

# ЖИЗНЬ

16+

## САДОВАЯ ЖИЗНЬ

с Октябриной Ганичкиной

САЖАЕМ ЧЕРЕВИШНЮ | Стр. 19

1 - 7 апреля 2026 № 12

ТЕЛЕ программа

С 6 ПО 12 АПРЕЛЯ



РЕПОРТАЖ!

**МИХАИЛА ЕФРЕМОВА**  
ПОБРИЛИ НАГОЛО ДЛЯ  
ПЕРВОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ  
ПОСЛЕ ОТСИДКИ

# Вольный дебют

Стр. 20

СЕМЕЙНАЯ ДРАМА БУРУНОВА

# Я НЕ МОГУ ПРОСТИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Стр. 6

49-летний актер  
рассказал о своем  
детстве в атмосфере  
насилия и алкоголя



70-ЛЕТНИЙ ЕФИМ ШИФРИН  
КРУТИТ РОМАН СО СТУДЕНКОЙ

Стр. 6



КИРКОРОВ НЕ МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С  
ЗАВИСИМОСТЬЮ СЫНА ОТ ГАДЖЕТОВ

Стр. 18



Мужчину без рук  
и ног обвинили  
в убийстве

Стр. 18

СОЧИНСКАЯ СЕКТА КОШМАРИТ РОССИЯН ПО ВСЕЙ СТРАНЕ

# БОГЛЖИ

Лидер культа называет себя «воплощенным  
божеством Радомир» и учит адептов  
отращивать новые органы силой мысли

Стр. 4-5



4 607005 010025

26012

# ПЕРМСКИЙ ДЕПУТАТ ШОКИРОВАЛ ИЗБИРАТЕЛЕЙ

## АНДРЕЙ ДЕДОВ

**ДЕПУТАТ пермской гордумы Владимир Плотников, владеющий недвижимостью на сотни миллионов, рассказал землякам, «как нужно Родину любить».**

Плотников выступил в думе после доклада главы УМВД Пермского края Вадима Стрижкова о кадровом дефиците – некомплект полиции в регионе составляет около 33%. Плотников обратился к совести тех, кто уволился из силовых структур.

– Кто увольняется из МВД, ну, они подготовленные. Зарплаты у них маленькие. Надо их первыми включать в списки на фронт при мобилизации. Там хорошо платят. И есть еще долг, долг перед нашей Родиной, – высказался народный избранник.

## ДОХОДЫ

Правда, сам 62-летний Плотников вряд ли знает, что такое «маленькая зарплата». СМИ уже писали, что в 2022 году он задекларировал годовой доход в 221 млн рублей, а его жена – 2,2 млн рублей.

**Богатейший человек Перми осудил полицейских, увольняющихся из-за низких зарплат, и предложил сразу отправлять их на СВО**

# ПРОРВЕТЕСЬ, ОПЕРА...



Фото: BLOKNOT.RU

В собственности у депутата было восемь земельных участков общей площадью 19,6 тысяч кв. м, два жилых дома площадью почти в тысячу квадратных и половина квартиры в Испании. Супруга депутата Елена Плотникова и она отчиталась, что владеет шестью участками об-

щей площадью 13,7 тыс. кв. м, двумя домами (737,9 кв. м и 845,3 кв. м), двумя квартирами (147,8 кв. м и 41,1 кв. м) и половиной доли в той же квартире в Испании. Елена постоянно публикует в соцсетях наряды в премиальных брендах одежды и обуви, поездки на Мальдивы, в ОАЭ (там живет их с Владимиром дочь София) и в Европу. Также супруга народного избранника неоднократно хвасталась своими поездками на кабриолетах, Rolls-Royce и Maserati.

Отметим, что ранее Владимир Плотников уже попадал в поле зрения общественно-

сти из-за своих неоднозначных высказываний. В 2023 году депутат поддержал введение цензуры – «чтобы убедить молодежь от западного влияния». Тогда его позиция также возмутила пермяков, ведь сам Плотников и его семья, судя по всему, западного влияния во время поездок по странам НАТО совсем не боятся. Позднее депутат выступил в роли защитника традиционных ценностей. Хотя у него, по данным СМИ, неожиданно обнаружилось сразу три семьи. С каждой из которых народный избранник катается по заграницам по очереди.

Владимир Плотников с супругой Еленой живут припеваючи

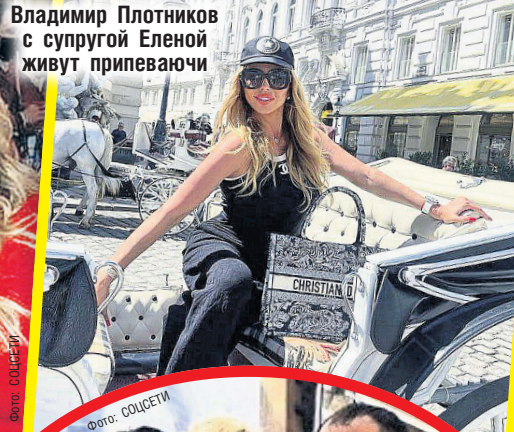


Фото: СОЦСЕТМ

Депутат устроил роскошную жизнь всем своим близким



Фото: СОЦСЕТМ



Валерий Меладзе

## Денежки без суеты

**БИЗНЕС** уехавшего за кордон 60-летнего певца Валерия Меладзе продолжает процветать в России.

Как выяснили СМИ, на совместном бизнесе с сестрой Лианой певец заработал в прошлом году 16 млн рублей. Его фирме принадлежит торговый центр в Москве. А еще в прошлом году Меладзе занялся на родине арендой недвижимости.

## Трепещи, тезка!

**МОСКОВСКИЙ** «Спартак» оформил трансфер... Месси.

Но не знаменитого аргентинца Лионеля Месси, а парнишку 2014 года рождения, которого зовут Месси Юрьевич Жмьрь. До этого мальчик играл за академию «Краснодара», провёл 7 игр. По словам дедушки футболиста, имя внуку выбрала мама, фанатевающая от Месси оригинального.

# О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!

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



Реклама

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

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

**(800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

Звонок по России бесплатный г.Москва

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

### ТЕЛЕФОНЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ

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

Периодическое печатное издание, газета «Жизнь» № 12, 1 - 7 апреля 2026. Отпечатано в ЗАО «Трайм Принт Москва», Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5-В. Заказ № 732

Тираж по России  
**362 800**



**«Тихий убийца» ... Многие из Вас знают, что именно так называют гипертонию. Ведь это то заболевание, которое незаметно на первый взгляд. Но приносит серьезные последствия для здоровья. Гипертония может «спать» долгое время и не проявлять себя. То есть повышенное давление Вы просто не ощущаете! Головную боль можно списать и на усталость. Проблемы со сном или головокружения также списываются на общее утомление. А все эти симптомы и есть предвестники коварной болезни! И пока Вы ни о чём не подозреваете, гипертония уже наносит удар по органам-«мишеням». Страдают Ваши сердце, мозг, глаза и почки. Их поражения приводят к необратимым последствиям! Таким как почечная недостаточность, слепота, инфаркты и инсульты! Это те осложнения, которые могут сделать Вас инвалидом! Или вовсе привести к летальному исходу! Но можно ли этого избежать? Читайте статью до конца, и Вы узнаете, как усмирить «тихого убийцу» и не допустить опасных последствий!**

#### ЧЕМ СЕЙЧАС ЛЕЧАТ ГИПЕРТонию?

Лечение гипертонии — это довольно сложный процесс. Особенно когда Вы страдаете от неё уже очень долгое время. Ведь чем выше стадия, тем сложнее она поддаётся лечению. И такое заболевание требует комплексного подхода. Но что нам сейчас предлагает современная медицина?

При гипертонии врачи, в основном, назначают принимать лекарства для снижения давления.

К счастью, российские медики создали современный аппарат «Нейродэнс Кардио» на основе ЧЭНС-терапии. (Чрескожная электростимуляция). С его помощью Вы уменьшите количество принимаемых препаратов! Тем самым снижая токсическую нагрузку на организм!

**«НЕЙРОДЭНС КАРДИО» — КОНТРОЛЬ НАД ГИПЕРТОНИЕЙ!**  
«Нейродэнс Кардио» — это физиотерапевтический аппарат для коррекции давления.

Применяется как в домашних, так и в стационарных условиях. Аппарат является своего рода «универсальным солдатом»! Так как он помогает решить проблему с повышенным давлением независимо от причин!

#### Для Вас же аппарат будет безопасным методом в борьбе с гипертонией!

Ведь он не имеет никаких побочных эффектов! Кроме того, секрет успеха «Нейродэнс Кардио» состоит ещё в том, что он воздействует на Ваши биологически активные точки импульсами тока низкой частоты. Благодаря этому происходит естественная стимуляция организма! Улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы. И, как следствие, нормализация давления, и общее улучшение Вашего состояния!

#### КАК РАБОТАЕТ «НЕЙРОДЭНС КАРДИО»?

Представьте себе обычные наручные часы. Так выглядит корректор «Нейродэнс Кардио»!

Вы просто надеваете аппарат на запястье, включаете и наслаждаетесь процедурой! И что дальше? Аппарат работает при помощи встроенных электродов. И посредством электростимуляции посылает организму слабые импульсы низкой частоты. Эти импульсы проходят через кожные рецепторы и мягко воздействуют на нервную систему. Что начинает происходить? Электростимуляция оказывает благотворное влияние на весь организм! Стабилизируется пульс, нормализуется тонус сосудистых стенок.

# ОСТОРОЖНО! ТИХИЙ УБИЙЦА НЕ ДРЕМЛЕТ! БЕЗОПАСНЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ!

В результате, у Вас понижается артериальное давление, улучшается общее самочувствие! Вы избавляетесь от симптомов гипертонии. А это значит, что у Вас больше не кружится и не болит голова. Исчезает шум в ушах. А также снижается метеозависимость. Изменения погоды больше не будут на Вас влиять!

Вы вновь сможете заниматься своими любимыми делами без дискомфорта и почувствуете прилив сил! Времяпровождение с внуками, работа на даче, походы по магазинам для Вас это больше не будет в тягость! Вы почувствуете себя здоровым и полным сил! И, самое главное, что с помощью аппарата «Нейродэнс Кардио» Вы сможете защитить себя от гипертонического криза.

Уменьшить риск развития инфарктов и инсультов! А это может спасти Вашу жизнь!

#### ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!

Гипертония — это очень коварное и опасное заболевание. И его необходимо именно лечить, а не просто снимать симптомы. Нужно лечиться полноценно. А аппарат «Нейродэнс Кардио» для Вас будет как нельзя кстати! С аппаратом Вы получите стойкий и долговременный эффект!

К тому же Вы пользуетесь корректором в любое время. Дома, на даче, в гостях — аппарат всегда с Вами! Поэтому подарите себе здоровье: приобретите корректор «Нейродэнс Кардио» прямо сейчас!

И Вы на себе почувствуете превосходный результат!

Не откладывайте лечение на потом! Подойдите к своему здоровью ответственно. Тем более сейчас, когда сердечно-сосудистые заболевания вновь помолодели.

Приобретение аппарата «Нейродэнс Кардио» значительно улучшит Ваши сосуды и качество Вашей жизни!

Позвоните, закажите аппарат и сделайте шаг к своему здоровью уже сейчас!

## Prodex

**ЗАМУЧАЛИ БОЛИ В ЗАТЫЛКЕ?  
ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ? «МУШКИ» ПЕРЕД ГЛАЗАМИ?**

**ШУМ В УШАХ? БОЛЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА?  
ТОШНОТА? ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА?**

**ОТЕЧНОСТЬ? ОНЕМЕНИЕ РУК ИЛИ НОГ?  
ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ!**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО НОМЕРУ:**

**8 (800) 444-94-83**

**и мы расскажем как избежать инсульта и инфаркта!  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ! WWW.PRODEX.RU!**



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

<b>ЯРОСЛАВЛЬ</b> 7 АПРЕЛЯ Центр творческой реабилитации инвалидов, ул. Рыбинская, д. 51	<b>7 АПРЕЛЯ</b> 9.00-11.00	<b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b> 9 АПРЕЛЯ Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулок, д. 3	<b>9 АПРЕЛЯ</b> 9.00-14.00	<b>ВОРОНЕЖ</b> 15 АПРЕЛЯ Аптека «Фармаимпекс», ул. Плехановская, д. 33	<b>15 АПРЕЛЯ</b> 9.00-10.30
<b>РЫБИНСК</b> 7 АПРЕЛЯ ДК «Вымпел», ул. Кораблестроителей, д. 6	<b>7 АПРЕЛЯ</b> 13.00-14.00	<b>ТВЕРЬ</b> 10 АПРЕЛЯ ДК «Затверецкий», ул. Академика Туполева, д. 105	<b>10 АПРЕЛЯ</b> 9.00-11.00	<b>ТАГАНРОГ</b> 16 АПРЕЛЯ СКЦ «Приморский», ул. Свободы, д. 10	<b>16 АПРЕЛЯ</b> 9.00-10.00
<b>ВОЛОГДА</b> 8 АПРЕЛЯ ДК Подшипникового завода, ул. Ленинградская, д. 89	<b>8 АПРЕЛЯ</b> 9.00-11.00	<b>ЛИПЕЦК</b> 14 АПРЕЛЯ Аптека «Фармаимпекс», ул. Советская, д. 68	<b>14 АПРЕЛЯ</b> 9.00-10.00 <b>14 АПРЕЛЯ</b> 14.00-15.00	<b>РОСТОВ-НА-ДОНУ</b> 16 АПРЕЛЯ Аптека «Айболитмедсервис», ул. Варфоломеева, д. 222а/108а	<b>16 АПРЕЛЯ</b> 12.00-14.00

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

#### г. Москва

- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский проспект, д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А

#### г. Санкт-Петербург

- аллея Поликарпова, д. 2А

#### г. Новосибирск

- ул. Ватутина, д. 28

**!** (ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

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

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. \*Акция действует с 01.04.2026 по 01.05.2026. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод: продекс. 'ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

# Шок-расследование! СОЧИНСКАЯ

## СЕКТА «ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ»

Фото: СОЦСЕТИ



Адепты верят, что «воплощенное божество» раз и навсегда исправит их жизнь...

Фото: СОЦСЕТИ



Радомир обещает своим последователям перенести их в другое измерение

Последователи секты рвут отношения с родными и жертвуют «богу» все свои сбережения

Фото: СОЦСЕТИ



**АРТЕМ КОНЕВ**

**НОВАЯ опасная секта «Пятое измерение» захватила умы и сердца тысяч жителей России – ее адепты уверены, что силой мысли можно вырастить внутренние органы и обрести бессмертие, а своего лидера Радомира считают воплощенным Богом, который спустился на грешную землю, чтобы их спасти.**

Доверчивых, несчастных и отчаявшихся людей заманивают в секту через Интернет и «сарафанное радио», рассказывая о невероятных чудесах, которые происходят благодаря силе бога Радомира. Вот пример такого фантастического рассказа о том, как умирающая от ВИЧ-инфекции женщина якобы излечилась от страшного недуга, доверившись самозваному «божеству».

«Когда-то у меня было почти ноль клеток иммунитета. Помню, как лежала с давлением 60/40 и просто, сложив ручки, умираю... Как у меня получилось стать здоровой? На чем сейчас основана моя жизнь? На вере моей! Болезнь ушла, когда я выбрала поверить в Радомира как в Бога живого во плоти!

Я поверила, что Бог есть и он уже на планете. Я выбрала Любовь как наивысшую ценность и ради нее готова была даже умереть. И все это я прожила в откровении от Бога ночью, когда Он говорил со мной в трансцендентном сне. Благодаря Радомиру, с которым я познакомилась в 2023-м, у меня произошли мощнейшие изменения: я воскресла, ожила, начала чувствовать любовь, обрела смысл жизни, увидела множество чудес и вышла на уровень реальности, где СПИДа, которым я болела 15 лет и умираю, – у меня нет! А муж несколько лет назад умер от этой болезни. Я абсолютно здорова. В основном корень таких заболеваний – неприятие себя и нелюбовь к себе. А то, что являет и несет собой Радомир, помогло мне принять себя тотально и полюбить».

Сотни подобных историй расплозятся по соцсетям, как раковые метастазы, по-

Фото: СОЦСЕТИ



Доверчивые люди убеждены, что Долматов способен исцелять от смертельных недугов

Фото: СОЦСЕТИ



В секте уже состоит несколько тысяч человек, и их число растет с каждым днем

Лидер культа называет себя «воплощенным богом Радомиром» и обещает своим адептам бессмертие и умение отращивать новые органы силой мысли



Сергей Долматов

Фото: СОЦСЕТИ

# История ЛЖИ

# КОШМАРИТ РОССИЯН ПО ВСЕЙ СТРАНЕ

ражая умы и сердца россиян. Люди приходят в секту за помощью, за решением проблем и за исцелением, но вместо этого дело для них заканчивается трагедией – потерей семьи, имущества, а в иных случаях – и жизни.

## ИСТОРИЯ

Секта «Пятое измерение» появилась в России 6 лет назад и крепко пустила свои корни в Сочи. А до этого действовала в Сербии и Черногории. Ее главарь – Сергей Долматов. Он убеждает адептов относиться к нему как к живому богу и архитектору квантового планетарного перехода. В Сети гуляет запись его разговора с одной из потенциальных жертв.

«Ты меня приравниваешь к коучу. А я не коуч. Я не хочу быть для тебя коучем. Мне насрать на тебя как на тренируемого. Это тебя никуда не продвинет, ничто тебе не даст. Ты отряхнешься, пойдешь дальше со всеми своими тараканами в голове. Если ты не воспринимашь меня как бога, как явленного живого бога во плоти... Это я не всем говорю, это я тебе говорю конкретно! То твоя шизофрения съест тебя изнутри. Твоя «биоплярка» разорвет тебя, никакие коучи тебе не помогут», – внушает Долматов колеблющемуся адепту.

Вообще Радомир обещает много чего: рассказывает о существовании новой реальности, которую называет 5D, и уверяет, что сможет провести истинно верующих в эту реальность. А там они обретут бессмертие, научатся заново отращивать печень, селезенку и другие важные органы.

Связь секта держит в закрытых чатах. Там же проводит курсы и лекции. А на частных встречах вместе со своими помощниками бог Радомир морально насилует «новеньких» – чтобы сломать их и быстрее подчинить. Один из его излюбленных методов – заточение человека в «келью» с «настоятелем» (адептом рангом выше). И тот часами обрабатывает неопита. Вместе с этим практикуется голодание – всех держат без еды и воды, чтобы якобы вылечить. Дальше человека требуют попросить у родни деньги. Если те отказываются,

сектанты говорят, что в близких вселились бесы.

## ЗАПАДНЯ

Вот что пишут в Сети друзья и родственники тех несчастных, кто угодил в секту Радомира.

«Мальчик свел счеты с жизнью, находясь под гипнозом. Он был у Долматова, тот сказал, что «мы не просто так с тобой встретились, со мной у тебя будет всё – деньги и бизнес». В результате молодой человек продал квартиру, внес Долматову взнос, жить стало нелегко. Долматов по итогу его послал, сказав, что тот неудачник».

«Знакомая моя у него якобы на педагога в их «школе» училась, с перспективой в этой школе дегтишек обучать. Месяц обучения на такого педагога – 10 000 евро. У нее не было работы и доходов, так она уломала своих родителей кредит в банке для нее взять. Теперь ее предки до пенсии расплачиваться должны, а она сама чуть живая от них выехала. Год в депрессии была и теперь с родителями в ссоре», – вспоминает друг жертвы.

Помимо взрослых в секте ходят и дети. Со слов очевидцев, в основном это ребята с логопедическими или психоневрологическими проблемами. Их также обрабатывают и подготавливают к «переходу в реальность 5D».

## МЕРЫ

После публикаций в прессе секту бога Радомира потребовали призвать к ответу. Общественная патриотическая организация «Зов народа» готовит обращение в правоохранительные органы с заявлением о проверке создателя сообщества «Пятое измерение».

– Когда адептов подвергают избиениям, голоду и психологическим пыткам, мы имеем дело с деструктивной сектой, прикрывающейся псевдонаучной и религиозной риторикой. Особое возмущение вызывает тот факт, что в эту систему вовлекают детей с особенностями развития. Это преступление против самых незащищенных, – заявил руководитель общественной организации Сергей Зайцев.



Владимир Пресняков-старший

## Попали в сердце

ВЛАДИМИР Пресняков-старший, болеющий за футбольный клуб «Спартак», рассказал о перенесенном инфаркте.

Это произошло в 2018 году после проигрыша спартаковцев в полуфинале Кубка России питерскому клубу «Тосно».

– Принял близко к сердцу. Ну и все. Дальше реанимация и операция, – поделился 79-летний музыкант.



Борис Гребенчиков\*

## Мистер Боря

БОРИС Гребенчиков\* получил британское гражданство.

Известно, что артист после отъезда в 2022 году учредил в Англии компанию. Недавно она подала документы об изменении персональных данных, где указано, что Гребенчиков является гражданином Британии. Если он не уведолил об этом МВД РФ, то ему грозит уголовка.

\* признан иноагентом

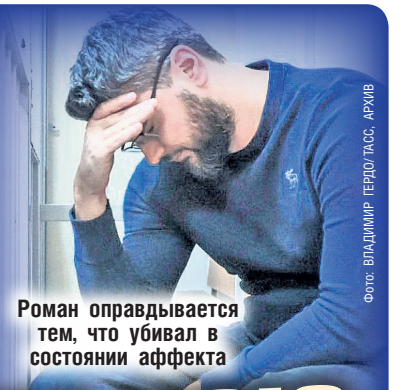
## ПРИКОЛ

**В ПОДМОСКОВЬЕ дама отсудила у мебельщиков 1 млн за бракованный диван – сумма оказалась в 5 раз больше его стоимости.**

## ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ

ДВАДЦАТЬ лет колонии строгого режима запросил прокурор для 42-летнего приемного сына рок-музыканта Стаса Намина Романа Ткаченко, который жестоко расправился с бабушкой и братом в их коттедже в Подмоскowie два с половиной года назад.

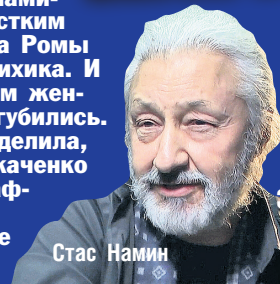
Подсудимый продолжает настаивать, что совершил злодеяние в состоянии аффекта. По словам адвокатов Ткаченко, к пасынку Намина семья долгие годы якобы относилась предвзято и безразлично. Так, Роман несколько лет назад пытался свести счеты с жизнью, но его не поставили на учет к психиатру. Мать убийцы убеждена, что именно она виновата в случившемся, так как вступила в брак с Наминым, который был «жестким человеком», а у ее сына Ромы всегда была хрупкая психика. И эти проблемы, по словам женщины, со временем усугубились. Первая экспертиза определила, что двойное убийство Ткаченко совершил в состоянии аффекта, но вторая и третья доказали, что он все осознавал.



Роман оправдывается тем, что убивал в состоянии аффекта

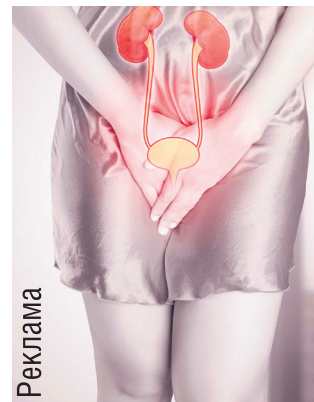
# НА ВСЮ КАТУШКУ

**Приемного сына Стаса Намина могут посадить за двойное убийство на 20 лет**



Стас Намин

## ЗАМУЧАЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Реклама

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

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы: **недержание мочи; аденома предстательной железы; простатит, цистит, уретрит; мочекаменная болезнь; слабость мышц стенок мочевого пузыря.** Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой сексуальной активной жизни в любом возрасте.

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**МАЛЕУС – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!**



Шифрин чувствует себя с любимой в одном возрасте

## Положил глаз

**70-ЛЕТНИЙ ЕФИМ ШИФРИН ЗАКРУТИЛ РОМАН С 25-ЛЕТНЕЙ СТУДЕНТКОЙ-ОФТАЛЬМОЛОГОМ**

**ВАСИЛИЙ СТОРОЖЕВ**

ОЧЕРЕДНОЙ бес в ребро поразил известного юмориста Ефима Шифрина – мастер разговорного жанра признался, что его сердце принадлежит девушке-студентке.

Шифрин отпраздновал 70-летний юбилей 25 марта и в честь знаменательной даты стал гостем шоу Андрея Малахова, где впервые и рассказал о своих отношениях с Кристиной. Как оказалось, девушка учится в ординатуре и осваивает профессию хирурга-офтальмолога. Загадочной брюнетке 25 лет.

**ПАВА**

Но вдаваться в подробности этих отношений Шифрин не стал, а подпустил немного туману.

– Когда одна известная русская народная певица приехала на Кавказ и спросила: «Что вам спеть, милые?». Ей ответили: «Ты не пой, ты просто ходи». Мне очень нравится, как Кристина ходит – и никто ничего про нас не знает. Будьте счастливы, друзья, – уклончиво ответил Шифрин на расспросы о юной пассии и добавил, что ему просто не интересно со своими ровесниками, которые уже давно «на все махнули рукой».



Фото: СОЦСЕТИ

Ефим буквально завалил Кристину цветами

## СЕМЕЙНАЯ ДРАМА СЕРГЕЯ БУРУНОВА

**ВИКА БАЛАМУТ**

**ЗВЕЗДА «Полицейского с Рублевки» и десятков других популярных сериалов Сергей Бурунов признался, что никогда не сможет простить своих родителей за их отношение к нему в детстве и юности.**

– Я вырос в классической советской дисфункциональной семье, в которой присутствовало эмоциональное и физическое насилие. И алкоголизм в том числе, – признался он в интервью Надежде Стрелец. – Я подсознательно выбрал эту профессию – пошел в артисты. Потому что не хватило мне от них того... чтобы они вели себя как родные. Ну, сейчас (когда слава пришла) папа вырезает из газет мои интервью, фотографии, гордится... А когда-то он драться со мной хотел и с кулаками на меня бросался, чтобы я обратно пошел в летное училище. Простить я их не смогу. Рана слишком глубокая. Это невозможно.

**ОТЕЦ**

Однако высказывания сына заделли за живое его пожилого отца Александра Бурунова. Рассказы о пережитом насилии он назвал «бредом сивой кобылы».

– Меня коробит от слов, что я с кулаками якобы на него кидался. Даже представить не могу. Это бред сивой кобылы. Я ни на одного ребенка никогда не поднимал руку. Я не строгий отец. Никаких ударов не было, мог только погладить по голове. Мы всегда и со старшим сыном, и с Серезжкой были в хороших отношениях. У меня в доме такого не было, чтобы кто-то кого-то бил или кричал. Что Сергей хотел, тем я его и баловал, – рассказал Александр Анатольевич.

Бурунов-старший добавил, что сейчас у них с сыном нормальные отношения: они созваниваются, но нечасто. А подарки сын стабильно скидывает на карту.

Впрочем, претензии у актера были не только к отцу. Его отношения с

## Детство не с Рублевки



Родные Сергея не верили в его талант и всеми силами пытались отговорить от выбора профессии актера

**49-ЛЕТНИЙ АКТЕР ОБВИНИЛ РОДИТЕЛЕЙ В НАСИЛИИ И ЗАЯВИЛ, ЧТО НИКОГДА НЕ СМОЖЕТ ПРОСТИТЬ ИХ, А ЕГО ОТЕЦ НАЗВАЛ СЛОВА СЫНА «БРЕДОМ»**

матерью тоже были весьма непростыми. Женщина не верила в актерский талант сына и считала личной трагедией, что тот бросил летное училище и поступил в эстрадно-цирковое училище имени Румянцева.

– После того, как я выпустился из театрального и не мог найти работу, родители на меня напали, – рассказывал Сергей в одном из интервью. – Постоянно слышал: «Как тебе лет?! Мог бы стать человеком! А стал непонятно кем! Был бы сейчас летчиком! А выбрал... ногами дрыгать! На это особо ума не надо!» Это мама мне всю дорогу говорила, пока я учился. Зарубочку такую мне поставила. И только когда на дипломное выступление ко мне пришла, посмотрела, как я играю, только тогда сказала: «Да... сложная работа». А до этого за голову хваталась, когда я сказал, что хочу быть артистом. И папа мне говорил: «Иди в училище. Забери рапорт об увольнении и возвращайся!»

**ГОРЕ**

Мама Бурунова умерла в 2010 году от рака поджелудочной железы. Сер-

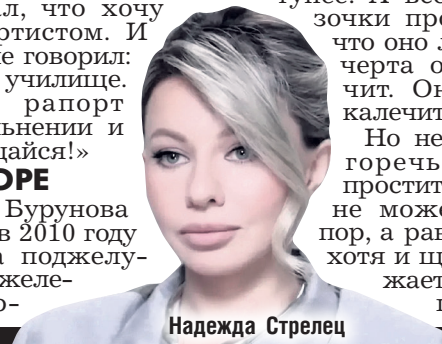
гей до сих пор не может говорить о ней без слез.

– Она достаточно сложный, жесткий человек. Были вещи, которые она просто отказывалась понимать. Хотя кол на голове тещи. В этом отношении ее характер можно назвать невыносимым. Но как любая мать, она меня любила и гордилась мной.

Самое страшное в болезни матери было для Бурунова то, что он никак не мог ей помочь, несмотря на деньги и известность, – оставалось лишь сидеть и ждать конца. По словам артиста, смерть мамы вычеркнула из его жизни два года – настолько ему было тяжело.

– 2010 и 2011 годы... я их просто не помню. Только какие-то отрывки, и все в черно-белых тонах. Домой приходишь – либо бухаешь, либо воешь сидишь. Либо и то и другое. Боль никуда не уходит. Она становится тупее. А все эти сказочки про время – что оно лечит... ни черта оно не лечит. Оно только калечит.

Но несмотря на горечь утраты, простить мать он не может до сих пор, а равно и отца, хотя и щедро снабжает его деньгами.



Надежда Стрелец



Татьяна Буланова

## Как жаль, Таня

ТАТЬЯНУ Буланову госпитализировали после концерта в Ульяновской области.

57-летняя певица почувствовала себя плохо из-за переутомления. Состояние исполнительницы резко ухудшилось после выступления в Дмитровграде. Буланову отправили в больницу, где ей поставили капельницу. Большой сольник в Москве был отменен.



Оксана Федорова

## Худею в темпе вальса

48-ЛЕТНЯЯ фотомодель и телеведущая Оксана Федорова призналась, что держит фигуру, благодаря танцам.

– Бальные танцы для меня – отличный способ поддерживать форму и чувствовать себя женственной, – высказалась она.

Звезда добавила, что не против бьюти-процедур, но только тех, которые подчеркивают естественную красоту кожи.

## ПРИКОЛ

**В БЕЛАРУСИ** мужчина, гуляя по лесу, за минуту собрал на себя более 140 клещей. Говорит, что раньше такой напасти не было.

# ИЗ СЕКРЕТНЫХ АРХИВОВ ПОЛЯРНОЙ МЕДИЦИНЫ:

## «Срочно разработать медицинский прибор от заболеваний сосудов, сердца и мозга».

В советской Арктике было место не только льдам и рекордам, но и технологиям на грани возможного — например, одному необычному медицинскому аппарату. Его специально разработали для полярников, на организм которых условия Крайнего Севера действовали как ускоритель времени. За год, проведённый в высоких широтах, сердце и сосуды изнашивались так, как на Большой земле лет за 20.

Сосуды реагировали на холод мгновенными спазмами. Чтобы не замёрзнуть, организм повышал давление и увеличивал вязкость крови, заставляя сердце перекачивать этот густой сироп. Плюс постоянный «северный стресс», магнитные бури, нарушения сна и кислородное голодание. У крепких мужчин быстро развивался атеросклероз, сосуды забивались холестерином, возникали аритмии, стенокардия. Люди гибли от инфарктов и инсультов, а помощи ждать было неоткуда, ведь поликлиника в рюкзак не помещалась.

Как рассказал кардиолог Степан Николаевич Лиховцев, решение проблемы подсказала природа:

— В дневниках одной из экспедиций 1950-х годов сохранилась такая запись: «воздействие комплексное — свет, поле, импульс, колебание». Это загадочное природное явление описано так: в редкие ночи полного штиля, когда в небе горело северное сияние, воздух становился плотным, а приборы начинали фиксировать странную ритмичную вибрацию. Длилось это обычно недолго, но люди потом чувствовали себя значительно лучше, чем обычно. Так, будто отлично выспались. Врач экспедиции подтвердил: все показатели здоровья реально улучшились. Когда эта запись попала к учёным, они поняли, что полярники испытали на себе одновременно

воздействие слабых магнитных полей земли, вибраций льда, коротких электрических импульсов в атмосфере и пульсирующего света северного сияния. И эти воздействия на время значительно улучшили их самочувствие.

Из этого наблюдения родилась идея: нужен медицинский аппарат, повторяющий этот эффект для поддержания сердца, мозга и сосудов в суровых условиях Крайнего Севера и лечения тех, чьё здоровье там уже «треснуло».

— И как, удалось такой прибор создать?

— А когда у советских ученых что-то не получалось, если партия давала приказ? Уже примерно через год медикам и инженерам удалось воспроизвести те самые редкие северные феномены: низкочастотный импульсный ток, магнитное поле, красное монохромное излучение, акустические колебания. Их сочетание запускало в организме процессы восстановления, растворяло тромбы, снимало спазмы сосудов, восстанавливало ритм сердца, налаживало работу мозга.

В «закрытых» документах этот прибор назвали «Медицинский аппарат Арктика. Код ПС-1» и сразу же поместили грифом «совершенно секретно», чтоб стратегические противники не смогли «умыкнуть» чертежи, и, что называется, «взяли на вооружение». Говорят, эффект превзошёл ожидания: ПС-1 лечил и спазмы сосудов, и гипертонию, и атеросклероз, и кровь разжижал, и от инфаркта и инсульта оберегал и помогал восстанавливаться. Причём прямо там на станциях. Полярники сразу окрестили его по-простому — «Мобильный спасатель»...

— Вы сказали, что аппарат был засекречен? То есть, в обычных больницах его не найти?

— Тогда — нет. Но после распада Союза рассекретили. Очень уж пугающей была медстатистика по сердечно-сосудистым заболеваниям. К тому же инфаркты и инсульты стали стремительно молодеть. Как вы думаете, что происходит с сердцем человека, который тяжело работает, нервничает, плохо спит, ест жирное или курит? Спазмы от стресса, бляшки, густая кровь, гипертония. И закономерный финал: инфаркт или инсульт. Вот и стало понятно, что «Мобильный спасатель», ставивший на ноги полярников, нужен каждому из нас.

— Неужели все поликлиники теперь оснащены «Мобильным спасателем»?

— Лучше. Сегодня каждый может иметь аппарат, позволяющий лечить болезни сердца и сосудов, прямо у себя дома.

— Да ну... Это же наверно требует специальной подготовки?

— Ни в коем случае. Вы забываете, для кого «Мобильный спасатель» создавался. Не для медиков и инженеров, а для людей, которым была нужна помощь. Он компактный и простой в использовании, так как рассчитан на самостоятельное применение. Надел, включил, занимаешься своими делами, а он работает. Никакой спецпод-



готовки не надо. Инструкция написана просто, все интуитивно понятно. Прибор очень надёжный. Также хочу отметить, что «Мобильный спасатель» зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинский прибор для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

— Расскажите, как работает этот медицинский прибор? Что он делает с сосудами и сердцем?

— В «Мобильном спасателе» заложены четыре лечебных режима:

- **Электростимуляция заставляя ослабевшие сосудистые стенки сокращаться**, ускоряет ток крови, ликвидируя застои. Это может помочь избежать от ишемической болезни сердца. Она способствует нормализации давления, а также устранению боли в груди и причин аритмии.
- **Магнитное поле разжижает кровь**, давая возможность избавиться от тромбоза и тромбоэмболии.
- **Красное монохромное излучение запускает процесс обновления клеток**, заживления поврежденных стенок сосудов, к которым «прилипает» холестерин. По сути — избавляет от атеросклероза.
- **Вибротерапия прочищает капилляры**, чем помогает крови доставлять питание и кислород ко всем клеткам мозга и конечностей, что может помочь устранить головные боли, головокружения, хроническое чувство усталости, онемение ног, а также способствует улучшению памяти. Заметьте, «Мобильный спасатель» не только симптомы болезней снимает, а причины их убирает. С корнем, образно говоря, выдергивает. Курс составляет всего 15—20 дней по 10—20 минут в день.

— При каких же заболеваниях он может помочь?

— Все заболевания сердечно-сосудистой системы. «Мобильный спасатель» может помочь при реабилитации после инфаркта и инсульта (помогает убрать парализацию, восстановить речь и память). Он лечит и устраняет гипертонию, атеросклероз, стенокардию, аритмию, нарушения мозгового кровообращения, ишемию. В общем, с помощью одного только этого прибора человек прекращает быть заложником тонометра и аптечки. У него не болит голова и не шумит в ушах, не немеют руки и ноги, сердце перестаёт «выпрыгивать» из груди, замирать или биться, как птичка в клетке, давление прекращает скакать, сон налаживается, память улучшается. Так что, не ждите, что «само рассосется». Поверьте: не рассосется. Хуже того, ни инсульт, ни инфаркт не предупредят о себе заранее. Действуйте на опережение. И тут «Мобильный спасатель» — лучший помощник.

К тому же до 29 апреля 2026 года этот медицинский прибор можно получить по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 7994. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «Мобильный спасатель».



**Степан Николаевич Лиховцев**

### ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

**ЭКСКЛЮЗИВ! ОТКРОВЕННОЕ ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ****На сцене мы с женой были готовы!**

**ОН ПОКОРЯЛ Москву с одним билетом в кармане, мыл полы в иркутском кинотеатре и не может работать вместе с женой-режиссером.**

В гостях у «Жизни» актер Сергей Ланбамин.

**— Сергей, это правда, что Ваша актерская карьера началась со школьной роли Карлсона?**

— Да, и в классе меня долго звали Карлсоном. А появилось это прозвище так: у нас был классный руководитель — Терехова Ирина Борисовна. И в четвертом классе она организовала в классе драмкружок. И однажды она повезла нас на экскурсию на ГРЭС — огромную электростанцию на берегу Томи. Мы стояли на остановке, ждали автобуса. И тут вижу — наши девчонки шушукаются, что-то репетируют, в секрете держат. Смотрю, поглядывают на меня. Слышу фразу: «Может, предложим это Сергею Ланбамину?» А потом: «Да нет, он, наверное, не справится». Ну, мальчишеское мое эго тут же взбунтовалось: «Как это? Чего я не справлюсь?» А они: «Мы Карлсона будем делать. Сможешь?» «Смогу», — заявил. Ну вот с этого всё началось — и кличка, и моя актерская карьера.

**— Родители как смотрели на то, что Вас потянуло в такую сложную профессию?**

— Они опрометчиво подумали: «Слава богу, хоть не будет шататься по дворам и в драки лезть». Так, собственно, и получилось. Но они не знали, насколько далеко это зайдет. Когда наступил момент определяться, они, конечно, переживали, но до последнего верили, что это просто школьное увлечение.

**— Расскажите об истории любви Ваших родителей?**

— Мама училась в пединституте, а отец работал шофером. Там была целая группа девчонок, и папа подвозил их на практику и

**ЮЛИЯ ЯГАФАРОВА**

уборку урожая в колхозах. Вот так они познакомились и сошлись.

**— Долго жили вместе?**

— 42 года. С 1963 по 2005-й — до маминого ухода. Всю жизнь вместе. Папа до сих пор жив, живет в Кемерово с братом.

**— Вы родились в Ленинске-Кузнецком. Как Вы жили?**

— У отца карьера удачно сложилась — он дошел от простого механика до директора крупного предприятия. В конце восьмидесятых он попытался подсчитать всех наших родственников — итога за 200 человек получилось. Мы часто собирались огромными компаниями, дружили, помогали друг другу: копали картошку, варили варенья, солили соленья, ходили за грибами. В этом плане жили хорошо и дружно.

**— А дома отец каким был? Применял директорский подход к воспитанию?**

— Дома у нас директором была мама. Она педагог по русскому языку и литературе и помогала папе в его карьере. Когда он стал большим начальником, корректировала его выступления на разного рода мероприятиях.

**— У Вас необычная фамилия — Ланбамин. Знаете ее историю?**

— Это, скорее, легенда. Фамилия произошла из мордовского языка. Мой отец — наполовину мордвин, наполовину русский. Точного перевода фамилии никто не знает, я допытывался у всех родственников. Но семейное предание гласит, что наш далекий предок еще при крепостном праве получил от барина вольную и ушел в леса. Стал там знахарем — знал разные травы. Ему и дали прозвище по его занятиям. Прозвище очень приятное в переводе:

«сладкий», «приятный» — от этих трав. А уже от прозвища родилась фамилия.

**УЧЕБА**

**— После школы Вы поехали в Москву поступать в театральный. Как Вас провозжали?**



Практически всю свою жизнь актер живет в браке с режиссером Дарьей Поповой

— Отец сказал: «Я вот тебе куплю билет». А дальше сам — как знаешь». И тут я понял, что у меня только один шанс. Я, кстати, поехал не один — со мной поехали два моих товарища, которые тоже мечтали поступить в театральный. Мой одноклассник Дима Макаров и наш старший товарищ Паша Рыжков. Но мы провалились. И решили махнуть через всю страну, в Иркутск. Мол, там-то уж точно места

есть! Когда мама услышала, что я провалился на поступлении, то испытала облегчение, а когда услышала про Иркутск — снова напряглась. Даже хотела ехать на станцию Тайга, чтобы снять меня с поезда. Но ее отговорили: «Да ладно, пусть едет, там тоже провалится и вернется».

**— Вы же еще в Кемерово, в студии, были связаны с кино?**

— Да, с Пашей Рыжковым. Он ведь видеоинженером был. Я любил к нему приходиться в аппаратную, смотреть фильм под треск этих бобин. Это был 86-87-й. Мы могли купить себе легкого алкоголя. И однажды нас это подвело. Паша перепутал части фильма «Кин-дза-дза». Сначала запустил последнюю часть, потом понял, что сейчас пойдет титры, быстро отмотал и запустил предпоследнюю. Когда она закончилась, он отмотал титры назад — и снова запустил финал. Получилось полчаса лишнего времени. «Кин-дза-дза» и так фильм непростой, а тут мы еще больше зрителя запутали.

**— После окончания училища Вас куда-то распределили?**

— Тогда как раз наступили девяностые. Звали по всей стране — во Владивосток, в Алма-Ату, в Архангельск, в Калининград. Куда угодно. Только не туда, куда хотелось. А хотелось остаться в Иркутске — там хороший драматический театр. Но туда не звали. И я решил еще поучиться — поехал поступать в Щукинское училище.

**— Итак, Вы поступили в Щукинское. Как жили в Москве в этой разрухе?**

Алексей Герман сразу выделил Сергея из массовки и дал ему значимую роль

— Общежитие спасало. На стипендию все еще можно было прожить, но деньги постоянно росли. Родители продолжали помогать по мере возможности. Мама все никак не могла смириться с моим выбором профессии, а отец сказал: «Ну, ты выбрал — иди до конца. Я чем смогу, помогу». И еще нам помогли земляки. Привозили в общагу мешок картошки, полмешка свеклы, морковки. Ко мне в комнату весь этаж ходил жареной картошкой поесть.

**— Подрабатывали?**

— С подработками было трудно — кино находилось в упадке, но иногда что-то случалось. Так случилась история с режиссером Алексеем Германом. Кто-то из ассистентов повесил у нас объявление: «Требуется люди в массовку на фильм «Хрусталев, Машина!»». Конечно, мы ломанулись. Нас одели в военную форму. Герман в это время смотрел героя для эпизода и был недоволен тем, что тот слишком взрослый: «Вы кого мне привели? Мне пацаны нужны — 17-18 лет!». Тут он пошел искать замену в массовке и вдруг заметил меня: «Вот этого давайте попробуем! У него лицо глупое!» Я похолодел. И меня тут же повели на пробы. А я должен был сыграть роль младшего лейтенанта, который на спор со своими товарищами на подножке трамвая провозил стакан с водкой на голове. Начали меня гримировать: приклеивать лысину, на которую приклеен стакан. Герман сидел рядом и подзуживал: «Ну, не знаю, это не подходит, это как будто стакан в голову ввинтили... Нет, не пойдет! Вот если только его нальешь побрить и уже к настоящей лысине стакан приклеить...»

Я онемел — молчу, хлопаю глазами, смотрю на себя в зеркало. И наконец говорю: «Я согласен». Он удивился: «Ну, тогда давайте, брейте его!».

**— Сколько Вы заработали за ту роль?**

# ОЙ СЕРИАЛА «БЫВШИЕ» СЕРГЕЕМ ЛАНБАМИНЫМ

# ПОУБИВАТЬ ДРУГ ДРУГА



ФОТО: СОУСЕТЫ/ СЕРГЕЙ ЛАНБАМИН

Сейчас Сергей вместе с Екатериной Шкуро и Гариком Харламовым работает над сериалом «Зона комфорта»

ФОТО: СОУСЕТЫ/ СЕРГЕЙ ЛАНБАМИН

Ланбамина больше 30 лет играет в театре имени Пушкина и исполнил более 80 ролей в российских сериалах

## 55-ЛЕТНИЙ АКТЕР РАССКАЗАЛ, КАК ЕГО ПУТАЮТ С ДЕРЕВЯНКО И МИРОНОВЫМ, И ПОЧЕМУ ОН ОТКАЗЫВАЕТСЯ РАБОТАТЬ С СУПРУГОЙ-РЕЖИССЕРОМ

— Не помню точно. Получил новыми рублями — они были меньшего размера, такие синенькие сотни и зелененькие полтинники. Несколько сотен рублей.

— Многие говорят, что Вы внешне очень похожи на Павла Деревянко и Евгения Миронова. Случались ли какие-то курьезы в этой связи?

— Бывало, что просили автограф и за Пашу, и за Женю. Я подписывал и говорил: «Спасибо. А зовут меня Сергей». Бывало, спрашивали: «А вы этот... как его... ну он или не он?» Я говорю: «Он — это кто?» А человек репу чешет и вспомнить не может. В итоге и не знаешь, с кем тебя хотели спутать — с Пашей или с Женей.

— Вы много лет счастливо женаты на режиссере Дарье Поповой. Расскажите Вашу историю любви!

— Мастер отправил ее вместо себя на практику к Губенко на Таганку. Там репетировал мой педагог Владимир Петрович Поглазов. Он увидел Дарью, как она работает, и предложил ей поучаствовать в нашем дипломном спектакле под названием «Мы импровизируем» по Пиранделло. Там был занят весь курс. Она пришла. Я увидел и влюбился, начал ухаживать. С Поглазовым даже немножко конфликтовал — он не ожидал, что я Дашу отобью у него... Шучу, конечно. Но были такие взрослые игры.

— Как сделали предложение?

— Повел ее гулять. Она показывала мне места своего детства — переулки и дворики в районе Трехгорной мануфактуры. Там есть скалистые места. На одной из горок я прижал ее к забору; и ей либо падать, либо слушать меня. Говорю: «Может, давай все-таки...» А мы к тому моменту были знакомы всего три месяца. Но я осознавал, что тянуть нельзя — скоро выпускной, а потом неизвестно что, значит, на-

до действовать быстро. Вот с тех пор мы вместе больше 30 лет.

— Как родители восприняли Вашу супругу и Ваши намерения так быстро жениться?

— Огоршил их точно так же, как когда-то с поступлением: «А мы сейчас идем заявление подавать, но свадьбы не будет. Мы никогда не позовем, соберемся, отметим — и все». Но потом мы поехали в Сибирь, я хотел Даше показать откуда я родом. Отец говорит: «Съездим на дачу». Привез нас в свой ведомственный профилакторий. А уже там накрыт банкетный зал, полностью забитый родственниками. Вот мы все-таки сыграли классическую свадьбу.

— У Вас есть правило: не участвовать в постановках жены, чтобы не поубивать друг друга. После какого случая оно родилось?

— Это был дебют большой постановки Дарьи Николаевны в нашем театре имени Пушкина. В процессе работы мы стали постоянно конфликтовать. Стали разбираться и поняли почему. Мы опытным путем пришли к тому, что, чтобы достигать хорошего качества, я должен быть ассистентом, помощником, быть рядом с ней, а не по ту сторону рамп. Иначе начинаем так накаляться и гореть, что нас уже артисты разбирают.

— Мы с Вами разговариваем по телефону. Скажите честно, Ваша супруга сейчас рядом?

— Ну да, а чего мне прятаться? Она все про меня знает. А если серьезно, то мы вот так иногда сядем, посмотрим и думаем: «А как хорошо, что мы друг у друга есть». А вот если бы не было? Вот как мне сейчас подойти к девушке? Как с ней заговорить? Это только в молодости легко происходит.

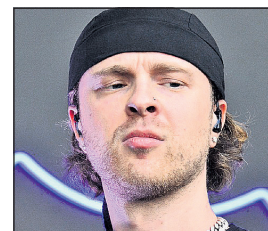


Слава

## Вот и СЛАВНО

45-ЛЕТНЯЯ певица Слава после сорванных концертов в России, где она выступала в неадекватном состоянии, заявила, что, хотя и разочаровалась в близких, которые не понимают, насколько ей тяжело, но все же верит в лучшее.

— Я не сдаюсь. Я много думаю, что будет со мной. И со мной дальше будет все очень и очень хорошо, — пояснила она.



Егор Крид

## Увидеть Крида и...

В ДАВКЕ на концерте 31-летнего певца Егора Крида в Краснодаре пострадала 11-летняя девочка.

Малолетнюю фанатку зажал в металлическом ограждении. После этого она почувствовала себя плохо, стала жаловаться на тошноту. После оказания медпомощи школьница все же успела на концерт любимого исполнителя, но лишь на последний трек.

## ПРИКОЛ

**КОММУНАЛКИ** в Петербурге де факто признали элитным жильем — они попали под повышенный коэффициент налога на имущество.

# НЕ КЛИЗМОЙ ЕДИНОЙ...

## СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ЗАПОРОВ



Мучительные и болезненные запоры — обычное дело в пожилом возрасте. И, чтобы избавиться от этих мучений, люди иногда готовы на всё. Вот такой случай произошёл в Китае:

Один мужчина настолько настрадался от запоров, что решил использовать древний рецепт. Он поймал тонкого 20 сантиметрового угря и запустил его себе в задний проход. Ну, что сказать? От запора-то он избавился. Угорь пробил «пробку». Опорожнение произошло. Но кое-что пошло не так. Угря из кишки не «вынесло». А сам он вылезти задним ходом не мог — плавники мешали. И угорь пополз куда мог — вперёд. Начались боли. Кишечник спазмировался и зажал угря. Тот рванул на свободу, прогрыз кишку и вылез в брюшную полость. К счастью, мужчину вовремя доставили в больницу. Хирурги спасли обоих. Угря выпустили в речку. А мужчину после выздоровления — домой. Вот до какого кошмара может довести запор... Но как же лечить запоры правильно?

### ВЕРНУТЬ ДВИЖЕНИЕ КИШЕЧНИКА!

Современная высокотехнологическая медицина дала ответ! И этот ответ — медицинский аппарат «Impulse Neuro» («Импульс Нейро»). Почему именно он? Потому что этот аппарат использует современную потрясающую нейроимпульсную терапию! Впечатляющее достижение науки и технологий! Но, если Вы думаете, что такая высокотехнологическая медицина доступна лишь элите — ошибаетесь! «Импульс Нейро» производится в России и доступен практически всем!

**Как он работает?** Импульсы аппарата напрямую действуют на мышцы и нервы ЖКТ! Причём используются сразу два «механизма». Стимуляция мышц и нейро-стимуляция нервов кишечника.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

EMS-импульсы активируют работу мышц живота и самого кишечника.



Идёт интенсивный массаж. Вы чувствуете, как уходят спазмы и боли.

Наконец-то получается опорожнение без «химии» и клизмы! А при регулярном использовании, со временем, может восстанавливаться перистальтика! И даже укрепляются сфинктеры (кишечный, мочевого).

Прекрасная возможность для Вас — оставить в прошлом запоры и мучения! И это лишь половина возможностей для Вас!

TENS-импульсы проходят в глубину тела к нервам кишечных мышц.

Импульсы «будят» их! Заставляют сокращаться. Прямое действие на перистальтику! Самое мощное и эффективное! Неудивительно, что скоро Вы можете получить регулярное облегчение как по часам. Прощайте, запоры!

### ИМПУЛЬСЫ ЗДОРОВЬЯ

Только представьте: зстоя в ЖКТ больше нет! Прошли как дурной сон эти туалетные мучения. Облегчение теперь без проблем! Больше нет боли и проблем со здоровьем из-за запоров. Нет воспалений и болей кишечника. Нет рисков его травм и разрывов.

Нет мучений от гниения в кишечнике и дисбактериоза. Больше нет болезненного и стесняющего вздутия. С радостью забыть про жёсткие диеты и ограничения. Иногда и жареной картошечки попробовать. Конечно, всё в меру. Но и это просто счастье какое-то! Вот уж точно — облегчение и радость жизни! И не только от счастливого «расставания» с запорами и вздутиями ЖКТ.

### НЕ ТОЛЬКО ЗАПОРЫ! НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЖКТ

«Импульс Нейро» — это замечательное достижение современной высокотехнологической медицины! С большими возможностями.

Например, «Импульс Нейро» может помочь:

- При дискинезии желчевыводящих путей;
- При синдроме раздраженного кишечника;
- Снять спазмы кишечника и облегчить боли.

**Получается, может восстановиться нормальная работа всего ЖКТ и улучшиться само качество жизни!**

**Но и это ещё не всё!**

«Импульс Нейро» помогает нам снимать зажимы нервных окончаний. Спазмы кровеносных и лимфатических сосудов.

Нормализовать кровоток, лимфодренаж, снять отёки и воспалительные процессы!

Очистить организм от токсинов, нормализовать обмен веществ.

И даже запустить восстановление поврежденных тканей органов! А восстановление органов — это же как бы их «омоложение»!

**Разве это не здорово: почувствовать себя моложе?!**

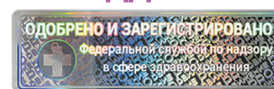
**Вернуть силы, бодрость и энергичность.**

**Да просто хорошее настроение! Разве этого мало?!**

**Ведь это и есть радость жизни! И это теперь доступно!**

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК!

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



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

Город	Дата	Адрес	Время
<b>ЯРОСЛАВЛЬ</b>	<b>7 АПРЕЛЯ</b>	Центр творческой реабилитации инвалидов, ул. Рыбинская, д. 51	9.00-11.00
<b>РЫБИНСК</b>	<b>7 АПРЕЛЯ</b>	ДК «Вымпел», ул. Кораблестроителей, д. 6	13.00-14.00
<b>ВОЛОГДА</b>	<b>8 АПРЕЛЯ</b>	ДК Подшипникового завода, ул. Ленинградская, д. 89	9.00-11.00
<b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>	<b>9 АПРЕЛЯ</b>	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулоч, д. 3	9.00-14.00
<b>ТВЕРЬ</b>	<b>10 АПРЕЛЯ</b>	ДК «Затверецкий», ул. Академика Туполева, д. 105	9.00-11.00
<b>РЯЗАНЬ</b>	<b>14 АПРЕЛЯ</b>	ДК ВОГ, ул. Горького, д. 30	9.00-10.00
<b>ЛИПЕЦК</b>	<b>14 АПРЕЛЯ</b>	Аптека «Фармаимпекс», ул. Советская, д. 68	14.00-15.00
<b>ВОРОНЕЖ</b>	<b>15 АПРЕЛЯ</b>	Аптека «Фармаимпекс», ул. Плехановская, д. 33	9.00-10.30
		Аптека «Фармаимпекс», Ленинский проспект, д. 117	11.00-12.00
<b>ТАГАНРОГ</b>	<b>16 АПРЕЛЯ</b>	СКЦ «Приморский», ул. Свободы, д. 10	9.00-10.00
<b>РОСТОВ-НА-ДОНУ</b>	<b>16 АПРЕЛЯ</b>	Аптека «Айболитмедсервис», ул. Варфоломеева, д. 222а/108а	12.00-14.00

### ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

<b>г. Москва</b>	<b>г. Санкт-Петербург</b>	<b>(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18</li> <li>• м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский проспект, д. 8, корп. 1</li> <li>• м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аллея Поликарпова, д. 2А</li> </ul>	
	<b>г. Новосибирск</b>	
	• ул. Ватутина, д. 28	

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

**ОСВОБОЖДАЕМ СКЛАД!**  
ВСЕ АППАРАТЫ ПО ЗАКУПОЧНОЙ ЦЕНЕ\*



ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 01.04.2026 г. по 01.05.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. \*ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод: импульс девайс, импульс нейро, продекс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!**

«Импульс Нейро» — высокотехнологический медицинский аппарат. Зарегистрированный Росздравнадзором. Его возможности весьма широки. А управление аппаратом исключительно простое! Доступно всем без проблем! Его можно брать на дачу и в любую поездку! И это спасительное средство будет всегда под рукой. И с ним можно не просто забыть про запоры. Можно наладить работу всего ЖКТ! Начнётся новая, спокойная и приятная жизнь. Будто перестал мучить больной зуб.

Такой универсальный современный аппарат несомненно нужен всем! А уж тем, кто мучается с запорами, он просто жизненно необходим! Не откладывайте решение проблемы. Завтра всё равно ничего не изменится. Ну так зачем продлять свои мучения?! Звоните прямо сейчас! Заказывайте медицинский аппарат «Импульс Нейро» и забудьте о запорах! И будьте здоровы и счастливы!

**Prodex**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 444-96-92**  
**WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>**

**РЕКОМЕНДУЕМ\***

**ПРЕСОВАННЫЕ РОСТКИ ПШЕНИЦЫ**

Помогают избавиться организму от скопления опасных токсинов и шлаков

**ДОСТАВКА ЗА НАШ СЧЕТ!**

## 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  
ПАВЕЛ.  
ПЕРВЫЙ  
И ПОСЛЕДНИЙ  
Сериал 16+
- 23.00 Большая игра  
16+
- 0.10 Рокот  
космодрома  
12+
- 1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ  
16+
- 3.00 Новости  
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 КУЛАГИНЫ  
Сериал 16+
- 16.30 Вести
- 17.00 Малахов  
16+
- 18.00 60 минут  
Ток-шоу 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное  
время
- 21.30 АЛЛА-ТАКСИ.  
ПРОДОЛЖЕНИЕ  
Сериал 16+  
*Прошёл год с тех пор, как неунывающая мойщица машин Алла Копылова стала директором таксопарка «Колесо». Но трудностей и забот у неё только прибавилось. На этот раз авария на водопроводе полностью парализовала работу «Колеса». Местные коммунальщики выкопали перед таксопарком огромную яму, перегородив выезд...*
- 23.40 Вечер  
с Владимиром  
Соловьёвым 12+
- 2.10 Спутник. Русское  
чудо 12+
- 3.00 Вести
- 3.30 Малахов 16+

## 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 ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ  
Сериал 16+  
*Чагин трудится личным водителем у внука Седого - директора логистической компании «Азимут». После серьезных проблем на работе Чагин, завязавший с алкоголем, напивается и приходит в салон к Габи Унгурияну. Там он сталкивается с Крапивинным, которого задерживал несколько лет назад...*
- 22.10 СТРАХ  
НАД НЕВОЙ  
Сериал 16+
- 0.15 Сегодня
- 0.35 Ч.Т.Д.  
с Маргаритой  
Симоныан 16+
- 1.10 УЛИЧНОЕ  
ПРАВОСУДИЕ  
Острозажетный  
детектив 16+

## СТС

- 6.00 ПроСТО кухня  
Кулинарное шоу  
12+
- 7.35 СТОРИЗ  
Сериал 16+
- 8.30 Тайный  
миллионер  
Реалити-шоу 16+
- 11.00 Суперниндзя.  
Дети  
Спортивно-развлекательное  
шоу 12+
- 15.00 ПАПИНЫ ДОЧКИ.  
НОВЫЕ  
Сериал 12+
- 16.40 МОЛОДЕЖКА.  
НОВАЯ СМЕНА  
Сериал 16+
- 21.00 УИКЕНД С БАТЕЙ  
Комедия 16+  
*Когда Себастьян говорит своему отцу, итальянскому иммигранту старой закалки, что собирает сделать предложение американке, недовольный отец настаивает на знакомстве с её родителями...*
- 22.50 САПОЖНИК  
Фантастическая  
драма 16+
- 0.50 ЛЮБОВЬ  
НЕ ПО РАЗМЕРУ  
Комедия 16+
- 2.25 КОРОЛЕВЫ  
ШКОЛЫ.  
МЮЗИКЛ  
Мюзикл 16+

## TNT

- 7.00 САШАТАНЯ  
Сериал 16+
- 9.00 Выжить  
в Стамбуле.  
Финал 16+
- 11.30 САШАТАНЯ  
Сериал 16+
- 16.00 ПРАЗДНИКИ  
Сериал 16+
- 19.00 БОЛЬШОЙ  
ЧЕЛОВЕК  
Сериал 16+  
*Мама Матвея возмущена, что ей приходится тащить на себе всю домашнюю работу, а Юля и Матвей даже не думают ей помогать. Юля соглашается взять на себя часть забот по дому, и буквально через пару дней осознаёт, что её превратили в Золушку...*
- 21.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ  
С РУБЛЕВКИ  
Сериал 16+  
*Алена просит Гришу о помощи: сотрудник пожарной инспекции вымогает у нее деньги за документы для открытия кафе...*
- 23.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ  
С РУБЛЕВКИ.  
НОВОГОДНИЙ  
БЕСПРЕДЕЛ  
Комедия 16+
- 0.55 СЧАСТЛИВОЕ  
ЧИСЛО СЛЕВИНА  
Триллер 18+
- 1.40 Однажды  
в России  
Юмористическая  
программа 16+

## ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.15 Смех, дрожь  
и видео 16+
- 8.55 ДЕЛА  
ЖИТЕЙСКИЕ-5  
Сериал 16+
- 10.55 Городское  
собрание 12+
- 11.30 События
- 11.50 ЗВОНИТЕ  
В ПОЛИЦИЮ!  
Детектив 12+
- 13.45 Мой герой.  
Игорь Саруханов  
12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 НАСТЕНЬКА  
Детектив 16+
- 16.55 Легенды  
эстрады.  
Поющие дети  
16+
- 17.50 События
- 18.10 БРОДЯГА  
Детектив 16+
- 22.00 События
- 22.35 10 самых... Пора  
остановиться!  
16+
- 23.05 Знак качества  
16+
- 0.00 События.  
25-й час
- 0.35 Петровка, 38  
16+
- 0.50 Тайная комната.  
Болезни  
Третьего рейха  
16+
- 1.35 Звездные  
сантиметры  
Документальный  
фильм 16+
- 2.15 Дорогие  
товарищи.  
Смерть в варьете  
16+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия 16+
- 5.25 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЕРКА-4  
Сериал 16+
- 8.05 Фирменный  
рецепт 12+
- 8.40 Знание-сила  
12+
- 9.00 Известия 16+
- 9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЕРКА-4  
Сериал 16+
- 9.40 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЕРКА-5  
Сериал 16+
- 13.00 Известия 16+
- 13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЕРКА-5  
Сериал 16+
- 17.00 Известия 16+
- 17.30 СЛЕД. ТРУБА  
Сериал 16+
- 18.20 СЛЕД. АФЕДРОН  
Сериал 16+
- 19.05 СЛЕД.  
БЕРЛИНСКАЯ  
ЛАЗУРЬ  
Сериал 16+
- 19.45 СЛЕД. ВНУТРИ
- 20.40 СЛЕД. КРЫЛЬЯ  
ПРОГРЕССА  
Сериал 16+
- 21.25 СЛЕД. КУБА  
ЛИБРЕ  
Сериал 16+
- 22.20 СВОИ-7. ДЕЛА  
СЕМЕЙНЫЕ  
Сериал 16+
- 23.05 СВОИ-5.  
ОБРАТНАЯ  
СТОРОНА  
ВЕЛИЧИЯ  
Сериал 16+
- 0.00 Известия.  
Итоговый выпуск  
16+
- 0.30 СВОИ-5  
Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Диалоги  
о животных
- 7.30 Невский ковчег.  
Теория  
невозможного
- 8.00 МАЛЕНЬКОЕ  
ОДОЛЖЕНИЕ  
Фильм
- 9.15, 19.45  
Дочери первых  
космонавтов
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 23.55 XX век
- 12.45 Новости.  
Подробно. АРТ
- 13.00 Роман в камне
- 13.35 Игра Телеспектакль
- 15.20 Агора
- 16.30 Передвижки
- 17.15, 1.10 И. С. Бах.  
Мотеты и кантаты  
для хора,  
оркестра  
и солистов
- 18.05 Роман в камне
- 18.35 Рассказы из  
русской истории
- 20.40 Замечательный  
Век моей жизни.  
Вячеслав Бровкин
- 21.30 Сати. Нескучная  
классика...
- 22.10 СОЛНЕЧНЫЙ  
УДАР  
Сериал
- 23.10 Вначале было  
дело, или история  
русской  
промышленности

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00, 14.25  
Чемпионат  
мира-2026.  
Обратный отсчёт  
12+
- 7.00, 9.00, 12.55,  
15.25 Новости
- 7.05, 11.35, 20.55,  
23.45  
Все на Матч!
- 9.05 Время  
чемпионов  
Специальный  
репортаж 12+
- 9.25, 1.00 Эволюция  
спорта 12+
- 10.30, 17.50 Футбол  
МИР Российской  
Премьер-Лига.  
Обзор тура 6+
- 12.35 Специальный  
репортаж 12+
- 13.00 Есть тема!
- 15.30 Смешанные  
единоборства  
UFC. Ренато  
Мойкано против  
Криса Данкана 16+
- 16.45 Громко
- 18.55 Волейбол  
Чемпионат России.  
Суперлига.  
Женщины. Финал
- 21.35 Футбол  
Чемпионат Италии  
Наполи - Милан

## ТВ3

- 6.00, 8.30  
Мультфильмы
- 9.00 СЛЕПАЯ  
Сериал 16+
- 10.00 ГАДАЛКА  
Сериал 16+
- 13.45 ГАДАЛКА. КУЛЛУ  
Сериал 16+
- 14.15 ГАДАЛКА.  
ЗАБОТЛИВАЯ  
ТЕТЯ  
Сериал 16+
- 15.00 ГАДАЛКА. ИЯ  
Сериал 16+
- 15.30 СЛЕПАЯ  
Сериал 16+
- 16.00 СЛЕПАЯ.  
ШОКОЛАД  
Сериал 16+
- 16.30 СЛЕПАЯ.  
БЛИННАЯ  
КОРОЛЕВА  
Сериал 16+
- 17.00 СЛЕПАЯ.  
ПЕРВЫЙ КУРС  
Сериал 16+
- 17.30 СЛЕПАЯ. ТРЕТЬЯ  
СЕРЕЖКА  
Сериал 16+
- 18.00 ЗОВ РУСАЛКИ  
Сериал 16+
- 20.00 ВОЗВРАЩЕНИЕ  
Сериал 16+
- 23.15 НЕЧТО. МОНСТР  
ИЗ ГЛУБИН  
Фильм 18+
- 1.15 Кадони шоу 16+

## РЕН ТВ

- 5.00, 18.00, 1.40  
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+
- 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, 20.00  
Безумные факты  
16+
- 17.00, 2.30  
Тайны Чапман  
16+
- 20.35 ВИКИНГИ  
ПРОТИВ  
ПРИШЕЛЬЦЕВ  
Фантастический  
боевик 16+
- 23.25 КТО ВЫ,  
МИСТЕР БРУКС?  
Триллер 18+

## ДОМАШНИЙ

- 6.30 По делам  
несовершенно-  
летних  
Судебное шоу 16+
- 7.25 Давай  
разведёмся!  
Судебное шоу 16+
- 8.25 Тест на  
отцовство  
Судебное шоу 16+
- 10.30 ПРОСТИ  
МЕНЯ...  
Докудрама 16+
- 11.35 БЕДУ ОТВЕДУ  
Докудрама 16+
- 12.45, 1.15 ЗНАХАРКА  
Докудрама 16+
- 13.20, 1.40 ВЕРНУ  
ЛЮБИМОГО  
Докудрама 16+
- 13.55, 2.10 ГОЛОСА  
УШЕДШИХ ДУШ  
Докудрама 16+
- 14.30, 3.25 ТЕСТ НА  
БЕРЕМЕННОСТЬ  
Сериал 16+
- 19.00 А КАК ИНАЧЕ  
Сериал 16+
- 23.05 ПРОСТИ  
МЕНЯ...  
Докудрама 16+
- 0.15 БЕДУ ОТВЕДУ  
Докудрама 16+
- 2.35 Тест на  
отцовство  
Судебное шоу 16+

## ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты на кухне  
Готовит Владимир  
Селиванов  
16+
- 5.40 Секреты на кухне  
Готовит Наталья  
Бочкарева  
16+
- 6.20 Пятница News  
16+
- 6.40 Гастротур  
Нижний Новгород  
16+
- 7.30 Битва шефов  
16+
- 9.40 Гастротур  
16+
- 10.40 Адский шеф  
16+
- 13.20, 15.10, 17.10,  
19.00, 21.00  
Битва шефов  
16+
- 23.00 Выживалити.  
Миссия Альфа  
16+
- 1.40 Пятница News  
16+
- 2.10 Черный список  
Доктор на дому  
16+
- 2.50 Черный список  
Повара на дому  
16+
- 3.30 Черный список  
Няни 16+

## ЗВЕЗДА

- 5.20 ПРАВДА  
ЛЕЙТЕНАНТА  
КЛИМОВА  
Фильм 12+
- 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, 13.25, 23.15  
ВЕЧНЫЙ ЗОВ  
Сериал 12+
- 14.15, 15.05, 17.15  
ТОЧКА ВЗРЫВА  
Сериал 16+
- 15.00 Военные новости  
16+
- 18.50 Специальный  
репортаж 16+
- 19.55 По горячим  
следам 16+
- 20.10 Скрытые угрозы  
с Николаем  
Чиндяйкиным 16+
- 22.45 Между тем  
с Наталией  
Метлиной 12+
- 2.10 ВСАДНИК  
БЕЗ ГОЛОВЫ  
Фильм 12+
- 3.45 ТОЧКА ВЗРЫВА  
Сериал 16+

## 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 ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ Сериал 16+
- 23.00 Большая игра 16+
- 0.10 Рокот космодрома 12+
- 1.05 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 КУЛАГИНЫ Сериал 16+
- 16.30 Вести
- 17.00 Малахов 16+
- 18.00 60 минут Ток-шоу 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ Сериал 16+ Алла проводит собрание с таксистами. Благодаря помощи Ворохова они соглашаются работать с новой программой. А в «Колесе» очередная напасть: не доставили запчасти для техосмотра, груз перехватил другой человек. Теперь парк грозит закрытие. Алла с присущей ей решимостью бросается в погоню за вором...
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
- 2.10 Второй. Герман Титов
- 3.00 Вести
- 3.30 Малахов 16+

## НТВ НТВ

- 4.40 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 ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ Сериал 16+ Полицейские выясняют, что Роберт Кирсанов умер несколько лет назад, а по его паспорту живет Тарас Крапивин - матрос с яхты, принадлежащей компании «Азимут». Становится известна личность утопленника. Это - охранник «Азимута» Раков. Жук узнает в нем полицейского Михаила Фомина...
- 22.10 СТРАХ НАД НЕВОЙ Сериал 16+
- 0.15 Сегодня
- 0.35 Захар Прилепин. Уроки русского 16+
- 1.10 УЛИЧНОЕ ПРАВОСУДИЕ Остроумный детектив 16+

## СТС СТС

- 6.00 ПроСТО кухня Кулинарное шоу 12+
- 7.40 СТОРИЗ Сериал 16+
- 8.35 МИСТЕР НОГОТЬ Сериал 16+
- 15.05 ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ Сериал 12+ Матвей замечает, что Юля называет его весьма не лестными эпитетами при Свете. Скорее всего именно этот анти-пиар не даёт Свете разглядеть в нём достойный вариант для отношений. Теперь Юля должна называть его при Свете крупным богатырём или мощным самцом...
- 21.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ Сериал 16+
- 23.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2 Комедия 16+ Сотрудники отдела полиции Барвихи планируют праздновать Новый год за городом в компании старых друзей и коллег. Но непредвиденные обстоятельства в лице преступников, ограбивших ювелирное предприятие, ставят праздник под угрозу...
- 2.15 Однажды в России Юмористическая программа 16+
- 23.15 ДРУГОЙ МИР-2. ЭВОЛЮЦИЯ Фантастический боевик 18+ В ночном и вселяющем ужас мире два могущественных и беспощадных клана вампиров и оборотней продолжают многовековое противостояние...
- 1.20 МЕСТЬ БАНШИ Триллер 18+
- 2.45 САПОЖНИК Фантастическая драма 16+

## ТНТ ТНТ

- 7.00 САШАТАНЯ Сериал 16+
- 11.30 САШАТАНЯ Сериал 16+
- 16.00 ПРАЗДНИКИ Сериал 16+
- 19.00 БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК Сериал 16+ Матвей замечает, что Юля называет его весьма не лестными эпитетами при Свете. Скорее всего именно этот анти-пиар не даёт Свете разглядеть в нём достойный вариант для отношений. Теперь Юля должна называть его при Свете крупным богатырём или мощным самцом...
- 21.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ Сериал 16+
- 23.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2 Комедия 16+ Сотрудники отдела полиции Барвихи планируют праздновать Новый год за городом в компании старых друзей и коллег. Но непредвиденные обстоятельства в лице преступников, ограбивших ювелирное предприятие, ставят праздник под угрозу...
- 2.15 Однажды в России Юмористическая программа 16+

## ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.10 Доктор И... 16+
- 8.40 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-5 Сериал 16+
- 10.35 Актёрские драмы. Восток - дело тонкое 16+
- 11.30 События
- 11.50 ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! Детектив 12+
- 13.45 Мой герой. Михаил Полицеймако 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 НАСТЕНЬКА Детектив 16+
- 16.55 Легенды эстрады. Гудбай, Америка! 16+
- 17.50 События
- 18.10 БРОДЯГА. ВРАЧЕБНАЯ ТАИНА Детектив 16+
- 22.00 События
- 22.35 Закон и порядок 16+
- 23.05 Самый ужасный папа Документальный фильм 16+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.35 Петровка, 38
- 0.50 Следствие ведёт КГБ. Игра ва-банк 16+
- 1.35 Хроники московского быта. Сын Кремля 16+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия 16+
- 5.25 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4 Сериал 16+
- 6.40 Страна советов 16+
- 8.40 Знание-сила 12+
- 9.00 Известия 16+
- 9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5 Сериал 16+
- 13.00 Известия 16+
- 13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5 Сериал 16+
- 17.00 Известия 16+
- 17.30 СЛЕД. УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО Сериал 16+
- 18.20 СЛЕД. ЗОЛОТОЙ ПОТОП Сериал 16+
- 19.05 СЛЕД. Пониженная чувствительность Сериал 16+
- 19.45 СЛЕД. ДОМ, В КОТОРОМ... Сериал 16+
- 20.40 СЛЕД. ГОЛЫЕ И ПОРОЧНЫЕ Сериал 16+
- 21.25 СЛЕД. ЖИВЫЕ МЕРТВЕЦЫ Сериал 16+
- 22.20 СВОИ-7. НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА Сериал 16+
- 23.05 СВОИ-5. ТАК ВЕЛЕЛИ ЗВЕЗДЫ Сериал 16+
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
- 0.30 СВОИ-5 Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Лето Господне
- 7.05 И не дышать над вашим чудом, Монферран... Исаакиевский собор
- 7.35, 13.30 ЦЫГАН Сериал
- 9.15, 19.45 Дочери первых космонавтов
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15, 23.55 ХХ век
- 11.40, 0.20 ОБИДА СТАРОГО ОХОТНИКА Фильм
- 12.45 Новости. Подробно. Книги
- 13.00, 23.10 Вначале было дело, или история русской промышленности
- 15.15 Роман в камне
- 15.45 Сати. Нескучная классика...
- 16.30 Эрмитаж
- 17.15 Острова
- 18.00, 1.10 Литургия святого Иоанна Златоуста
- 19.00 Библейский сюжет
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.25 Белая студия
- 22.10 СОЛНЕЧНЫЙ УДАР Сериал

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00, 14.25 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+
- 7.00, 9.00, 12.55, 15.25 Новости
- 7.05, 11.35, 16.45, 21.55 Все на Матч!
- 9.05, 12.35 Специальный репортаж 12+
- 9.25, 1.00 Эволюция спорта 12+
- 10.00 География спорта. Путешествие по Енисею 12+
- 10.30 Футбол Чемпионат Испании. Обзор тура 6+
- 13.00 Есть тема!
- 15.30 Смешанные единоборства UFC 16+
- 17.45 Футбол FONBET Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала Крылья Советов (Самара) - ЦСКА
- 19.55 Баскетбол Единая лига ВТБ ЦСКА - Локомотив-Кубань (Краснодар)
- 23.20 Прорыв Фестиваль экстремальных видов спорта 12+
- 0.30 Матч! Парад 6+

## 3 ТВЗ

- 6.00, 8.30 Мультфильмы
- 9.00 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 10.00 ГАДАЛКА Сериал 16+
- 13.45 ГАДАЛКА. СЛУХ И ГОЛОС Сериал 16+
- 14.15 ГАДАЛКА. НАПРАСНЫЕ ХЛОПОТЫ Сериал 16+
- 15.00 ГАДАЛКА. МНЕ НУЖНА КРОВЬ Сериал 16+
- 15.30 СЛЕПАЯ Сериал 16+
- 16.30 СЛЕПАЯ. ЛУЧШАЯ РАБОТА Сериал 16+
- 17.00 СЛЕПАЯ. ФЛОРИБУНДА Сериал 16+
- 17.30 СЛЕПАЯ. МЕХ И СЛЕЗЫ Сериал 16+
- 18.00 ЗОВ РУСАЛКИ Сериал 16+
- 20.00 ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ Сериал 16+
- 23.15 ХИЩНЫЕ ТВАРИ Фильм 18+
- 1.15 Дневник экстрасенса 16+

## 4 РЕН ТВ

- 5.00, 18.00, 1.40 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, 20.00 100 вопросов обо всем 16+
- 17.00, 2.25 Тайны Чапман 16+
- 21.00 СЕРФЕР Триллер 16+
- 23.25 АФЕРИСТКА Триллер 18+

## ДОМАШНИЙ

- 6.30 По делам несовершеннолетних Судебное шоу 16+
- 7.15 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+
- 8.15 Тест на отцовство Судебное шоу 16+
- 10.30 ПРОСТИ МЕНЯ... Докудрама 16+
- 11.35 БЕДУ ОТВЕДУ Докудрама 16+
- 12.45, 1.15 ЗНАХАРКА
- 13.20, 1.40 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО Докудрама 16+
- 13.55, 2.10 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+
- 14.30, 3.25 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ Сериал 16+
- 19.00 ОТЕЛЬ НА ОБОЧИНЕ Сериал 16+
- 23.05 ПРОСТИ МЕНЯ... Докудрама 16+
- 0.15 БЕДУ ОТВЕДУ Докудрама 16+
- 2.35 Тест на отцовство Судебное шоу 16+

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты на кухне Быстрый перекус 16+
- 5.40 Пятница News 16+
- 6.00 Гастротур Санкт-Петербург 16+
- 7.00 Битва шефов 16+
- 9.10 Молодые ножи Блюда знаменитых женщин 16+
- 10.20 Адский шеф 16+
- 13.40 Черный список 16+
- 15.40 Черный список. На кухне Ryzanь. Humor Negro 16+
- 16.40 Черный список. На кухне Химки. Некрасов 16+
- 17.30 Черный список. На кухне Ryzanь. Марка 16+
- 18.30 Черный список. На кухне 16+
- 22.00 Что я наделала?! 16+
- 23.00 Выживалити. Миссия Альфа 16+
- 2.00 Пятница News 16+

## ★ ЗВЕЗДА

- 5.15 ТОЧКА ВЗРЫВА 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, 13.25, 23.15 ВЕЧНЫЙ ЗОВ Сериал 12+
- 14.20, 15.05, 17.15 СЛЕД ПИРАНЬИ Сериал 16+
- Жену Кирилла Мазура, Ольгу, убивают. Он выясняет, что убийца жены - хозяйка охотничьей заимки, где устраивают охоту на людей...
- 15.00 Военные новости 16+
- 18.50 Специальный репортаж 16+
- 19.55 По горячим следам 16+
- 20.10 Улика из прошлого 16+
- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 2.15 ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА Фильм 12+

7 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ НТВ	СТС СТС	ТНТ ТНТ	ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР	5 КАНАЛ 5 КАНАЛ
5.00 Доброе утро Телеканал	5.00 Утро России	4.35 ПЁС Сериал 16+	6.00 ПроСТО кухня Кулинарное шоу 12+	7.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	6.00 Настроение	5.00 Известия 16+
9.00 Новости с субтитрами	9.00 Вести	6.30 Утро. Самое лучшее 16+	7.35 СТОРИЗ Сериал 16+	11.30 САШАТАНЯ Сериал 16+	8.10 Доктор И... 16+	5.25 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4 Сериал 16+
9.25 Модный приговор	9.30 Местное время О самом главном Ток-шоу 12+	8.00 Сегодня 8.25 ПЁС Сериал 16+	8.40 КУЗНЕЦОВЫ ТВ Сериал 16+	16.00 ПРАЗДНИКИ Сериал 16+	8.40 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-6 Сериал 16+	8.25 Стройнадзор 16+
10.15 Жить здорово! 16+	11.00 Вести	10.00 Сегодня 10.35 ПЁС Сериал 16+	15.05 ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ Сериал 12+	19.00 БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК Сериал 16+	10.35 Актёрские драмы. Старость не радость 16+	9.00 Известия 16+
11.00 Время покажет 16+	11.30 Вести. Местное время	13.00 Сегодня 13.25 Чрезвычайное происшествие	16.40 МОЛОДЕЖКА. НОВАЯ СМЕНА Сериал 16+	События 11.50 ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА Детектив 12+	11.30 События	9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4 Сериал 16+
12.00 Новости с субтитрами	12.00 60 минут Ток-шоу 12+	14.00 Место встречи 16.00 Сегодня 16.45 За гранью 16+	21.00 ТЕРМИНАТОР. ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ Фантастический боевик 16+	13.45 Мой герой. Никас Сафронов 12+	11.50 ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ! СУДЬБА-ЗЛОДЕЙКА Детектив 12+	9.40 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5 Сериал 16+
12.15 Время покажет 16+	14.00 Вести	17.50 ДНК 16+	23.20 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ Боевик 18+	14.30 Город новостей	13.45 Мой герой. Никас Сафронов 12+	13.00 Известия 16+
14.00 Большая игра 16+	14.30 КУЛАГИНЫ Сериал 16+	19.00 Сегодня 20.00 ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ Сериал 16+	В 2003 году осуждённый на смертную казнь заключённый подписывает с компанией «Кибердайн Системс» договор о передаче своего тела в пользование после его смерти. В 2018 году Джон Коннор в составе отряда сопротивления противостоит электронному мозгу и армии терминаторов...	14.50 Город новостей	14.50 Город новостей	13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5 Сериал 16+
15.00 Новости с субтитрами	16.30 Вести	22.10 СТРАХ НАД НЕВОЙ Сериал 16+	В ходе секретного военного эксперимента, погибших в бою солдат армии США возвращают к жизни и создают из них универсальных солдат...	15.05 НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ Детектив 16+	15.05 НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ Детектив 16+	17.00 Известия 16+
15.15 Давай поженимся! 16+	17.00 Малахов 16+	0.15 Сегодня 0.35 Мы и наука. Наука и мы 12+	1.20 РЭМБО-3 Боевик 16+	15.05 НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ Детектив 16+	15.05 НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ Детектив 16+	17.30 СЛЕД. ПУТЬ В НИКУДА Сериал 16+
16.05 Мужское / Женское 16+	18.00 60 минут Ток-шоу 12+	1.40 УЛИЧНОЕ ПРАВОСУДИЕ Острозажетный детектив 16+	2.55 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком 18+	16.55 Легенды эстрады. За решёткой 16+	16.55 Легенды эстрады. За решёткой 16+	18.20 СЛЕД. МОЯ ПРЕЛЕСТЬ Сериал 16+
17.00 Большая игра 16+	20.00 Вести	4.05 АГЕНСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР Сериал 16+		17.50 События	17.50 События	19.10 СЛЕД. СЛУЧАЙ НА ОХОТЕ Сериал 16+
18.00 Вечерние новости с субтитрами	21.10 Вести. Местное время			18.10 БРОДЯГА. ЛЕГЕНДА О ЗАМКЕ Детектив 16+	18.10 БРОДЯГА. ЛЕГЕНДА О ЗАМКЕ Детектив 16+	19.45 СЛЕД. ИИЩЕЙКА Сериал 16+
18.30 Время покажет 16+	21.30 АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ Сериал 16+			22.00 События	22.00 События	20.40 СЛЕД. БАБУШКА, НУЖНАЯ ВСЕМ Сериал 16+
19.50 Пусть говорят 16+	Неожиданно половина машин в таксопарке не проходит техосмотр, хотя за их состоянием тщательно следят. Алла просит свою свекровь Зинаиду, в прошлом влиятельную чиновницу, по своим каналам выяснить, что происходит. Возможно, Алла кому-то перешла дорогу...			22.35 Хватит слухов! 16+	22.35 Хватит слухов! 16+	21.25 СЛЕД. ЗАМОГИЛЬНЫЙ КЛОН Сериал 16+
21.00 Время	23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+			23.05 Хроники московского быта. Жена и муза 16+	23.05 Хроники московского быта. Жена и муза 16+	22.20 СВОИ-7. ПАПКА С СЕКРЕТОМ Сериал 16+
22.00 ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ Сериал 16+	2.10 Алексей Леонов. Прыжок в космос			0.00 События.	0.00 События.	23.05 СВОИ-5. БЛЕФ Сериал 16+
23.00 Большая игра 16+	3.00 Вести			0.35 Петровка, 38 16+	0.35 Петровка, 38 16+	0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
0.10 Рокот космодрома 12+	3.30 Малахов 16+			0.50 Русские тайны. Ученики Ванги 16+	0.50 Русские тайны. Ученики Ванги 16+	0.30 СВОИ-5. СПРАВЕДЛИВОСТИ РАДИ! Сериал 16+
1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+				1.35 Знак качества 16+	1.35 Знак качества 16+	
3.00 Новости				2.15 Мифы о еде. Кофе 16+	2.15 Мифы о еде. Кофе 16+	
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+						
РОССИЯ К	МАТЧ! МАТЧ ТВ	ТВЗ	РЕН ТВ	ДОМАШНИЙ	ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА	ЗВЕЗДА
6.30 Диалоги о животных	6.00, 14.25 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+	6.00, 8.30 Мультфильмы	5.00, 18.00, 1.25 Самые шокирующие гипотезы 16+	6.30 По делам несовершеннолетних Судебное шоу 16+	5.00 Секреты на кухне Вторая жизнь 16+	5.15 СЛЕД ПИРАНЫИ Сериал 16+
7.20, 19.00 Библийский сюжет	7.00, 9.00, 12.55, 15.25 Новости	9.00 СЛЕПАЯ Сериал 16+	6.00 С бодрым утром! 16+	6.55 Давай разведёмся! Судебное шоу 16+	5.40 Пятница News 16+	7.00 Сегодня утром 12+
7.55, 13.30 ЦЫГАН Сериал	7.05, 11.35, 16.45, 23.00 Все на Матч!	10.00 ГАДАЛКА Сериал 16+	8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+	7.55 Тест на отцовство Судебное шоу 16+	6.10 Гастротур Тверская область 16+	9.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня 16+
9.15, 19.45 Дочери первых космонавтов Наблюдатель	9.05, 12.35 Специальный репортаж 12+	13.45 ГАДАЛКА. ЖЕЛЕЗНАЯ ХВАТКА Сериал 16+	9.00 Документальный спецпроект 16+	10.10, 23.05 ПРОСТИ МЕНЯ... Докудрама 16+	6.50 Битва шефов 16+	9.15, 21.00 Открытый эфир Ток-шоу 16+
10.15, 23.55 ХХ век	9.25, 1.00 Эволюция спорта 12+	14.15 ГАДАЛКА. ПТИЦА УДАЧИ Сериал 16+	10.00 Засекреченные списки 16+	11.15, 0.15 БЕДУ ОТВЕДУ Докудрама 16+	9.00 Молодые ножи Итальянская классика 16+	11.00, 13.25 ВЕЧНЫЙ ЗОВ Сериал 12+
12.45 Новости. Подробно. Кино	10.00, 0.30 Вид сверху 12+	15.00 ГАДАЛКА. РОКУРОБИ Сериал 16+	11.00 Как устроен мир 16+	11.15, 0.15 БЕДУ ОТВЕДУ Докудрама 16+	10.20 Адский шеф 16+	14.25, 15.05, 17.15 ПОКУШЕНИЕ Сериал 16+
13.00, 23.10 Вначале было дело, или история русской промышленности	10.30 Футбол Чемпионат Италии. Обзор тура 6+	16.30 СЛЕПАЯ. ТОЛЬКО НИКОМУ Сериал 16+	12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+	12.30, 1.15 ЗНАХАРКА Докудрама 16+	13.20, 15.00, 17.00 Битва шефов 16+	15.00 Военные новости 16+
15.05 Сюжеты зимней Тарусы	13.00 Есть тема!	17.00 СЛЕПАЯ. РЕКОРД Сериал 16+	13.00 Загадки человечества 16+	13.05, 1.40 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО Докудрама 16+	19.00 Молодые ножи. Новая кровь 16+	18.50 Специальный репортаж 16+
15.45 Белая студия	15.30 Смешанные единоборства UFC. Макс Холлоуэй против Арнольда Аллена 16+	17.30 СЛЕПАЯ. БЕЗДЕЛУШКИ Сериал 16+	14.00 Невероятно интересные истории 16+	13.35, 2.10 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+	21.40 Черный список. На кухне Краснодар. Столица 16+	19.55 По горячим следам 16+
16.30 И не дышать над вашим чудом, Монферран... Исаакиевский собор	17.45 Футбол FONBET Кубок России. Путь РПЛ. Финал Динамо (Москва) - Краснодар	20.00 СЛЕПАЯ. ВОЗВРАЩЕНИЕ Сериал 16+	15.00 Момент в истории 16+	19.00 ПРОЗРЕНИЕ Сериал 16+	22.40 Выживалити. Миссия Альфа 16+	20.10 Секретные материалы 16+
17.15 Фата-моргана Дмитрия	20.15 Футбол FONBET Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала Зенит (Санкт-Петербург) - Спартак (Москва)	23.00 ВЕТРЕНАЯ РЕКА Фильм 18+	17.00, 2.15 Тайны Чапман 16+	2.35 Тест на отцовство Судебное шоу 16+	1.40 Пятница News 16+	22.45 Между тем с Натальей Метлиной 12+
18.10 Ревюем для солистов, хора и оркестра		1.15 Дневник экстрасенса 16+	20.00 Безумные факты 16+		2.10 Черный список Няни и сантехники 16+	23.15 ВЕЧНЫЙ ЗОВ Сериал 12+
20.45 Абсолютный слух			20.45 ПРЕСТУПНИК Фантастический боевик 16+		3.00 Черный список Личные повара и мастера по ремонту стиральных машин 16+	2.20 ОПАСНЫЕ ТРОПЫ Фильм 12+
21.25 Власть факта			23.25 ЗАЛОЖНИКИ Фантастический триллер 16+			3.20 Подпольщики Документальный сериал 16+
22.10 СОЛНЕЧНЫЙ УДАР Сериал						
0.50 Роман в камне						

## 1 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 ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ
- 23.00 Большая игра 16+
- 0.10 Рокот космодрома 12+
- 1.05 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 КУЛАГИНЫ
- 16.30 Вести
- 17.00 Малахов 16+
- 18.00 60 минут Ток-шоу 12+
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 АЛЛА-ТАКСИ. ПРОДОЛЖЕНИЕ
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
- 2.10 Валентина Терешкова. Чайка и ястреб
- 3.00 Вести
- 3.30 Малахов 16+

## НТВ

- 4.35 ПЁС
- 6.30 Утро. Самое лучшее 16+
- 8.00 Сегодня
- 8.25 ПЁС
- 10.00 Сегодня
- 10.35 ПЁС
- 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 ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ
- 22.10 СТРАХ НАД НЕВОЙ
- 1.05 Сегодня
- 1.25 ПО СЛЕДУ
- 3.05 МЕСТЬ БАНШИ

## СТС

- 6.00 100 мест, где поест
- 6.20 Просто кухня
- 7.45 СТОРИЗ
- 8.40 КУЗНЕЦОВЫ ТВ
- 15.05 ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ
- 16.40 МОЛОДЕЖКА. НОВАЯ СМЕНА
- 21.00 ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК
- 22.55 ГОНЩИКИ НА ДРАЙВЕ
- 1.25 ФОРСАЖ В ПАТТАЙЕ
- 2.35 МЕСТЬ БАНШИ

## ТНТ

- 7.00 САШАТАНЯ
- 11.30 САШАТАНЯ
- 16.00 ПРАЗДНИКИ
- 19.00 БОЛЬШОЙ ЧЕЛОВЕК
- 21.00 ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ
- 23.00 АННА
- 1.10 ОХОТНИКИ ЗА РАЗУМОМ
- 3.25 Однажды в России

## ТВ ЦЕНТР

- 6.00 Настроение
- 8.10 Доктор И.. 16+
- 8.40 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-6
- 10.35 Актёрские драмы. Отправьте сердце в нокаут 16+
- 11.30 События
- 11.50 ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!
- 13.45 Мой герой. Пётр Кислов 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 НАСТЕНЬКА. БЕДНЫЙ ЮРИК
- 16.55 Легенды эстрады. ВИА 70-х 16+
- 17.50 События
- 18.10 БЕССОННИЦА. ФИАЛКА - ЦВЕТОК ОДИНОЧЕСТВА
- 20.00 БЕССОННИЦА. БЕРЕГИНЯ
- 22.00 События
- 22.35 10 самых... Знаменитые зятья и тещи 16+
- 23.05 Актёрские драмы. Запрещённое кино 16+
- 0.00 События. 25-й час
- 0.35 Петровка, 38 16+
- 0.50 Охота на маньяка. Дело незнакомого в лифте 16+
- 1.35 Настоящий детектив. Семейные ценности 16+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 Известия 16+
- 5.25 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4
- 8.25 Ваше здоровье! 12+
- 9.00 Известия 16+
- 9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4
- 9.40 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5
- 13.00 Известия 16+
- 13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5
- 17.00 Известия 16+
- 17.30 СЛЕД. ЧЕРДАК БЕЗБАШЕННОЙ ТУСЫ
- 18.20 СЛЕД. РОКОВОЙ МУЖЧИНА
- 19.00 СЛЕД. В ОДИН КОНЕЦ
- 19.45 СЛЕД. ЗАБРОШКИ
- 20.35 СЛЕД. БЕГУЩАЯ ПО ГРАБЛЯМ
- 21.25 СЛЕД. КОЛЬЦА ВЕРНОСТИ
- 22.20 СВОИ-7. ЗАВЕЩАНИЕ
- 23.05 СВОИ-5
- 0.00 Известия. Итоговый выпуск 16+
- 0.30 День ангела 6+
- 0.55 СВОИ-5

## РОССИЯ К

- 6.30 Диалоги о животных
- 7.20, 19.00 Библийский сюжет
- 7.55, 13.30 ЦЫГАН
- 9.15, 19.45 Дочери первых космонавтов
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15, 23.55 ХХ век
- 11.45, 0.25 ПАССАЖИР
- 12.45 Новости.
- 13.00, 23.10 Вначале было дело, или история русской промышленности
- 14.55 Город знаний
- 15.35 2 Верник 2
- 16.30 Моя любовь - Россия!
- 17.15 Линия жизни
- 18.10, 1.05 Концерт русской хоровой музыки
- 20.45 Кино о кино
- 21.25 Энигма
- 22.10 СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+
- 7.00, 9.00, 12.55, 16.30 Новости
- 7.05, 11.35, 18.15, 22.00 Все на Матч!
- 9.05, 12.35 Специальный репортаж 12+
- 9.25, 1.00 Эволюция спорта 12+
- 10.00, 0.30 Формула-1. Гаснут огни 12+
- 10.30 Футбол FONBET
- 13.00 Есть тема!
- 14.25 Боулинг
- 16.35 Смешанные единоборства UFC. Гловер Тейшейра против Иржи Прохазки 16+
- 19.15 Хоккей Фонбет
- 23.20 Смешанные единоборства АСА. Имран Букуев против Арена Аюпьяна 16+

## 3 ТВ3

- 6.00, 8.30 Мультфильмы
- 9.00 СЛЕПАЯ
- 10.00 ГАДАЛКА
- 13.45 ГАДАЛКА. ТЕЩА И СВЕКРОВЬ
- 14.15 ГАДАЛКА. ЗАОЧНАЯ ЛЮБОВЬ
- 15.00 ГАДАЛКА. ЗЛО НА ПОРОГЕ
- 15.30 СЛЕПАЯ
- 16.30 СЛЕПАЯ. ДАЧНЫЙ УГОДНИК
- 17.00 СЛЕПАЯ. БАБУШКИНЫ БАНКИ
- 17.30 СЛЕПАЯ. СЛОЖНЫЕ СЛОВА
- 18.00 ЗОВ РУСАЛКИ
- 20.00 ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ
- 23.15 БРЕШЬ
- 1.00 Дневник экстрасенса 16+

## 4 РЕН ТВ

- 5.00, 18.00, 1.10 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, 15.00 Невероятно интересные истории 16+
- 17.00, 2.05 Тайны Чапман 16+
- 20.00 100 вопросов обо всем 16+
- 20.50 ВЫШКА
- 23.25 ЧАС ТИШИНЫ

## О ДОМАШНИЙ

- 6.30 По делам несовершеннолетних
- 7.10 Давай разведёмся!
- 8.10 Тест на отцовство
- 10.25 ПРОСТИ МЕНЯ...
- 11.30 БЕДУ ОТВЕДУ
- 12.40, 1.15 ЗНАХАРКА
- 13.15, 1.40 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО
- 13.50, 2.10 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ
- 14.25, 3.25 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ
- 19.00 ПОСЛЕ ДОЛГОЙ ЗИМЫ
- 23.05 ПРОСТИ МЕНЯ...
- 0.15 БЕДУ ОТВЕДУ
- 2.35 Тест на отцовство

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты на кухне
- 5.50 Пятница News 16+
- 6.20 Гастротур
- 7.00 Битва шефов 16+
- 9.00 Молодые ножи
- 10.20 Адский шеф 16+
- 13.20 Новые четыре свадьбы
- 15.50 Четыре жены
- 19.00 Новые пацанки 16+
- 22.10 Умнее всех 6+
- 23.10 Выживалити. Миссия Альфа 16+
- 2.10 Пятница News 16+
- 2.30 Черный список
- 3.30 Черный список

## ★ ЗВЕЗДА

- 5.20 ПОКУШЕНИЕ
- 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, 13.25 ВЕЧНЫЙ ЗОВ
- 14.25, 15.05, 17.15 ПОКУШЕНИЕ
- 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 с Наталией
- 23.15 ВЕЧНЫЙ ЗОВ

7 ПЕРВЫЙ	1 РОССИЯ 1	НТВ	СТС	ТНТ	ТВ ЦЕНТР	5 КАНАЛ
5.00 Доброе утро Телеканал	5.00 Утро России	4.35 ПЁС Сериал 16+	6.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+	7.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	6.00 Настроение	5.00 Известия 16+
9.00 Новости с субтитрами	9.00 Вести	6.30 Утро. Самое лучшее 16+	8.55 Уральские пельмени	11.30 САШАТАНЯ Сериал 16+	8.05 ЮРОЧКА Фильм 12+	5.45 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4 Сериал 16+
9.25 Модный приговор	9.55 О самом главном Ток-шоу 12+	8.00 Сегодня	15.10 ДОМОЧАТЦЫ Сериал 16+	16.00 САШАТАНЯ Сериал 16+	11.30 События	7.50 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7 Сериал 16+
10.15 Жить здорово! 16+	11.00 Вести	8.25 Мои университеты. Будущее за настоящим	17.55 Жди меня 12+	20.00 Комеди Клуб Юмористическая программа 16+	11.50 ЮРОЧКА Фильм 12+	8.30 Ваше здоровье! 12+
11.00 Время покажет 16+	11.30 Вести. Местное время	9.25 ПЁС Сериал 16+	19.00 Сегодня 20.00 ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ Сериал 16+	22.00 Комеди клуб-2025. Лучшее Юмористическая программа 16+	12.35 ТАЕЖНАЯ ИСТОРИЯ Фильм 16+	9.00 Известия 16+
12.00 Новости с субтитрами	12.00 60 минут Ток-шоу 12+	10.00 Сегодня	21.00 Уральские пельмени	23.00 Stand Up Юмористическая программа 18+	14.30 События	9.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7 Сериал 16+
12.15 Время покажет 16+	14.00 Вести 14.30 КУЛАГИНЫ Сериал 16+	10.35 ПЁС Сериал 16+	19.30 Уральские пельмени	0.00 Женский Стендап Юмористическая программа 18+	14.50 Город новостей	9.40 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5 Сериал 16+
14.00 Большая игра 16+	16.30 Вести	13.00 Сегодня	16.10 Уральские пельмени	3.30 Однажды в России Юмористическая программа 16+	15.05 ТАЕЖНАЯ ИСТОРИЯ Фильм 16+	13.00 Известия 16+
15.00 Новости с субтитрами	17.00 Прямой эфир 16+	13.25 Чрезвычайное происшествие	19.30 Уральские пельмени	0.00 Русские тайны. Вещие сны 16+	16.55 Легенды эстрады. Не по специаль- ности 16+	13.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-5 Сериал 16+
15.15 Давай поженимся!	18.00 60 минут Ток-шоу 12+	14.00 Место встречи	21.00 Уральские пельмени	0.45 МОЛОДАЯ ЖЕНА Фильм 12+	17.50 Бессонница. СМЕРТЬ КАРАБАСА Детектив 16+	17.00 Известия 16+
16.05 Мужское / Женское	18.10 Вести. Местное время	16.00 Сегодня	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	18.10 Бессонница. СМЕРТЬ КАРАБАСА Детектив 16+	17.30 ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-7. МАССАЖ Сериал 16+
17.00 Большая игра 16+	21.10 Вести. Местное время	16.50 ДНК 16+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	2.45 РОКОВОЙ МУЖЧИНА Детектив 16+	20.05 Бессонница. УЛЫБКА ДРАКОНА Детектив 16+	18.20 СЛЕД. СТРИМ В ПОЛНОЛУНИЕ Сериал 16+
18.00 Вечерние новости	21.30 Удивительные люди 12+	17.55 Жди меня 12+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	2.25 Петровка, 38 16+	22.00 В центре событий с Анной Прохоровой	19.10 СЛЕД. СЛОЖНОЕ РЕШЕНИЕ Сериал 16+
18.40 Человек и закон с Алексеем Пимановым 16+	0.10 САЛЮТ-7 Фильм 12+	19.00 Сегодня	2.05 Квартирный вопрос	23.05 Смертельный чёс Документальный фильм 16+	23.05 Смертельный чёс Документальный фильм 16+	19.45 СЛЕД. ПАДШАЯ ЗВЕЗДА Сериал 16+
19.45 Поле чудес 16+	2.15 Салют-7. история одного подвига 16+	20.00 ЧЕРНОЕ СОЛНЦЕ Сериал 16+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Русские тайны. Вещие сны 16+	0.00 Женский Стендап	20.40 СЛЕД. АЛИСА ПРОТИВ ВСЕХ Сериал 16+
21.00 Время 21.45 Голос 12+	3.05 МОЙ ПАПА ЛЁТЧИК Фильм 12+	21.10 Вести. Местное время	0.00 Женский Стендап	0.45 МОЛОДАЯ ЖЕНА Фильм 12+	23.10 Светская хроника 16+	21.30 СЛЕД. ТЕНЬ БАРИНА Сериал 16+
23.55 ВИКИНГ Фильм 18+	0.00 Евротур 12+	21.30 Удивительные люди 12+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	22.20 СЛЕД. ВОЛОСЫ Сериал 16+
2.15 ПОДКАСТ.ЛАБ 16+	0.00 Евротур 12+	21.30 Удивительные люди 12+	0.00 Женский Стендап	2.45 РОКОВОЙ МУЖЧИНА Детектив 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
6.30 Диалоги о животных	6.00 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.45 РОКОВОЙ МУЖЧИНА Детектив 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
7.20, 19.00 Библейский сюжет	7.00, 9.00, 12.55 Новости	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	0.45 МОЛОДАЯ ЖЕНА Фильм 12+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
7.50, 13.30 ЦЫГАН Сериал	7.05, 11.35, 19.00, 21.35, 1.00 Все на Матч!	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
9.15, 19.45 Дочери первых космонавтов	9.05 Небесная грация 6+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
10.20 ВОЗВРАЩЕНИЕ Фильм	9.25 Эволюция спорта 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
11.30 Роман в камне	10.00 Дело № 16+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
12.00 Открытая книга	10.30 Смешанные единоборства UFC 16+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
13.00 Вначале было дело, или история русской промышленности	12.35 Лица страны. Марина и Артемий Каташинские 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
14.55 Скажи мне, Новгород...	13.00 Есть тема!	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
15.50 Энигма	14.15 Хоккей	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
16.30 Письма из провинции	14.15 Хоккей	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
17.15 Замечательный век моей жизни.	16.15 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
18.15 Царская ложа	19.40 Баскетбол Winline Basket Cup. Финал четырёх. 1/2 финала	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
20.30 Крест Документальный фильм	21.50 Футбол Чемпионат Испании Реал (Мадрид) - Жирона	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
22.10 СОЛНЕЧНЫЙ УДАР Сериал	0.00 Евротур 12+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
23.10 2 Верник 2 0.15 СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ Фильм	0.00 Евротур 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
6.00 Самые шокирующие гипотезы 16+	6.00 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
6.00 С бодрым утром!	7.00, 9.00, 12.55 Новости	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости	7.05, 11.35, 19.00, 21.35, 1.00 Все на Матч!	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
9.00 Документальный спецпроект 16+	9.05 Небесная грация 6+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
10.00 Засекреченные списки	9.25 Эволюция спорта 12+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
11.00 Как устроен мир 16+	10.00 Дело № 16+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+	10.30 Смешанные единоборства UFC 16+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
13.00, 17.00 Тайны Чапман 16+	12.35 Лица страны. Марина и Артемий Каташинские 12+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
18.00, 3.00 Главные тайны мира 16+	13.00 Есть тема!	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
20.00 БОРДЕРЛЕНДС Фантастический боевик 18+	14.15 Хоккей	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
21.45 ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ Фантастический фильм 16+	16.15 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
23.30 ПРИБЫВШИЕ Фантастический боевик 18+	19.40 Баскетбол Winline Basket Cup. Финал четырёх. 1/2 финала	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
1.15 ОБИТЕЛЬ ТЕНЕЙ Триллер 18+	21.50 Футбол Чемпионат Испании Реал (Мадрид) - Жирона	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
5.00 По делам несовершенно- летних	6.00 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
7.30 Давай разведёмся!	7.00, 9.00, 12.55 Новости	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
8.30 Тест на отцовство	7.05, 11.35, 19.00, 21.35, 1.00 Все на Матч!	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
10.45, 23.50 ПРОСТИ МЕНЯ... Докудрама 16+	9.05 Небесная грация 6+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
11.45, 0.50 БЕДУ ОТВЕДУ Докудрама 16+	9.25 Эволюция спорта 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
12.55, 1.45 ЗНАХАРКА Докудрама 16+	10.00 Дело № 16+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
13.30, 2.15 ВЕРНУ ЛЮБИМОГО Докудрама 16+	10.30 Смешанные единоборства UFC 16+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
14.05, 2.40 ГОЛОСА УШЕДШИХ ДУШ Докудрама 16+	12.35 Лица страны. Марина и Артемий Каташинские 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
14.40 КОШКИН ДОМ Сериал 16+	13.00 Есть тема!	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
19.00 ОБЩИЙ СЫН Сериал 16+	14.15 Хоккей	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
23.00 Уютное утро 16+	16.15 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
23.35 Красивая и счастливая 45+ 16+	19.40 Баскетбол Winline Basket Cup. Финал четырёх. 1/2 финала	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
3.05 По делам несовершенно- летних	21.50 Футбол Чемпионат Испании Реал (Мадрид) - Жирона	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
Судебное шоу 16+	0.00 Евротур 12+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
5.00 Секреты на кухне Мука 16+	6.00 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
5.40 Пятница News 16+	7.00, 9.00, 12.55 Новости	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
6.10 Гастротур Алтайский край 16+	7.05, 11.35, 19.00, 21.35, 1.00 Все на Матч!	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
6.50 Битва шефов 16+	9.05 Небесная грация 6+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
9.00 Умнее всех 6+	9.25 Эволюция спорта 12+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
10.20 Адский шеф 16+	10.00 Дело № 16+	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
Участники станут первобытными по- варями, которые сделают блюда из дичи и рыбы в ре- сторанной подаче...	10.30 Смешанные единоборства UFC 16+	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
13.20 Молодые ножи. Новая кровь 16+	12.35 Лица страны. Марина и Артемий Каташинские 12+	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
15.50 Новые пацанки 16+	13.00 Есть тема!	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
19.00 Выживалити. Миссия Альфа 16+	14.15 Хоккей	0.20 Своя правда с Романом Бабаяном 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
0.40 Прекрасное далёко. Китай. Чэнду Шоу 16+	16.15 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала	2.05 Квартирный вопрос	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир 16+	1.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
1.50 Пятница News 16+	19.40 Баскетбол Winline Basket Cup. Финал четырёх. 1/2 финала	3.00 Выйти замуж за ГЕНЕРАЛА Фильм 16+	0.00 Женский Стендап	2.25 Петровка, 38 16+	0.10 Они потрясли мир	

## 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. А великий день идёт 12+
- 11.10 Вспомнить всё 12+
- 12.00 Новости с субтитрами
- 12.15 Рокот космодрома 12+
- 13.10 Крещение Руси 12+  
*Документально-игровой фильм рассказывает об удивительном периоде в истории, связанным с приходом и распространением христианства на территории Древней Руси...*
- 16.00 Князь Владимир Этно-рок-опера Игоря Матвиенко 16+
- 18.00 Вечерние новости с субтитрами
- 18.20 Сегодня вечером 16+
- 21.00 Время
- 21.35 Сегодня вечером 16+
- 23.30 Пасха Христова Трансляция богослужения из Храма Христа Спасителя
- 2.15 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 Доктор Мясников Медицинская программа 12+
- 13.00 Большие перемены
- 14.00 Вести
- 14.50 Вести. Местное время
- 15.10 Три дня Юрия Гагарина. И вся жизнь 12+
- 17.00 Вести
- 17.50 Привет, Андрей! Вечернее шоу Андрея Малахова 12+
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 РОЗЫ НА СТЕКЛЕ Фильм 12+
- 23.30 Пасха Христова Трансляция Пасхального богослужения из Храма Христа Спасителя
- 2.15 ОТОГРЕЙ МОЁ СЕРДЦЕ Фильм 12+
- 3.50 ВРЕМЯ СОБИРАТЬ Фильм 12+

## НТВ НТВ

- 4.50 МУЖ ПО ВЫЗОВУ Комедия 16+
- 6.20 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 Сатя 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 Секрет на миллион Маргарита Симоньян 16+
- 23.45 СЕМЬ ДНЕЙ ПЕТРА Фильм 16+
- 1.35 Квартирник НТВ у Маргулиса Терем-Квартет 16+
- 2.35 Дачный ответ
- 3.30 ДАЛЬНОБОЙЩИК Фильм 16+

## СТС СТС

- 6.00 Уральские пельмени 16+
- 8.50 ПроСТО кухня Кулинарное шоу 12+
- 10.00 100 мест, где поесть Кулинарное тревел-шоу 16+
- 11.00 Чем заняться в выходные? Лайфстайл тележурнал 16+
- 12.05 КАРЛИК НОС Полнометражный анимационный фильм 16+
- 13.50 ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОПУГА КЕШИ Комедия 6+
- 15.50 НОВЫЙ ГОД В БЕРЕЗОВКЕ Комедия 16+
- 17.55 МОЙ ПАПА - МЕДВЕДЬ Приключенческая комедия 12+
- 19.50 ПАПИНЫ ДОЧКИ. МАМА ВЕРНУЛАСЬ Комедия 12+
- 21.45 ФИНИСТ. ПЕРВЫЙ БОГАТЫРЬ Бузовой Фэнтези 12+
- 0.10 К ЗВЁЗДАМ Фантастический триллер 16+
- 2.20 ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР Научно-фантастический триллер 16+
- 3.50 ТАЙНА МАГАЗИНА ИГРУШЕК Полнометражный анимационный фильм 6+

## ТНТ ТНТ

- 7.00 Однажды в России Юмористическая программа 16+
- 9.00 Время завтрака 16+
- 9.30, 11.15, 12.50, 14.25 Битва экстрасенсов Паранормальное шоу 16+
- 15.55, 18.30 Новая битва экстрасенсов Паранормальное шоу 16+  
*Новые герои, новые испытания и душеворажающие истории из жизни самых простых зрителей. Участники проекта должны доказать, что они настоящие экстрасенсы и продемонстрировать свои необычные способности на многомиллионную аудиторию в труднейших испытаниях...*
- 21.00 Музыкальная интуиция. Трибют Ольги Бузовой Спецвыпуск 16+
- 23.00 Женский Стендап Юмористическая программа 18+
- 0.00 Музыкальная интуиция
- 2.20 Женский Стендап Юмористическая программа 18+

## ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 6.35 Православная энциклопедия 6+
- 7.00 КОТОВ ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ Детектив 12+
- 9.00 Здоровый смысл 16+
- 9.30 Смех, дрожь и видео 16+
- 10.05 Мифы о еде. Выпечка 16+
- 10.55 Просто & вкусно 6+
- 11.30 События
- 11.45 Смешите меня семеро 16+
- 12.35 Нехмурые люди Анекдот-клуб 16+
- 13.10 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-7 Фильм 16+
- 14.30 События
- 14.45 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-7 Фильм 16+
- 17.10 ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ-8 Фильм 16+
- 21.00 Постскриптум с Алексеем Пушковым
- 22.10 Право знать! Ток-шоу 16+
- 23.35 События
- 23.45 Русские тайны. Старцы 16+
- 0.35 Легенды эстрады. Поющие дети 16+
- 1.15 Легенды эстрады. Гудбай, Америка! 16+
- 2.00 Легенды эстрады. ВИА 70-х 16+

## 5 5 КАНАЛ

- 5.00 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
- 9.00 Страна советов 16+
- 9.30 Стройнадзор 16+
- 10.05 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6 Сериал 16+
- 14.25 УСЛОВНЫЙ МЕНТ. СКАЗКА НА НОЧЬ Сериал 16+
- 15.15 УСЛОВНЫЙ МЕНТ. НАГРАДА ДЛЯ ГЕРОЯ Сериал 16+
- 16.05 УСЛОВНЫЙ МЕНТ. ХОЛОДНЫЙ ПРИЕМ Сериал 16+
- 17.00 УСЛОВНЫЙ МЕНТ. ТРУБА ЗОВЕТ Сериал 16+
- 17.50 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6. БЕЗУПРЕЧНОЕ АЛБИ Сериал 16+
- 18.45 УСЛОВНЫЙ МЕНТ. МОРСКОЙ ВОЛК Сериал 16+
- 19.35 УСЛОВНЫЙ МЕНТ. СВИДАНИЕ СО СМЕРТЬЮ Сериал 16+
- 20.25 УСЛОВНЫЙ МЕНТ Сериал 16+
- 0.00 Известия. Главное 16+
- 1.05 Светская хроника 16+
- 2.10 СВИДЕТЕЛИ Сериал 16+

## РОССИЯ К

- 6.30 Библийский сюжет
- 7.05 Мультфильмы
- 7.45 НАША ДАЧА Фильм
- 9.10, 11.55, 15.00, 18.45 Проповедники
- 9.50 Мы - грамотеи!
- 10.35 СТАРЕЦ ПАИСИЙ И Я, СТОЯЩИЙ ВВЕРХ НОГАМИ Фильм
- 12.35 Земля людей
- 13.05 Больше, чем любовь
- 13.45 Эрмитаж
- 14.15 Заповедное
- 15.40 Рассказы из русской истории
- 16.40 Острова
- 17.20 ЦЕЛЬ ЕГО ЖИЗНИ Фильм
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Дочери первых космонавтов
- 20.25 ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ Фильм
- 22.55 Семь последних слов Христа И. Гайдн. Оратория
- 0.15 Лето Господне. Воскресение Христова. Пасха
- 0.45 ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ Фильм

## МАТЧ! МАТЧ ТВ

- 6.00 Смешанные единоборства One FC 16+
- 7.30, 9.00, 12.55, 13.00, 16.00, 19.00, 21.30, 0.00 Все на Матч!
- 9.05 Чемпионат мира-2026. Обратный отсчёт 12+
- 11.50 Футбол FONBET Кубок России. Обзор 6+
- 13.45 Футбол МИР Российская Премьер-Лига Крылья Советов (Самара) - Ахмат (Грозный)
- 16.15 Хоккей Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала
- 19.20 Футбол Чемпионат Испании Барселона - Эспаньол
- 21.50 Футбол Чемпионат Испании Севилья - Атлетико
- 1.25 Матч! Парад 16+

## 3 ТВЗ

- 6.00 Мультфильмы
- 10.30 ВРЕМЯ МЕЖДУ НАМИ Фильм 16+
- 12.00 ВНЕ ВРЕМЕНИ Фильм 16+
- 14.15 ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z Фильм 16+
- 17.15 ПЛЕННИКИ СОЛНЦА Фильм 16+
- 19.00 ПОСЛЕДНИЙ АТЛАНТ Фильм 16+
- 21.00 КИН Фильм 16+
- 23.00 ПАПА, НЕ ЗВЕЗДИ! Фильм 18+
- 1.00 Мистические истории Она рисовала смерть 16+
- 1.45 Мистические истории Ловушка. Маленький сынок 16+
- 2.30 Мистические истории Чердак. Сын ведьмы 16+
- 3.15 Мистические истории Приворот. Кома 16+

## 4 РЕН ТВ

- 5.00, 2.30 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 6.00 С бодрым утром!
- 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+
- 17.00 Документальный спецпроект 16+
- 18.00 Засекреченные списки Документальный спецпроект 16+
- 19.00 Добровзфире 16+
- 20.00 ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ Триллер 16+
- 22.00 ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ Триллер 16+
- 0.35 РЕСТЛЕР Спортивная драма 18+

## ДОМАШНИЙ

- 6.30 НЕВЕСТА ПОНЕВОЛЕ Сериал 16+
- 9.55 Уютное утро 16+
- 10.30 ПОМОГИ СЕБЕ САМА Сериал 16+  
*Отсидев срок за аварию, которая поставила крест на карьере спортсмена Алексея Иртеньева, Полина выходит на свободу...*
- 19.00 ПРИЗРАЧНАЯ СВЯЗЬ Сериал 16+  
*Студентка Женя Сосновская мечтает стать фармакологом. Очередную подробную героиня находит в Ледовом дворце. В один из ее первых рабочих дней происходит несчастный случай: тренер Андрей Вершинин получает серьезную травму на катке...*
- 23.15 РОДНЫЕ РУКИ Фильм 16+
- 1.05 ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ Сериал 16+

## ПЯТНИЦА! ПЯТНИЦА

- 5.00 Секреты на кухне Картофель 16+
- 5.30, 1.50 Пятница News 16+
- 6.00 Прекрасное далёко. Китай. Чэнду Шоу 16+
- 6.50 Умнее всех 6+
- 8.30 Мамы Пятницы 16+
- 9.00 Черный список. На кухне 16+
- 12.40 Черный список. На кухне Реутов. Сказка 16+
- 13.30 Черный список. На кухне Санкт-Петербург. БарШчи 16+
- 14.30 Погнали! В Малайзию 16+
- 16.10 Погнали! В Китай 16+
- 18.00 Погнали! В США 16+
- 19.10 Погнали! В Сингапур 16+
- 21.10 Погнали! В США 16+
- 22.10 Погнали. Дос 16+
- 23.00 РЫЦАРЬ ТЕНЕЙ Фильм 16+
- 1.10 Прекрасное далёко. Казахстан 16+

## ★ ЗВЕЗДА

- 5.40 БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ Фильм 6+
- 7.00 СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА 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 искусства 12+
- 12.00 Народный ВПК 12+
- 12.30, 13.20 ВИЖУ ЦЕЛЬ Фильм 12+
- 15.45 ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК Фильм 12+
- 18.00, 19.25 НА РУБЕЖЕ. ОТВЕТНЫЙ УДАР Сериал 16+
- 22.15 ДВА ФЕДОРА Фильм 12+
- 0.10 КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ Фильм 12+



**ШОКИРУЮЩЕЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ****ИНВАЛИДА В США****ОЛГА НИКИТИНА**

**В США сейчас только и говорят о преступлении, которое совершил «человек-обрубок» Дейтон Уэббер.**

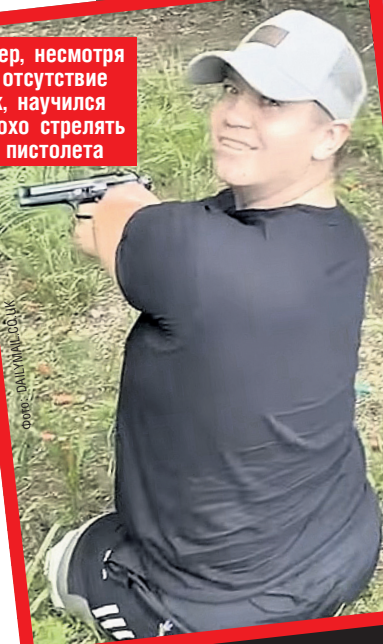
27-летний инвалид поспорился со знакомым и застрелил его в своей машине – прямо на пассажирском сиденье. В авто были еще двое, но они сбежали и вызвали полицию. Сам Уэббер уехал с места и выбросил труп на пустыре. Американцы недоумевают: как смог все это сделать инвалид, не имеющий ни рук, ни ног? Пока ясно лишь одно: предполагаемое убийство – это ужасная глава в жизни профессионального спортсмена, бросившего вызов своей физической неполноценности.

**БОРЬБА**

В младенчестве Уэббер стал инвалидом после перенесенной инфекции крови, которая в конечном итоге привела к сепсису. Несмотря на первоначальные опасения, что «мальчик из Мэриленда» может не выжить, врачи в итоге его спасли, ампутировав ребенку руки и ноги. Однако Дейтон смог превозмочь уготованную ему судьбу абсолютно бесполезного человека. Уже в детстве он самостоятельно научился выполнять различные задачи, включая письмо, подборку предметов с пола и управление картингом. А в подростковом возрасте даже недолгое время занимался борьбой. И эта бесстрашная решимость помогла ему выбрать самую неожиданную профессиональную спортивную карьеру – в игре корнхол. Суть этой неизвестной у нас, но очень популярной в США игры состоит в том, чтобы бросать тканевый мешочек с фасолью в наклонную доску с отверстием на дальнем конце. Дейтон смог разработать свой собственный уникальный стиль игры. У Уэббера ампутированы руки чуть выше локтя, что позволяло ему зажимать предметы между предплечьями и давало возможность сжимать мешочек и бросаться

Инвалид в игре корнхол добился невероятных успехов

Уэббер, несмотря на отсутствие рук, научился неплохо стрелять из пистолета



**27-летний американец, у которого нет ни рук, ни ног, застрелил друга из-за ссоры и сам смог избавиться от тела жертвы**

**ТОЛЬКО БЕЗ РУК**

вперед, чтобы развить силу перед тем, как бросить его в цель.

– Поначалу мне потребовалось некоторое время, чтобы научиться стабильно попадать мешком в доску, – рассказывал позднее Дейтон о своей страсти к корнхолу. – Я смог компенсировать хватку за мешок, просто схватившись за его угол и отталкиваясь вперед. Я всю жизнь преодолевал то, что, как считали люди, мне не под силу.

Дейтону ампутировали конечности в детстве после инфекции крови



Постепенно Уэббер становился все более конкурентоспособным в корнхолье, а к 2023 году он уже был достаточно хорош, чтобы получить приглашение в профессиональную Американскую лигу корнхола, став ее единственным игроком с ограниченными возможностями. Участие в профессиональных лигах означало бы, что его талант будет вознагражден солидными денежными призами, но для Уэббера главным стимулом было не пополнение кошелька, а чувство товарищества.

– Это лучшее сообщество, где можно общаться и проводить время, – говорил он о корнхолье. – Я встречал немало людей на крупных мероприятиях. Люди с одной ногой приходят и играют на протезах или костылях. Люди играют на инвалидных колясках. Какими бы ни были ваши ограничения по здоровью, вы можете научиться бросать.

**ПРЕСТУПЛЕНИЕ**

А потом случилось страшное... Но как-то совершенно не вписывается в образ человека, преодолевшего ради совершенствования в спорте свою инвалидность, жестокое преступление, которое ему приписывают. По одной из версий дело было так. Дейтон, находясь в своем внедорожнике «Тесла» в ходе ссоры дважды выстрелил в голову 27-летнему Брэдрику Уэллсу, после чего попросил свидетелей помочь избавиться от тела. Сейчас Дейтону Уэбберу предъявлены официальные обвинения в убийстве. После того, как Дейтон скрылся с места преступления, (позже тело жертвы было найдено во дворе дома), звезда корнхола был задержан. Прокуратура утверждает, что Дейтон действовал «преступно, умышленно и с преднамеренным злым умыслом». Уэбберу также предъявлено обвинение в незаконном хранении пистолета. Копы пока не сумели объяснить, как мужчине, у которого нет рук и ног, удалось застрелить из своего оружия приятеля и избавиться от тела. Хотя в интернете уже появились видеозаписи, на которых Дейтон держит пистолет и профессионально стреляет из него, пользуясь лишь одними обрубками...

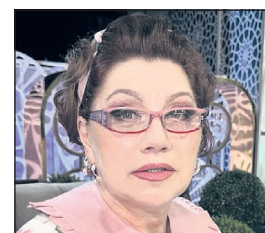


Филипп Киркоров

**Жизнь - не игра**

**ПОП-КОРОЛЬ** российской эстрады Филипп Киркоров рассказал о том, что ему не нравится тотальное увлечение его 13-летнего сына Мартина гаджетами и играми.

– Это у меня просто беда, – признался 58-летний певец. – Компьютерные игры вытеснили у Мартина даже футбол, и я не знаю, что с этим делать, к сожалению. Я расстроен.



Роза Сябитова

**Гнев Будды**

**64-ЛЕТНЯЯ** звезда шоу «Давай поженимся!» Роза Сябитова заявила, что больше не будет отдыхать за рубежом.

Однажды она ненароком частично оголилась в храме в Таиланде и того не заметила. Зато заметил монах, который погнался за ней с дубинкой.

– Он меня хотел обвинить в том, что я осквернила святое место, – рассказала Сябитова.

**ПРИКОЛ**

**В ИТАЛИИ** дисквалифицированный футбольный тренер притворился священником и пришел на игру помогать своей команде.



# #САДОВАЯ ЖИЗНЬ

С ОКТЯБРИНОЙ  
ГАНИЧКИНОЙ



## Сажаем черешвишню

**ДОРОГИЕ садоводы и огородники. Сегодня поговорим о черешвишне – гибриде вишни и черешни, в России ее очень часто называют дюк.**

Первые такие гибриды появились давно, но хорошие сорта черешвишни селекционеры вывели гораздо позже. А первый русский дюк создал знаменитый селекционер Иван Мичурин. Дюки прекрасно растут и плодоносят в Северо-Западном регионе, в средней полосе, на Южном Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Дюк сочетает лучшие качества вишни – устойчивость и легкую кислинку, и черешни – крупные, сладкие и сочные плоды. Деревья вырастают высотой до 4 м, цветут весной и дают урожай раньше вишни. Ягоды крупные (до 15 г), а урожайность может достигать 30 кг с дерева. Плодоносить начинают уже через 2–3 года. Современные сорта черешвишни морозостойки, неприхотливы и устойчивы к болезням. Главный нюанс – рядом с черешвишней обязательно надо сажать или вишню, или черешню – это обязательное условие для опыле-



ния. Хорошим опылителем для дюка может стать сорт вишни Любская или сорт черешни Ипуть. Деревья-опылители должны расти на расстоянии 5 – 10 м от дюка. Это важно!

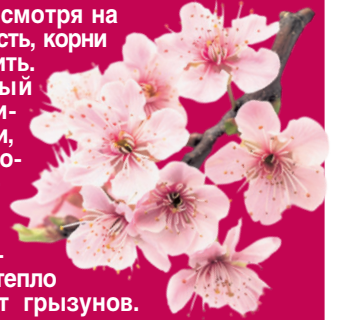
Сажать черешвишню лучше весной. Место должно быть солнечным, желательно с южной стороны. При этом с северной стороны хорошо иметь защиту от ветра (дом, забор или деревья). В тени черешвишня растет хуже и дает мало урожая. Почва должна быть легкой, без застоя воды.



### УХОД

В ПЕРВЫЙ год после посадки черешвишне нужен регулярный полив, дальше – примерно раз в 1–2 недели, чаще в жару. Подкормки начинают со второго года. Важно следить за поливом во время цветения и формирования плодов.

На зиму, несмотря на морозостойкость, корни лучше защитить. Приствольный круг мульчируют листьями, травой, компостом или торфом, а сверху укрывают лапником – это сохранит тепло и защитит от грызунов.



### СОРТА

МОИ любимые сорта черешвишни:

**ШПАНКА, КРАСА СЕВЕРА, ШАЛУНЬЯ, КОРМИЛИЦА, НОЧКА**

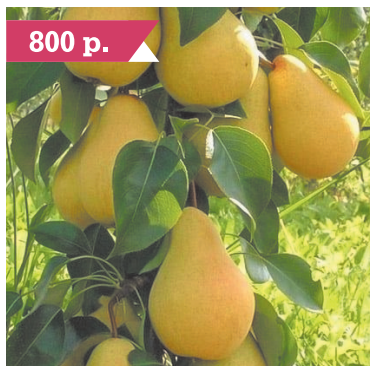
Они неоднократно побеждали на самых престижных конкурсах и выставках и не зря считаются лучшими в России.

## Питомник растений Солнечный

Уважаемые садоводы, дорогие коллеги! Друзья!

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

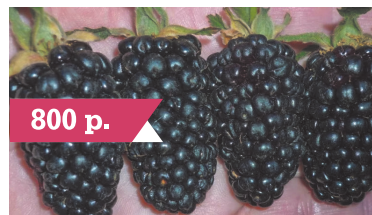
### Груша колоновидная Декора



800 р.

Деревья до 2 м. Плоды 250 г. Мякоть нежная, белая, очень сладкая и сочная, с легким запахом розы. Сорт самоплодный, плодоносит уже на 2 год после посадки и в дальнейшем дает стабильные ежегодные урожаи. Отличается высокой сопротивляемостью болезням, в том числе клостероспориозу и монилиозу. Очень зимостойкий сорт. Можно выращивать на Урале и в Сибири.

### Ежевика Черная магия ремонтантная



800 р.

Куст до 2,5 м., дающий два урожая ягод в сезон. Ягоды 15 г., блестящие, черные, с приятным ежевичным ароматом. Урожайность стабильно высокая до 25 кг. с куста.

### Черешвишня Шпанка



600 р.

Ягода сочетает плотную и сладкую черешню и сочную, немного кислую, вишневую свежесть. Низкорослое

урожающее дерево до 3 м., обладает повышенной морозостойкостью, устойчивостью к заболеваниям и вредителям. Адаптирован к условиям северных регионов России. Сорт частично самоплодный, опыляется сортами черешни Любская, Ипуть.

### Персик колоновидный Медовый



800 р.

Сладкий будто мед. Плоды 250 г. имеют нежную душистую мякоть с насыщенным вкусом. Косточка легко отделяется от мякоти. Урожайность 35 кг. Для выращивания в северных регионах и в средней полосе. Зимостойкость -38. Сорт самоплодный, не требует опылителя.

### Малиновое дерево Пингвин



550 р.

Ягоды до 13 г., кожица упругая, транспортабельна, пригодна к заморозке. Куст до 1,2 м., стебли мощные. Прикорневой поросли практически нет. Для выращивания в северных регионах и в средней полосе. Морозостойкость повышенная. Нормально реагирует на засуху и чрезмерный полив. Не болеет, вредители не поражают культуру. Урожайность 6 кг.



Заказ можно оформить:

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

2. ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН:  
[www.solar34.ru](http://www.solar34.ru)

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

ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ И  
ПОЛНЫЙ КАТАЛОГ РАСТЕНИЙ ВЫ МОЖЕТЕ  
НАЙТИ НА НАШЕМ САЙТЕ  
[WWW.SOLAR34.RU](http://WWW.SOLAR34.RU). МИНИМАЛЬНАЯ  
СУММА ЗАКАЗА 2.000 Т.Р.

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

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

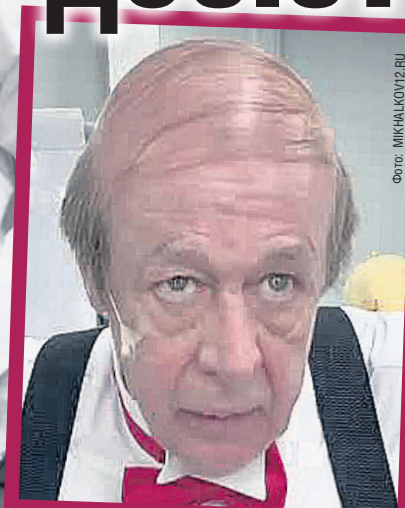
ООО "Велес" Юр.адрес: 404011  
Волгоградская область, Дубовский район,  
с.Пичуга, ул. Московская, дом 59; ОГРН  
1163443063960 РЕКЛАМА

## ЕФРЕМОВ ВПЕРВЫЕ ВЫШЕЛ НА СЦЕНУ ПОСЛЕ ОТСИДКИ



Сначала Михаила побрили наголо...

# Вольный дебют



...затем приклеили по бокам несколько седых локонов и наложили грим

После выступления зрители аплодировали артистам более 10 минут

**СЕРГЕЙ ЖУКОВ**

**МИХАИЛ Ефремов триумфально вернулся на театральную сцену — 62-летний заслуженный артист впервые сыграл в спектакле после освобождения из колонии.**

В зале «Мастерской «12»» был полный аншлаг, и глава театра Никита Михалков признался, что билеты на постановку продавались «спекулянтами» по цене до 200 тысяч рублей. Даже он сам пытался приобрести их заранее, но у него «не получилось».

Премьера привлекла внимание многих представителей творческой элиты, среди гостей были Леонид Ярмольник, актер Александр Самойленко, телеведущая Юлия Барановская.

— Таких, как Миша, у нас артистов нет. Я его очень люблю, и пусть это останется невероятной грустной историей. И я надеюсь, что он еще все успеет, — признался Ярмольник.

### ДЕТАЛИ

По любопытному стечению обстоятельств в зале оказалась поклонница Ефремова, который присутствовал на его последнем спектакле перед отсидкой.

— Получилось так, что одним из последних спектаклей Ефремова был «Амстердам» в театре «Современник», где я был. После чего он так неудачно поехал по Садовому кольцу... Теперь я приехал в Москву, узнал, что есть возможность посмотреть на Ефремова через эти пять лет, и вот решил воспользоваться, — поделился зритель.

Еще одна интересная деталь — незадолго до выступления 62-летнего артиста побрили наголо — по задумке режиссера герой Михаила должен быть с сияющей лысиной по центру го-

## 62-ЛЕТНЕГО АРТИСТА ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ ПОБРИЛИ НАГОЛО, А ЦЕНЫ У «БАРЫГ» НА БИЛЕТЫ ВЗЛЕТЕЛИ ДО 200 000 РУБЛЕЙ



Партнершей Михаила стала дочь Михалкова - Анна

ловы и остатками некогда пышной шевелюры по ее краям. В ближайшее время эта процедура станет для Ефремова регулярной — стрижку «под ноль» актеру придется делать перед каждым выходом на сцену. Сам спектакль прошел с феерическим успехом. В конце постановки «Без свидетелей» Ефремову благодарные

зрители аплодировали стоя, засыпали букетами, а затем артист с коллегами скрылись за кулисами — ушли на положенный по такому поводу фуршет по случаю премьеры. Употреблял ли Михаил на нем спиртное, не сообщается.

Напомним, Михаил Ефремов вошел в труппу «Мастерской «12»» летом прошлого года — всего спустя три месяца после освобождения по УДО. Спектакль был поставлен Никитой Михалковым по пьесе Софьи Прокофьевой и представляет собой сценическую адаптацию одноименного фильма 1983 года: в центре сюжета — история бывших супругов, которые воспитывают общего сына и встречаются спустя много лет после расставания.



Леонид Ярмольник  
Фото: ВЕРОНИКА ЗОРИНА/ТАСС



Золотая трость Пугачевой стоит несколько тысяч долларов

## УСТАЛА АЛЛА...

**Алла Пугачева начала ходить, опираясь на золотую трость**

**ОЛЬГА НИКИТИНА**

**76-ЛЕТНЯЯ** примадонна опубликовала новое фото, в котором она позирует со знакомой, а в руке держит трость с золотым набалдашником.

Как выяснилось, Алла Борисовна нанесла визит своей подруге в кипрском Лимассоле. Трудно сказать, на самом ли деле «устала Алла» и теперь нуждается в опоре при ходьбе, или это просто «золотые понты». Кстати, Пугачева появляется на публике с тростью не впервые. Недавно также с «ключиком» она была замечена на прогулке на Кипре вместе со своим мужем Максимом Галкиным\*.

### ПОЖЕЛАНИЕ

А еще ранее Алла Борисовна поздравила с соцсетей своих подписчиков с наступлением нового сезона и пожелала им, чтобы весна «разрешилась добром, светом, любовью, новыми целями и мирным небом».



Примадонна эту тросточку берет на прогулки с Галкиным\*

### ПРИКОЛ

**МОСКВИЧ** из-за технического сбоя в работе банка получил долг в триллион рублей и заблокированный счет. Намерен судиться.

### ПРИКОЛ

**81% РОССИЯН** верят в мистических существ. Больше всего доверяют у них вызывают домовые и русалки, сообщил ВЦИОМ.

Фото: СОЦСЕТЫ

Фото: МИХАЛКОВ12.RU

Фото: МИХАЛКОВ12.RU

Фото: ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕАТРА «МАСТЕРСКАЯ «12»

Фото: СОЦСЕТЫ

\* - признан иноагентом

ВЕРБЛЮЖЬЯ ВЫПУЛОСТЬ			ВОИНСКОЕ ЗВАНИЕ						ИСКУССТВ. ВОДЕМ ОХОТНИЧЬЯ СОБАКА											
АВТОР ПОЭМЫ «12»	САМЫЙ МАЛЫЙ ШТАТ ИНДИИ	ГАЗЕТА «ЖИЗНЬ»	СОЗДАЛ РАКЕТУ ФАУ-2	СНАРЯД ЛИСТОЛЕТА ИНТЕЛЛЕКТ	ЗНАТОК	МАСЛИНА	ВНУТРЕННО- СТИ УБИТОГО ЖИВОТНОГО	РЫЖАЯ КРАСКА	ФИАСКО СТУДЕНТА НА ЭКЗАМЕНЕ	ФИРМА ДЖИНСОВ В США ШУТ	3,14	КАРТИНА РЕМБРАНТА СОСЕДКА ЕВРОПЕЙКИ								
			ОВОЦ		ГРЕЧЕСК. НАЗВАНИЕ ДУНАЯ			СКАНВОРД	ТАНЦЕВ. ШАГ		ГОСПОДИН ИЗ ПОЛЬШИ									
	АРБУЗНО-ДЫН- НАЯ ПЛАНТАЦИЯ	ФОРМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ВУЗОВ	ВЫРЫТ. КОТЛОВАН		ПРЕЗИДЕНТ ВЕНЕСУЭЛЫ	ПУТА- НИЦА, СУМБУР					ИМЯ ЦЫГАНКИ									
							МАЛЕНЬКИЙ РЕСТОРАН СО СТОЙКАМИ	СПОРТИВН. КОМПЛЕКС В МОСКВЕ	ГОРОД В ЯПОНИИ (О. ХОНСЮ)	РЕСПУБ- ЛИКА САХА										
	ОГРОМН. ВОДЕМ ЗЕМЛИ	ИМЯ ГРУЗИНА ГОРИДЗЕ	ПОЭМА А. ВОЗНЕ- СЕНСКОГО				ФРАНЦ. КИНОАКТЕР (ФИЛЬМЫ: «ФАНТОМАС», «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО»)	МЕСТО СУШКИ ЗЕРНА			ВОЛГА В СТАРИНУ СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ								СКАНВОРД	
КОРОННЫЙ ЖАНР АГАТЫ КРИСТИ	ПИК ФИЛИП- ПИН									В АВТО ОН ЛЕЖИТ ПОД НОГАМИ	ПАЛКА ДЛЯ ИГРЫ В ГОРОДКИ									
							НАРОДН. ИЗБРАННИК В ДУМЕ	НАРОДН. ТАНЕЦ В БОЛГАРИИ			ДЕНЕЖН. ЕДИНИЦА РУМЫНИИ	НЕСЧАСТИВ. СУДЬБА СОГЛАСИЕ								БЕЗ- БРА- ЧИЕ
АФОРИЗМ НА ГЕРБЕ, ЩИТЕ ПОПУГАИ							ШИРОКОЕ ЖЕНСКОЕ ПАЛЬТО		РОМАН В. НАБОКОВА ПРАМАТЕРЬ ЛЮДЕЙ											
			ПИТОН СОТКА				ДЕНЕЖН. ЕДИНИЦА В ТУРКМЕНИИ					АВТОР ПОВЕСТИ «ВИТЯ МАЛЕЕВ В ШКОЛЕ И ДОМА»	ДАРЕНОМУ КОНЮ В... НЕ СМОТРЯТ							
	РЕКА В ВЕНГРИИ	СВЯТИЛИЩЕ АНТИЧН. ХРАМА ГРЯЗНЫЙ ВОЗ- ДУХ ГОРОДА			ПИЛОТ- ВИРТУОЗ РОМАН Ж. САНД	НОТА	РЕКА ВЬЕТНАМА ДЕВИЧЬЯ КРАСА				З ФУТА ЧАСТИЦА АТОМА	НОЧНАЯ ПТИЦА								
						УЛЫБКА ЗВЕРЯ														
ЛЬНЯНАЯ СОЛОМА ГРУППА «ЗВУКИ...»			КИМ ... СЕН	РЕКА В ГРУЗИИ								РУБЛЬ УЗБЕКИ- СТАНА								
АЭРОПОРТ ПАРИЖА				ГАЗЕТА «ЖИЗНЬ»	РАНГ ЦЕРКОВ- НИКА					НЕИЗВЕСТН. БУКВА УРАВНЕНИЯ		ПОЯС КИМОНО								
ЗЕМЕЛЬ- НАЯ МЕРА			РОКОТ ГРОМА						СКАЗОЧН. ТРЕХГЛАВ. ЗМЕИ			ШЕЯ (УСТАР.)								

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ  
В № 11**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ**

ЕКАТЕРИНБУРГ – ИНДИАНКА – БАГРАМЯН – ЭТЮД – НИАС – МЕЛОДРАМА – КИШЛАК – ВОЛХВ – АДАТ – АНОА – НОВАРА – ЛОР – ПАЛ – НАЛИВКА – ТИМОФЕЙ – ЕЯ – ОРДЕР – БРЕСТ – РУР – ЯЙЦО – УКАЯЛИ – АБОРТ – АСИДОЛ – ОДА – НУ – ОКО – «ОРБИТ» – КРОШ – КАБУЛОВ – СБОРЩИКОВ – АЗУ

**ПО ВЕРТИКАЛИ**

КОНСТЕБЛЬ – ЕВА – ШОВ – АКРИЛ – АПО – АГРАФ – ЕРМАК – «АЛЕ» – УЗЕЛ – ЙОРК – ИОН – АЛОВ – ИДЕЯ – ЛАОС – УСТАВ – НОРРИС – ОХРА – ГИД – ЛАБРАДОР – МХАЛИ – БОРЩ – ДРЕВНОВ – ОЛБИ – ОРКЕСТР – ИК – ПАНОВА – АЯТ – ТОТО – НИД – КАРА – ЯСАК – АСАД – «РА» – МА – ЦЕНОЗ – ХОДАТАЙСТВО – УШУ



# Хотите жить долго? ВЕРНИТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ И НОРМАЛИЗУЙТЕ МИКРОБИОМ КИШЕЧНИКА!



**Регулярный стул необходим человеку так же, как и дыхание!**

Представьте состояние вашего кишечника, который годами не может регулярно очищаться и отравлен накопившимися шлаками, токсинами, гниющими изнутри каловыми массами. Известные всем средства могут дать только временное облегчение и вызывают привыкание, делая кишечник «ленивым», в долгосрочной перспективе вредят кишечной микрофлоре не меньше, чем непроходимость кишечника. **ПОЭТОМУ стоит выбрать Регулятор Про!**

- 1 Быстрое целенаправленное воздействие: поддерживает в норме перистальтику кишечника и восстанавливает естественную способность кишечника опорожняться. Ощутить его действие можно уже через 5-8 часов после применения.
- 2 Мягкое и деликатное действие: способствует глубокому очищению кишечника, мягкому и безболезненному выводу из него накопившихся годами шлаков, ядов, гнилостных веществ, снижает воспаление.
- 3 Помогает восстановить богатую здоровую микрофлору кишечника: стимулирует рост 22 видов полезных бактерий, что в 11 раз больше, чем результат обычных пребиотиков.

**ВАЖНО!** Ученые выяснили, что разнообразие кишечных бактерий (микробиома) работает как своего рода «внутренний фармацевтический завод», влияя на все аспекты здоровья человека:

- синтезирует витамины;
- не дает агрессивным и патогенным видам захватить власть, что предотвращает воспаление;
- производит жирные кислоты – источник энергии для клеток кишечника;
- регулирует метаболизм и контролируют вес;
- производит множество нейрорактивных веществ для мозга и стабильного настроения.

Поэтому утверждение «чем богаче микробиом, тем дольше и активнее жизнь» – это научно обоснованный факт.

**Регулятором ПРО** способствует устранению запоров и сформирует богатый микробиом кишечника.

С **Регулятором ПРО** мы напрямую инвестируем в собственное здоровое долголетие, снижая риск самых распространенных «возрастных» болезней и поддерживая активность до глубокой старости.

**Регулятор ПРО** – ЭТО ЗДОРОВЬЕ СЕЙЧАС И НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ ПУТЬ К ДЛГОЙ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.



**ТОЛЬКО В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ вы можете получить «Регулятор Про» БЕСПЛАТНО!** **8-800-100-55-60 \*2031** Код вашего подарка\* «МИКРОБИОМ»

Необходима консультация специалиста. БАД, ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, РФ, 127287, Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003. R.002307.08.20 от 03.08.2020. \* При одновременной покупке 3 упаковок. Акция действует с 01.04.2026 по 01.10.2026. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. На упаковке: Регулятор про. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# #ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

# ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

## Вкуснейший рецепт мясного блюда с шампиньонами и сладким перцем

ОЛЬГА НИКИТИНА

**ДОРОГИЕ** кулинары! Наступают теплые деньки, а это значит, что наступает время загородных уикэндов и шашлыков. И при всем многообразии рецептов этого вкуснейшего кулинарного блюда всегда у каждой хозяйки есть самый любимый и самый вкусный рецепт.

Сегодня с читателями «Жизни» своим уникальным рецептом куриного шашлыка делится автор кулинарного блога «Домохозяйка со стажем» в Одноклассниках ГАЛИНА ЦЕТНИКОВА. Не спешите утверждать, что это будет сухое и невкусное блюдо. Вы ошибаетесь – грудка получается очень сочной и вкусной. Когда-то вам довелось попробовать неправильно приготовленный шашлык из курицы и теперь вы считаете это невкусным блюдом. И сейчас вы в корне перевернете свое представление об этом.



### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе куриной грудки..... 700-800 г
- Шампиньоны.....200 г
- Болгарский перец ..... 1 шт.
- Маринад
- Растительное масло .....1 ст.л.
- Специи для курицы ..... 1 ч.л.
- Соль .....по вкусу
- Перец..... 1/2 ч.л.

*Приятного аппетита!*



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для того чтобы приготовить шашлычки из филе, необходимо сделать несколько простых шагов. Сначала филе грудки нарезаем на кусочки, при этом важно не делать их слишком тонкими, чтобы мясо не пересохло в процессе жарки. Готовить шашлык в принципе можно из одного мяса, но я решила дополнить его шампиньонами. У меня были маленькие и я их отправила в миску не нарезая. Для вкуса и аромата добавляем сладкий болгарский перец нарезанный на кусочки. Затем мясо маринуем в специях и масле – это придаст блюду насыщенный вкус и аромат. Маринад можно использовать по своему вкусу. Не советую добавлять уксус, он делает мясо сухим.

Далее насаживаем мясо на шампуры или деревянные шпажки. При жарке важно следить за температурой гриля или мангала. Чтобы филе было сочным и нежным, достаточно обжарить до золотистой корочки с обеих сторон, при этом периодически переворачиваем. Прежде чем подавать шашлычки на стол, даем им немного отдохнуть – буквально 2 минуты под крышкой, чтобы мясо успело пропитаться своим соком. На стол можно подавать шашлычки с различными соусами и салатами – это придаст блюду дополнительный вкус и аромат.



Ваши отзывы и рецепты присылайте нам на почту и оставляйте в своих комментариях на нашей страничке в соцсетях.

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

**ПРОВИДИЦА  
БАБУШКА АНЯ!**  
МОЖЕТ ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ:  
ОТ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК, ОТ ПОРЧИ.  
ПРЕДСКАЗАТЬ СОБЫТИЯ! ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.  
**Т.8 968 946 78 64**

**ПОМОГУ ВОССОЕДИНИТЬСЯ  
С ВОЗЛЮБЛЕННЫМ.  
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОРЧИ,  
СГЛАЗОВ, ПРОКЛЯТИЙ.  
НЕЗАВИСИМО ОТ СЛОЖНОСТИ  
Т. 8 900 374 53 57**

**АНАСТАСИЯ ПЕТРОВНА**  
НАСЛЕДНИЦА ДРЕВНЕЙШИХ ЗНАНИЙ ПО  
ЛЮБОВОЙ МАГИИ ЯСНО И ДАЛЬНЕВИДЯЩАЯ  
АНАСТАСИЯ ПЕТРОВНА БЕЗ ВРЕДА И  
ГРЕХА ДАЖЕ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ ВОЗВРАЩАЕТ  
И СОЕДИНЯЕТ ЛЮБИМЫХ НАВСЕГДА БЕЗ  
ПОВОРОТА НАЗАД ЛЮБОЙ ДАВНОСТИ И  
СЛОЖНОСТИ ОТСТРАНИТ СОПЕРНИКОВ  
СОТРЕТ ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ КТО ПОТЕРЯЛ  
ВСЯКУЮ НАДЕЖДУ ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
МУЖСКУЮ СИЛУ УБЕРЕЕТ ОТ ВАС ИСТОЧНИК  
НЕГАТИВНЫХ ПРОБЛЕМ И МНОГОЕ ДРУГОЕ  
ОТВЕДЕТ ОТ ВАС ВСЯКУЮ НЕЧИСТЬ  
БЛАГОДАРНОСТЬ ПОСЛЕ РЕЗУЛЬТАТА ПО  
ВОЗМОЖНОСТИ  
**Т.8 937 030 25 46**

**ПРЕДСКАЗАНИЕ СУДЬБЫ  
ПО ТЕЛЕФОНУ  
8-926-404-92-06.  
ПЛАТНО.**

**ТРЕТЬЯКОВА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА  
НАСТОЯЩАЯ КОЛДУНЯ  
ДЕНЕГ НЕ БЕРЕТ.  
18 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ.  
Т.8 985 769 84 60**

# ВАМ СКАЗАЛИ ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ НАВСЕГДА?

## НАГЛАЯ ЛОЖЬ! ВЕРНИТЕ СЕБЕ ПРАВО ВИДЕТЬ ЧЕТКО БЕЗ ОЧКОВ!

**«Если вам говорят, что до конца жизни придется носить очки с толстыми стеклами — бегите от сказавшего такое. Не верьте, когда настаивают, что с плохим зрением нужно смириться» — заявил известный офтальмолог Георгий Леонидович Назарков.**

**— Георгий Леонидович, как так? Считается же, что возрастные болезни глаз необратимы без операции...**

— Я считаю, что операция это крайняя мера, ведь она убирает следствие, а не лечит причину.

**— А в чем причина? Почему у всех с возрастом падает зрение?**

— Самая частая причина — загрязненные сосуды глаз. С годами они становятся, к примеру, похожи на старые шланги: теряют упругость, истончаются и трескаются, забиваются. Кровь по ним едва протискивается. И глаза хуже видят, не получая питание и кислород, голодают и задыхаются. Тут уж может и хрусталик помутнеть или давление внутриглазное повышаться, или слабеет сетчатка.

**— А как же чистить и укреплять внутриглазные сосуды? Стандартные средства все применяют, а зрение всё равно падает, туман в глазах сгущается, мушки пляшут...**

— Есть отличный медицинский аппарат «Нейродэнс» для хорошего зрения. Он лечит сосуды, и они снова начинают помогать глазам, возвращая хорошее зрение без операции.

**— Это как?**

— Образно говоря, глаза человека с



годами покрываются налетом, потому что вовремя и в нужном количестве не получают достаточного кровоснабжения и свет почти перестает проникать на сетчатку. Результат: картинка мутная, фокус плывет, детали теряются. «Нейродэнс», буквально прочищает внутриглазные сосуды. Его 16 подвижных датчиков мягко воздействуют на зону вокруг глаз, передавая глубоко импульсы, которые разминают сосуды и разгоняют кровь и лимфу. Вы ощущаете лишь полное расслабление, пока внутри запускается восстановление: сосуды расширяются, кровоток ускоряется, а глаза наконец-то получают такое необходимое топливо для хорошего зрения, как кислород и питание.

**— И что это дает?**

— Хрусталик очищается — уходит туман.

Отток внутриглазной жидкости налаживается — устраняются напряжение, повышенное давление. Сетчатка укрепляется — пропадают мушки и вспышки. Глазные мышцы приходят в тонус — вы снова хорошо видите и вдаль, и вблизи без очков и линз. И эффект этот постоянный, потому что после лечения медицинским аппаратом «Нейродэнс» сосуды в прекрасном состоянии и кровообращение восстановлено. А значит, и глаза снова видят остро, как в молодости, без применения операции.

**— Звучит фантастично. Даже поверить сложно.**

— Никакой фантастики, чистая наука. Метод электростимуляции, используемый в аппарате «Нейродэнс», первыми начали применять в МНТК «Микрохирургия глаза» имени Фёдорова. А эффективность медицинского аппарата «Нейродэнс» подтверждена испытаниями в НИИ имени М.Ф. Владимирского (МОНИКИ), в Саратовском медуниверситете.

**— Такие аппараты, наверное, только в частных клиниках есть и стоят процедуры дорого?**

— Ничего подобного. «Нейродэнс» хоть и медицинский аппарат, но создавался и для домашнего использования в том числе. Чтобы им глаза лечить, дойти надо только до своего дивана.

**— Человек сможет сам управлять прибором? Это не сложно?**

разработан так, чтобы любой человек интуитивно понимал, как им пользоваться, никаких сложных настроек. Надел на глаза, нажал кнопку и сидишь спокойно минут 15–20. Курс — всего 14 дней. Этого времени хватает, чтобы получить шанс избавиться от накопившихся с годами проблем и вернуть себе хорошее острое зрение, яркие краски и прогулки в любое время суток. Человек получает возможность без очков читать газету и смотреть телевизор, не щурясь и не напрягаясь. Если вы не хотите всю жизнь провести в тумане, толком не видя любимых лиц, пора начинать лечить глаза. Сделайте шаг навстречу яркому миру, пока действует уникальное предложение.

До 29 апреля 2026 года можно получить «Нейродэнс» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите уникальный код 9228. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы.



**Кошкина Ольга Тихоновна, г. Санкт-Петербург**

- *Ольга Тихоновна, когда появились проблемы со зрением?*  
- Около года назад перестала вязать - петли не различала, при чтении буквы сливались. В глазах муть какая-то стояла. Врач говорил, что хрусталик менять надо.  
- *И как же справились?*  
- Спас лечебный прибор «Нейродэнс». Где-то две недели его использовала и хорошее зрение вернулось. Я снова вяжу и книжки внуку читаю.



**Евгений Васильевич, г. Казань**

Меня глаза подводить стали из-за дальнозоркости. На улице то бордюр не замечу, то знакомого. А вечером вообще, как слепой крот ходил. Потом туман добавился, и так страшно стало. Врач предложил операцию. А тут сосед похвастался, что ему внук «Нейродэнс» принес, и он теперь даже без очков ходит. Дал мне попробовать. День на третий я заметил, что в телевизоре картинка четче стала. Купил и себе аппарат «Нейродэнс», сейчас все делаю без очков, даже мелкий шрифт читаю. В общем, зрение чёткое.



**Мargarита, г. Сыктывкар**

- *Margarita, вы сказали, что мама раньше плохо видела?*  
- Да, она говорила, что муть в глазах, она ее трет-трет, а та не уходит. Беденькая, плакала, боялась вовсе в темноте оказаться. Но ей помог «Нейродэнс».  
- *Как ее самочувствие?*  
- «Нейродэнс» ее от операции избавил. Она просто летала от радости, когда врач сказал, что у нее со зрением все отлично. Mamochka хорошо видит, и я очень рада!

## ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

**БОЛИТ И КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? БЕСПОКОИТ СЕРДЦЕ И ДАВЛЕНИЕ?  
ЧУВСТВУЕТЕ ПЕРЕПАДЫ ПОГОДЫ? УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, ЗРЕНИЕ И СЛУХ?  
ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ, БЕССОННИЦА? ЗАПОРЫ, ТОШНОТА?  
ПОВЫШЕННЫЙ САХАР? МУЧИТЕЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ?  
Эликсир активное долголетие ЭНЕРГИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ  
предназначен именно для вас!**

**Эликсир активное долголетие ЭНЕРГИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ\*** – это результат многовековых знаний народной медицины, традиций русских знахарей и научного подхода с использованием современных биотехнологий. Великолепное средство для поддержания молодости, здоровья и активного долголетия. Величественный дар природы Алтая, вмещающий в себя силу более 30 экстрактов целебных растений, таких как **исландский мох, галега, мелиса, куркумин, имбирь, гинко билоба, чага, пажитник, лопух...** Компоненты эликсира дополняют друг друга, регулируют, налаживают, снабжают, полезными веществами все системы организма, помогая в борьбе с заболеваниями.

**Эликсир ЭНЕРГИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ помогает** очищению печени, лимфы, выведению мокроты и поддержанию давления в норме, улучшению циркуляции крови по всему организму. Это дает возможность всему организму функционировать как единое целое. **Нормализуя уровень сахара и выводя избыточный холестерин**, он сохраняет здоровье - сосудов и способствует **улучшению кровообращения как в конечностях**, так и во всех органах (легкие, печень, поджелудочная...). Улучшается **давление, память, зрение, слух**, вы начинаете **дышать полной грудью**.

Регулярное употребление **эликсира ЭНЕРГИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ** становится залогом улучшения вашего самочувствия и **повышения жизненного тонуса**. Помогает поддерживать функции поджелудочной и щитовидной железы, селезенки, печени, желчного пузыря и органов пищеварения. Способствует **нормализации обмена**

веществ и улучшению кишечной микрофлоры, что позволяет эффективно выводить вредные вещества из организма.

**Эликсир ЭНЕРГИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ помогает** эффективно поддерживает организм, особенно у людей с ослабленным здоровьем и при пониженном иммунитете, особенно в период когда появляется риск подхватить инфекцию - ОРЗ, ОРВИ, грипп, COVID. Эликсир способствует **процессу отхождения мокроты, улучшению кровообращения в тканях легких**, что оказывает незаменимую поддержку органам дыхания. Сохранение нормального самочувствия становится возможным благодаря бережному очищению и укреплению бронхиального дерева.

**Почувствуйте изменения в своем состоянии уже с первых дней приема! Эликсир активное долголетие ЭНЕРГИЯ ЖИВОЙ СИЛЫ способствует:**

- **поддержанию** в норме уровня холестерина и сахара в крови и моче;
- **нормализации** работы сердечно-сосудистой системы;
- **снижению** риска инсульта, инфаркта, метеозависимости, шума в ушах;
- **укреплению** стенок сосудов, сохранения эластичности сосудов и капилляров, профилактика анемии, сосудистых сеточек и звездочек, улучшение зрения и слуха;
- **улучшению** кровообращения конечностей и подвижности суставов;
- **сохранению** памяти и нормальной работе головного мозга;
- **нормальной** работе желудочно-кишечного тракта, поджелудочной, селезенки, печени, желчного пузыря.
- **улучшению** обмена веществ (устранение вздутия, коликов, нормализации стула);
- **поддержанию** здоровья организма в целях его укрепления и профилактики острых и хронических бронхолегочных заболеваниях, ОРЗ, ОРВИ, гриппа, COVID-19 (при кашле различного происхождения, включая кашель курильщика, дыхательной функции легких);
- **Повышению** иммунитета, **выводу** токсинов, **омолаживанию** и **снабжению** клеток кислородом.



**СУПЕР АКЦИЯ -70%\*\***

**+ 2 упаковки совершенно БЕСПЛАТНО!\***

Декларация: ЕАЭС № RU Д-РУ.РА08.В.79578/24

**ЦЕЛИТЕЛЬ – ГРИБНОЙ БАЛЬЗАМ, СОЗДАННЫЙ ПО РЕЦЕПТАМ СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ!**

**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 уникальных чудодейственных грибов Сибири!**



**+ 2 упаковки совершенно БЕСПЛАТНО!\***

**СУПЕР АКЦИЯ -70%\*\***

Декларация: ЕАЭС № RU Д-РУ.РА11.В53791/24

**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**.

**СУПЕР АКЦИЯ -70%\*\***



**+ 2 упаковки совершенно БЕСПЛАТНО!\***

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

**АДЕНОМА? ПРОСТАТИТ? ИМПОТЕНЦИЯ?**

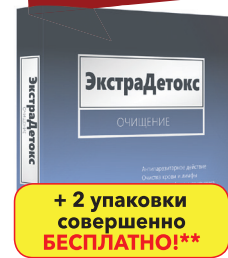
**Курсовой прием ЭректNEW\* способствует решению проблем:**

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

**Сертифицированный продукт, без химии, без ГМО.**

**КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМИРАЕТ ОТ ПАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**СУПЕР АКЦИЯ -70%\*\***



**+ 2 упаковки совершенно БЕСПЛАТНО!\***

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 **очистении 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.В53794/24

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.

\*\*Срок акции с 17.03.2026 по 30.04.2026 г. Информация об организаторе акции: ИП Курбатов А. В., ОГРНИП 313183121100028. Подробно об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, месте и порядке их получения по телефону 8 8006002092. Реклама.