 23.00 Секретный артист 16+
- 0.20 Вундеркинды Ян Цапник и Ирина Мягкова 16+
- 1.40 Пятница News 16+

## ЗВЕЗДА

- 5.30 **БОМБА** 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 Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный... 16+
- 12.00, 13.25 **ПРИКАЗАННО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ** Фильм 12+
- 14.20, 15.05, 17.15 **БОМБА** Сериал 16+
- 15.00 Военные новости 16+
- 18.50 Специальный репортаж 16+
- 19.55 По горячим следам 16+
- 20.10 Код доступа 12+
- 22.45 Между тем 12+
- 23.15 **НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ** Фильм 12+
- 0.55 **ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА** Фильм 12+



## 1 ПЕРВЫЙ

- 6.00 Доброе утро. Суббота  
Телеканал
- 9.00 Умницы и умники 12+
- 9.45 Слово пастыря
- 10.00 Новости с субтитрами
- 10.15 Хочется праздника. Как на масляной неделе 12+
- 11.10 Вспомнить всё 12+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 **КАРНАВАЛ**  
Фильм
- 15.05 **НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ**  
Фильм 12+
- В одной из римских больниц скончалась русская эмигрантка. Старая дама поведала своей внучке, что все ее состояние спрятано в Ленинграде «под львом»...*
- 17.05 Кто хочет стать миллионером? 12+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.20 Ледниковый период 12+
- 21.00 Время
- 21.35 Сегодня вечером 16+
- 0.00 Юбилейный концерт Гарика Сукачёва 12+
- 1.40 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## 1 РОССИЯ 1

- 5.00 Утро России. Суббота
- 8.00 Местное время. Суббота
- 8.35 По секрету всему свету
- 9.00 Формула еды 12+
- 9.25 Пятеро на одного
- 10.10 Сто к одному Телеигра
- 11.00 Вести
- 11.30 Наши. Военкоры 12+
- 12.00 Европа против России. Крестоносцы Гитлера  
Фильм Алексея Денисова 16+
- 13.00 Большие перемены
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!!  
Программа Евгения Петросяна 16+
- 17.00 Вести
- 17.50 Привет, Андрей!  
Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
- 20.00 Вести
- 20.50 Вести. Местное время
- 21.00 **НИ СВАТ, НИ БРАТ**  
Фильм 16+
- Максим готовится к годовщине свадьбы с женой. Однако Лариса возвращается из командировки с неприятной новостью...*
- 0.40 **ПОВОРОТ НА СЧАСТЬЕ**  
Фильм 12+

## НТВ

- 4.35 **ТОЛЬКО ВПЕРЕД**  
Боевик 16+
- 6.15 **Жди меня** 12+
- 7.20 **Смотр**
- 8.00 **Сегодня**
- 8.20 **Неограниченные возможности** 16+
- 9.20 **Едим дома**
- 10.00 **Сегодня**
- 10.20 **Главная дорога** 16+
- 11.00 **Живая еда** с Сергеем Малозёмовым 12+
- 12.00 **Квартирный вопрос**
- 13.00 **Сатья** 16+
- 14.00 **Поедем, поедим!** 16+
- 15.00 **Своя игра**
- 16.00 **Сегодня**
- 16.20 **ЧП. Расследование** 16+
- 17.00 **Следствие вели...** 16+
- 19.00 **Центральное телевидение** с Вадимом Такменевым
- 20.20 **Ты не поверишь!** 16+
- 21.20 **Суперстар!**  
Битва сезонов 16+
- 0.50 **Квартирник НТВ у Маргулиса**  
В честь защитников Отечества 16+
- 2.15 **Дачный ответ**
- 3.10 **ОПАСНАЯ СВЯЗЬ**  
Фильм 16+

## СТС

- 6.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
- 7.15 **КОШЕЙ. ПОХИТИТЕЛЬ НЕВЕСТ**  
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 8.50 **Просто кухня**  
Кулинарное шоу 12+
- 10.00 **100 мест, где поехать**  
Кулинарное тревел-шоу 16+
- 12.05 **ЯГА И КНИГА ЗАКЛИНАНИЙ**  
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 14.05 **КОШЕЙ. НАЧАЛО**  
Полнометражный анимационный фильм 6+
- 16.00 **БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР**  
Сказка 6+
- 17.55 **ЧЕБУРАШКА**  
Фэнтезийная комедия 6+
- 20.05 **ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ**  
Фэнтези 6+
- 22.30 **ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОПУГАЯ КЕШИ**  
Комедия 6+
- 0.25 **СОРВАТЬ БАНК**  
Криминальный боевик 16+
- 2.00 **ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ**  
Фильм-катастрофа 18+
- 3.20 **ОДНИ ДОМА**  
Криминальная комедия 16+

## ТНТ

- 7.00 **Однажды в России**  
Юмористическая программа 16+
- 10.50, 12.45, 14.50, 16.50 **Новая битва экстрасенсов** 16+
- Экстрасенсы возвращаются в новом сезоне культового шоу, чтобы устроить масштабное соревнование между собой, а заодно помочь людям, которые действительно нуждаются во вмешательстве извне для решения самых разных проблем...*
- 21.00 **Конфетка** 16+
- Шоу, где звезды перпевают песни из интернета. Никому неизвестные авторы песен получают возможность не только рассказать о своем творчестве на большом экране, но и получить из своей песни настоящую «конфетку», которую превращают в нетленку звезды шоу-бизнеса...*
- 23.40 **Женский Стендап**  
Юмористическая программа 16+
- 0.40 **Конфетка** 16+
- 2.45 **Женский Стендап**  
Юмористическая программа 16+

## ТВ ЦЕНТР

- 6.40 Православная энциклопедия 6+
- 7.10 **ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВ-4**  
Фильм 16+
- 10.55 **Просто & вкусно** 6+
- 11.30 **События**
- 11.45 **Смешите меня семеро** 16+
- 12.35 **Нехмурые люди**  
Анекдот-клуб 16+
- 13.05 **ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА**  
Детектив 12+
- 14.30 **События**
- 14.45 **ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА**  
Продолжение детектива 12+
- 17.05 **КОЛОДЕЦ ЗАБЫТЫХ ЖЕЛАНИЙ**  
Детектив 12+
- 21.00 **Постскриптум** с Алексеем Пушковым
- 22.10 **Право знать!**  
Ток-шоу 16+
- 23.35 **События**
- 23.45 **90-е. массовый психоз** 16+
- 0.30 **Следствие ведет КГБ. Операция «Капкан»** 16+
- 1.10 **10 самых...**
- 1.35 **Миниатюрные звезды** 16+
- 1.35 **Хватит слухов!** 16+
- 2.00 **Актёрские драмы. Предательский возраст** 16+
- 2.40 **Актёрские драмы. Другие таланты** 16+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5**  
Сериал 16+
- 9.00 **Страна советов** 16+
- 9.30 **Стройнадзор** 16+
- 10.00 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5**  
Сериал 16+
- 14.00 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ШАГ В ПУСТОТУ**  
Сериал 16+
- 14.55 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ГЛАВНАЯ МИШЕНЬ**  
Сериал 16+
- 15.45 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. КУКЛА ДАША**  
Сериал 16+
- 16.40 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. НЕУДАЧНАЯ ФОТОГРАФИЯ**  
Сериал 16+
- 17.35 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ТРИ МУШКЕТЕРА**  
Сериал 16+
- 18.30 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ФАЛЬШИВАЯ ЖИЗНЬ**  
Сериал 16+
- 19.25 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5. ПАСОДОБЛЬ**  
Сериал 16+
- 20.20 **УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5**  
Сериал 16+
- 0.00 **Известия. Главное** 16+
- 1.05 **Светская хроника** 16+
- 2.10 **ФИЛИН-3**  
Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Библейский сюжет
- 7.05 Мультфильмы
- 7.35 **СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ**  
Фильм
- 9.10 **Мы - грамотеи!**
- 9.50 **ЖЕСТОКИЙ РОМАНС**  
Фильм
- 12.10 **Черные дыры. Белые пятна**
- 12.50 **Страна птиц**
- 13.35 **Рассказы из русской истории**
- 15.00 **СУВОРОВ**  
Фильм
- 16.45 **Вся эта суета**  
Юбилейный вечер народной артистки России Юлии Рутберг
- 18.45 **Больше, чем любовь**
- 19.30 **Новости культуры**
- 19.50 **Кино о кино**
- 20.35 **ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ**  
Фильм
- 22.00 **Агора**
- 23.00 **Грани Георгия Гаряяна**  
Вечер-посвящение музыканту
- 0.50 **ПАРЕНЬ ИЗ НАШЕГО ГОРОДА**  
Фильм

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Профессиональный бокс Артур Субханкулов против Тиграна Узляна 16+
- 7.00, 9.00 **Новости**
- 7.05, 11.35, 13.25, 19.10, 22.30, 1.00 **Все на Матч!**
- 9.05 **ЧЕМПИОНЫ**  
Сериал 6+
- 9.25 **Бобби Робсон. Больше, чем тренер**  
Документальный фильм 12+
- 12.00 **Футбол.**  
Международный турнир. Кубок легенд имени Константина Ерёменко
- 17.55 **Футбол**  
Международный турнир. Кубок легенд имени Константина Ерёменко **Динамо (Москва) - Спартак (Москва)**
- 20.20 **Футбол** Чемпионат Испании **Осасуна - Реал (Мадрид)**
- 22.50 **Футбол** Чемпионат Испании **Атлетико - Эспаньол**

## 3 ТВ3

- 6.00, 9.00, 9.30, 10.00 Мультфильмы
- 8.00 **Особенности национальной кухни** 16+
- 10.30 **ДОЛИНА РЫЦАРЕЙ**  
Фильм 16+
- 12.30 **МАТРИЦА ВРЕМЕНИ**  
Фильм 16+
- 14.00 **ВАЛЬГАЛЛА: РАГНАРЁК**  
Фильм 16+
- 16.15 **ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ**  
Фильм 16+
- 19.00 **ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ**  
Фильм 16+
- 22.15 **ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ**  
Фильм 16+
- 0.45 **ВЛЮБЛЕН БЕЗ ПАМЯТИ**  
Фильм 16+
- 2.15 **СЕКРЕТЫ. ОБМАН**  
Сериал 16+
- 2.30 **СЕКРЕТЫ. ПРОГУЛКА С КЛАССОМ**  
Сериал 16+

## 4 РЕН ТВ

- 5.00, 2.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 6.00 **С бодрым утром!** 16+
- 8.30, 12.30, 16.30, 19.30 **Новости** 16+
- 9.00 **Минтранс** 16+
- 10.00 **Самая полезная программа** 16+
- 11.00, 13.00 **Военная тайна** 16+
- 15.00 **Совбез** 16+
- 16.00 **Информационная программа 112** 16+
- 16.55 **Документальный спецпроект** 16+
- 18.00 **Засекреченные списки**  
Документальный спецпроект 16+
- 19.00 **Добровозфире** 16+
- 19.55 **БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ**  
Боевик 16+
- 22.50 **КРЕПОСТЬ БАДАБЕР**  
Сериал 16+

## ДОМАШНИЙ

- 6.30 **МЫ ЭХО ДРУГ ДРУГА**  
Сериал 16+
- 9.40 **Уютное утро** 16+
- 10.05 **КРУТЫЕ ПОВОРОТЫ**  
Сериал 16+
- 14.30 **ЖЕРТВА**  
Сериал 16+
- 19.00 **ВЕРНАЯ ЖЕНА**  
Сериал 16+
- Алёна счастлива замужем за Иваном, и у них большие планы на будущее. Всё меняется, когда Ивана неожиданно увольняют с работы. Друг предлагает ему поехать на буровую - всего полгода вдали от дома, зато хороший заработок. Там он бесследно пропадает. Спустя время в одном из телерепортажей Алёна видит человека, очень похожего на Ивана...*
- 23.15 **ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ**  
Сериал 16+
- 2.50 **6 кадров**  
Скетч-шоу 16+
- 3.05 **ОНА, ОН И ОНА**  
Сериал 16+

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 **Секреты на кухне** Мука 16+
- 5.50 **Пятница News** 16+
- 6.10 **Секреты на кухне** Хлеб 16+
- 6.40 **ВЕДЬМИНА СЛУЖБА ДОСТАВКИ**  
Фэнтези 16+
- 8.40 **Русская мечта с Дэнни-американской**  
Екатеринбург 16+
- 9.40 **Как люди живут** Грузия 16+
- 10.50 **Как люди живут** Эритрея 16+
- 12.10 **Как люди живут** Катар 16+
- 13.00 **Как люди живут** Испания 16+
- 13.50 **Как люди живут** Эфиопия 16+
- 15.10 **Погнали!**  
В Японию 16+
- 17.10 **Погнали. Дос**  
Якудза 16+
- 18.00 **Погнали!**  
В Узбекистан 16+
- 20.50 **Погнали! Еда**  
двух корей 16+
- 22.00 **Последний шеф** 16+
- 0.20 **СЕРДЦЕЕДКИ**  
Фильм 16+

## ★ ЗВЕЗДА

- 5.40 **ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА**  
Фильм 6+
- 7.05 **ГОЛУБАЯ СТРЕЛА**  
Фильм 12+
- 9.00, 13.00, 19.00 **Новости дня** 16+
- 9.15 **Второе мнение** 12+
- 9.45 **СССР. Знак качества** 12+
- 10.35 **Не факт!** 12+
- 11.05 **Мужики** 16+
- 11.35 **Легенды кино**  
Ирина Купченко 12+
- 12.30 **Жить после**  
Эдуард Краснов 16+
- 13.15 **ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД**  
Сериал 16+
- 18.00, 19.25 **БАРСЫ**  
Сериал 16+
- 22.30 **МИССИЯ В КАБУЛЕ**  
Фильм 12+
- 1.05 **ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ**  
Фильм 12+
- 2.30 **ОНА ВАС ЛЮБИТ**  
Фильм 12+

## 7 ПЕРВЫЙ

- 6.00 Новости  
6.10 Играй, гармония любимая! 12+
- 6.55 Часовой 12+
- 7.25 Здоровье 16+
- 8.30 Золотая коллекция Союзмультифильма
- 9.10 Непутевые заметки с Дм. Крыловым 12+
- 9.30 Мечталлион Национальная Лотерея 12+
- 10.00 Новости с субтитрами
- 10.15 Жизнь других 12+
- 11.10 Повара на колесах 12+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Будем жить! 16+
- 13.10 Видели видео? 30 лет вместе.
- 14.30 Фабрика звёзд Спецпроект 12+
- 16.20 ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ Фильм
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 19.00 Три аккорда 16+
- 21.00 Время Своих не бросаем
- 23.00 Всероссийский музыкально-патриотический фестиваль 12+
- 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+

## 1 РОССИЯ 1

- 5.25 ЛИЧНОЕ ДЕЛО МАЙОРА БАРАНОВА 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 Петросян-шоу 16+
- 17.00 Вести
- 17.50 Песни от всей души 12+
- 20.00 Вести недели
- 22.30 Москва. Кремль. Путин
- 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
- 1.35 Европа против России. Крестоносцы Гитлера Фильм Алексея Денисова 16+
- 2.30 ЛИЧНОЕ ДЕЛО МАЙОРА БАРАНОВА Фильм 16+

## НТВ

- 4.50 ГОСТЬ Острозаключенный фильм 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 Маска Новый сезон 12+
- 0.20 Звезды сошлись 16+
- 1.55 ОСТАВНИК Острозаключенный фильм 16+
- 3.30 ОСТАВНИК-2 Фильм 16+

## СТС

- 6.00 Три кота Мультсериал
- 6.50 КОШЕЙ. НАЧАЛО Полнометражный анимационный фильм 6+
- 8.40 БУКА. МОЁ ЛЮБИМОЕ ЧУДИЩЕ Полнометражный анимационный фильм 6+
- 10.40 САДКО Полнометражный анимационный фильм 16+
- 12.20 СИНДБАД. ПИРАТЫ СЕМИ ШТОРМОВ Полнометражный анимационный фильм 6+
- 13.55 РУСЛАН И ЛЮДМИЛА. БОЛЬШЕ, ЧЕМ СКАЗКА Полнометражный анимационный фильм 6+
- 15.50 ЧЕБУРАШКА Фэнтезийная комедия 6+
- 18.00 Тайный миллионер Реалити-шоу 16+
- 20.10 МИДУЭИ Историческая военная драма 16+
- 23.00 ВЫЖИВШИЙ Драматический вестерн 18+
- 1.55 БУДИКА. КОРОЛЕВА ВОИНОВ Историческая драма 18+
- 3.25 РАДИОВСПЫШКА Драматический триллер 16+

## TNT

- 7.00 Однажды в России Юмористическая программа 16+
- 10.30, 12.10, 13.45, 15.15, 16.50 Экстрасенсы. Битва сильнейших Паранормальное шоу 16+
- 18.30 Выжить в Стамбуле 16+ Экстремальное реалити, где комфорт сталкивается с выживанием. За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звёзды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей. Ежедневные испытания на силу, ловкость и интеллект решают все: победителей ждёт роскошная вилла, проигравших - лагерь в турецкой глуши. По итогам испытаний один участник покидает проект...
- 21.00 Титаны 16+
- 23.00 Шоу Воли 16+ Каждое шоу - это микс из стендапа, жизненных наблюдений и резких заявлений...
- 0.20 Титаны 16+
- 2.15 Женский Стендап Юмористическая программа 16+

## ТВ ЦЕНТР

- 5.45 СЫЩИЦЫ Детектив 12+
- 7.15 ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-5 Фильм 16+
- 10.55 Полезная программа 6+
- 11.30 События
- 11.45 Наша смешная жизнь 16+
- 12.35 ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА Детектив
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 Дорогие товарищи. Банда Деда Мороза 16+
- 15.50 Настоящий детектив. Загадка трёх тел 16+
- 16.40 Дело союзного значения. Охота на сердцееда 16+
- 17.35 ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ Детектив 12+
- 21.50 ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА Детектив 12+
- 0.35 События
- 0.50 ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА Детектив 12+
- 1.40 Петровка, 38 16+
- 1.50 ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА Детектив 12+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 Маша и Медведь Мультсериал
- 5.15 НАШ СПЕЦНАЗ Сериал 16+
- 6.35 НАШ СПЕЦНАЗ. ПРОВЕРКА НА ФАЛЬШЬ Сериал 16+
- 7.20 НАШ СПЕЦНАЗ. ВРАГИ ПО ОРУЖИЮ Сериал 16+
- 8.15 НАШ СПЕЦНАЗ-4. РИСКОВАННЫЙ БИЗНЕС Сериал 16+
- 9.05 НАШ СПЕЦНАЗ-4. БРАТ ЗА БРАТА Сериал 16+
- 10.00 НАШ СПЕЦНАЗ-4. ТАРИФ НА ДОСТАВКУ Сериал 16+
- 10.55 НАШ СПЕЦНАЗ-4. МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ Сериал 16+
- 11.45 НАШ СПЕЦНАЗ-4. НОВЫЕ ПОБЕГ Сериал 16+
- 12.40 НАШ СПЕЦНАЗ-4. СТАДНЫЙ ИНСТИНКТ Сериал 16+
- 13.35 НАШ СПЕЦНАЗ-4. МАМА НА ЗАДАНИИ Сериал 16+
- 14.25 НАШ СПЕЦНАЗ-4. КОРОЛЬ ЛЕСА Сериал 16+
- 15.20 МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ Сериал 12+
- 22.45 Застава Сериал 16+
- 3.30 СВИДЕТЕЛИ Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Мультфильмы
- 7.45 ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ Фильм
- 9.15 Тайны старого чердака
- 9.40 Диалоги о животных
- 10.25 Кино о кино
- 11.05 АННА НА ШЕЕ Фильм
- 12.30 Дом ученых
- 13.00 Неизвестные маршруты России
- 13.40 Невский ковчег. Теория невозможного элементы
- 14.10 КУТУЗОВ Фильм
- 14.40 КАРТИНА МИРА Пешком...
- 17.10 Нам 15 лет Московский театр мюзикла.
- 17.40 Юбилейный вечер культуры
- 19.30, 19.45 Новости культуры
- 20.25 ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ Фильм
- 23.05 Мой город Композитор Наталья Чайковская
- 0.10 СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ Фильм

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Смешанные единоборства UFC 16+
- 7.05, 11.35, 14.55, 21.00, 1.00 Все на Матч!
- 9.05 КОМАНДА МАТЧ
- 9.25 СО ДНА ВЕРШИНЫ Фильм 12+
- 12.25 Неизвестные страницы Кубка мира 12+
- 12.55 Баскетбол Единая лига ВТБ Локомотив-Кубань (Краснодар) - ЦСКА
- 15.15 Футбол Международный турнир. Кубок легенд имени Константина Еременко. Финал
- 16.50 Футбол Чемпионат Италии Аталанта - Наполи
- 18.55 Футбол Чемпионат Сербии Црвена Звезда - Партизан
- 21.50 Смешанные единоборства UFC 16+
- 22.50 Футбол Чемпионат Испании Вильярреал - Валенсия

## ТВ3

- 6.00, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00 Мультфильмы
- 8.00 Вкусно с Анфисой Чеховой Любознательное настроение 16+
- 11.30 ЛЕГЕНДА О КОЛОВРАТЕ Фильм 16+
- 14.00 ВОЙНА ДИНОЗАВРОВ Фильм 16+
- 15.45 ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ Фильм 16+
- 19.00 ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ Фильм 16+
- 21.00 АССАСИН: БИТВА МИРОВ Фильм 16+
- 23.45 МОЛНИЕНОСНЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ Фильм 18+
- 1.45 ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ. ВСТРЕЧИ И РАССТАВАНИЯ Сериал 16+
- 2.15 ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ. ДЕВУШКА СЫНА Сериал 16+

## РЕН ТВ

- 5.00, 1.10 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 6.00 С бодрым утром! 16+
- 8.30, 12.30, 16.30 Новости 16+
- 8.55 Самая народная программа 16+
- 9.55 Знаете ли вы, что? 16+
- 11.00 Наука и техника 16+
- 12.00, 16.00 Информационная программа 112 16+
- 12.55 Неизвестная история 16+
- 13.55 Легенды и мифы 16+
- 15.00 Безумные факты 16+
- 16.55 ЗЛОЙ ГОРОД Исторический боевик 16+
- 20.00 КРАСНЫЙ ШЕЛК Детективный триллер 16+
- 23.00 Итоговая программа с Петром Марченко 16+
- 23.55 Документальный спецпроект 16+

## ДОМАШНИЙ

- 6.30 ВСЁ РАВНО ТЫ МОЯ Сериал 16+
- 10.15 ЗАМУЖ ПО РАСЧЁТУ Сериал 16+
- 14.45 ТВОЁ СЕРДЦЕ В НАДЁЖНЫХ РУКАХ Сериал 16+
- Успешный кардиохирург Татьяна Свиридова год назад оставила операционную ради мечты о ребёнке, доверив управление клиникой мужу Григорию...
- 19.00 ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ Сериал 16+
- Дизайнера Лиду, работающую на стекольном заводе в небольшом поселке городского типа, бросает жених Костя прямо в день свадьбы. Лидя решает дать судьбе отпор и уезжает покорять большой город...
- 23.20 СОЛОВЕЙКА Сериал 16+
- 2.55 6 кадров Скetch-шоу 16+

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

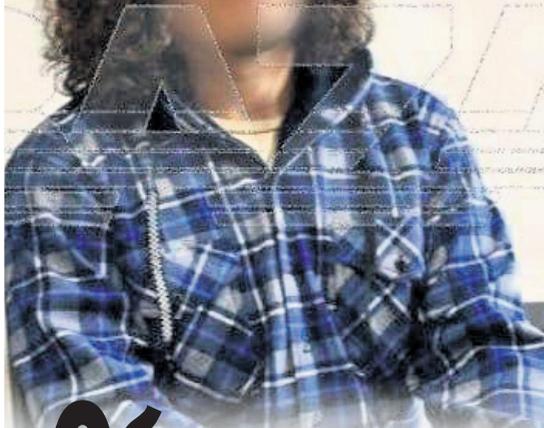
- 5.00 Секреты на кухне Картофель 16+
- 5.50, 1.50 Пятница News 16+
- 6.10 Секреты на кухне Дичь 16+
- 6.40 НЕБЕСНЫЙ ЗАМОК ЛАПУТА Фэнтези 16+
- 9.10 Как люди живут Лондон 16+
- 10.10 Как люди живут Каппадокия 16+
- 11.20 Как люди живут Нигерия. Макоко 16+
- 12.20 Как люди живут Эфиопия 16+
- 13.40 Как люди живут Куба 16+
- 15.00 Погнали! В Сальвадоре 16+
- 17.00 Погнали! 16+
- 18.10 Погнали! В Эквадоре 16+
- 19.50 Погнали! В США 16+
- 20.50 Погнали! В Сингапуре 16+
- 22.00 Последний шеф 16+
- 0.20 ВСЕ МОГУ Фильм 16+
- 2.10 На ножах Химки. Репин 16+

## ЗВЕЗДА

- 5.30 ДЕЛО «ПЕСТРЫХ» Фильм 12+
- 7.10 В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ» Фильм 12+
- 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 16+
- 18.00 Главное 16+
- 19.40 Концерт ко Дню защитника Отечества 12+
- 22.40 Народный ВПК 12+
- 23.00 Фетисов 12+
- 23.55 НАГРАДИТЬ ПОСМЕРТНО Фильм 12+
- 1.20 МИССИЯ В КАБУЛЕ Фильм 12+

Фото: Т. МЕВАЗАВАЗОН

Если вина  
Леонида  
будет  
доказана,  
его ждет  
тюрьма



## Обнажите вашу душу...

**В ИРКУТСКЕ ПАЦИЕНТКА  
ОБВИНИЛА ПСИХОТЕРАПЕВТА В  
МНОГОЛЕТНИХ ДОМОГАТЕЛЬСТВАХ**

### ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

**МОЛОДАЯ** сибирячка стала жертвой домогательств озабоченного медика, который вместе с терапией раскручивал ее на интим.

Дело было так. Диана обратилась к специалисту Леониду (все имена изменены. – Прим. ред.) осенью 2019 года – в тот период девушка часто страдала от панических атак и суицидальных мыслей. Недорогие приемы и приятное впечатление от врача побудили ее продолжить лечение. Однако постепенно отношение врача начало меняться – он стал допускать неуместные прикосновения и объятия.

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Со слов Дианы, в марте 2020 года, во время одной из консультаций, Леонид стал снимать с нее одежду... После этого мужчина потребовал хранить произошедшее в тайне, угрожая поставить тяжелый диагноз и добиться помещения девушки в психиатрическую больницу, если об этом случае станет известно. По словам потерпевшей, помимо продолжавшихся издевательств, психотерапевт заставлял девушку восхищаться собой и гладить его по голове.

Когда состояние девушки окончательно ухудшилось, она нашла в себе силы рассказать обо всем жене Леонида и подать заявление в СК, где сейчас и находится материал проверки. Диана говорит, что и другие пациентки также сталкивались с навязчивыми приставаниями врача, но отказались обращаться в полицию, желая побыстрее забыть все произошедшее.

## РОССИЙСКИЙ ЛЕТЧИК-ГЕРОЙ СТАЛ ЖЕРТВОЙ БЮРОКРАТИИ

### СЕРГЕЙ ЖУКОВ

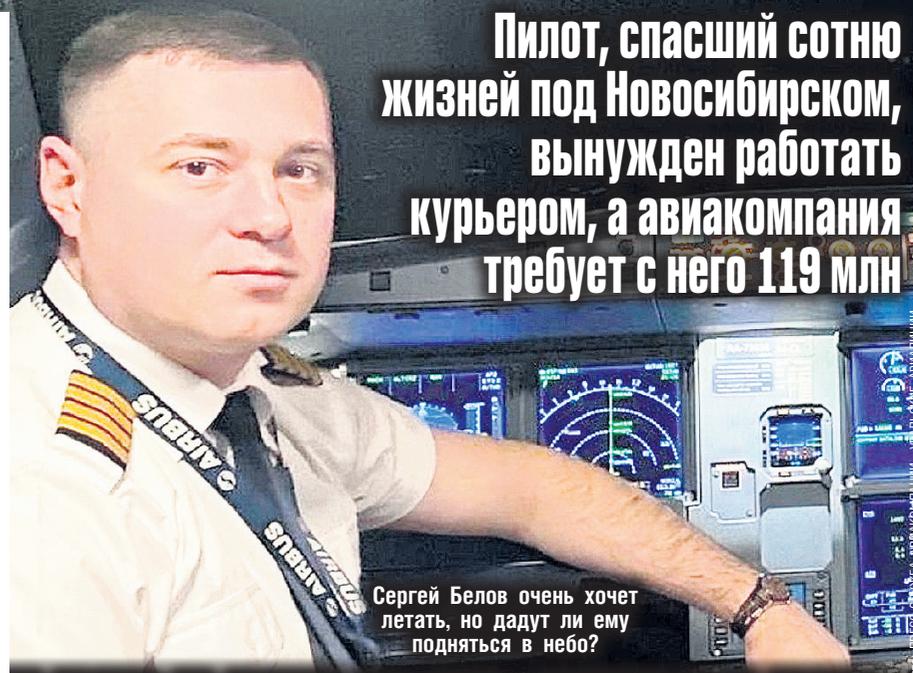
**35-ЛЕТНИЙ** пилот «Уральских авиалиний» Сергей Белов, посадивший в поле под Новосибирском неисправный Airbus с 159 пассажирами на борту, вынужден второй год пробавляться случайными заработками, чтобы выжить.

Тот рейс для КВС Сергея Белова был, как и десятки других, самый обычный. 12 сентября 2023-го его Airbus A320, готовился к посадке в Омске.

Но, к несчастью, на самолете вышла из строя гидравлическая система – ключевой элемент, отвечающий за выпуск шасси и работу тормозов. Экипаж подал сигнал тревоги и решил изменить маршрут и направиться в Новосибирск, где аэродром был лучше оснащен для приема аварийного борта. Но шасси, оставшиеся в выпущенном состоянии, в сочетании со встречным ветром резко увеличили расход топлива. Стало очевидно: дотянуть до взлетно-посадочной полосы самолет не сможет. В этот критический момент летчики, обсудив ситуацию с командиром Сергеем Беловым, приняли рискованное, но единственно возможное в тех условиях решение – садиться прямо на землю. И они смогли посадить самолет на пшеничное поле. Все 159 пассажиров и 6 членов экипажа не пострадали. Пассажиры говорили, что посадка была мягче, чем на аэродроме. СМИ восхищались самообладанием Белова. Казалось бы, можно только поаплодировать герою, который спас самое ценное – человеческие жизни. И действительно, первое время Сергея называли героем. Но через два года вместо слов признательности пилоту предъявили финансовый иск такого масштаба, который не то что он сам, но и его внуки не смогут выплатить до конца жизни.

### ДЕЛО

Сначала против командира воздушного судна было возбуждено уголовное дело по статье «Нарушение правил безопасности движения и эксплуатации транспорта», из-за этого ему пришлось уволиться из «Уральских авиалиний». В июле 2025-го Белову предъявили обвинение. Его решение, которое спасло десятки жизней, стали трактовать как ошибку. Но самая резонансная часть этой истории всплыла совсем недавно. Стало известно, что пилоту выставили финансовые требования на сумму 119 миллионов рублей – за последствия авиапроисшествия. Пока суд иск отклонил и отправил документы обратно в СК – для более подробной аргументации суммы возмещения. В самих «Уральских авиалиниях» заявили, что претензий к работнику



**Пилот, спасший сотню  
жизней под Новосибирском,  
вынужден работать  
курьером, а авиакомпания  
требует с него 119 млн**

Сергей Белов очень хочет летать, но дадут ли ему подняться в небо?

## КРУТОЕ ПИКЕ



Поврежденный при посадке самолет демонтировали уже зимой

нет, в том числе и финансовых – авиакомпания получила страховое возмещение за «Эйрбас» в размере около 1 млрд рублей.

Но как бы то ни было, Белова по специальности на работу больше не берут, несмотря на действующее удостоверение командира воздушного судна. Около двух лет он работает курьером и с трудом сводит концы с концами. Также ему приходится подрабатывать на перевозках в компании своих знакомых. Говорит, если иск в 119 млн удовлетворят – даже продажа арестованного имущества не покроет и десятой части суммы...

### ПРЕДЛОЖЕНИЕ

А недавно одна иностранная авиакомпания, узнав о пробле-

мах пилота в России, предложила 35-летнему Сергею Белову должность пилота пассажирского Airbus в одной из авиакомпаний Юго-Восточной Азии. Представители фирмы, узнав его тяжелую историю, вдохновились умением действовать в стрессовых ситуациях. Ведь нельзя отрицать очевидное: он – высококлассный летчик, сумевший воплотить крайне сложную посадку в поле и сохранить и людей, и самолет. Но Сергею это предложение не нравится – он хочет летать дома. Но если в России вопрос с работой не решится, то, видимо, от безысходности придется согласиться и на предложение иностранцев – ведь ему еще нужно как-то содержать большую маму.

Фото: ТАСС / КИРИЛЛ КУМАРЬ

**Сканворд** Сериал **МЕЧ**

ГОЛОВН. УБОР НЕВЕСТЫ	СМЕСЬ ПИВА С ВОДКОЙ	ЛЮБОВЬ МАЯКОВСКОГО ЛИЛЯ ...	ЗОЛОТОЙ ПОЛТНИК ЦАРСКИХ ВРЕМЕН			ПОМОЩНИК ХИМИКА В РАБОТЕ	НА НЁМ ШАПКА ГОРИТ		АЭРОПОРТ ПАРИЖА ЛАРЕЦ МОЩЕЙ	ФОТО № 4
					ДУРАК ИЗ РУССКИХ СКАЗОК		ЖАНР СЕРИАЛА	ДЕРЕВО С ПУШИСТ. ПОЧКАМИ	НАРЯДН. ПРЯЖКА	
	ФОТО № 1 БРИТАНСК. ПЕВЕЦ		ЗВЕРЕК - ЛЕСНАЯ ПРАЧКА		РАЗНОВИДНОСТЬ ОТТОМАНКИ				ГАЗЕТА «ЖИЗНЬ»	СЕРИАЛ «МЕЧ»
						СТРУНН. МУЗИН-СТРУМЕНТ ВОСТОКА	ФОТО № 2	ЯПОНСК. МУЛЬТ-ФИЛЬМ		
СТОЛИЦА УЗБЕКИСТАНА	МАРКА МУЖСКОГО ОДЕКОЛОНА	СЕРИАЛ «МЕЧ»	ПОРОДА ЕЗДОВЫХ СОБАК							
ОЩУЩЕНИЕ ВО РТУ КИСЛОГО	ПОЯС КИМОНО		ФРАНЦ. ШАНСОНЬЕ ШАРЛЬ ...			СОРТ СЕЛЬДИ	ХИМИЧ. ЭЛЕМЕНТ, ГАЗ	ОСТРОВ ВУЛКАНОВ В ИНДОНЕЗИИ		
		КАВКАЗ. ПЕРС ИЗ АЗЕРБАЙДЖАНА		ШАХМАТНАЯ ФИГУРА	ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРОСТУПОК			ПОЛИГОН КАПУСТИН ... Ъ		
ФОТО № 3	МЕЛКАЯ ЩЕПКА, ОСКОЛОК ПОД КОЖЕЙ					ИЗВЕСТН. ФОНТАН РИМА				
			КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ	ДЕТСКАЯ БОЛЕЗНЬ		ХАРАКТЕР, НРАВ ЧЕЛОВЕКА	ЕДИНИЦА АПТЕКАР. ВЕСА			
		РЕКА В КОСТРОМЕ	БАРАБАНЩИК БИТЛОВ ... СТАРР				ГАЗЕТА «ЖИЗНЬ»		«ГВОЗДЬ» УЗБЕКСК. СТОЛА	
				ПЕСЕННЫЙ ЛИДЕР	СБОРНИК СТИХОВ ВЫСОЦКОГО			ЧАБАН ЗАРАЗН. БОЛЕЗНЬ	«УНЫЛЫЯ ...! ОЧЕЙ ОЧАРОВАНИЕ»	СКОВОДО В МОНГОЛИИ
		РУССК. АРХИТЕКТОР	СЕЛЬХОЗ РАБОТА							ПЛАКУЧ. ДЕРЕВО
				СОТКА				АНГЛИЙСК. ПОЛИТИЧ. ПАРТИЯ		
		ИНДИЙСКО-ПЕРСИДСКАЯ ЛЮТНЯ								
РЕЖИССЕР СЕРИАЛА					ПЛОТ ХЕЙМЕРДАЛА					

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 4**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ**

- ФЕЛЬДФЕБЕЛЬ
- ВИЗИТКА
- ВАЛИДОЛ
- СПАРТАКИАДА

**ПО ВЕРТИКАЛИ**

- ФРАМУГА
- ВЛАДИВОСТОК
- ГВАДАЛАХАРА
- ЧЕРНИКА

**ПО КРУГУ**

- ТАУЭР
- РУЛЕТ
- ТЕРЕК
- КАТЕТ

**ПО ДУГАМ**

- «ЕСАУЛ»
- ЛУКОМОРЬЕ
- «ЛЬГОВ»
- АЛЬПИНИСТ
- «АМЕРИКАНА»
- ОЛИМП
- РАПИД
- АРГЕНТИНА

**ПО НАКЛОННЫМ**

- АПОРТ
- КРОЛЬ
- РАСПЕ
- ГУСАР
- ИСПУГ
- КАПРИ
- ТРАМП
- АМАТИ

**ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ МОГУТ ОСТАТЬСЯ В ПРОШЛОМ, ЕСЛИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КИТАЙСКИМ ЛИМОННИКОМ!**

Лонг Сун – известный китайский специалист в области борьбы с глазными проблемами. Ежегодно он помогает сотням людей улучшить зрение. Сегодня мы встретились с ним, чтобы взять интервью.

**– Профессор, к Вам обращаются люди с проблемами глаз. Как Вы им помогаете?**

– Помогаю не я, а китайский лимонник. Факты говорят сами за себя – с помощью лимонника восточные целители веками возвращали людям хорошее зрение. И сегодня мы продвигаем его активно применять в китайской медицине. Согласно ее учению, человеку для здоровья нужно пять вкусов в равном количестве. Это сладкое, горькое, кислое, соленое и терпкое. Лимонник содержит их все. Его шкурка – сладкая, кора – терпкая, зерна – горькие, мякоть – кислая, а привкус немного солоноватый. Восточная медицина утверждает, что если человек будет получать все пять вкусов одновременно, то энергия поврежденных органов зрения будет сбалансирована, и они восстановятся. Лучше всего принимать лимонник внутренне – так он отлично усваивается. Поэтому был разработан специальный эликсир «Офальмон» с лимонником китайским. Это средство предназначено для людей, имеющих проблемы со зрением. При приготовлении эликсира «Офальмон» лимонник не подвергается термальной или химической обработке. Благодаря этому он сохраняет все свои полезные свойства.

**– Какие полезные свойства у китайского лимонника для зрения?**

– Он способствует выведению токсинов из органов зрения и их очищению, нормализации состава глазных жидкостей, усвоению важных для зрения витаминов и минералов, которых в лимоннике огромное количество. Эликсир «Офальмон» с лимонником китайским может помочь нормализовать кровообращение в зрительном аппарате и создать благоприятные условия для его восстановления. Кроме того, в эликсире «Офальмон» содержатся и другие натуральные экстракты – очанки, гибискуса, софоры японской, – усиливающие действие лимонника и способные помочь ускорить процесс улучшения зрения.

**– Кому Вы рекомендуете использовать эликсир «Офальмон» с лимонником китайским?**

– Эликсир «Офальмон» будет полезен людям, страдающим от близорукости или астигматизма, болей в глазах, имеющим различные помехи перед глазами (мушки, туман, пелена). Эликсир «Офальмон» может помочь снять усталость глаз и прочие неприятные симптомы, сохранить возможность четко видеть без операций, очков и защитить органы зрения на долгие годы!



**ИНИЦИАТИВА «ДОБРОЕ ДЕЛО»**

**«Каждому пенсионеру – хорошее зрение»**

Страдаете от плохого зрения или имеете глазные заболевания? Тогда вы имеете право на приобретение эликсира для зрения «Офальмон» всего по 7 рублей.\* Срок проведения акции только с 11 февраля до 11 марта 2026 года

Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**

2. Продиктуйте код **9419** и получите эликсир «Офальмон» **ВСЕГО ЗА 7 РУБЛЕЙ!\***

Звонки и доставка бесплатные!



**ВСЕГО 7 РУБ. ЗА 1 УП.\***

**ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

\* При покупке двух эликсиров для зрения «Офальмон» по полной стоимости получите еще две упаковки по 7 руб. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 11 февраля до 11 марта 2026 г. Информация об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Реклама

# #ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

# ОЛИВЬЕ ИЗ СССР

**В этом номере самую вкусную рубрику нашего издания ведет ГАЛИНА ЩЕТНИКОВА - автор блога «Домохозяйка со стажем» в Одноклассниках**

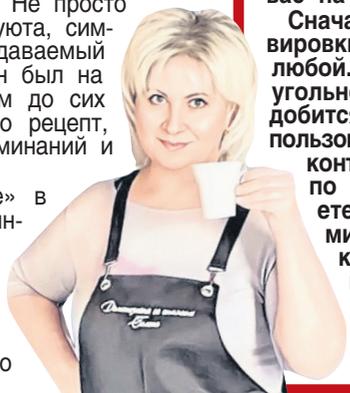


*Приятного аппетита!*

- СОСТАВ**
- Картофель (отварной) ..... 3 шт.
  - Морковь (отварная) ..... 2 шт.
  - Яйца (вкрутую).....4-5 шт.
  - Соленые или маринованные огурцы ..... 4 шт.
  - Докторская колбаса (иногда – отварное мясо) .... 300-400 г.
  - Консервированный зелёный горошек..... 1 банка
  - Репчатый лук (часто обданный кипятком)..... 1 шт.
  - Майонез «Провансаль» ..... по вкусу

**ДРУЗЬЯ, как только в воздухе начинает витать праздничное настроение, меня накрывает волна самых тёплых воспоминаний из детства.**

Всплывает картина: «Вся моя семья, без исключения, собралась за одним большим столом. И я, маленькая, в ожидании чуда и восторга, наблюдаю, как мама и бабушка суетятся, готовя те самые блюда, что становятся частью праздника. И, конечно же, на праздничном столе – салат «Оливье» в хрустальном салатнике. Не просто салат, а настоящая реликвия уюта, символ доброты и заботы, передаваемый из поколения в поколение». Он был на столе тогда и остаётся на нём до сих пор, потому что это не просто рецепт, а целая история любви, воспоминаний и семейных традиций.

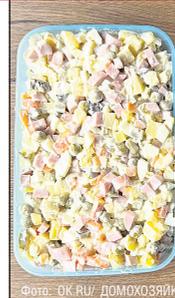


Классический салат «Оливье» в СССР – это не просто набор ингредиентов, а отражение эпохи. Хотя изначальный дореволюционный рецепт (от повара Люсьена Оливье) был значительно богаче, к советскому времени салат упростился и стал тем, что мы знаем сегодня.

ТОГДА в моем детстве все нарезалось мелким кубиком, заправлялось перед подачей и подавалось в хрустальном салатнике. Без сыра, оливок, кукурузы и свежих огурцов – только классика! А теперь я хочу предложить вам современный способ подачи этого самого «Оливье», вдруг он вдохновит вас на праздничный эксперимент.

Сначала выберите блюдо для сервировки, его форма может быть любой. Я остановилась на прямоугольной тарелке. Затем нам понадобится форма для сборки. Я использовала обычный прямоугольный контейнер, он идеально подошёл по размеру. Но если вы подаёте на круглом блюде, возьмите кулинарное кольцо или круглую форму. Дальше всё просто. Плотно утрамбовываем салат в форму. Накрываем сверху выбранной тарелкой. Быстро и уверенно

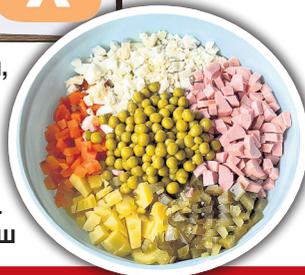
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ



переворачиваем, и вот он, аккуратный «кирпичик» Оливье, готовый к финальному штриху. Осталося украсить по вкусу: листья руколы, веточка укропа, веточки розмарина... всё, что отражает ваш

стиль. Такой вариант смотрится свежо, празднично и при этом сохраняет всё то самое вкусовое тепло детства. Попробуйте? А как подаёте его вы? Сохраняете ли вы эту винтажную эстетику, в старинном хрустале? Или, может, предпочитаете современный подход, к примеру, в мини-бокалах порционно или на необычных тарелках?

Напишите в комментариях (<https://ok.ru/domokhozyayka>), мне очень интересно, как живёт эта традиция в ваших семьях!



**ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ. МАГИЯ** (495) 663-38-15 доб.3021 Реклама Не мед.услуги

**ВСЕМИРНО ПРИЗНАННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ БАБУШКА МАША**

МАГИЯ, КОЛДОВСТВО, ЦЕЛИТЕЛЬСТВО. ЗДОРОВЬЕ, ТЕЛЕСНЫЕ ХВОРИ, БЕССОННИЦА. БАБУШКА МАША НЕ ПОЗВОЛИТ ВАМ ЧАХНУТЬ. ПЬЯНСТВО, ПОРЧИ, ПРИВОРОТЫ, ОТВОРОТЫ. ЛЮБАЯ ПОМОЩЬ.

ТЕЛ: **8 917 017 70 94**



**НИНА ИВАНОВНА**

ЯСНО И ДАЛЬНЕВИДЯЩАЯ МНОГО ЛЕТ ПОМОГАЕТ ВСЕМ БЕСПЛАТНО. ОНА ДИСТАНЦИОННО НЕ ВИДЯ ВАС СКАЖЕТ ПРОБЛЕМУ ВАШЕЙ СЕМЬИ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ ВЕРНЕТ И СОЕДИНИТ ВЛЮБЛЕННЫХ НАВСЕГДА. ПОГАСИТ ТЯГУ К ВЫПИВКЕ, ПОДНИМЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ОТВЕДЕТ ОТ ДОМА КОЛДУНОВ И МН.ДР ВСЕ ЗА ДВА ОБРЯДА ЕСЛИ ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА НИНА С РАДОСТЬЮ ПОДСКАЖЕТ И ПОМОЖЕТ. БЛАГОДАРНОСТЬ ПОСЛЕ РЕЗУЛЬТАТА ПО ВОЗМОЖНОСТИ .

**Т. 8 937 036 75 92**

**МАТУШКА НИНА**

МАТУШКА НИНА ЧЕЛОВЕК ОТ БОГА ИЗБАВИТ ВАС ОТ ОДИНОЧЕСТВА, СНИМЕТ ПРОКЛЯТИЕ, ПОРЧУ. ОТКРОЕТ ДЕНЕЖНЫЙ КАНАЛ, РЕШИТ ПРОБЛЕМУ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. ТАКЖЕ ИСПРАВИТ ОШИБКИ НЕ ДОБРОСОВЕСТНЫХ МАГОВ , ИЗБАВИТ ВАС ОТ НЕДУГОВ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО! ВАША ВЕРА- МОЯ СИЛА. БОГ С НАМИ!

**Т.8-915- 217-79-09**



**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.

**5.000, 10.000, 50.000, 100.000, 500.000 или**

**2.750.000 Р?**

Реклама

**НАЙДИТЕ ТРИ  
ОДИНАКОВЫЕ  
СУММЫ И ВЫИГРАЙТЕ  
ДО 2.750.000 РУБЛЕЙ!**

Ваша призовая таблица:

A1 2.750.000 Р	B1 500.000 Р	V1 100.000 Р	G1 500 Р	D1 2.750.000 Р
A2 50.000 Р	B2 10.000 Р	V2 1.000 Р	G2 10 Р	D2 1 Р
A3 100.000 Р	B3 50.000 Р	V3 2.750.000 Р	G3 15.000 Р	D3 200.000 Р
A4 10.000 Р	B4 1.000 Р	V4 10 Р	G4 100 Р	D4 200 Р
A5 5.000 Р	B5 5.000 Р	V5 100 Р	G5 15.000 Р	D5 2.750.000 Р

Все очень просто! Вы нашли три одинаковые суммы? Отметьте их и немедленно сообщите нам о позициях (например, А4, В1, Д3) по указанному здесь бесплатному телефону.

**Поторопитесь!** Закажите **БЕСПЛАТНЫЙ** каталог «Мир Здоровья» уже сегодня и получите свой приз!

«Мир Здоровья» – это начало вашего пути к хорошему самочувствию и жизненной силе.

**СКОРЕЕ ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ**

**8 (800) 511-04-39**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЗОВИТЕ ИЗДАНИЕ, В КОТОРОМ ВЫ ПРОЧЛИ ЭТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ.**

Почтовый адрес: 101000, г. Москва, а/я 950, «Пост Шоп».

Чтобы отпраздновать запуск совершенно нового каталога «Мир Здоровья» от Лабораторий ВиаТоник, мы предлагаем вам шанс выиграть по-крупному!

Никаких хитростей, никаких уловок – просто найдите три одинаковые суммы в таблице, опубликованной выше, и мгновенно выиграйте! Закажите бесплатный экземпляр нового каталога «Мир Здоровья» прямо сейчас и сразу же получите свой приз. Это реально, гарантированно и просто!

Откройте для себя полный ассортимент товаров для красоты и здоровья от ВиаТоник, изготовленных из натуральных компонентов на основе самых современных научных разработок для укрепления и поддержания вашего здоровья, придания энергии и хорошего самочувствия.

Наш разнообразный ассортимент продукции, специально разработанный для поддержания вашего здоровья и красоты, позволит вам вести более активный, полноценный и насыщенный образ жизни.



№ 5, 11 - 17 февраля 2026 г. Москва, пер. Банный, д. 2, стр. 1, пом. 1А, оф. 4Е, этаж 1, ОГРН - 1027700110063.

✓ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные АО «Пост Шоп» и его партнерам для обработки и хранения до отзыва данного согласия для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях. АО «Пост Шоп» проводит данную акцию, срок проведения которой с 11.02.2026 г. по 25.02.2026 г. Информация об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам данного мероприятия, сроках, месте и порядке их получения – по телефону 8-800-511-04-39. Действительно только для лиц старше 18 лет.



# #САДОВАЯ ЖИЗНЬ

С ОКТЯБРИНОЙ  
ГАНИЧКИНОЙ



Фото: FREEPIK.COM

## Лунный календарь на март



Фото: FREEPIK.COM

17, 26, 27 марта

СЕЕМ зеленные культуры (салат, руккола), травы. Эти дни хороши для посева листовых овощей, так как они способствуют развитию корней и зелени.

4, 8, 13, 22, 23, 31 марта

СЕЕМ корнеплоды (морковь, свекла, бобы). Начинается активное развитие корней и семян в почве.



Фото: FREEPIK.COM

19 марта – новолуние!

В ЭТОТ ДЕНЬ лучше ничего не сажать и не пересаживать, а привести участок в порядок – перекопать грядки, убрать сорняки.



Фото: FREEPIK.COM

8, 12, 17, 22, 23, 26, 27 марта

СЕЕМ раннюю капусту, цветную капусту, тыкву, огурцы. Удачное время для посева семян в ящики и теплицы для пикировки.



Фото: FREEPIK.COM

3, 8, 10, 3, 22, 26, 31 марта

СЕЕМ зелень, укроп, петрушку, лук. Хорошее время для быстрого роста растений.



Фото: FREEPIK.COM

4, 7, 12, 13, 23, 27, 31 марта

СЕЕМ картофель, клубнику, многолетние цветы.



Фото: FREEPIK.COM

■ И ЕЩЕ несколько советов – в периоды растущей Луны лучше сеять растения, формирующие корни и зелень. Во время убывающей Луны лучше заниматься посевом культур, которые требуют созревания в земле.

*Хороших вам урожаев!*



УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЭРОЗОЛЬ  
**Машенька**

для уничтожения мух, моли, тараканов, муравьев, клопов, блох, комаров, москитов и др.



**АЭРОЗОЛЬ «МАШЕНЬКА»:**

изготовлен на водной основе без озоноразрушающих веществ;

не имеет резкого запаха, не оставляет следов после обработки;

три мощных инсектицида в составе обеспечивают исключительную эффективность против



реклама

Телефон бесплатной линии: 8-800-200-3-888 prok.ru, agrovit87.ru  
АО «КАПИТАЛ-ПРОК», 143909, МО, г.Балашиха ул. Звездная д7, к.1, ОГРН 1027739559836

ТРАМП собрал по миллиарду долларов с каждого участника Совета мира и перестал отвечать на звонки.

– Пойми, я очень тебя хочу. Но это как-то неправильно, и утром я буду сожалеть об этом...

– Девушка, вы уже полчаса с тортом шепчетесь. Брать будете?

И о погоде. Ничто так не исправляет осанку, как сосулька, упавшая за шиворот.

Вчера настойчивая бабка с возгласом «Мне только спросить!» пыталась пролезть в Мавзолей без очереди.

– Что тебе больше всего хочется?  
– Хочу, чтобы как раньше...

### АНЕКДОТЫ

– Чтобы мы были снова вместе?

– Чтобы я даже не знал о твоём существовании!

Даже с того света Эпштейн умудряется держать в страхе элитных женщин низкой социальной ответственности.

«Год назад он просто зашел ко мне домой и не захотел уходить». Так думает каждый кот про своего хозяина.

– Петрович, как ты борешься с похмельем после пьянки?

– Пью капли на спирту.  
– Какие капли?

– Не принципиально... Главное – на спирту...

Я раньше не понимал, как может быть фильм в жанре мелодрамы и ужаса одновременно. Но теперь понимаю. Это как обычная мелодрама, но только с тещей.

– Ну-ка, нейросеть, объясни мне простыми словами, что такое биссектриса?  
Нейросеть: «Геометрию надо было учить, debil».

Вот интересно, почему на крабовых палочках и искусственной икре пишут слово «имитация», а на бюджетных сосисках и колбасах – нет?

Когда перестаешь отдуплять действительность, она тут же принимается отдуплять тебя.

# КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ 50 БЕЗ СКРИПЯЩИХ СУСТАВОВ И СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ: учёные нашли ответ в глубинах моря

Для многих людей после 50 лет каждый новый день начинается с подвига. Он незаметен для окружающих, но требует колоссального напряжения. И заключается в том, чтобы просто встать с кровати. «Колени как деревянные, ноют, спина не гнётся, в суставах то скованность, то прострелы. И так изо дня в день», — рассказывают пациенты на приёмах у хирургов и ортопедов. Но, как утверждают специалисты, всё не так трагично, как кажется. Оказывается, корень проблем часто в том, что по разным причинам — возраст здесь лишь одна из них — в организ-

ме становится меньше «строительного материала», необходимого для поддержания суставов в рабочем состоянии. Речь идёт об особом белке — коллагене. Это основа наших связок, сухожилий, суставов и хрящей. Именно он обеспечивает им прочность, эластичность и амортизацию. После 30 лет выработка коллагена в организме начинает постепенно снижаться, а после 50 — почти прекращается. И тогда появляются проблемы: ткани хрящей истончаются, суставная жидкость «высыхает», возникают скрип, воспаление, боль.

Долгое время решением считались препараты с животным, чаще говяжьим, коллагеном. Но у него есть существенный минус: крупные молекулы плохо расщепляются в желудке и часто не доходят до цели. Результат — эффект минимальный или его вовсе нет.

Однако учёные нашли выход. Как оказалось, спасти суставы может коллаген, полученный из обитателей



морских глубин — скатов и рыб. Он биологически ближе человеческому, чем животный. А его крошечные — всего 2000–3000 дальтон — частицы (для сравнения: у животного коллагена — до 100 000 дальтон) свободно проходят через кишечный барьер и с кровотоком попадают именно в суставы и хрящи.

На основе этих наблюдений и разработок были созданы капсулы «Морской коллаген». В их составе — три вида активного коллагена и витамин С, который помогает организму лучше их усваивать и направлять туда, где «тонко» или уже начинает «рваться». И результат не

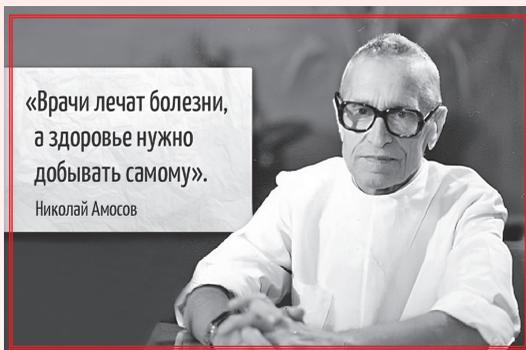
заставляет себя ждать: тканям хрящей оказывается своевременная помощь, суставы получают защиту от скрипа и других проблем, а межпозвонковые диски получают дополнительную устойчивость к нагрузкам. Кроме того, в организме запускается выработка собственного коллагена, и состояние связок улучшается естественным образом — изнутри. Постепенно утренний «квест» с подъемом с кровати, скованность и болезненные состояния могут сойти на нет. Суставы получают дополнительную возможность сохранить подвижность, что позволит вести привычный образ жизни.

Иметь здоровые суставы и позвоноч-

ник возможно в любом возрасте! Сегодня капсулы «Морской коллаген» включены в программу «Активное движение» для тех, кто страдает от заболеваний опорно-двигательного аппарата. Данная программа запущена по инициативе специалистов в области инноваций медицины. До 11 марта 2026 г. открыт реестр на льготное получение «Морского коллагена» напрямую от производителя — без аптечных наценок и посредников. Чтобы попасть в реестр, необходимо позвонить по телефону 8-800-303-05-55 и назвать оператору код 8026.



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



Николай Михайлович Амосов — легендарный советский кардиохирург, доктор медицинских наук, академик. Он прославился на весь мир не только тем, что спас тысячи больных, но и открыл первый институт сердечно-сосудистой хирургии, изобрел и впервые успешно пересадил сердечный клапан, придумал первый в мире аппарат искусственного кровообращения и многое другое. А еще Николай Михайлович автор уникальной рецептуры, которая может помочь улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга и организма в целом.



### В чем заключается секрет здоровья от Амосова?

Основной принцип — прием натурального препарата, способствующего сохранению сердечно-сосудистой системы. Амосов создал его состав сам. Рецепт этого средства актуален по сей день. Пользуясь им, ученые создали пищевую добавку, которая повторяет легендарное средство академика — «Ампулы Амосова». В его состав входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса,

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

### Как действует «Ампулы Амосова»?

Благодаря специально подобранному натуральному составу он препятствует образованию холестериновых бляшек, кальциевой извести, способствует сохранению нормального уровня холестерина, разжижению крови и наполнению ее кислородом, стимуляции выработки молодых красных кровяных телец, предотвращению появления микроразрывов сосудов и улучшению их тонуса.

Положительное действие Природные компоненты «Ампулы Амосова» для

внутреннего применения способствуют улучшению памяти, избавлению от тревожности, сохранению ясности мыслей, повышению настроения и укреплению нервной системы, а также стабильной работе сердца. Активная формула «Ампулы Амосова» может помочь преодолеть одышку, шум в ушах, онемение конечностей и холод в них, подарить возможность в целом чувствовать себя лучше.

### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

#### «Каждому пенсионеру — здоровые сердце и мозг»

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право на субсидирование расходов по приобретению «Эликсир Амосова». Субсидия действует только до 11 марта 2026 года. Чтобы воспользоваться субсидией:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продуктите код **1950** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

## 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**.



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

## БОЛИТ И КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? БЕСПОКОИТ СЕРДЦЕ И ДАВЛЕНИЕ? ЧУВСТВУЕТЕ ПЕРЕПАДЫ ПОГОДЫ? УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, ЗРЕНИЕ И СЛУХ?

**Кардис NEW\*** 100% натуральное средство, чтобы сосуды остались чистыми, память ясная, а сердце здоровым!

Его активные компоненты способствуют повышению упругости и эластичности сосудов, улучшению кровообращения по всему организму, используются как профилактическое средство для предотвращения шума в ушах и уменьшения метеочувствительности. Могут помочь предотвратить появление сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний крови, возрастного снижения зрения и слуха.

**«КАРДИС NEW»\* способствует:**

- Поддержанию нормального артериального давления (профилактика инсультов и инфарктов)
- Нормализации сердечного ритма, предотвращению аритмии, стенокардии
- Улучшению состояния при спазмах сосудов головы, головных болях, головокружении, одышке
- Устранению чувства страха и тревоги
- Снижению метеозависимости и вегетососудистой дистонии
- Укреплению памяти и улучшению умственной активности, в том числе при деменции (старческом склерозе)
- Улучшению капиллярного кровообращения, что способствует улучшению памяти, зрения и слуха
- Улучшению кровоснабжения тканей и сосудов: улучшает подвижность суставов, активизирует кровообращение нижних конечностей
- Увеличению «хорошего» холестерина и снижению «плохого»
- Очищению сосудов от бляшек, улучшению эластичности, устранению венозного застоя и варикозного изменения вен, сосудистых сеточек (проходит отек, ноги становятся гладкими и красивыми)
- Улучшению при заболевании органов дыхания (бронхитах, воспалении лёгких)



Декларация ЕАЭС № RU Д-РУ.РА04.В.68353/22

## КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМИРАЕТ ОТ ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СКИДКА 70%\*\*

В человеческом организме могут обитать более 100 видов паразитов – от микроскопических амёб до глистов длиной в несколько метров, способных отложить 250 яиц за 1 раз.

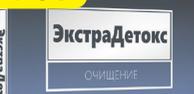
**Некоторые признаки поражения гельминтами:**

- Запоры, поносы, газы, вздутие, дисбактериоз
- Папилломы, бородавки, акне, кожная аллергическая реакция, псориаз, дерматит, выпадение волос
- Мучительный кашель, одышка, боль в груди
- Хроническая усталость, слабость, головная боль, бессонница
- Боли в мышцах и суставах, отеки по всему телу
- Скрежетание зубами во сне, частые простуды, слезливые глаза

**«ЭкстраДетокс»\*** – это натуральный эффективный комплексный препарат, разработанный для помощи в **очистке организма** от различных **паразитов и продуктов их жизнедеятельности, обезвреживания яиц паразитов, выведения грибов и токсинов**. Способствует нормальной работе **функции ЖКТ**, улучшает **обмен веществ** и общее **самочувствие**, а также способствует укреплению функций **иммунной системы**.

Декларация ЕАЭС № RU Д-РУ.РА11.В.53794/24

АКЦИЯ! В течении 10 дней 2 упаковки совершенно бесплатно! \*\*



## АДЕНОМА? ПРОСТАТИТ? ИМПОТЕНЦИЯ?

СКИДКА 50%

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.



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

## 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 15 видов уникальных чудодейственных грибов Сибири!

СКИДКА 70%\*\*

АКЦИЯ! 2700 РУБЛЕЙ. Узнайте как получить 2 упаковки бесплатно! \*\*



ДЕКЛАРАЦИЯ: ЕАЭС № RU Д-РУ.РА11.В.53791/24

Сделать заказ и получить консультацию можно по бесплатному телефону:

8 800 600 20 92

Бесплатная доставка

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