

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№05
(430)**

ТВ-программа с 5 по 11 февраля 2024 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

**КАНАЛОВ
ТВ**

**КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
НА ФЕВРАЛЬ**

стр. 26

**ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ
В ЗАКУЛИСЬЕ
СЧАСТЬЯ!**

стр. 4

**СВЕТЛАНА
ЛИСТОВА**

**ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ,
ЧТО Я ПОНИМАЮ ЖИВОТНЫХ**

стр. 2

**КАК СОБРАТЬ
ДАЧНУЮ АПТЕЧКУ**

стр. 29

**БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ
ОТ ТРАВМ**

стр. 27

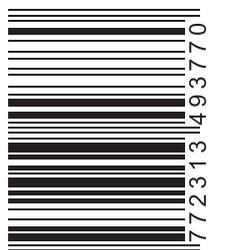
**ТЁПЛЫЕ
САЛАТЫ
ВКУСАМИ БОГАТЫ**

стр. 8

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



ISSN 2313-4933



9 772313 493770 24005

Фото Надежды Александровой

12+

5 февраля на СТС стартует комедийный сериал «Котострофа», созданный при поддержке Института развития интернета. По сюжету в старую квартиру, где живёт своенравный рыжий кот, переезжает семья Мягковых.

Отец семейства в исполнении Михаила Трухина ловит животное и одновременно наступает на сломанный удлинитель. После сильного удара током он обретает способность разговаривать с котом. Легко ли жить в квартире с таким набором домочадцев, пусть это всего лишь киношная история? Мы расспросили об этом актрису Светлану Листову, которой досталась роль жены главного героя.

Из фифы в женщину

– Светлана, какое главное испытание ожидало вас здесь?

– На самом деле были сложные трюковые сцены с настоящим котом. Мы часами снимали такие эпизоды, ведь важно было, чтобы животное отреагировало как нужно нам.

– От аллергии не страдали, как ваш партнёр Михаил Трухин?

– Я единственный человек на площадке, у кого не было аллергии на кота. И я счастлива, потому что, когда на площадке первый раз увидела всех с красными глазами и соплями носами, сразу сказала: «Ребята, а зачем вы на это согласились?» (Смеется.)

– Кроме того, что ваша героиня – хозяйка своенравного кота, чем увлечена, о чём думает?

– Она потеряла все и теперь находится в условиях, в которых никогда не была. Ей приходится впервые в жизни работать, делать ремонт, стирать вещи, мыть посуду, готовить. Она борется с этим и очень страдает, но все равно «вывозит». Мы видим, как героиня меняется, и в лучшую сторону. Если сначала кажется фифой, то потом становится обычной и простой женщиной, которую порой жалко, которой сопереживаешь и которую начинаешь любить.

Светлана ЛИСТОВА:

Иногда мне кажется, что я понимаю животных

Кстати

Цирковой опыт

– Вы также снимались в цирковой комедии СТС – «Сальто-Мортале». Как вам такой опыт?

– Сбылась мечта! Во-первых, я никогда не была за кулисами цирка. А здесь я побывала в цирке братьев Запашных. Во-вторых, я делала трюки, общалась с животными. Никогда не видела так близко стоящего слона, а тут он стоял на расстоянии вытянутой руки. Да, порой было страшновато, потому что непонятно, что в голове животного происходит в этот момент.

– Вы сказали про трюки. Про какой будете рассказывать и детям, и внукам?

– Моя героиня – женщина-силачка. Так вот, она может поднимать человека, тяжести. У меня колени и спина проблемные, и мне нельзя брать больше двух килограммов. Поэтому приходилось идти на преодоление, и это действительно было очень сложно. Бревно пришлось крутить. Даже у каскадера не всегда получалось, а репетировали мы очень долго. Настрой был такой: даже если умру, зато такой прекрасный опыт. (Смеется.)

«Обожаю убирать и готовить»

– Вы нелюбовь своей героини к быту разделяете?

– Я, наоборот, обожаю убирать и готовить. Для меня это все в радость. И конечно, было непросто и з о б р а ж а т ь, что я это не люблю. (Улыбается.)

– Кажется, героиня и выглядит иначе, не так, как вы в жизни?

– Да. Я не хожу на каблуках, а она всегда при параде, как говорится: туфли, белые брючки, пиджачки, сумочки.

Я же предпочитаю спортивный стиль: когда надел, пошел и забыл. И прическа у нее специфическая, занимала каждый раз два часа.

– Вы снимались и в свадебном платье. Не боитесь плохих примет?

– У меня не первый опыт съемок в свадебном платье. Но да, раньше мне казалось, что это плохая примета и я не выйду замуж. Но, слава богу, не сработала примета. (Улыбается.)

На одной волне с питомцами

– Вы говорили про простые съемки с участием кота. А у вас есть домашние животные?

– Я всегда мечтала о собаке, и вот наконец-то мы ее взяли. Это бернский зенненхунд. У меня была и кошка, мы с ней жили восемнадцать лет. Она потрясающая, просто умнейшее животное. Я даже



не воспринимала ее как кошку, скорее как члена семьи. Но, к сожалению, ее время подошло к концу.

– Хотели бы иметь способность главного героя – понимать животных?

– Да. Но иногда кажется, что я и так их понимаю. К нам приходит три кошки со своими котятами. Иногда с ними разговариваю, и мне кажется, они мне отвечают. Может, я, конечно, сошла с ума. (Смеется.)

– О чём особенно хотели бы узнать у питомцев?

– Я бы поинтересовалась: «Что ты больше всего любишь?» Чтобы угодить этому животному, чтобы ему было комфортно. А еще любопытно: «Кого ты больше любишь: меня или мужа?» (Смеется.)

Кино – дело семейное

– Ваш супруг тоже из мира кино. Для вас это было важно?

– Конечно. Иначе он бы мне давно сказал: «Света, собирай уже вещи. Зачем ты сюда приходишь на два часа, чтобы поспать?» (Смеется.) Он тоже, например, может уехать в двухмесячную экспедицию. Это важно, потому что человек, работающий в офисе, не понял бы такого режима.

– Наверное, работа и дом сливаются в одно, устаете от этого?

– В любом случае возвращаешься домой и по дороге думаешь: «Блин, надо было сделать по-другому. А если вот так...» Параллельно учишь текст на завтра. Приходишь домой – рассказываешь, потому что муж в любом случае спрашивает, как дела, как все прошло. Так что уйти с работы и не принести ее в дом сложно. Думаешь, как сделать завтра, хочется что-то придумать, добавить. Но мне это нравится, я поэтому и выбрала такую профессию.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ПОДРОБНОСТИ

Не холодно, не жарко

– Во время съёмок «Полярного» вы узнали, что такое минус тридцать пять. Это самые тяжёлые условия, в которых вы работали?

– Скажу так: на каждой площадке можно найти что-то некомфортное. Например, снимаешься в павильоне, где ни одного окна, вентиляции, иначе будет брак по звуку. Так жарко, что теряешь сознание, потому что семь-

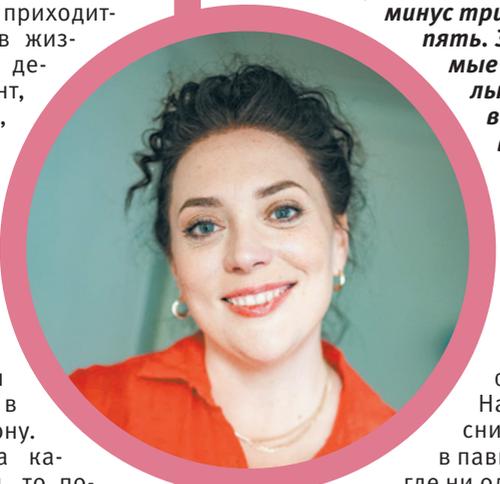
десят человек находятся в помещении, включен свет, ничего не проветривается. Да, я не очень люблю холод и не очень люблю жару, все остальное, наверное, могу пережить.

– Разве южане не любят жару?

– Я, наверное, поэтому и уехала из Краснодара, что там очень жарко. В Москве мне комфортно.

– Говорят, что у южан свой темперамент. Вы это замечали?

– Конечно. Когда снимала квартиру в Москве, не знала ни одного соседа, никто со мной не здоровался, хотя я со всеми здоровалась. На юге по-другому: все братья и сестры, можем зайти к соседу попросить соль, хлеб, неважно, и тебе всегда будут рады, помогут. Здесь все сами по себе. Еще в Москве торопятся, просто скорость другая. А на юге люди отдыхают, наслаждаются жизнью, солнцем, теплом.



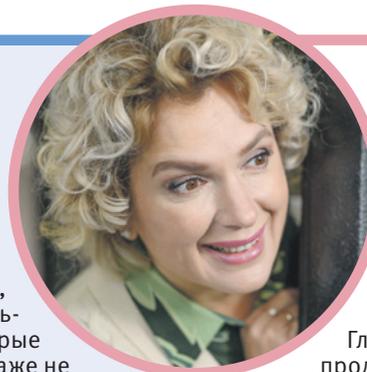
Любовь не с первого взгляда

Завершились съёмки фантастической комедии «Любовь со второго взгляда». География съёмки охватила сразу две страны, Казахстан и Россию: фильм снимали в Алматы и Москве. Режиссером стал казахский кинорежиссер Олжас Нурбай.

В центре сюжета – супружеская пара: Данила (его играет Александр Соколовский) и Олеся (эта роль досталась Ксении Тепловой). Их брак находится в кризисе после десяти лет совместной жизни. Супруги решаются зарегистрироваться в приложении для знакомств, чтобы, возможно, найти решение их проблемы. Приложение создает для них идеальные аватары (их играют Милош Бикович и Регина Тодоренко), которые скрывают их реальную внешность и имена, но Данила и Олеся даже не подозревают, что на самом деле общаются друг с другом...

– Этот проект – о том, как люди пытаются разобраться в своих отношениях, понять, почему они замирают, вянут и в конце концов умирают, и что нужно, чтобы их оживить, – говорит Милош Бикович. – О том, как сделать так, чтобы любовь получила второе дыхание и продолжала жить. Интересным было то, что мы все время находились в виртуальном пространстве, играли персонажей, которые являются ненастоящими – некими масками, которыми пользуются люди. Это было для меня в новинку.

Фото пресс-службы фильма



Мария Порошина снова расследует преступления

Мария Порошина и Павел Трубинер снялись в продолжении сериала «Анна медиум», первый сезон которого выходил на телеканале «Россия».

Главная героиня – Анна Островская – продолжает работать в Следственном комитете и становится незаменимым сотрудником, который блестяще раскрывает преступление за преступлением. Она видит подсказки в своих снах и видениях. В новых сериях ее ждут новые дела и неожиданные семейные проблемы.

Также в фильме снимались Евгения Симонова, Сергей Степанченко и Наталья Суркова, а режиссером стала Елена Николаева.

– Во втором сезоне герои проходят через совершенно удивительные трансформации, – рассказывает Елена Николаева. – От серии к серии обостряются детективные линии, зрители ждут много неожиданных поворотов, а у главных героев – новый этап в отношениях, более драматичный и интригующий.

Мария Порошина, сыгравшая Анну Островскую, – сильная, яркая, тонкая актриса. Надеюсь, зрители будут с интересом смотреть продолжение истории...

Фото телеканала «Россия»

Дмитрий Чеботарёв восхитился видами городов

Весной в российский прокат выйдет фильм «Адам и Ева» с Полиной Максимовой и Дмитрием Чеботарёвым в главных ролях.

В центре сюжета – Марина и Виктор. Так получилось, что они – единственные оставшиеся люди в огромном городе, а возможно, на всей планете. И теперь им придется учиться с этим жить и даже спасать друг друга.

Режиссером фантастической комедии стал Илья Фарфель. Съёмки проходили не только в Москве.

– В фильме есть потрясающие виды нашей необъятной, прекрасной красавицы-Родины, – рассказывает Дмитрий Чеботарёв. – Там и Екатеринбург, и Нижний Новгород, и Рязань, и Москва... Где еще, как не в кино, можно посмотреть панорамы безлюдных городов, к активному пульсу жизни и густонаселенности которых мы привыкли?



«Голос» учредил новый приз

На Первом канале продолжается 12-й сезон шоу «Голос». Продюсеры проекта объявили, что победитель, помимо крупного денежного приза, получит возможность записать и выпустить музыкальный трек при поддержке партнера – лейбла VK Records.

– Миссия «Голоса» – показать наибольшему числу зрителей талантливых людей, – говорит главный продюсер музыкальных и развлекательных программ Первого канала Юрий Аксюта. – И необязательно молодых. У некоторых жизнь так сложилась, что не случилось в ней трамплина, с которого они могли бы стартовать в большую эстраду. Мы этот трамплин даем.

Напомним, что в этом сезоне в качестве наставников выступают Полина Гагарина, Антон Беляев, Владимир Пресняков и Zivert. А ведущей вновь стала Яна Чурикова.

Фото Первого канала

Актёров перенесли на сто лет вперед

В Москве продолжается работа над фильмом «Сто лет тому вперед». В основе сценария картины – вселенная фантаста Кира Булычёва, в центре которой приключения девочки из будущего Алисы. Главные роли – Алисы Селезнёвой и Коли Герасимова – исполнили восходящие звезды Даша Верещагина и Марк Эйдельштейн, родителей Алисы сыграли Константин Хабенский (профессор Селезнёв) и Виктория Исакова (Кира Селезнёва). В ролях космических пиратов Весельчака У и Глога зрители увидят Сашу Петрова и Юру Борисова в совершенно новых и непривычных образах, а голос роботу Вертеру подарил Фёдор Бондарчук. Режиссером и одним из авторов сценария стал Александр Андрющенко.

– Одной из главных задач было открыть вселенную Кира Булычёва новому поколению зрителей, – признается Александр Андрющенко. – Этот фильм вдохновлен миром, который создал писатель, и в кино сегодня мы имеем все самые современные технические возможности показать это максимально зрелищно и интересно. «Сто лет тому вперед» – настоящий вызов для всей съемочной группы и актеров сделать большое приключенческое кино с захватывающим сюжетом, юмором и, конечно, вечными вопросами про настоящую дружбу и любовь...

Планируется, что в прокат фильм выйдет уже весной этой года.



БиоЗдравМед

www.bzmed.ru



Спецпредложение для регионов

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Онлайн-консультация - **бесплатно**
Такси из аэропорта или вокзала - **бесплатно**
Проживание в гостинице - **бесплатно**

Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, 6/2

(812) 923-23-22

(911) 923-23-22

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА ЛЮДИ-ОП-48-78/0064-7621

ИННОВАЦИОННЫЙ ЭКСПРЕСС-ТЕСТ

РЕКЛАМА

ВИТАМИН D

10 min

БЫСТРО
результат через 10 минут



ЭКОНОМИЧНО
в 5 раз дешевле,
чем в лаборатории



УДОБНО
для домашнего
тестирования



ТОЧНО
чувствительность
99,7 - 100%



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Если коллега – сплетник...

Сплетники есть в любом коллективе. Но если вы становитесь предметом обсуждений, это не может не раздражать. Чтобы снять нарастающее напряжение, важно действовать максимально корректно.



Главное – спокойствие

Никогда не отвечайте обидчику бранью и оскорблениями, это неэффективно. Чтобы покончить с ненужными разговорами о себе, старайтесь не обсуждать личные вопросы с коллегами. Самым оптимальным вариантом будет продолжать работать, не отвлекаясь на болтовню за спиной. Возможно, сплетник добивается именно того, чтобы вывести вас из равновесия. Не позволяйте ему этого!

Личная беседа

Спокойно, уверенно и оказавшись наедине, спросите сплетника о целях распространения информации про вас. Возможно, он расскажет об истинных причинах неприязни к вам, и вы сможете конструктивно поговорить и решить данный вопрос. Но есть и вероятность, что сплетник попытается уйти от неприятного разговора. Тогда просто выскажите свое недовольство.

Работа над ошибками

Если вы являетесь причиной частых разговоров за спиной, полезно проанализировать, не провоцировали ли вы чем-то коллег? Иногда достаточно вести себя более сдержанно и поменьше хвастаться, чтобы не было причин для обсуждений.

На семейных юбилеях, когда отмечается 20, 30, 40 лет со дня свадьбы, обычно звучит вопрос: «Что помогло вам прожить вместе так долго?».

И чаще всего в ответ звучит слово «любовь». Но давайте все-таки попробуем разобраться, что конкретно стоит за этим понятием в контексте многолетних отношений. Приглашаем вас в «закулисье» счастливых семейств.

Психологи давно пытаются разгадать секрет долгих гармоничных отношений, чтобы выработать рекомендации для тех, кто к этому только стремится. К сожалению, какого-то единого алгоритма не существует, все мы слишком разные. Но некоторые общие моменты все же есть.

За кулисами счастливой семьи



– Что объединяет вашу семью столько лет?
– Пароль от Wi-fi.



Умение преодолевать кризисы

Когда люди говорят, что они вообще никогда не ссорятся и не охладевают друг к другу, это не совсем правда. Разочарование так или иначе приходит ко всем, когда флер первой влюбленности спадает и человек оказывается не совсем таким, каким представлялся вначале. Выходов из этого положения два: найти другого претендента на руку и сердце, чтобы снова вступить в стадию влюбленности, либо научиться ценить нынешнего супруга за те положительные качества, которые у него есть. Люди, живущие вместе долго и счастливо, в свое время выбрали второй вариант.

Часть общих интересов

Когда люди влюбляются друг в друга, они искренне интересуются всем, что увлекает их избранника. Женщины начинают болеть за хоккей, а мужчины – интересоваться миром кино. Лишь бы находиться рядом с объектом влюбленности. Но со временем человек возвращается в круг своих истинных интересов. Чтобы это не стало поводом для расставания, нужны два условия:

- ✓ Часть интересов должна все-таки совпадать (любовь к поездкам выходного дня, совместный просмотр детективных сериалов, рыбалка и так далее).
- ✓ Обоюдная готовность принимать интересы супруга – не контролировать, не ревновать к тому времени, которое он тратит на свои хобби.

Доверие

Этот пункт вытекает из предыдущего. Нет необходимости быть рядом друг с другом 24/7, чтобы ощущать духовную близость. Способность доверять любимому человеку очень важна, если вы рассчитываете на долгую счастливую жизнь вместе. А чтобы облегчить ее, постарайтесь не давать друг другу поводов в себе сомневаться.

Мелкие проявления заботы

Человеку крайне важно и приятно знать, что о нем кто-то заботится. И кто, как не вы, знает, чем порадовать близкого человека? Купить ему любимую шоколадку или стакан вкусного кофе – легко, недорого, но очень трогательно. А можно и вовсе обойтись без покупок. Помочь очистить машину от снега или приготовить на завтрак сырники под силу каждой женщине. Так же, как позволить супруге полежать полчаса после работы и помыть за это время посуду под силу каждому мужчине. Главное, чтобы эти проявления заботы были обоюдными и искренними.

Столкнувшись с кризисом, попробуйте впустить в свою жизнь хотя бы один из перечисленных принципов.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Кстати Вместе – весело!

Что ещё поможет сохранить тепло в отношениях?

Нотка авантюризма

Вспомните, как в молодости вы могли сорваться на выходные в ближайший город, не имея ни продуманной программы, ни малейшего понятия, что вас там ждет. Изредка, раз в два-три года, можно устраивать себе такие приключения. Это очень освежает отношения!

Не дежурные вопросы

Вопрос «как прошел день?» настолько быстро приедается, что становится синонимом равнодушия. Задавайте вопросы, которые покажут, что вы действительно интересуетесь своей половинкой. Запомните важные события, о которых слышали от супруга или супруги, спрашивайте о деталях, возвращайтесь к обсуждению спустя несколько дней.

Чувство юмора

Когда люди вместе над чем-то смеются, это объединяет. Например, муж на улице засмотрелся на привлекательную особу. Можно закатыть скандал на ровном месте, а можно пошутить по этому поводу.

Много ягод в одной

Невероятно, но если рассматривать ежевику со стороны ботаники, её нельзя назвать ягодой. Все дело в том, что она является скоплением мелких плодов, каждый из которых развивается из отдельного пестика цветка. Поэтому каждый «шарик» на ежевике – отдельный плод.



Прохладный Мадагаскар

Мадагаскар – популярная туристическая страна, которая славится жарким климатом. В южной части острова влажный тропический климат, в северной – субэкваториальный. Однако и там можно отдохнуть от жары. Если вы предпочитаете прохладу, можно смело направляться в город Анцирабе. Он по праву считается самым холодным на Мадагаскаре, так как среднегодовая температура там 17 °С.



Природа и архитектура

Изначально Гюстав Эйфель, создатель одной из самых узнаваемых башен, хотел построить знаменитое сооружение в испанской Барселоне. Но проект не был оценен по достоинству. Благодаря этому Франция обрела один из своих символов. Эйфель положил в основу конструкции башни принципы строения бедренной кости и ее особенности выдерживать вес человека. Принцип, подсказанный природой, оправдал себя в архитектуре.



Сериал по Достоевскому

Уже несколько десятилетий одним из самых популярных способов проведения досуга является просмотр сериалов. Но мало кто знает, что в XIX веке уже существовал аналог данному времяпрепровождению. В то время романы публиковались в журналах по главам. Так, в журнале «Русский вестник» роман «Преступление и наказание» Фёдора Достоевского публиковался весь 1866 год. Произведение перешло в книжный формат только после выхода всех «серий».

Светлана СИДОРЧУК

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

«Болят, ничего не помогает». Или «Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо?

Особенно если тебе далеко за 50 или даже 80. И дни, когда ничего не болит, стали редкими, как солнце в ноябре. Чувствуешь, как с каждым днём всё больше превращаешься в комок застарелых болячек. И не спишь по ночам...

Но не спешите ругать докторов. Или обвинять аптеки, что продают нам неэффективные «пустышки».

Российские учёные нашли причину, почему лекарства иногда не помогают. Ответ на этот вопрос Вас просто шокирует!

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Вы удивитесь, но причина практически всех наших бед лежит в плохом сне. Да-да, вы не ослышались.

Нет, сам по себе недосып не является причиной серьёзных заболеваний. Но он, как спусковой крючок, может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, нарушение памяти, заболевания сердца и даже сахарный диабет.

А всё потому, что при дефиците ночного сна активность вашего мозга начнёт стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части мозга, которые не должны работать.

Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают потихоньку отмирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки.

Вы понимаете? Так ведь и до болезни Альцгеймера не далеко... Сойти с ума на старости лет?! Что может быть хуже?

Кроме того, сон позволяет мышцам расслабиться. А если вы спите мало? Или сон чуткий, прерывистый? Мышцы находятся в постоянном напряжении. Это касается и сердечной мышцы. И мышц, которые держат ваши суставы и позвоночник. Страдают все без исключения!

А сосуды? Они становятся зажаты мышцами! Их просвет сужается. В итоге кровь не поступает в должном объёме. А вместе с ней и кислород, и питательные вещества.

Следовательно, и лекарства при нарушенном кровотоке могут хуже действовать! Но выход из этого замкнутого круга есть!

ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ — ЭТО РЕАЛЬНО!

И вот тут начинается старая песня: «болит, ничего не помогает», «мне прописали таблетки, а они не действуют». Да, не помогают. Потому что у вас проблемы со сном! А об этой простой причине многие даже не догадываются!

Не зря грамотные врачи первым делом задают вопрос: «А как Вы спите?». Итог один: пока вы страдаете нарушениями сна — болезни не уйдут!

Ведь если в лодке пробоина, то сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку.

Но стоит наладить сон, как если не все, то большинство проблем со здоровьем решатся сами собой! Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Но с возрастом сделать это самостоятельно крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). К 60 его катастрофически не хватает.

Вот тут становится нужна помощь профессионала! В результате многолетних исследований был создан один из первых аппарат для лечения нарушений сна — «Selfdocs Vizion» («Вижн»). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- **Нормализация и улучшение качества сна;**
- **Снижение общего напряжения и чувства усталости;**
- **При стрессе и эмоциональных нагрузках;**
- **Психосоматические расстройства;**
- **Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;**
- **Депрессия.**

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка. Подобных предложений на рынке сейчас великое множество. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился недавно.

«Вижн» — это принципиально новый подход к лечению большинства заболеваний. Он может многое, к примеру — вернуть вам потерянный сон! Аппарат прошёл все клинические испытания, и является медицинским изделием.

Это значит, что вы можете быть уверены: качество — на высоте!

А недавно «Вижн» был представлен на Российской неделе здравоохранения — 2022. Самой значимой выставке достижений отечественной медицины. Где произвёл полнейший фурор.



Как среди медиков, так и среди простых людей. Всё потому, что помимо улучшения качества сна, у «Вижн» есть дополнительные супервозможности.

ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ!

Так как лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, «Вижн» положительным образом воздействует и на органы зрения.

Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», одним выстрелом можно убить двух зайцев. И наладить сон, и улучшить зрение. Здорово?

ПРОСТО, НЕДОРОГО, ЭФФЕКТИВНО

«Вижн» сделан в виде специальной маски, которая полностью повторяет анатомическую форму черепа.

И для того, чтобы начать лечение, достаточно просто надеть аппарат на голову и нажать кнопку.

Эластичные крепления подойдут на любой объём головы.

Это не вы подстраиваетесь под аппарат, а аппарат подстраивается под вас! Ещё никогда лечение не было таким простым и комфортным. Процедуры легко можно проводить дома, самостоятельно. Согласитесь, это очень удобно! Что происходит во время сеанса?

Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что ваш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну.

Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работы внутренних органов.

Организм переключается в режим «энергосбережения».

Это нужно для того, чтобы утром вы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, отёков и мешков под глазами.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха.

А в случае пробуждения быстро засыпаете снова. На утро голова ясная. А по ощущениям, будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

Очень многие люди (возможно, и вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьёзную ошибку. Это снотворные!

А больше, как правило, врачи ничего не выписывают. На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными. Они помогают справиться с нарушениями сна и неврозами.

Но в действительности большинство из них вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. Оказывают токсические действие и со временем разрушают организм. Они могут даже вывести из строя целые органы (печень, сердце, почки, а главное — головной мозг).

И чем дольше вы их принимаете, тем последствия страшнее.

«ВИЖН» ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ БЕРЕЖНО

- **Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;**
- **Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;**
- **Дополнительно улучшает ещё и работу органов зрения;**
- **В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;**
- **Отечественного производства, и имеет статус медицинского изделия.**

Сколько вы уже лечите свои заболевания? Месяц, год, а может больше? Сколько уже потратили на таблетки, которые не помогают? И не помогут. К сожалению. Потому что вы идёте не тем путём. Выход в другой стороне! Только вздумайте! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было. А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные сделали вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн». Вот она, медицина будущего, пользуйтесь! Не мучайтесь, хватит страдать. Подарите себе, наконец, шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-800-505-57-42. И помните, жизнь одна. Запасной не будет!



МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 505-57-42

WWW.PRODEX.RU

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. *Акции действуют с 31.01.2024 по 29.02.2024 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. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Московский цирк Никулина на Цветном бульваре – место знаковое.

Руководит этим цирком Максим Никулин – сын Юрия Никулина, а помогает ему продолжать дело знаменитого деда Юрий – тезка и внук великого артиста. Трудно ли всякий раз удивлять публику и удивляться самому, как стать артистом цирка, зачем нужны детские фестивали – рассказал газете «Телек» Юрий Никулин-младший.

Удивлять и удивляться

– Юрий, судя по тому, что на представлениях Цирка Никулина на Цветном бульваре всё время аншлаги, здесь удивлять не разучились. Вас лично трудно удивить, учитывая вашу большую насмотренность?

– Если честно, с годами зона удивления сужается. Но недавно мы были на фестивале в Китае, и там показывали номер «Акробаты на велосипедах», который поразил даже мэтров циркового искусства. 20 человек ехали в шеренгу на велосипедах, а по их спицам в противоположную сторону бежал парень – безо всякой страховки. Это

Детали Свобода выбора

– У вас подрастают сын и дочь. На манеж их не тянет?

– Если захотят когда-нибудь связать жизнь с цирком, препятствовать с женой не станем, но и подталкивать к этому тоже не будем. У детей должна быть свобода выбора, как это было у нас с братом. Лично я в цирке оказался случайно, поскольку заканчивал театроведческое отделение Школы-студии МХАТ. Зато сейчас представить не могу, что могло быть как-то иначе. С цирком связана вся моя жизнь.

Юрий НИКУЛИН:

// В цирке не бывает скучно

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Живите каждым днём. Будьте здоровы и берегите себя. И ещё – любите цирк, ходите в цирк, цирк всегда дарит радость.

было не просто удивительно, но и восхитительно. Что ни говори, в цирке главное – артист, его номер и его история, все остальное – картинка, которая лишь усиливает визуальный эффект. И при этом надо помнить, что артисту цирка на исполнение номера отпущено от трех до семи минут. Необходимо огромное мастерство и высокий профессионализм, чтобы уметь это сделать.

Дорогу осилит идущий

– В цирках мира и цирках нашей страны трудится много легендарных, ярких династий. Не удивительно, что порой кажется, человеку со стороны попасть туда работать невозможно...

– На самом деле шансы на работу в цирке практически у всех равные. Больше скажу, с прошлого года благодаря объединенным усилиям Министерства культуры, президентского Фонда культурных инициатив, эстрадно-циркового училища Румянцева-Карандаша и Цирка Никулина на Цветном бульваре организован и проводится фестиваль



«Дорога в цирк» для детей, занимающихся в разных цирковых объединениях и проживающих в разных городах и всех страны. Самых одаренных из них отбирает оргкомитет и отправляет на летний месяц в оздоровительные лагеря. Там они не только отдыхают, но и продолжают заниматься, тренироваться, репетировать. А в последние три дня смены участвуют в фестивале «Дорога в цирк», где их судит профессиональное жюри и, как взрослым артистам, вручает награды. Мне посчастливилось быть председателем

такого жюри в лагере «Океан» во Владивостоке. И могу сказать, что ребята, занявшие три призовых места, были приглашены потом в Московский цирк Никулина на Цветном бульваре для участия в международном фестивале-конкурсе «Артист». Думаю, я ответил на ваш вопрос.

Путёвка в жизнь

– У Цирка Никулина есть свой фестиваль?

– По сути, этому фестивалю 21 год. Раньше он носил длинное название – Московский международ-

ный молодежный фестиваль – конкурс циркового искусства. Для участия в нем приезжали ребята со всей страны. Но в те времена Цирк Никулина всего лишь предоставлял площадку. С прошлого сезона фестиваль стал полностью нашим и получил новое имя – «Артист». На этом конкурсе молодежь и дети всей нашей необъятной страны получают шанс показать себя на большую аудиторию. Кроме того, что работу ребят оценивают зрители, их еще смотрят профессионалы. Агенты, продюсеры, режиссеры приезжают из Франции, Испании, Китая, Южной Америки, Австралии и других стран с прицелом на то, чтобы с лучшими из лучших заключить контракт на дальнейшее сотрудничество. А победители получают статуэтку с изображением Юрия Никулина...

– Насколько знаю, на фестивале дети показывают мастерство во всех жанрах, кроме дрессуры и клоунады. Почему так?

– С животными детям нельзя работать по технике безопасности. Что касается клоунады, здесь нужно иметь хоть какой-то жизненный опыт, свою философию, образ, видеинициативы... Этому не научишь, это дается только годами жизни. Обратите внимание, что клоунов моложе 30 лет на манеже нет.

– Как сами относитесь к детским фестивалям?

– Люблю больше взрослых, их гораздо интереснее смотреть. Дети и ведут себя иначе, чем взрослые, у которых уже нет того нерва, трепета перед тем, как выйти на манеж. У детей же видишь реально зашкаливающие эмоции, с которыми им необходимо справиться. Они понимают, что, возможно, здесь и сейчас у них единственный шанс показать себя на международном конкурсе и сделать карьеру.

«В цирке не бывает скучно»

– Цирк, как сердце, работает без перерыва. Если возникает естественная усталость, как восстанавливается?

– Беру отпуск. Но никогда не отдыхаю долго. Мне хватает недели, а дальше уже включается голова, и я постепенно вовлекаюсь в работу, из которой практически не выхожу. Мне кажется, так бывает у всех, кто увлечен своим делом.

– Юрий, что бы посоветовали тем, кто желает связать свою жизнь с цирком?

– Мой отец, когда читал лекции студентам, говорил: «Если хотите работать в цирке, знайте, что миллионерами вы не будете. Но что точно могу гарантировать – в цирке никогда не бывает скучно». Это, на мой взгляд, самое главное. Наталья АНОХИНА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий

Чаепитие! Угощайтесь!

Холодным зимним вечером приятно выпить тёплого чайку с мандаринами. Да ещё и угощаться любимым пирожным.

Ответы: цвет чашки, размер чашки, цвет чашки.

Аксессуары в форме трубы – снуды и гейторы – завоевывают всё большую популярность. Что совсем неудивительно, ведь они удобны, практичны и могут стать очень эффектной деталью образа.

Что лучше выбрать для зимней прогулки: объемный снуд или лаконичный гейтор? Давайте разберемся.

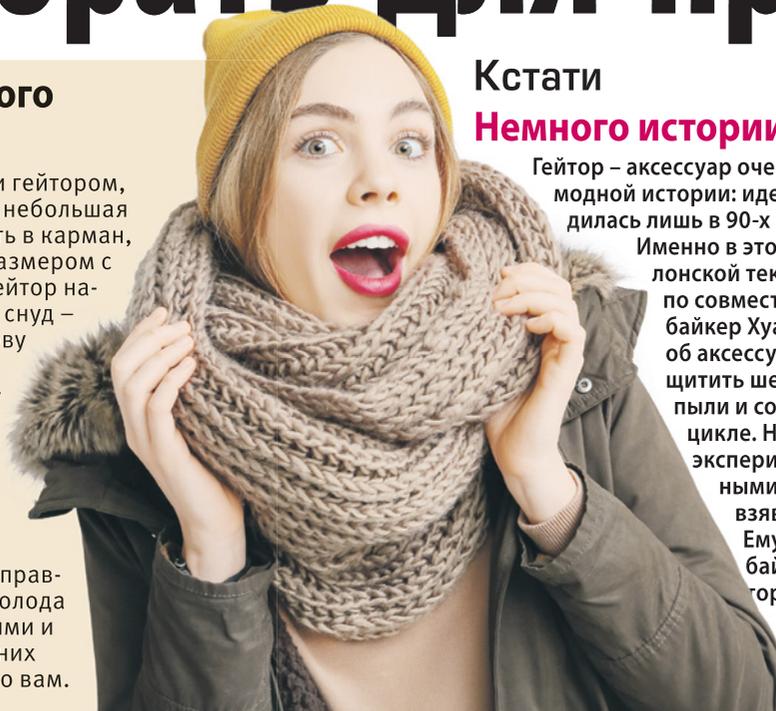
– Вчера переби- рала вещи, которые носила 20 лет назад. Не поверишь, одна села на мне как влитая! – Не может быть! – Может. Это был шарф...

СНУД ИЛИ ГЕЙТОР: ЧТО ВЫБРАТЬ ДЛЯ ПРОГУЛКИ?

Для прогулок и активного отдыха

Основная разница между снудом и гейтором, как видим, в размерах: гейтор – это небольшая вещь, которую легко можно положить в карман, для снуда же понадобится карман размером с хозяйственную сумку. Кроме того, гейтор надевают всегда под верхнюю одежду, снуд – поверх. Гейтор плотно облегает голову (и конечно, портит прическу), снуд располагается на ней свободно. Гейтор идеален для активного отдыха и спортивных занятий (бег, лыжи, коньки), снуд отлично подойдет для неспешных прогулок и может стать дополнительным украшением образа в помещении.

И снуд, и гейтор прекрасно справляются с функцией защиты от холода и ветра, являясь при этом модными и стильными аксессуарами. Какой из них выбрать для прогулки, решать только вам.



Кстати Немного истории

Гейтор – аксессуар очень молодой по меркам модной истории: идея его создания зародилась лишь в 90-х годах прошлого века.

Именно в это время владелец каталонской текстильной фабрики, а по совместительству опытный байкер Хуан Рохас задумался об аксессуаре, способном защитить шею и голову от ветра, пыли и солнца при езде на мотоцикле. Некоторое время Рохас экспериментировал с различными формами и материалами, взяв за основу военный платок. Ему помогли друзья – такие же байкеры и лыжные инструкторы, которые с удовольствием «обкатывали» опытные образцы. Результатом этой коллективной работы и стала бесшовная труба-бандана из микрофибры, позже получившая название «гейтор».



Встречаются две подруги: – Ты куда спешишь? – Да вот хочу вернуть в магазин шарфик, который купила вчера. – Цвет разодрался? – Да нет. Он мне жмёт...

Шарфы, но очень разные

Но сначала расскажем, что представляют собой эти аксессуары.

СНУД – это шарф, сшитый в кольцо. Снуд надевают через голову, носить его можно несколькими разными способами, даже в виде оригинального жилета. Чаще всего снуд носят в виде обмотанного вокруг шеи шарфа, часть полотна которого поднимают на голову – получается шапочка и шарф в одном изделии. Такой вариант носки

снуда очень удобен для холодных и ветреных дней, потому что шея в этом случае очень надежно защищена.

Изготавливают снуды из самых разнообразных материалов, поэтому он может быть как легким и мягким, так и плотным (и очень теплым). Снуд может быть очень объемным, буквально огромным – если он связан на крупных спицах, а может быть очень тонким – если изготовлен из тонкого трикотажного полотна. Легкие снуды – например, из шелка – могут стать пре-

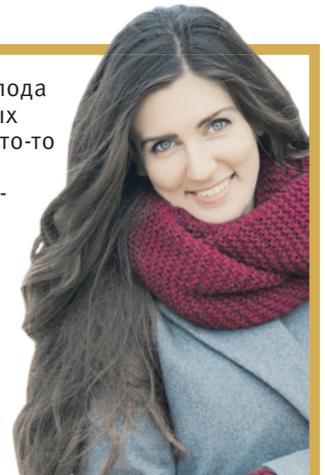
красным аксессуаром для теплого времени года и даже интересным дополнением вечернего туалета.

ГЕЙТОР – это тоже своеобразный шарф, который, как и снуд, может стать головным убором. В отличие от снуда, гейтор имеет достаточно скромные размеры, его смело можно назвать банданой-трубой. Настоящий гейтор всегда бесшовный и изготавливается из синтетических материалов, которые хорошо впитывают влагу, позволяя при этом коже дышать: микрофибры, флиса и т.п. Этот аксессуар

прекрасно защищает от холода и ветра, однако для сильных морозов лучше выбирать что-то потеплее.

Как и снуд, гейтор исключительно многофункционален – носить его можно, как утверждают знатоки, 14 (!) разными способами. Впрочем, чаще всего гейтор носят, просто натянув на голову во время зимних пробежек, катания на лыжах или коньках.

Светлана ИВАНОВА



СРОЧНО! забудьте про диабет: Диабеталь поможет вернуть здоровье!



Вопрос в редакцию: «Я диабетик. За сахаром слежу каждый день. Случайно узнала про Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется с осложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале побольше».

Софья, 45 лет

Ответ эксперта: Софья, **Диабеталь** – это не имеющий аналогов натуральный пищевой продукт для диетического лечебного питания (не БАД!), созданный специально для нормализации уровня сахара в крови. Благодаря своему уникальному составу Диабеталь:

- 1 снижает уровень глюкозы в крови;
- 2 помогает отсрочить или уменьшить приём инсулина;
- 3 уменьшает риск появления таких осложнений, как проблемы с сердцем и сосудами, с нервной системой, со зрением, почками и ногами.

В чём же секрет эффективности Диабетала? В его составе! Диабеталь создан на основе бурой

морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 72 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, он **содержит редкое вещество L-фукозу**, которая не встречается нигде, кроме женского грудного молока и водорослей фукус. **Именно благодаря ей происходит нормализация сахара в крови.** L-фукоза проникает внутрь клеток орга-

низма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведётся не с последствиями и симптомами низкого сахара в крови, а с источником проблемы! В запатентованной технологии производства Диабетала не применяются химические реагенты и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. **Уже через 2 часа после приёма вы можете почувствовать улучшение самочувствия!** Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами и не вызывает побочных эффектов**.

Звоните по телефонам горячей линии БЕСПЛАТНО 8-800-100-55-60 или с мобильного *2031 Назовите код участия в акции*: «ПРОСТО ПОМОЩЬ»



*При покупке 3-х упаковок. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. СГР № RU.77.99.19.004.E.004353.10.18 от 01.10.2018 г. *Акция действует с 20.01.2024 года по 20.07.2024 года. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте, и порядке получения приза уточняйте на сайте natur-center.ru. **При соблюдении часового временного интервала. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Савёловский, проезд Петровско-Разумовский, д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28. РЕКЛАМА

Тёплый салат – блюдо, как будто специально придуманное для холодного времени года. Тёплый салат может стать и отличным лёгким ужином, и прекрасным перекусом в течение дня.

Э то блюдо надолго дает ощущение сытости и согревает, что особенно важно, когда за окнами мороз.

А еще теплый салат легко заменяет целых два блюда – горячее и гарнир – и при этом готовится гораздо быстрее и проще обоих. Видимо, именно поэтому теплые салаты есть практически во всех кухнях мира, разница лишь в ингредиентах. Например, в Азии и Африке превалируют теплые салаты с крупями (булгур, кускус, рис), а в Европе – чаще готовят салаты с картофелем (в Италии – с макаронными изделиями).

вкусами богаты ТЕПЛЫЕ САЛАТЫ



С печенью птицы

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 196 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г печени птицы (курица, индейка)
- 150 г салатных листьев
- 1 крупное яблоко
- 1 апельсин
- небольшой пучок зелени
- 30 г сушеной клюквы
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. сахара
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С апельсина снять цедру на мелкой терке; из мякоти выжать сок, залить клюкву вместе с цедрой.
- 2 Яблоки освободить от сердцевин, нарезать ломтиками, зелень мелко порубить.
- 3 Печень вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками, обжарить на смеси масел (половина сливочного и 2 ст. л. растительного) до готовности, в самом конце посолить, поперчить; извлечь из сковороды, сохранять теплой.
- 4 В эту же сковороду положить клюкву (вместе с соком), добавить 1-2 ст. л. растительного масла, слегка посолить и поперчить; прогреть, помешивая, 2-4 минуты.
- 5 В другой сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, выложить яблоки, посыпать сахаром, обжарить до золотистого цвета с двух сторон.
- 6 На большом блюде или в порционных салатниках разложить салатные листья, на них выложить куски печени и ломтики яблок, полить заправкой с клюквой, посыпать зеленью.



С картофелем и грибами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 81 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- 2 яйца
- 150 г соленых (или маринованных) грибов
- 1 луковица
- 2-3 веточки укропа
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. горчицы
- растительное масло
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире, очистить, крупно нарезать.
- 2 Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать вдоль на 4 части.
- 3 Грибы нарезать крупно, лук – тонкими перьями (или полукольцами), укроп некрупно порубить.
- 4 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить картофель, обжарить до румяной корочки.
- 5 Сделать заправку: смешать сметану с горчицей.
- 6 Разложить картофель с луком по порционным салатникам, сверху выложить грибы и яйца, добавить заправку, посыпать укропом.



Из овощей (постное блюдо)

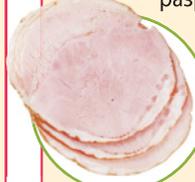
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 47 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г свеклы
- 1 лимон
- 400 г замороженной фасоли
- 2-3 зубчика чеснока
- 3-4 ст. л. жареных тыквенных семечек
- 3-4 веточки петрушки
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу запечь до готовности в духовке или сварить, очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Чеснок нарезать тонкими ломтиками, петрушку очень мелко порубить, из лимона выжать 1 ч. л. сока.
- 3 Фасоль, не размораживая, опустить на 1 минуту в кипяток, откинуть на дуршлаг.
- 4 На сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, обжарить чеснок (30 секунд), добавить фасоль, жарить 5 минут.
- 5 Соединить свеклу и фасоль, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом и лимонным соком, перемешать, посыпать семечками и зеленью; подавать немедленно.



СОВЕТ

Если свекла недостаточно сладкая, сбалансировать вкус салата можно с помощью сахара или меда.



Из пасты с ветчиной и овощами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 112 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г пасты пьенне (макаронные изделия «перья»)
- 1 цукини
- 150 г ветчины
- 12 оливок б/к
- 8 помидорок черри
- 1 сладкий перец
- 1-2 зубчика чеснока
- небольшой пучок петрушки
- 1 ст. л. сушеного орегано
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пасту сварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг.
- 2 Ветчину, цукини и перец нарезать кубиками, помидорки и оливки разрезать пополам, чеснок измельчить, петрушку порубить.
- 3 Цукини и перец обжарить на растительном масле до мягкости (4-5 минут).
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, посыпать орегано, сбрызнуть маслом, перемешать; подавать немедленно.



Из чечевицы с креветками

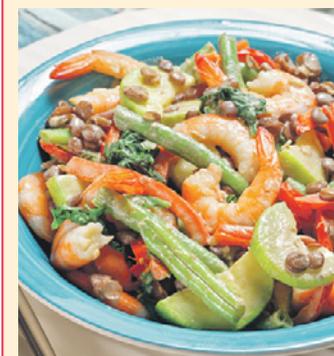
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 108 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г зеленой чечевицы
- 200 г очищенных креветок
- 3 помидора
- 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- пучок зелени (сельдерея, укроп)
- 1 лимон или лайм
- соль
- растительное масло
- молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чечевицу сварить до готовности.
- 2 Лук нарезать тонкими перьями (или полукольцами), помидоры – небольшими кубиками, чеснок измельчить, зелень некрупно порубить, из лимона выжать 1-2 ч. л. сока.
- 3 Чеснок обжарить на растительном масле (30 секунд), добавить креветки, жарить все вместе 2 минуты, добавить чечевицу, перемешать, прогреть 1-2 минуты.
- 4 Одновременно в другой сковороде обжарить лук до прозрачности, добавить помидоры, жарить еще 1 минуту.
- 5 Соединить чечевицу с креветками и луком с помидорами, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, разложить по салатникам, посыпать петрушкой.



Иногда мир становится похож на сказочную страну, где происходят настоящие чудеса и сбываются мечты.

Главное, верить и стремиться, тогда самые смелые и невероятные идеи начинают претворяться в реальность.

Лучше купим телевизор

С мужем я развелась три года назад – надоело тащить на себе весь дом. Уже через несколько месяцев после свадьбы я начала подозревать, что наш брак стал ошибкой, но все это время ждала и надеялась, что он изменится.

Увы. Последней каплей стала событие, которое, наконец, открыло мне истинное лицо моего благоверного. Я всегда мечтала о детях, но Семён был категорически против – мол, не пожили еще как следует для себя. А потом выяснилось, что в моем организме какие-то сбои и о материнстве можно задуматься только после длительного дорогостоящего лечения.

Обойдемся без этих дорогущих процедур, – заявил мне тогда муж. – Зачем нам дети? Сплошные хлопоты! А денег сколько требуют! Лучше купим еще один телевизор.

– Может, собаку заведем? Или котенка? – спросила я больше от безысходности, чем от истинного желания.

– Вот еще удумала! Знаешь, сколько корм сейчас стоит? А в ветеринарке обслуживание дороже, чем в человеческой поликлинике.

– А ты вообще любишь меня? – неожиданно задала я самый глупый с точки зрения мужчины и самый важный для женщины вопрос.

Открытое сердце

– Опять ты со своей ерундой. Мы уже давно это выяснили, я же женился на тебе!

И я вдруг поняла: такие важные и такие желанные слова о любви, не имея отражения в делах и поступках, меркнут и обесцениваются. Любовь измеряется не только словами.

На площади у рынка

В выходной день мы поехали на рынок за качественным мясом и овощами-фруктами – Семён на своем желудке не экономил. Возвращались к машине с полными сумками отборных продуктов. Еще издали я увидела у нашего авто человека непонятного возраста в грязной, оборванной одежде. Рядом с ним сидела ему под стать дворняжка.

– Пошел прочь, бомжара! – крикнул Семён. – И псину свою блохастую задержи!

Мужчина повернулся. Его вид подтверждал его статус человека без определенного места жительства. Но вместе с тем в нем присутствовали качества, которые сразу бросались в глаза: интеллигентность и благородство.

Он стал подниматься, опираясь на колесо нашей машины, в этот момент Семён резким ударом ноги оттолкнул его в сторону. За хозяйина вступилась собака, которая громко залаяла и ошетичилась. И тут муж нашел большую палку... Мне с трудом удалось оттащить Семёна, в таком состоянии я не видела его никогда.

– Уходите скорее, – крикнула я мужчине.



Судьба не в звёздах, а внутри нас самих.
Гай Юлий Цезарь

– Не смей с ним даже разговаривать! Это же... – муж с ненавистью смотрел уже на меня.

– Я-то – человек, а вот кто ты – большой вопрос. Мужчина взял на руки собаку и, прихрамывая, побрел по улице.

Отпуск не состоялся

В старый деревенский дом, который достался мне в наследство от прабабушки, я приезжала редко. А этим летом неожиданно для себя решила уехать на пару недель в деревню от городской суеты и передышку в личной жизни.

С трассы свернула на проселочную дорогу, до пункта назначения осталось проехать еще пару километров. После затянувшихся проливных дождей грунтовый путь сильно размыло, на повороте машина забуксовала и увязла в грязи. Я поняла, что самостоятельно выбрать не смогу.

Ждать пришлось недолго – вскоре с моим авто поравнялся внедорожник, из которого вышел мужчина. Он молча обошел мою машину, затем из своей достал трос, прицепил его и через пару минут вытащил мой автомобиль. За все это время мужчина не произнес ни слова. На мои многократные «спасибо» – лишь кивок головы и короткое «бывает».

«Ну и бука!» – тогда подумала я.

Я снова увидела своего спасителя через несколько дней в поселковом магазине, с ним был мальчик лет шести, который деловито укладывал покупки в рюкзак.

Когда они скрылись за дверью, женщины пустились в разговоры. Обсудить знакомых и незнакомых в деревне – первое дело. Я не сомневалась, что как только я выйду из магазина, местные дамочки переключатся на меня.

– Как сына-то балует, покупает ему шоколадки, конфеты.

– Да не сын он ему, это бывшей жены малец, а она их бросила.

– И вовсе не жены, а чужой совсем мальчишка, из детского дома.

Среди покупателей разгорелся спор, я была заинтригована. Узнала только то, что мужчина с мальчиком сняли дом в деревне на пару летних месяцев. Остальная информация о незнакомце различилась.

А вечером мне позвонили с работы – в наше региональное отделение банка нагрянуло начальство сверху. Отчет нужно было сдать до конца завтрашнего дня. Отпуск накрылся медным тазом.

Дороги, которые мы выбираем

Рано утром я с тоской села в машину и отправилась в город. На той самой злосчастной проселочной дороге стоял знакомый внедорожник. Заметив меня, хозяин автомобиля стал отчаянно жестикулировать.

– Пашке плохо, в больницу надо, а тут такое! Давно собирался аккумулятор менять...

– Садитесь скорее, я доведу вас.

Мужчина осторожно взял на руки мальчика и сел с ним на заднее сиденье моей машины. В зеркало я наблюдала, как мой знакомый незнакомец с нежностью гладил

по голове мальчика и что-то шептал ему на ушко. Конечно же, такие чувства можно испытывать только к родному ребенку. Вскоре дыхание малыша выравнивалось, он уснул.

– Я его очень люблю, – мужчина перехватил мой взгляд в зеркале. – Хотя Пашка мне и не сын. Но очень надеюсь, что станет им. Все документы на оформление опекуна уже собрал, жду решения комиссии.

Пока мы ехали, я узнала историю жизни Павлика. Оказалось, что родителей мальчик потерял во время землетрясения в одной из южных стран, где семья проводила отпуск. Из родственников у мальчика оказался только троюродный дядя Денис – тот самый мужчина, который помог мне с машиной.

– Жизнь прекрасна сама по себе, а деньги и комфорт – это декорация, – словно читал мои мысли мой пассажир. – Я очень постараюсь, чтобы у Пашки все самое страшное осталось позади.

Мы подъехали к больнице. Мальчик проснулся и тихо постанывал.

– Можно я подожду вас? – спросила я.

– Конечно!

Денис аккуратно подхватил Павлика и понес его приемное отделение. У двери он оглянулся и кивнул мне. В ту же секунду я поняла, что все будет хорошо.

И у Паши, и у Дениса, и у меня.

ТАТЬЯНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: telek@kardos.ru



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



09.20 «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.59 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ВЕЛИКАЯ: ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+)
- 22.55 «Большая игра». (16+)
- 23.55 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
- Брагина срочно вызывают в «Склиф». Промышленный альпинист упал с восьмого этажа. После операции пациент, оставшись в палате один, пытается самостоятельно встать и падает...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



04.50 «УГРО». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
- Новый начальник главка Калиниченко предлагает Расторгуеву играть по его правилам и требует посадить Кочевника и Тихомирова...
- 22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)
- 02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
- 03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

СТС



08.35 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 08.35 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)
- 10.25 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2: ТАЙНА ИЗУМРУДНОГО ЗЕЛЯ». (16+)
- 12.15 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 19.30 «КОТОСТРОФА». (16+)
- Чтобы рассчитаться с долгами, семья Мягковых продаёт свой дом и покупает старую пустующую квартиру.
- 20.40 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)
- 22.30 «СПАСТИ ПАНДУ». (12+)
- 00.55 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.55 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+)
- 02.40 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
- 05.05 «6 кадров». (16+)

ТНТ



14.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 08.50 «Выжить в Самарканде». (16+)
- 11.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
- Покорить столицу не получилось: вместо состояния Андрей нашёл только долги. Он вынужден вернуться в родной город и устроиться учителем литературы сразу в два места - исправительную колонию и общеобразовательную школу. Убедило ли это Андрея, что предприниматель из него никудышный? Конечно, нет!
- 21.00 «ЭТО МЫ». (16+)
- 22.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)
- 23.50 «Лига городов». (16+)
- 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.45 Студия «Союз». (16+)
- 06.10 «Импровизация». (16+)

РЕН



20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)

- 05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «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 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
- 22.05 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «ОДИНОКИЙ ВОЛК». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | ПЯТНИЦА | ЧЕ! | ОТР |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Кондитер. (16+) 06.00 Пятница News. (16+) 06.40 Гастротур. (16+) 07.40 Секреты на кухне. (16+) 08.20 Битва шефов. (16+) 23.00 Черный список. (16+) 00.00 «СЕДЬМОЙ КОНТИНЕНТ». (16+) 01.40 Пятница News. (16+) 02.10 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+) 02.50 «Гонка жизни». (16+) 03.40 Пятница News. (16+) 04.05 «Простоквашино». (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 07.15 Дорожные войны. (16+) 10.00 Утилизатор. (16+) 11.00 Утилизатор. (12+) 11.30 Утилизатор. (16+) 12.00 Улетное видео. (16+) 15.00 Охотники. (16+) 19.00 Решала. (16+) 22.00 Притворщики. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.10 Решала. (16+) 05.40 Дорожные войны 2.0. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 Отражение 10.55 «Коллеги». (12+) 11.35 «Отчий дом». (12+) 11.50 «За дело! Поговорим». (12+) 15.10 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+) 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.30 «ЗОРГЕ». (16+) 22.20 «ДВОЕ». (16+) 00.40 «Хроники общественного быта». (12+) |
| Ю | МИР | ПОБЕДА |
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Маша и Медведь». (0+) 08.35 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 10.55 «Моя свекровь - монстр». (16+) 14.05 «Супермама». (16+) 16.15 «Беременная в 16». (16+) 19.50 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 02.20 «Измены». (18+) 04.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемалю. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах. | <ul style="list-style-type: none"> 05.05 Мультфильмы. (6+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 06.15 Евразия. Регионы (12+) 06.25, 00.25 Наше кино. (16+) 06.50, 10.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+) 10.10 Белорусский стандарт. (12+) 13.15 Мировое соглашение. (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+) 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 18.50 Игра в кино. (16+) 22.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+) 01.25 «АРИНКА». (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.10 «Путь к Победе». (16+) 07.10 «ПАЛАЧ». (16+) 16.30 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+) Василий Русаков с отличием оканчивает Саратовское танковое училище. На дворе грохочет война, но это не мешает Василию влюбиться. И теперь в нем борются боевой командир и безрассудный юнец, и нередко в этом внутреннем споре безрассудный юнец побеждает. Именно такие, как Василий Русаков выведут свои танки на Курскую дугу... 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «ТАНКИ». (16+) 02.30 «ЛУЧНОСТИ ПЛОДЫ». (16+) |

ДЕТСКИЕ

- | КАРУСЕЛЬ | МУЛЬТ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Три кота». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 07.40 «Морики Дорики». (0+) 07.50 «Школьный автобус Гордон». (0+) 08.05 «Роботар Поли и его друзья». (0+) 08.40 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+) 09.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 11.05 «Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+) 11.35 «Диностер». (6+) 12.05 «Буба». (6+) 13.35 «Карбот». (6+) Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров. 14.05 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.45 «Царевны». (0+) 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+) 17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 19.00 «Три кота». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Маша и Медведь». (0+) 22.00 «Дикие скричеры!» (6+) 22.30 «Инфинити Надо». (6+) 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+) 23.05 «Ералаш». (6+) 00.15 «Макс Грин и инопланетяне». (6+) 01.15 «Фиксики. Новенькие». (0+) 02.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 03.40 «Три кота». (0+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 07.00, 18.30 «Лунтик». (0+) 07.30 «Волшебная кухня». (0+) 08.00, 13.35, 19.00, 23.30 «Барбоскины». (0+) 08.25 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «Цветяшечки. Собираемся в путь с Цветяшечками». (0+) 09.20 «Кошечки-собачки». (0+) 10.00, 15.10, 18.00, 22.30 «Фиксики». (0+) 10.30 «Ник-изобретатель». (0+) 11.00 «Морики Дорики». (0+) 11.20, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+) 13.00 «Сказочный патруль». (0+) 15.00 «Мотофайтеры». (6+) 15.40 «Ну, погоди! Каникулы: Редкий цветок, Необитаемый остров». (6+) 17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+) 17.10, 00.30 «Буба». (6+) 20.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом», «Кошечки-собачки». (0+) 20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+) 21.10 «Маша и Медведь: Принцесса и чудовище. Много шума и ничего, И снова фокусы!», «Маша и медведь». Анимашки: За стеклом». (0+) 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 23.00 «Монскики». (0+) 00.00 «ДиноСити». (0+) |

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | 365 ДНЕЙ ТВ | VJU HISTORY | ДОКТОР |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.50, 20.30 Пешком в историю. (12+) 06.20, 17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 06.40 Российские императоры в XIX веке. (6+) 07.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+) 08.00, 08.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+) 09.55, 22.05 Обыкновенная история. (6+) 10.05 Ступени Победы. (12+) 10.50 Ненаписанные мемуары. (12+) 11.55 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+) 13.25 Россия научная. Великие имена. (12+) 13.45, 17.55 Освободители. (12+) 14.30 Книжные аллеи. (12+) 15.00 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+) 16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+) 16.15 Историкограф. (12+) 17.15 Жил-был Дом. (6+) 17.50 Семь дней истории. (12+) 18.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 19.05 Звезда и смерть графа Вронского. Сербский гамбит. (12+) 20.00 Музейный феникс. (12+) 21.00 Будьте готовы! (12+) 22.15 Выбор полковника Абея. (12+) 23.05 В поисках утраченного искусства. (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.05 1812-1815. Заграничный поход. (12+) 07.00 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+) 07.55, 08.50 Древние конструкторы. (12+) 09.50 Египет. Закат древнего царства. (12+) 10.45 Настоящая история викингов. (12+) 11.35, 12.05 Тайны Парижа. (16+) 12.35 Запретная история. (16+) 13.25 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+) 14.20 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+) 15.15 Охотники за утраченным искусством. (16+) 16.10, 17.05 Древние конструкторы. (12+) 18.05 Древний Египет - хроники империи. (12+) 19.05 Мегаполисы: секреты древнего мира. (12+) 20.05 Запретная история: Поиски гробницы Марии Магдалины. (16+) 20.55 Запретная история: Тайна древнейшего в мире храма. (16+) 21.50, 22.45 Первая мировая. (16+) 23.50, 00.45 Древние конструкторы. (12+) 01.45 Египет. Закат древнего царства. (12+) 02.30 Настоящая история викингов. (12+) 03.20, 03.45 Тайны Парижа. (16+) 04.15 Запретная история. (16+) 05.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 12.10, 18.00, 23.40 О самом главном. (12+) 06.55 Антистресс йога. (12+) 07.20 На приеме у доктора Ороса. (12+) 07.50, 14.05, 00.35 Генетический код. (12+) 08.50 О самом главном. (12+) 09.45 Научные сенсации. (12+) 10.35 Гипертония. Игра на понижение. Встреча. (12+) 11.25 Я, человек. (12+) 13.10, 13.35 На приеме у психолога. (12+) 15.05 О самом главном. Перелом шейки бедра. (12+) 16.00, 16.30 Основной элемент. (12+) 16.55 Мозг на прокачку. (12+) 19.00, 19.25, 05.05, 05.35 На приеме у доктора Продеуса. (12+) 19.55, 02.25 Большой скачок. Болезни социума. (12+) 20.25, 02.50 Большой скачок. Фобии. Больше, чем страх. (12+) 20.55 О самом главном (12+) 21.50 Правила жизни 100-летнего человека. Окинава. (12+) 22.40, 23.10, 03.20, 03.45 Большой скачок. (12+) 01.30 На приеме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+) 01.55 На приеме у доктора Шестаковой. (12+) 04.10, 04.40 Скажите, доктор! (12+) |

РОССИЯ К
Культура



15.55 «Агора»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Черные дыры. Белые пятна
- 07.45 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 08.25 «НАНАГЛЯДНЫЙ МОЙ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.15 XX век
- 13.00 Больше, чем любовь
- 13.40 «В ПОГОНЕ ЗА СЛАВОЙ»
- 15.10 «Кара Караев. Дорога»
- 15.55 «Агора»
- 17.15 Мастера фортепианного искусства
- 18.25 «Рассказы из русской истории»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Первый Университет»
- 20.45 «Кочевник, похожий на льва»
- 21.30 «Роман в камне»
- 22.00 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»
- 23.15 К 300-летию Российской академии наук
- 00.15 «ПОРУС»

ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 04.20 «Большое кино». (16+)
- 08.55 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.50 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 «Месть брошенных жён». (16+)
- 18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
- 22.35 Спецрепортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Тайная комната. Барак Обама». (16+)
- 01.30 «Сестры Юкины. В королевстве кривых зеркал». (16+)
- 02.10 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

ТВ-3



07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Гадалка. (16+)
- 17.15 «Слепая». (16+)
- 19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- В дружеских отношениях Глухарёва и Антошина - раскол. Вернувшись вместе с Настей в Москву, Денис не пошел к другу, а обратился за помощью к Зиминной.
- 23.00 «ХИМЕРА». (16+)
- 01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 02.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)

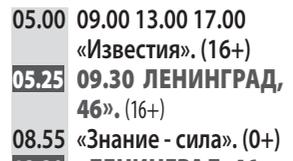
ДОМАШНИЙ



14.40 «ВЕРОНИКА». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ВЕРОНИКА». (16+)
- 19.00 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.25 «Знахарка». (16+)
- 01.50 «Верну любимого». (16+)
- 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.45 «ПРО ВЕРУ». (16+)
- 06.00 «6 кадров». (16+)
- 06.10 По делам несовершеннолетних. (16+)

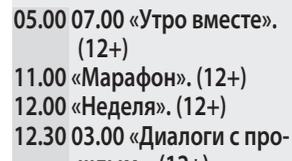
5-й КАНАЛ



09.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 09.30 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 13.30 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.15 «ОЦЕОЛА». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.40 «РОЗЫСНИК». (16+)
- 18.00 «Два дела Феликса Дзержинского». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Ищу своих». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». (12+)
- 02.50 «Нюрнберг». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 13.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.15 18.30 «Актуальное интервью». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 16.30 «ГРАФИНА ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 17.30 22.45 «Фолиант». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 22.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.45 22.30 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.45 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 23.00 «ПИРАТЫ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ». (16+)
- 03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 06.30 «Всё о главном». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 19.15 Новости
- 07.05 19.20 22.05 00.45 Все на Матч!
- 10.05 Лица страны. (12+)
- 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)
- 11.25 Еврофутбол. (6+)
- 12.35 04.05 Специальный репортаж. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 14.55 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 15.30 «Громко»
- 16.30 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Аль-Духайль» (Катар). Кубок европрямая
- 19.55 Гандбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. SENA-Газпром Лига
- 21.35 «Что за спорт?» (12+)
- 22.40 Футбол. «Рома» - «Кальяри». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 02.00 Лёгкая атлетика. Международные соревнования «Русская зима». (6+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 05.30 Что по спорту? (12+)
- 08.20 «Эпоха Романцева». (12+)
- 09.10 Лица страны. (12+)
- 09.30 19.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 10.05 11.15 Прыжки в воду. Кубок России. (0+)
- 12.35 «Здоровый образ». (12+)
- 13.05 23.55 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 14.30 Небесная грация. (0+)
- 14.45 16.05 18.40 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 15.05 20.25 Неделя КХЛ (12+)
- 16.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 19.00 «Громко». (12+)
- 21.20 21.50 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 01.20 Дартс. Международная лига. (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «ТАЙНА МУНАКРА». (12+)
- 07.10 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (12+)
- 09.15 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)
- 11.20 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 13.15 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (12+)
- 15.05 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 17.00 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 19.00 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+)
- 21.20 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 00.00 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 02.00 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (12+)
- 03.40 «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА». (6+)
- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 06.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.15 «СТОРОЖ». (16+)
- 10.10 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 11.45 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 13.20 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
- 15.10 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 17.00, 17.45 «СЛЕД». (16+)
- 18.30 «ЗАВТРАКУ ПАПЫ». (16+)
- 20.10 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 22.00 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
- 23.55 «КРЫМ». (16+)
- 01.40 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
- 03.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)
- 04.20 Мультфильм. (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.00 «КТО ТВОЯ БАБУШКА, ЧУВАК?» (12+)
- 01.50 «ВАЛЬДО». (16+)
- 04.20 «СЕСТРИЧКА БЕТТИ». (16+)
- 06.25 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
- 08.30 «БУМЕРАНГ». (18+)
- 10.30 «ТАКСИ». (16+)
- 12.10 «ТАКСИ-2». (16+)
- 13.45 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 15.55 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!» (18+)
- 17.35 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- Комедия, США, 2010 г.
- 19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 21.20 «НЯНЬКИ». (12+)
- Комедия, США, 1994 г.
- 23.05 «ПРИШЕЛЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)

ДОМ КИНО

- 06.10 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 07.25 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 08.45 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 10.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 11.30 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 12.55 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 14.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.45 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
- 03.40 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ. СХВАТКА». (16+)
- 08.00, 16.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (12+)
- 09.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)
- В ролях: Максим Аверин, Анна Банщикова, Елизавета Боярская, Павел Баршак, Елена Бондарчук, Никита Высоцкий

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 15.20, 16.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 17.00, 18.10 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00, 20.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 21.00, 22.00 Богиня. (16+)
- 23.05 Суббота News 2024. (16+)
- 23.10 Интервью со звездами. Юлия Савичева. (16+)
- 00.40 Богиня шопинга. (16+)
- 01.40 Моя жена рулит. (16+)
- 02.30 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
- 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДАЛЕКО ОТ МОСКВЫ». (0+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 «Дорогие мои, чадца Божии!» Духовные чада Архимандрита Иоанна (Крестьянкина). Фильм 2. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (12+)
- 16.00 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (12+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.55 Святые воины. Дмитрий Донской. (6+)
- 21.30 День Ангела. Святитель Игнатий Брянчанинов. (0+)
- 22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «БАЯЗЕТ». 1 серия. (0+)
- 00.15 Прямая линия жизни. (16+)
- 01.05 Глобус православия с Марией Бутиной. (12+)
- 01.55 Во что мы верим. (0+)
- 02.45 Поле битвы. (16+)
- 03.15 Ксения. (0+)
- 03.55 Праведники во веки живут. (0+)

Православный календарь

5 февраля
Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Сщмч. Климента, еп. Анкирского,
и мч. Агафангела.



Прп. Мавсимы Сирина. Прп. Саламана молчальника. Свт. Павлана Милостивого, еп. Ноланского. Воспоминание VI Вселенского Собора. Прп. Геннадия Костромского и Любимоградского. Перенесение мощей свт. Феоктиста, архиеп. Новгородского. Собор Костромских святых. Прмч. Серафима, прмчц. Евдокии и Екатерины. Мц. Милицы.

Поста нет.

« Молодежь жить на земле и по-земному хочет. Ведь и нельзя без этого, потому что мы земны. Только не надо забывать, что на земле мы на время, и короткое, - стало, быть и земны, но не для земли получили бытие». Свт. Феофан Затворник

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 08.35 ПРО-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 12.30 Топ-30. (16+)
- 15.00 ПРО-новости. (16+)
- 15.30 10 самых! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 ПРО-новости. (16+)
- 18.20 Яндекс.Музыка. (16+)
- 19.20 Плейлист. Зима. (16+)
- Персональная подборка с лучшими клипами для классного настроения этой зимой!
- 20.30 Хиты по-русски. (16+)
- 22.00 Отсылавшие: звезды на пенсии. (16+)
- 23.00 ПРО-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

1 ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!». (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ВЕЛИКАЯ: ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
- В «Склиф» возвращаются Полина и Пётр Пастуховы. Полонский назначает Пастухова старшим хирургом вместо Брагина. Полина претендует на место старшей медсестры.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



04.50 «УГРО». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
- В обмен на снятие обвинений Вельяминов предлагает Тихомирову работать на ФСБ. Тот соглашается. В это время три боксера-националиста избивают студента-азиата.
- 22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «СПЕЦБАТ». (16+)
- 00.55 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)
- 03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

СТС



13.45 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОИХ ДРУЗЕЙ!» (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «КОТОСТРОФА». (16+)
- 09.20 Уральские пельмени. (16+)
- 09.45 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОЮ УЧИЛКУ!» (6+)
- 11.50 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!» (6+)
- 13.45 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОИХ ДРУЗЕЙ!» (6+)
- 15.45 «СПАСТИ ПАНДУ». (12+)
- 18.05 «КОТОСТРОФА». (16+)
- 21.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
- 23.05 «МИСТЕР НОКАУТ». (12+)
- 01.30 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+)
- 02.20 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
- 05.05 «6 кадров». (16+)

ТНТ



22.00 «НА РАБОТУ!» (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 19.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
- В юности Андрей встречался с одноклассницей Ольгой. Он обещал быстренько раскрутиться и забрать любимую в Москву. Пока герой покорял столицу, девушка успела выйти замуж, вырастить дочь-отличницу Таню...
- 21.00 «ЭТО МЫ». (16+)
- 22.00 «НА РАБОТУ!» (16+)
- В центре сюжета семейная пара, живущая в стандартном человеинике, в мизерной квартире, заваленная долгами по ипотеке и мечтами о своём доме.
- 23.00 «НЕПОСЛУШНАЯ». (18+)
- 01.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.05 Студия «Союз». (16+)
- 05.25 «Импровизация». (16+)

РЕН



00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)

- 05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «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 с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ: ЛЕКАРСТВО ОТ СМЕРТИ». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 «Вовка и зима в Тридевятом царстве». (0+)
- 05.10 Кондитер. (16+)
- 06.30 Пятница News. (16+)
- 07.10 Гастротур. (16+)
- 08.10 Секреты на кухне. (16+)
- 09.20 Пробный переезд. (16+)
- 10.20 Черный список. (16+)
- 16.50 Битва шефов. (16+)
- 19.00 Мастер-кондитер. (16+)
- 21.00 Самородки. (16+)
- 22.40 Молодые ножи. (16+)
- 00.00 «СКРЫТОЕ». (18+)
- 01.50 Пятница News. (16+)
- 02.20 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)
- Ю**
- 05.40 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.35 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- Драматичное произведение о любви во всех её проявлениях: любовь взрослой женщины и молодого мужчины, любовь за деньги, а также несчастная и жертвенная любовь.
- 10.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.00 «Супермама». (16+)
- 16.15 «Беременная в 16». (16+)
- 19.50 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 02.20 «Измены». (18+)
- 04.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- ЧЕ!**
- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 07.15 Дорожные войны. (16+)
- 10.00 Утилизатор. (16+)
- 10.30 Утилизатор. (12+)
- 11.30 Утилизатор. (16+)
- 12.00 Улётное видео. (16+)
- 15.00 Решала. (16+)
- 22.00 Притворщики. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.10 Решала. (16+)
- 05.40 Дорожные войны 2.0. (16+)
- МИР**
- 05.00, 06.35, 10.10, 04.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 Сделано в Содружестве. (12+)
- 06.25 Спецрепортаж. (12+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 22.30 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)
- 01.45 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 02.35 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 10.10 20.30 «ЗОРГЕ». (16+)
- 12.00 «Вспомнить всё». (12+)
- 15.10 «ДВОЕ». (16+)
- 16.40 «Мойдодыр». (12+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 22.20 «УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ». (12+)
- 00.00 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 00.40 «Хроники общественного быта». (12+)
- 01.55 ОТражение. (12+)
- ПОБЕДА**
- 05.20 «Путь к Победе» (16+)
- 06.20 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
- 09.40 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- Юрка-Барон, провернув очередную кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из далёкого и страшного прошлого. В поезде он вспоминает свою жизнь, которая наверняка сложилась бы по-иному, если бы не война, не репрессии и не родство матери с персональным шофёром Лениным, имевшим неосторожность написать крамольную рукопись...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
- 02.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Три кота». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 07.40 «Морики Дорики». (0+)
- 07.50 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 08.05 «Робот Поли и его друзья». (0+)
- 08.40 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
- 09.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.05 «Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+)
- 11.35 «Диностер». (6+)
- 12.05 «Буба». (6+)
- 13.35 «Карбот». (6+)
- 14.05 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.45 «Царевны». (0+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 19.00 «Три кота». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 22.00 «Дикие скричеры!» (6+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.05 «Ералаш». (6+)
- 00.15 «Макс Грин и инопланетяне». (6+)
- 01.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 02.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.40 «Три кота». (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00, 18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «Волшебная кухня». (0+)
- 08.00, 13.35, 19.00, 23.30, 04.35 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Цветяшки. Изучаем окружающий мир». (0+)
- 09.20, 20.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- О том, как живут самые разные кошечки и собачки.
- 10.00, 15.10, 18.00, 22.30, 05.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 11.00 «Морики Дорики». (0+)
- 11.20, 19.30, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)
- 13.00, 04.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 15.00 «Мотофайтеры». (6+)
- 15.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 17.10, 00.30 «Буба». (6+)
- 20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 23.00 «Монскики». (0+)
- 00.00 «ДиноСити». (0+)
- 01.00 «Енотки». (0+)
- 02.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом», «Кошечки-собачки». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 05.00 «Бобр добр». (0+)

ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Три кота». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 07.40 «Морики Дорики». (0+)
- 07.50 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 08.05 «Робот Поли и его друзья». (0+)
- 08.40 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
- 09.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.05 «Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+)
- 11.35 «Диностер». (6+)
- 12.05 «Буба». (6+)
- 13.35 «Карбот». (6+)
- 14.05 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.45 «Царевны». (0+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 19.00 «Три кота». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 22.00 «Дикие скричеры!» (6+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.05 «Ералаш». (6+)
- 00.15 «Макс Грин и инопланетяне». (6+)
- 01.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 02.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.40 «Три кота». (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00, 18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «Волшебная кухня». (0+)
- 08.00, 13.35, 19.00, 23.30, 04.35 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Цветяшки. Изучаем окружающий мир». (0+)
- 09.20, 20.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- О том, как живут самые разные кошечки и собачки.
- 10.00, 15.10, 18.00, 22.30, 05.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 11.00 «Морики Дорики». (0+)
- 11.20, 19.30, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)
- 13.00, 04.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 15.00 «Мотофайтеры». (6+)
- 15.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 17.10, 00.30 «Буба». (6+)
- 20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 23.00 «Монскики». (0+)
- 00.00 «ДиноСити». (0+)
- 01.00 «Енотки». (0+)
- 02.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом», «Кошечки-собачки». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 05.00 «Бобр добр». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 05.55, 19.00 Обыкновенная история. (6+)
- 06.05 Ступени Победы. (12+)
- 06.50 Ненаписанные мемуары. (12+)
- 07.55, 17.50 Семь дней истории. (12+)
- 08.05 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)
- 09.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 09.50, 13.55 Освободители. (12+)
- 10.35 Книжные аллеи. (12+)
- 11.05, 15.05 Расшифрованные сокровища. (12+)
- 12.00 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+)
- 14.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)
- 16.15 Историкограф. (12+)
- 17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 17.15 Жил-был Дом. (6+)
- 17.55 Будьте готовы! (12+)
- 19.10 Выбор полковника Абеля. (12+)
- 20.00 Монологи императоров. (16+)
- 20.35 Элемент познания. (12+)
- 21.05 Дважды рожденный. (12+)
- 21.50 Киж. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
- 22.20 Петербург космический. (12+)
- 23.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
- VJU HISTORY**
- 06.00 1812-1815. Заграничный поход. (12+)
- 06.55 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Воины легенд. (12+)
- 07.50, 08.45 Древние конструкции. (12+)
- 09.45 Древний Египет - хроники империи. (12+)
- 10.40 Мегалиполи: секреты древнего мира. (12+)
- 11.45, 12.35 Запретная история. (16+)
- 13.25 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
- 14.20 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)
- 15.15 Охотники за утраченным искусством. (16+)
- 16.10 Древние конструкции: Тайны Нотр-Дам. (12+)
- 17.05 Древние конструкции: Тайны Ангор-Вата. (12+)
- 18.05 Древний Египет - хроники империи: Боги и цари. (12+)
- 19.05 Мегалиполи: секреты древнего мира: Александрия. (12+)
- 20.05 Запретная история: Черепа майяских пришельцев. (16+)
- 20.55 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)
- 21.50, 22.50 Первая мировая. (16+)
- 23.50, 00.45 Древние конструкции. (12+)
- 01.45 Древний Египет - хроники империи. (12+)
- 02.35 Мегалиполи: секреты древнего мира. (12+)
- ДОКТОР**
- 06.00, 11.45, 18.10, 23.45 О самом главном. Лечение ОРВИ и гриппа. (12+)
- 06.55, 07.20 На приёме у психолога. (12+)
- 07.50, 14.30, 00.45 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
- 08.45, 15.25 О самом главном. (12+)
- 09.45, 10.15 Основной элемент. (12+)
- 10.40 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
- 12.45 Научные сенсации. (12+)
- 13.30, 14.00 На приёме у доктора Продеуса. Иммунолог и аллергия. (12+)
- 16.20, 16.50 Большой скачок. (12+)
- 17.20 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 19.05, 05.05 Скажите, доктор! Дефекты зрения и новые методы лечения. (12+)
- 19.35, 05.35 Скажите, доктор! Болезни печени. (12+)
- 20.05, 02.30 Закалённые сталью. (12+)
- 20.30, 02.55 Проздоровье. Игры гормонов. (12+)
- 21.00 О самом главном (12+)
- 21.55 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 22.50, 03.50 Медицинский репортёр. (12+)
- 23.20, 03.20 Проздоровье. Я управляю тобой? (12+)
- 01.35, 02.00 Скажите, доктор! (12+)
- 04.15 На приёме у доктора Горелова. Инфекции (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РОССИЯ К
Культура



13.45 «ПОРУС»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 «Война Владимира Заманского»
- 07.15 20.05 «Первый Университет»
- 07.55 «Почерк эпохи»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.45 20.50 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.15 XX век
- 12.10 Цвет времени
- 13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 13.45 00.15 «ПОРУС»
- 14.50 «Цитаты из жизни»
- 15.30 23.15 К 300-летию Российской академии наук
- 16.15 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.15 «Коллекция»
- 17.45 Мастера фортепианного искусства
- 18.30 «Забываемое ремесло»
- 18.45 02.10 «Башня»
- 19.45 Главная роль
- 03.00 Перерыв в вещании

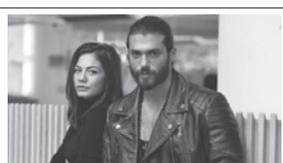
ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.40 04.40 «Сергей Шакуров. Плохой хороший человек». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 «Звездный суд». (16+)
- 18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Погасшие звёзды эфира». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Дикие деньги». (16+)
- 01.30 «90-е. Американский шансон». (16+)
- 02.10 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)
- 04.20 «Москва резиновая». (16+)

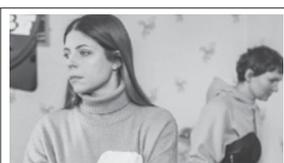
ТВ-3



01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.15 17.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 14.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- Антошин, опасаясь за свою карьеру, вынужден отпустить Карпова, которого застал за сбытом драгоценных камней. К Глухарёву тем временем приходит Галина Цибляева с заявлением о квартирной краже
- 23.00 «СИНИСТЕР». (18+)
- 01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 02.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)

ДОМАШНИЙ



14.35 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.30 «Порча». (16+)
- 12.50 «Знахарка». (16+)
- 13.25 «Верну любимого». (16+)
- 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.35 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)
- 19.00 «СЛУЧАЙНЫЙ БРАК». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.20 «Знахарка». (16+)
- 01.45 «Верну любимого». (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.40 «ПРО ВЕРУ». (16+)
- 05.55 «6 кадров». (16+)
- 06.10 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.35 09.30 «БАТАЛЬОН». (16+)
- 08.20 «Страна советов». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 10.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.10 «СЕВЕРИНО». (12+)
- 12.35 13.25 15.05 17.15 03.20 «Война в Корею». (16+)
- 18.00 «Два дела Феликса Дзержинского». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 12.00 18.00 00.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.15 «АРТ-Проспект». (12+)
- 12.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНА ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Нефтяник» Альметьевск_Прямой эфир. (12+)
- 22.00 01.00 «От 7 до 17». (12+)
- 22.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «ДВОЙНОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
- 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 03.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- 06.00 06.30 14.25 14.55 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 18.45 21.50 01.00 Все на Матч!
- 10.05 12.35 04.05 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)
- 11.25 Профессиональный бокс. Ф. Тринидад - Ф. Варгаса. Трансляция из США. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 16.15 Хоккей. «Авангард» (Омск) - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 19.15 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Автомобилист» (Екатеринбург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.55 Футбол. «Мальорка» - «Реал Сосьедад». Кубок Испании. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 06.00 19.55 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 07.25 19.30 «Спортивный интерес». (12+)
- 07.50 10.00 13.00 16.00 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 08.45 16.05 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 09.00 09.30 21.20 21.50 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 10.05 Лёгкая атлетика. Международные соревнования «Русская зима». (6+)
- 12.20 00.45 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
- 13.05 03.30 04.20 Лыжные гонки. Кубок России. (0+)
- 15.05 Что по спорту? (12+)
- 15.30 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
- 16.25 «Что за спорт?» (12+)
- 16.55 «Здоровый образ». (12+)
- 17.25 Мини-футбол. Кубок Лиги. Финал. (6+)
- 19.15 Лица страны. (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Неделя КХЛ. (12+)
- 01.20 Дартс. Международная лига. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Top15 Like FM. (16+)
- 10.00 Top-30. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)
- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 МузРаскрутка. (16+)
- 16.30 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Ждите ответа. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Русский чарт. (16+)
- 19.20 Без латекса. (16+)
- 20.00 Хит-Сториз. (16+)
- 20.30 Вещий Олег. (16+)
- 21.05, 21.40 Хит-Сториз. (16+)
- 22.05 Рэп. (16+)
- 23.05 PRO-новости. (16+)
- 23.30 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (18+)
- 01.30 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.45 «ПЛАНЕТА КА-ПЭК». (12+)
- 09.05 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 11.20 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (12+)
- 13.15 «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА». (6+)
- 15.05 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (6+)
- 17.05 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 19.00 «ИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 21.15 «СПЕНСЕР». (16+)
- 23.25 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
- 01.30 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 03.05 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
- 04.55 «Замбезия». Мультфильм. (6+)
- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три коты». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.00 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 09.40 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
- 11.35 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (16+)
- 13.15, 01.25 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 15.10, 23.45 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)
- 17.00, 17.45 «СЛЕД». (16+)
- 18.25 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 20.05 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 21.55 «СВОЛОЧИ». (16+)
- 03.05 «КРЫМ». (16+)
- 04.40 Мультфильмы. (6+)
- 05.35 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)
- 06.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 08.10 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.45 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 11.10 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 12.50 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 14.10 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 15.30 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.40 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИМ». (16+)
- 03.45 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (12+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 15.20, 16.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 17.00, 18.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00, 20.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 21.00, 22.00 Богиня свиданий. (16+)
- 23.05 Суббота News 2024. (16+)
- 23.20 Интервью со звездами. Ольга Орлова. (16+)
- 00.40 Богиня шопинга. (16+)
- 01.30 Моя жена рулит. (16+)
- 02.25 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки», «Маша и Медведь», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три коты». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)
- 12.35 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- В Советском Союзе люди занимались вещами, которые сегодня показались бы очень странными. Вырезали обложки для кассет из журналов. Или, как Ваня, при свете красного фонаря готовили проявитель и фиксаж для фото. Ваня увлеклся фотографией, поэтому Инга попросила снять ее для журнала «Бурда Моден».
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 02.15 «6 кадров». (16+)
- 03.55 «Три коты». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ЗАГОВОР ОБРЕЧЕННЫХ». (12+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Ксения. (0+)
- 11.45 «Ксеньюшка». Мультфильм. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (0+)
- 15.20 «ДРУЖОК». (0+)
- 16.40 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». 1 серия. (0+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.10 Ксения. Путь земной. (0+)
- Фильм рассказывает о величайшей подвижнице - святой блаженной Ксении Петербургской.
- 22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «БАЯЗЕТ». 2 серия. (0+)
- 00.15 Профессор Осипов. (0+)
- 00.45 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 01.35 Во что мы верим. (0+)
- 02.25 Поле битвы. (16+)
- 02.55, 03.45 Апостол любви. Фильмы 1 и 2. (0+)
- 04.45 Храм надежды. (16+)

Православный календарь

6 февраля
Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Блж. Ксении Петербургской.



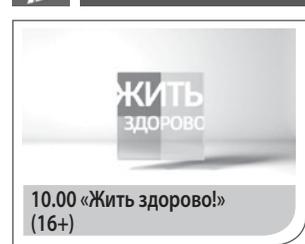
Прп. Ксении. Мчч. Вавилы Сицилийского и учеников его Тимофея и Агапия. Прп. Македония, сирийского пустытника. Перенесение мощей прмч. Анастасия Персянина. Свт. Герасима Великогопермского, Устьвымского. Мч. Иоанна Казанского.

Поста нет.

«Нет сил описать, как много любит нас Господь; Духом Святым познается сия любовь, и душа молящегося знает Духа Святого».

Прп. Силуан Афонский

ПЕРВЫЙ



10.00 «Жить здорово!» (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 Премьера. «Куклы на следника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ВЕЛИКАЯ: ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Жаркие. Зимние. Твои». (12+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

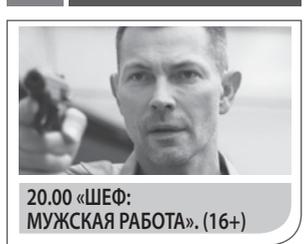
РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время (12+)
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
У Волошина сложный случай. Ревнивый бывший муж ударил любовника жены топором. Волошин спасает пациента, но преступник проникает в отделение, чтобы завершить дело.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

04.50 «УГРО». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
Тихомиров сбегает от Ивана. Каплевич общается с Расторгуеву, что у посредника Щегла был заказ и на него, но кто заказчик - неизвестно...
22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СПЕЦБАТ». (16+)
00.55 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)
03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

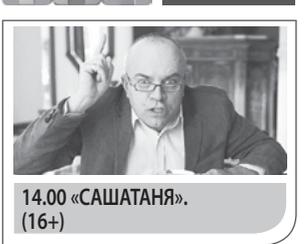
СТС



15.45 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «КОТОСТРОФА». (16+)
09.25 Уральские пельмени. (16+)
10.15 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3». (16+)
12.15 «ЛОШАДЬ ЧАРЛИ». (6+)
14.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)
15.45 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА». (12+)
18.05 «КОТОСТРОФА». (16+)
21.00 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
Злая Королева, мечтающая выйти замуж за красивого и богатого Принца, выдворяет из дворца Белоснежку и берёт власть в свои руки.
23.00 «ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ». (16+)
01.35 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+)
02.20 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)

ТНТ



14.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
Андрей никак не вмешивается в жизни старых друзей. Но одно его присутствие в городе разрушает семью директора школы Ольги, ее мужа Павла и их дочери Тани.
21.00 «ЭТО МЫ». (16+)
22.00 «НА КРАЮ». (16+)
Альпинистка Келли становится свидетелем убийства подруги. Она успевает снять происходящее на камеру, но ее замечают. Девушка отправляется к неприступной скале, надеясь там скрыться от убийц.
00.00 «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ». (16+)
02.05 «Импровизация. Команды». (16+)
04.05 Студия «Союз». (16+)
06.30 «Импровизация». (16+)

REN



20.00 «Я, РОБОТ». (12+)

05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
20.00 «Я, РОБОТ». (12+)
22.05 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «БАНДА ЧИКАГО». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.40 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.20 Секреты на кухне. (16+)
08.20 Пробный переезд. (16+)
09.20 На ножах. (16+)
11.30 Мастер-кондитер. (16+)
13.30 На ножах. (16+)
19.00 Молодые ножи. (16+)
00.00 «БЕЛАЯ ЛЕНТА». (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)
03.10 «Гонка жизни». (16+)
04.00 Пятница News. (16+)
04.25 «Простоквашино». (12+)

Ю

05.40 «Маша и Медведь». (0+)
08.35 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Чтобы заслужить звание победительниц проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой и превзойти конкуренток на кухне.
14.00 «Супермама». (16+)
16.15 «Беременная в 16». (16+)
19.50 «Я стесняю своего тела». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняю своего тела». (16+)
02.20 «Измены». (18+)
04.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

МИР

05.00, 06.35, 10.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Наши иностранцы. (12+)
06.25 Пять причин поехать в... (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
22.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
01.50 Наше кино. (16+)
02.40 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)

Победа

04.40 «Путь к Победе» (16+)
05.40 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
07.20 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
09.00 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
12.10 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
14.50 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
Леонид и Борис - молодые лётчики, только что прибывшие в лётную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ПАПА». (16+)
02.30 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)
04.15 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «Морики Дорики». (0+)
07.50 «Школьный автобус Гордон». (0+)
08.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
08.40 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
09.10 «Шмяк. Волшебная лавка Есенина». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
11.05 «Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+)
11.35 «Диностер». (6+)
12.05 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
13.35 «Карбот». (6+)
14.05 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.45 «Царевны». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Дикие скричеры!» (6+)
22.30 «Инфинити Надо». (6+)
22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.05 «Ералаш». (6+)
00.15 «Макс Грин и инопланетяне». (6+)
01.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.30, 02.30 «Лунтики». (0+)
07.30 «Волшебная кухня». (0+)
08.00, 13.35, 19.00, 23.30, 04.35 «Барбоскины». (0+)
08.30 «Маша и Медведь: Принцесса и чудовище, Много шума и ничего, И снова фокусы!», «Маша и медведь. Анимашки: За стеклом, Укрощение строптивой». (0+)
09.00 «Цветняшки. Спортивное утро с Слисенком Ай-Ай». (0+)
09.20, 20.00, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)
10.00, 15.10, 18.00, 22.30 «Фиксики». (0+)
10.30 «Ник-изобретатель». (0+)
11.00 «Морики Дорики». (0+)
11.20, 19.30, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)
13.00, 04.00 «Сказочный патруль». (0+)
15.00 «Мотофайтеры». (6+)
15.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
17.15, 00.25 «Буба». (6+)
20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)
21.10 «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
23.00 «Монски». (0+)
00.00 «ДиноСити». (0+)
01.00 «Енотки». (0+)
03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

05.40, 09.55 Освободители. (12+)
06.25 Книжные аллеи. (12+)
07.00 События в истории. (12+)
07.55, 19.00 Обыкновенная история. (6+)
08.05 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+)
09.05 Звезда и смерть графа Вронского. Сербский гамбит. (12+)
10.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
11.10 Личность в истории. (12+)
12.05 Музейный феникс. (12+)
12.40 Пешком в историю. (12+)
13.10 Будьте готовы! (12+)
14.20 Выбор полковника Абеля. (12+)
15.05 В поисках утраченного искусства. (12+)
16.00 Н. М. Карамзин (12+)
16.15 Историкограф. (12+)
17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
17.15 Жил-был Дом. (6+)
17.45 Семь дней истории. (12+)
17.55 Монологи императоров. (16+)
18.30 Элемент познания. (12+)
19.10 Дважды рожденный. (12+)
20.00 Сталинские соколы. Расстрелянное небо. (12+)
21.05 Россия научная. Великие имена. (12+)
21.30 Владимир Даль Жизнь в поисках лада. (12+)
22.10 Гитлер против Пикассо и других. (16+)

HISTORY

06.05 1812. (16+)
07.00 Древняя история Сибири. (12+)
07.30 Греческие острова: одиссея с Беттини Хьюз: Ярость Посейдона. (12+)
08.25, 09.20 Древние конструкции. (12+)
10.20 Древний Египет - хроники империи. (12+)
11.15 Мегалиты: секреты древнего мира. (12+)
12.20 Запретная история: Черепа мальтийских пришельцев. (16+)
13.10 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+)
14.05, 15.05 Потерянный мир Ангор-Вата. (12+)
16.05 Древние конструкции: Сила воды. (12+)
17.00 Древние конструкции: Величайшие корабли в истории. (12+)
18.00 Древний Египет - хроники империи: Мегалиты. (12+)
19.00 Мегалиты: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)
20.00 Запретная история: Поиск копей царя Соломона. (16+)
20.50 Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+)
21.50, 22.50 Первая мировая. (16+)
23.55, 00.50 Древние конструкции. (12+)
01.40 Древний Египет - хроники империи. (12+)
02.35 Мегалиты: секреты древнего мира. (12+)
03.30, 04.15 Запретная история. (16+)

ДОКТОР

06.00, 12.50, 18.20, 23.35 О самом главном. (12+)
06.55, 07.20 На приеме у доктора Продеуса. Иммунолог и аллергия. (12+)
07.50, 14.45, 00.35 Я, человек. (12+)
08.40 О самом главном. (12+)
09.35, 10.05 Большой скачок. (12+)
10.35, 11.05 На приеме у психолога. (12+)
11.35, 03.35 Антистресс-юга. Занятие 8. (12+)
12.00, 17.25 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
13.45, 14.15 Скажите, доктор! (12+)
15.30 О самом главном. Мощники на здоровье. (12+)
16.30 Закаленные сталью. (12+)
16.55 Проздоровье. Игры гормонов. (12+)
19.15, 05.15 Гипертония. Игра на понижение. Кто ты есть? (12+)
20.05, 02.00 Эпидемия. Полиомелит. (12+)
20.30, 02.25 Эпидемия. Чума. (12+)
21.00 О самом главном (12+)
22.00 Правила жизни 100-летнего человека. Италия. (12+)
22.50, 02.55 Теледоктор. (12+)
01.15 Гипертония. Игра на понижение. Встреча. (12+)
04.05 На приеме у доктора Ороса. (12+)
04.30 Научные сенсации. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серялы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К
Культура



17.15 «Библийский сюжет»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 «Война Нины Сазоновой»
- 07.15 20.05 «Первый Университет»
- 07.55 «Почерк эпохи»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.45 22.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 «Телетатр. Классика»
- 12.10 Цвет времени
- 13.00 Искусственный отбор
- 13.45 00.15 «ПОРУС»
- 14.45 «Случай Понтекорво»
- 15.30 23.15 К 300-летию Российской академии наук
- 16.15 «Острова»
- 17.15 «Библийский сюжет»
- 17.45 Мастера фортепианного искусства
- 18.30 «Забываемое ремесло»
- 18.45 02.10 «Башня»
- 19.45 Главная роль
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.25 Власть факта
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.40 04.40 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 «Молодые вдовы». (16+)
- 18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Хроники московского быта. (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Дорогие товарищи. Хлопковое дело». (16+)
- 01.30 «Знак качества». (16+)
- 02.10 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

ТВ-3



08.15 «Слепая». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Гадалка. (16+)
- 17.15 «Слепая». (16+)
- 19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- Тарасов ведет дело о самоубийстве отставного милиционера Авдеева, в прошлом - коллеги Зимин и Карпова. Глухарёву поручено держать все под личным контролем.
- 23.00 «СИНЕСТЕР-2». (18+)
- 01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 02.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)

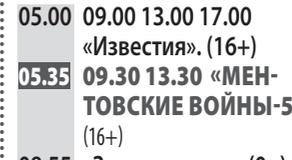
ДОМАШНИЙ



14.45 «КОГДА СПАДЁТ ПЕЛЕНА». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.35 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 00.30 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «КОГДА СПАДЁТ ПЕЛЕНА». (16+)
- 19.00 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.20 «Знахарка». (16+)
- 01.45 «Верну любимого». (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 Давай разведёмся! (16+)

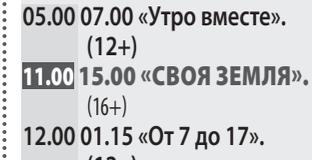
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)

- 05.35 09.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.05 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.45 «ДОРОГАЯ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КОНТРУДАР». (12+)
- 02.45 «Нюрнберг». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 12.00 01.15 «От 7 до 17». (12+)
- 12.30 00.45 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНЯ ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 01.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Такие разные». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 00.15 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 22.30 «Заметные люди». (12+)
- 23.00 «ВЕСЕЛЫЕ ГАСТРОЛИ НА ЧЕРНОМ МОРЕ». (16+)
- 04.00 «Здоровая среда». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 06.30 14.25 14.55 17.25 17.55 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 18.25 Новости
- 07.05 18.30 21.50 01.30 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 Магия большого спорта. (12+)
- 10.55 «Вид сверху». (12+)
- 11.25 Профессиональный бокс. В. Жиров - Дж. Меси. Трансляция из США. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.30 «Жаркие. Зимние. Всегда твои. Сочи-2014»
- 19.00 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Ростов» (Ростов-на-Дону). Winline Зимний Кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ
- 23.25 Футбол. «Атлетико» - «Атлетик». Кубок Испании. 1/2 финала
- 02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из Польши. (6+)
- 06.00 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 07.25 География спорта. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 12.25 18.25 05.30 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
- 08.20 05.05 «Здоровый образ». (12+)
- 08.45 15.05 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 09.00 09.30 21.20 21.50 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 10.05 Мини-футбол. Кубок Лиги. Финал. (0+)
- 11.55 «Что за спорт?» (12+)
- 13.05 13.55 Лыжные гонки. Кубок России. (0+)
- 14.45 Лица страны. (12+)
- 15.25 18.55 Хоккей. Международный турнир. «Кубок Будущего». (6+)
- 17.45 03.35 Небесная гонимая. (0+)
- 18.00 «Вид сверху». (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 01.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 03.50 «Спортивный интерес». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 06.15 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 07.55 «ИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 10.05 «СПЕНСЕР». (16+)
- 12.10 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
- 14.30 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
- 16.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
- 19.00 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (12+)
- 20.50 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 22.50 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 01.00 «ПЛАНЕТА КА-ПЭКС». (12+)
- 02.50 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 04.35 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 06.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.10 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 09.50 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 11.30 «СВОЛОЧИ». (16+)
- 13.20 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
- 14.55 «МАТИЛЬДА». (16+)
- 17.00, 17.45 «СЛЕД». (16+)
- 18.25 «АВАНПОСТ». (16+)
- 21.00 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
- 22.45 «ЗИМА». (16+)
- 00.05 «СТОРОЖ». (16+)
- 01.50 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛБИЧКИ». (16+)
- 03.15 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)
- 04.50 Мультфильмы. (6+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- 00.35 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
- 03.35 «ПРИШЕЛЫЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 05.45 «ТАКСИ». (16+)
- 07.25 «ТАКСИ-2». (16+)
- 09.00 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
- 10.35 «ЖЕНИХ». (12+)
- 12.20 «НЯНЬКИ». (12+)
- 14.05 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 15.55 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 17.50 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (12+)
- 19.30 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)
- 21.10 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 23.20 «КРАСАВИЧ СО СТАЖЕМ». (16+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.40 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 07.10 Мультфильмы. (0+)
- 08.05 Мультфильмы. (6+)
- 08.30 «ДЯДУШКИН СОН». (12+)
- 10.05 «В КВАДРАТЕ 45». (12+)
- 11.20 «СРОК ПЕРВЫЙ». (12+)
- 13.00 «ТАЙНА ВИЛЛЫ «ГРЕТА». (12+)
- 14.50 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (12+)
- 16.35 «Ты и Я». (16+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 20.00 «КИН-ДЗА-ДЗА!». (12+)
- 22.25 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)
- 00.05 «ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА». (12+)
- 01.30 «ОБИДА». (12+)
- 02.50 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (12+)
- 04.20 «ШЛЯПА». (12+)
- ДОМ КИНО
- 05.35 «Снежная Королева». Мультфильм. (6+)
- 06.45 Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 08.05 Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 09.45 Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 11.10 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 12.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 15.25 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.55 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
- Россия, 2019 г.
- 03.20 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)
- Россия, 2019 г.
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)
- 13.00, 21.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 15.00, 23.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)
- 04.00 «БОМНИЕ СЕРДЦА». (16+)
- 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЧУЖАЯ ПРАВДА». (16+)
- 07.00 «ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ». (16+)
- Россия, 2006 г.
- СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
- 12.35 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Воронины вызывают на дом психолога, чтобы тот помог им разобраться с семейными неурядицами... Яна избавляется от Полины. Агент предлагает Антипову свои услуги. Кира обращается к маме Кострова за помощью. Царёв нарушает правила. Васён принимает серьёзное решение...
- 02.15 «6 кадров». (16+)
- 03.55 «Три кота». (0+)

МУЗЫКА

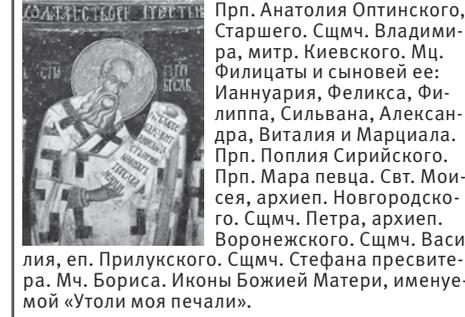
- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.15 Teen чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)
- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Битва фанклубов (16+)
- 16.30 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20, 18.55 10 самых! (16+)
- 19.20 Топ-30. (16+)
- 22.00 Шоубиз по понятиям: романтика шансона. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «У НИХ ЕСТЬ РОДИНА». (0+)
- 06.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Великий Русский Северный путь. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55, 15.15, 16.40 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». 1-3 серии. (0+)
- СССР, 1985 г. В ролях: Александр Збруев, Борислав Брондуков
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.55 Валаам. (0+)
- 22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «БАЯЗЕТ». 3 серия. (0+)
- 00.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 00.45 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 01.35 Во что мы верим. (0+)
- 02.25 Поле битвы. (16+)
- 02.55, 03.40 Апостол любви. Фильмы 3 и 4. (0+)
- 04.35 Старицкая обитель: 25-летие возвращения монашеской жизни. (0+)

Православный календарь

7 февраля
Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Свт. Григория Богослова,
архиеп. Константинопольского.



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

Постный день. Разрешается рыба.

«Матерь зол почитай леность; потому что она блага, какие имеешь, расхищает, а каких не имеешь, приобрести не допускает».

Св. Нил Синайский

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!». (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 Проект «Цивилизации». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ВЕЛИКАЯ: ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Дочка Владимира Маня после ссоры убегает из дома. Нина и Владимир бросаются на поиски. К ним присоединяется Неклюдов. Волошин приглашает Инну к себе домой...
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «СПЕЦБАТ». (16+)
00.55 «Поздняков». (16+)
01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02.00 «Андропов. Между Дзержинским и Дон Кихотом». (12+)
02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

СТС СТС



06.00 Ералаш. (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «КОТОСТРОФА». (16+)
09.25 Уральские пельмени. (16+)
10.25 «Упс! Ной уплыл...» (6+)
12.15 Впервые на СТС. «Упс... Приплыли!» (6+)
14.00 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
16.15 «КОТОСТРОФА». (16+)
21.00 «2 СТОЛА». (16+)
История двух грабителей, которые на самом деле не те, кем кажутся. Один из них агент из управления по борьбе с наркотиками, а другой - тайный агент разведки ВМС. Сами того не желая, они занимаются расследованием дел друг друга...
23.05 «ВАЛЬДО». (16+)
01.20 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+)
02.20 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)

ТНТ ТНТ



03.50 Студия «Союз». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «ИНТЕРНЫ!». (16+)
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
Андрея привозят в больницу. Врачи успокаивают его переволновавшихся учеников и коллег: через неделю герой поправится. Но последствия у выходки Ларионова будут серьезные.
21.00 «ЭТО МЫ». (16+)
22.00 «ВЗЛОМЩИК». (16+)
Миллер Грэм может пройти через любые двери, вскрыть любой замок и опустошить самый надежный сейф. Он - гениальный взломщик.
23.55 «БУНРАКУ». (16+)
02.15 «Импровизация. Команды». (16+)
03.50 Студия «Союз». (16+)
05.25 «Импровизация». (16+)

REN



20.00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». (16+)

- 05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». (16+)
22.25 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Кондитер. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.50 Гастротур. (16+)
07.50 Секреты на кухне. (16+)
08.50 Пробный переезд. (16+)
10.00 Богиня свиданий. (16+)
12.20 Четыре свадьбы. (16+)
21.00 Большие девочки. (16+)
00.00 «ЛЮБОВЬ». (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.20 В дикой природе с Беном Гриллсом. (18+)
03.10 «Спецназ животного мира». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.15 Дорожные войны. (16+)
10.00 Утилизатор. (16+)
10.30 Утилизатор. (12+)
11.30 Утилизатор. (16+)
12.00 Улетное видео. (16+)
15.00 Антимагия. (16+)
18.00 Решала. (16+)
22.00 Притворщики. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.10 Решала. (16+)
05.40 Дорожные войны 2.0. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 Отражение
10.10 20.30 «ВЫСТРЕЛ». (16+)
12.00 «Академики». (12+)
15.10 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (16+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
22.20 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)
23.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
00.40 «Хроники общественного быта». (12+)
01.55 Отражение. (12+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
08.35 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.05 «Супермама». (16+)
Психологическое семейное реалии, в котором каждую неделю четыре мамочки соревнуются за звание лучшей. С понедельника по четверг они ходят друг к другу в гости и оценивают все и вся.
16.20 «Беременная в 16». (16+)
19.50 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
02.15 «Измены». (18+)
04.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Специальный репортаж. Ко дню российской науки. (12+)
06.25, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
08.05, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
09.00, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.40 Спецпроект «Всё для людей»: образование (12+)
19.15 Игра в кино. (16+)
22.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (16+)
01.50 Наше кино. (16+)

ПОБЕДА

- 05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
08.10 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
09.40 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
13.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
Продолжение военной драмы «Истребители». Летчика Илью Бестужева вызывают в главный штаб, где повышают в звании до подполковника и приказывают сформировать собственный полк на базе новейших истребителей Як-3.
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
03.00 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики. Пинкод», «Три кота». (6+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «Морики Дорики». (0+)
07.50 «Школьный автобус Гордон». (0+)
08.05 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
08.40 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
09.10 «Ник-изобретатель». (0+)
10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
11.15 «Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+)
11.40 «Диностер». (6+)
12.10 «Смешарики. Пин-код». (6+)
13.35 «Карбот». (6+)
14.05 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.45 «Царевны». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
17.10 «Фиксики. Новенькие». (0+)
19.35 «Фиксики против крабов». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Дикая скричеры!» (6+)
22.30 «Инфинити Надо». (6+)
22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.05 «Ералаш». (6+)
00.15 «Макс Грин и инопланетяне». (6+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00, 18.30, 02.30 «Лунтики». (0+)
07.30 «Волшебная кухня». (0+)
08.00, 13.35, 19.00, 23.30, 04.35 «Барбоскины». (0+)
08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Цветяшки. Поем с природой». (0+)
09.20, 20.00, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)
10.00, 15.10, 18.00, 22.30, 05.30 «Фиксики». (0+)
10.30 «Ник-изобретатель». (0+)
11.00 «Морики Дорики». (0+)
11.20, 19.30, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
11.55 «Деревашки. Детские песни». (0+)
13.00, 04.00 «Сказочный патруль». (0+)
15.00 «Мотофайтеры». (6+)
15.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
17.10, 00.25 «Буба». (6+)
20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
23.00 «Монсики». (0+)
00.00 «ДиноСити». (0+)
01.00 «Енотки». (0+)
03.00 «Маша и Медведь: Принцесса и чудовище, Много шума и ничего, И снова фокусы!», «Маша и медведь. Анимашки: За стеклом, Укрощение строптивой». (0+)
05.00 «Бобб добр». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 08.35, 21.50 Пешком в историю. (12+)
09.10 Будьте готовы! (12+)
10.15 Обыкновенная история. (6+)
10.25 Выбор полковника Абеля. (12+)
11.10 В поисках утраченного искусства. (12+)
12.00 Монологи императоров. (16+)
12.40 Элемент познания. (12+)
13.10 Дважды рожденный. (12+)
13.55 Киж. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
14.25 Петербург космический. (12+)
15.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)
16.15 Историограф. (12+)
17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
17.15 Личность в истории. (12+)
17.45 Семь дней истории. (12+)
17.55 Сталинские соколы. Расстрелянное небо. (12+)
19.00 Пешком по Москве. (6+)
19.20 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
20.00 Историада. (12+)
20.55 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
22.20 История одной фотографии. (6+)
22.35 Российские императоры в XIX веке. (6+)
23.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 1812. (16+)
06.55 Древняя история Сибири. (12+)
07.20 Утопия инженери. (16+)
08.10, 09.05 Древние конструкции. (12+)
10.05 Древний Египет - хроники империи. (12+)
11.05 Мегалис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)
12.05 Запретная история: Поиск копей царя Соломона. (16+)
12.55 Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+)
13.55 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)
14.55 Камбоджа, Пол Пот и красные кхмеры. (16+)
15.55, 17.00 100 чудес света. (16+)
18.00 Древний Египет - хроники империи: Культ мертвых. (12+)
19.00 Мегалис: секреты древнего мира: Рим. (12+)
20.00 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)
21.00 Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)
22.00, 23.00 Подлинная история Русской революции. (12+)
01.40 Древний Египет - хроники империи. (12+)
02.35 Мегалис: секреты древнего мира. (12+)
03.30 Запретная история. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.50, 18.10, 23.35 О самом главном. Первая помощь при инсульте. (12+)
06.55, 07.20 Скажите, доктор! (12+)
07.50, 14.40, 00.30 Я, человек. (12+)
08.40 О самом главном (12+)
09.35 Закалённые сталью. (12+)
10.05 Проздоровье. Игры гормонов. (12+)
10.35 На приёме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)
11.00 На приёме у доктора Шестаковой. (12+)
11.30, 19.40, 01.45, 05.30 На приёме у доктора Ораса. (12+)
12.00, 17.20 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
13.50 Гипертония. Игра на понижение. Кто ты есть? (12+)
15.25 О самом главном. Что важно знать о крупях. (12+)
16.25, 16.50 Эпидемия. (12+)
19.10, 01.20, 05.05 Анти-стресс йога. (12+)
20.05, 02.15 Клонирование. Хелло, Долли! (12+)
20.55 О самом главном. Псориаз. Кому он грозит? (12+)
21.55 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
22.45, 03.00 Научные сенсации. (12+)
03.45, 04.10 На приёме у психолога. (12+)
04.40 Большой скачок. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



13.00 Абсолютный слух

- 07.00 «Война Зиновия Гердта»
- 07.15 20.05 «Первый Университет»
- 07.55 «Почерк эпохи»
- 08.50 «НА ВСЮ ОСТАВШУСЯ ЖИЗНЬ...»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.15 XX век
- 12.10 Цвет времени
- 13.00 Абсолютный слух
- 13.40 00.15 «ПОРУС»
- 14.40 190 лет со дня рождения Дмитрия Менделеева
- 15.35 300 23.15 300 лет Российской академии наук
- 16.20 «Вячеслав Тихонов»
- 17.15 «Пряничный домик»
- 17.45 Мастера фортепианного искусства
- 18.30 «Забывшее ремесло»
- 18.45 02.10 «Башня»
- 19.45 Главная роль
- 20.45 300 лет Российской академии наук. Трансляция из Государственного Кремлёвского дворца

ТВЦ



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.35 «Сергей Филиппов. Есть ли жизнь на Марсе...» (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.55 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 «Звёздные войны: братья и сёстры». (16+)
- 18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актерские драмы. Последняя капля». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 04.25 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Русские тайны. Создать сверхчеловека». (16+)
- 01.30 «Приговор». (16+)
- 02.10 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

ТВ-3



01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.15 17.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Гадалка. (16+)
- 19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- К Тарасову обращается мать Вики с просьбой найти без вести пропавшую дочь. Подозревая в причастности к ее исчезновению своего отца, Тарасов подключает к делу Антошина и рассказывает о попытке Вики его шантажировать.
- 23.00 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (18+)
- 01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)

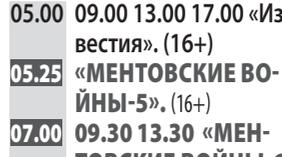
ДОМАШНИЙ



14.40 «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.30 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА». (16+)
- 19.00 «НЕОКОНЧЕННАЯ СВАДЬБА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.20 «Знахарка». (16+)
- 01.45 «Верну любимого». (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 Давай разведёмся! (16+)

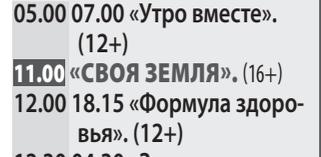
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)

- 05.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)
- 07.00 09.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 08.35 «День ангела». (0+)
- 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.10 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 05.00 «ПРАВ О НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ДВА ФЕДОРА». (12+)
- 02.40 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 12.00 18.15 «Формула здоровья». (12+)
- 12.30 04.30 «Заметные люди». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНИЯ ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ГРИГОРИЙ Р». (16+)
- 17.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.45 00.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - ЦСК ВВС Самара. (12+)
- 22.00 00.45 03.00 «Современники». (12+)
- 22.30 01.15 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «НАЧАТЬ С НУЛЯ!». (16+)
- 01.45 «Фолиант». (12+)
- 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 03.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 06.30 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 16.25 Новости
- 07.05 21.50 Все на Матч!
- 10.05 12.35 04.05 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Что за спорт?» (12+)
- 10.55 01.00 «Большой хоккей». (12+)
- 11.25 Профессиональный бокс. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Про-тур
- 16.30 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Шанхай Шеньхуа» (Китай). Кубок равноправия
- 19.15 Хоккей. «Динамо» (Минск) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ
- 22.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 02.00 Волейбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Новосибирск). Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. (6+)
- 06.00 18.55 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 07.25 «Что за спорт?» (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
- 08.35 13.35 05.30 «Вид сверху». (12+)
- 09.00 09.30 Сочи. 10 лет спустя. (12+)
- 10.05 Хоккей. Международный турнир. «Кубок Будущего». (6+)
- 12.05 «Эпоха Романцева». (12+)
- 13.05 05.05 География спорта. (12+)
- 14.05 15.35 16.35 18.35 21.35 22.20 04.35 Спецрепортаж. (12+)
- 14.25 21.50 «Ручная работа». (12+)
- 14.55 15.55 16.55 17.55 Международный турнир. «Кубок Будущего». (6+)
- 17.35 Лица страны. (12+)
- 20.35 «Большой хоккей» (12+)
- 21.05 «бхб». (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Новое Радио. (16+)
- 10.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 10.25 МузРаскрутка. (16+)
- 11.00 WEB чарт. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)
- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love чарт. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20, 18.55 10 самых! (16+)
- 19.20 Хит-Сториз. (16+)
- 20.00 Топ-30. (16+)
- 22.00 Отвирсулись: забытые легенды 90-х. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Рок-н-стоп. (18+)
- 01.30 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

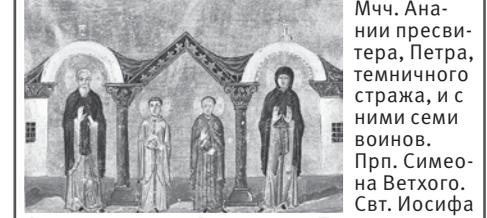
- VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
- 06.45 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 09.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 11.05 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
- 13.10 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
- 15.05 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)
- 17.15 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
- 19.00 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (18+)
- 21.10 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 23.05 «ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
- 01.20 «СПЕНСЕР». (16+)
- 03.05 «ИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 04.45 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.55 «ЗИМА». (16+)
- 09.15 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
- 10.55 «КРЫМ». (16+)
- 12.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)
- 14.25 «АВАНПОСТ». (16+)
- 17.00, 17.45 «СЛЕД». (16+)
- 18.25 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- 20.25 «ПРОВОДНИК». (16+)
- 22.05 «МЕЧЕНОСЕЦ». (16+)
- 00.05 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
- 01.55 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 03.25 «ЗАВТРАКУ ПАПЫ». (16+)
- 04.55 Мультфильмы. (6+)
- 05.30 «Снежная Королева-2. Перезаморозка». Мультфильм. (6+)
- 06.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 09.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 10.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 12.10 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.45 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 15.10, 16.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 17.00, 18.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00, 20.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 21.00, 22.10 Моя жена рулит. (16+)
- 23.20 Суббота News 2024. (16+)
- 23.30 Интервью со звездами. Юлия Савичева. (16+)
- 00.30 Богиня шопинга. (16+)
- 01.20 Моя жена рулит. (16+)
- 02.05 «Смешарики», «Малышарики. Умные песенки», «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
- 12.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Казанцев пытается разорваться, кто заказал «разморозку» льда во дворце «Медведь». Красницкий пытается подкупить Смольскую, чтобы та удалила свою скандальную статью. Татьяна и ВасГен сообщают Никите приятную новость. А отца Бакина ждет неприятный сюрприз...
- 02.15 «б кадров». (16+)
- 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО СТС LOVE СТС LOVE
- 01.05 «ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 03.45 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (12+)
- 05.40 «КТО ТВОЯ БАБУШКА, ЧУВАК?». (12+)
- 07.30 «ТАКСИ-3». (16+)
- 09.05 «ТАКСИ-4». (16+)
- 10.45 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!» (18+)
- 12.25 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
- 14.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 15.50 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)
- 17.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
- 19.30 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
- 21.45 «НЕПОСЛУШНИК-2». (12+)
- 23.50 «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (16+)
- 06.45 Мультфильмы. (0+)
- 07.55 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (6+)
- 10.45 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (12+)
- 12.25 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)
- 14.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)
- 16.45 «НЕЙЛОН 100%». (12+)
- 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 19.55 «ОПЕКУН». (12+)
- 21.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (12+)
- 22.55 «САМАЯ ОБЯЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
- 00.25 Правила самой обаятельной. (12+)
- 01.15 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
- 02.45 «ПАРАД ПЛАНЕТ». (12+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «БИЕНИЕ СЕРДЦА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЧУЖАЯ ПРАВДА». (16+)
- 14.00, 22.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ». (16+)
- 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)
- Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Павел Делонг, Михаил Самохвалов, Нелли Пшенная

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДОНЕЦКИЕ ШАХТЕРЫ». (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Валаам. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55, 15.20, 16.40 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (16+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводам). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 20.55 Дорога на Славяnsk. (12+)
- 22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «БАЯЗЕТ». 4 серия. (0+)
- Сериал. Россия, 2003 г. В ролях: Алексей Серебряков, Игнат Акрачков, Лоуис Пьер Бруно, Ольга Будина, Александр Дьяченко
- 00.15 В поисках Бога. (12+)
- 00.45 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводам). (12+)
- 01.35 Во что мы верим. (0+)
- 02.25 Поле битвы. (16+)
- 02.55 Слава Богу за все. Крестный путь святителя Иоанна. (0+)
- 03.35 Цветы для мамы Маргариты. (0+)

Православный календарь

8 февраля
Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прп. Ксенофонта, супруга его Марии и сыновей их Аркадия и Иоанна.



Мчч. Анании пресвитера, Петра, темничного стража, и с ними семи воинов. Прп. Симеона Ветхого. Свт. Иосифа Студита, архиеп. Солунского. Перенесение мощей прп. Феодора, игумена Студийского. Блгв. Давида III Возобновителя, царя Иверии и Абхазии (Груз.). Прп. Ксенофонта Робейского. Мч. Иоанна.

Поста нет.
« Не осуждайте никого, всех прощайте, считайте себя худшими всех на свете, и спасены будете. »
Прп. Иосиф Оптинский

1 ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос». (12+)
- 23.30 «Матадор». «Гудбай, Норма Джин...» (18+)
- 00.30 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 Прямой эфир. (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 Ну-ка, все вместе! (12+)
- 00.05 «Истории Большой Страны». (12+)
- 01.05 «ДЕВУШКА С ГЛАЗАМИ ЦВЕТА НЕБА». (12+)
- Ангелина - стюардесса, любовь к небу у неё с детства. Мать воспитывала дочь одна и постоянно рассказывала ей истории про отважного папу-лётчика, который улетел и... не вернулся.

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «Прошу, прости!» (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
- Иван с Алисой похищают Новожилова с женой, но все идет не по плану. Тот отказывается сотрудничать, предпочитая смерть.
- 22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)
- 00.00 «Своя правда». (16+)
- 01.55 «Квартирный вопрос». (0+)
- 02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
- 03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

СТС СТС



10.35 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «КОТОСТРОФА». (16+)
- 08.25 «2 СТВОЛА». (16+)
- 10.35 Уральские пельмени. (16+)
- 13.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 23.00 «ДИКАЯ». (16+)
- Алёна застаёт своего парня с другой девушкой. Оказавшись на вечеринке, в расстроенных чувствах, она знакомится с доброжелательным мужчиной средних лет, который предлагает Алёне полететь с ним в Ниццу. Однако, вместо курорта, они прилетают в Якутию, где, по стечению обстоятельств, Алёна остается одна в тайге.
- 01.10 «ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ». (16+)
- 03.15 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
- 05.15 Ералаш. (16+)

ТНТ ТНТ



23.00 «Stand up». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 09.00 «Однажды в России». (16+)
- 14.00 «ЭТО МЫ». (16+)
- 18.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 23.00 «Stand up». (18+)
- Шоу, в котором любой зритель найдёт повод посмеяться. Именно здесь лучшие комики России шутят на любые волнующие их темы. Возглавляет «команду-ураган» и задаёт происходящему тон неизменный ведущий Алексей Щербаков.
- 00.00 «Галустян плюс». (16+)
- Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные темы в комедийном ключе.
- 01.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.45 Студия «Союз». (16+)
- 05.00 «Импровизация». (16+)

REN



20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)

- 05.00 18.00 02.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)
- 21.50 «РАЙОН № 9». (16+)
- 00.00 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Кондитер. Дайджест. (16+)
- 06.10 Пятница News. (16+)
- 06.40 Гастротур. (16+)
- 07.40 Секреты на кухне. (16+)
- 08.50 Пробный переезд. (16+)
- 09.50 Битва шефов. (16+)
- 16.50 Погнали! (16+)
- 22.30 За волшебством. (16+)
- 00.00 «НИКИТА». (18+)
- 02.00 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (16+)
- 03.20 Пятница News. (16+)
- 03.50 «Спецназ животного мира». (16+)
- 04.40 Пятница News. (16+)
- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.40 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 10.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.05 «Супермама». (16+)
- 16.15 «Беременная в 16». (16+)
- 19.45 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 01.55 «Измены». (18+)
- Вы увидите невероятные, но вместе с тем реальные истории людей, столкнувшихся с обманом. Что же выберут герои, когда всплывет правда: простить или жестоко отомстить?
- 04.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
- 07.15 Дорожные войны. (16+)
- 10.00 Утилизатор. (16+)
- 10.30 13.00 Утилизатор. (12+)
- 11.30 Утилизатор. (16+)
- 14.30 Улётное видео. (16+)
- 18.00 «+100500». (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.10 Решала. (16+)
- 05.45 Утилизатор. (12+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 (Не)Фантастика. (12+)
- 06.25, 10.10, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 08.05, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 09.00, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
- 19.30 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ». (16+)
- 21.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
- 23.35 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
- 01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 Отражение
- 10.10 «ВЫСТРЕЛ». (16+)
- 12.00 «Человек и судьба». (12+)
- 15.10 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)
- 17.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (16+)
- 22.30 «ПОБЕГ». (16+)
- 00.25 «ДЕВИЧИЙ ИСТОЧНИК». (16+)
- 01.55 «МОЛОКО». (16+)
- 03.50 «ИМЯ РОЗЫ». (16+)
- 04.30 «Путь к Победе». (16+)
- 05.30 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
- 12.30 «МАЖОР». (16+)
- У Игоря юридическое образование, но он ни дня не проработал по специальности, предпочитая бесконечные кутежи. В один из ночных загулов он вступается за приятеля, влезает в драку с полицейскими и выбивает табельное оружие у офицера. В итоге отец лишает Игоря всех атрибутов сладкой жизни...
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ЗОЯ». (16+)
- 02.35 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)
- 04.10 «ВЕСУРИ». (16+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики. Пинкод», «Три кота». (6+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 07.40 «Морики Дорики». (0+)
- 07.50 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 08.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 08.40 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
- 09.10 «Команда Флоры». (0+)
- У природы беда - команда Флоры спешит туда!
- 11.05 «Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+)
- 11.35 «Диностер». (6+)
- 12.05 «Гризли и лемминги». (6+)
- Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.
- 13.35 «Карбот». (6+)
- 14.05 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- 14.45 «Царевны». (0+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Супер МЯУ». (0+)
- 19.00 «Лунтик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Отель у овец». (0+)
- Про дружную семью овец и гостей их отеля.
- 22.30 «Мотофайтеры». (6+)
- 23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 00.40 «Ералаш». (6+)
- 02.00 «Фоксик. Дай пять!» (0+)
- 03.00 «Чуч-Мяуч». (0+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00, 18.30 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «Волшебная кухня». (0+)
- 08.00, 13.35, 19.00, 23.25 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Цветяшки. Зимние игры». (0+)
- 09.20 «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.00, 15.10, 18.00, 22.25 «Фиксики». (0+)
- 10.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 11.00 «Морики Дорики». (0+)
- 11.20, 19.25, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)
- 13.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 15.00 «Мотофайтеры». (6+)
- 15.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 17.10, 00.25 «Буба». (6+)
- 20.00 МУЛЬТПремьера! «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом», «Маша и Медведь: Принцесса и чудовище, Много шума и ничего, И снова фокусы!», «Маша и Медведь: Анимашки: За стеклом, Угрошение строптивой», «Чик-Чиркино». (0+)
- 20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 23.00 «Монсики». (0+)
- 00.00 «ДиноСити». (0+)
- 01.00 «Енотки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 07.55, 19.15 Обыкновенная история. (6+)
- 08.05 Монологи императоров. (16+)
- 08.40 Элемент познания. (12+)
- 09.15 Дважды рожденный. (12+)
- 10.00 Киж. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
- 10.30 Петербург космический. (12+)
- 11.15 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
- 12.00 Сталинские соколы. Расстрелянное небо. (12+)
- 13.10 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 13.30 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
- 14.10 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
- 16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)
- 16.15 Историкограф. (12+)
- 17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 17.15 Личность в истории. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 17.55 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 18.45 Пешком в историю. (12+)
- 19.25 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 20.00, 21.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 22.05 Книжные аллеи. (12+)
- 22.35 «ПЕРВОПЕЧАТНИК ИВАН ФЕДОРОВ». (12+)
- 23.30 Жил-был Дом. (12+)

DOCTOR

- 06.00, 12.30, 18.05, 23.45 О самом главном. (12+)
- 06.55, 04.20 Гипертония. Игра на понижение. (12+)
- 07.45, 14.25, 00.45 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
- 08.45 О самом главном (12+)
- 09.45 Эпидемия. Полиомиелит. (12+)
- 10.15 Эпидемия. Чума. (12+)
- 10.40, 11.10 Скажите, доктор! (12+)
- 11.40, 17.15 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 13.25 Антистресс йога. (12+)
- 13.55 На приёме у доктора Ороса. (12+)
- 15.25 О самом главном. Псориаз. Кому он грозит? (12+)
- 16.25 Клонирование. Хелло, Доли! (12+)
- 19.05, 05.05 На приёме у психолога. Курение. (12+)
- 19.30, 05.30 На приёме у психолога. Белый кролик. (12+)
- 20.00, 02.35 Основной элемент. Страх. (16+)
- 20.30, 03.00 Основной элемент. Гормон риска. (12+)
- 21.00 О самом главном. Лекарства, которые вредят сердцу. (12+)
- 21.55 Правила жизни 100-летнего человека. (12+)
- 22.45, 03.30 Основной элемент. Домашние паразиты. (12+)
- 23.15, 03.55 Основной элемент. Кожа. (12+)
- 01.40, 02.05 На приёме у психолога. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РОССИЯ К
Культура



16.15
«Энигма»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 «Война Элины Быстрицкой»
- 07.15 «Первый Университет»
- 07.55 «Почерк эпохи»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»
- 10.15 ХХ век
- 10.50 Шедевры старого кино
- 12.00 «Роман в камне»
- 12.45 «Забываемое ремесло»
- 13.00 Власть факта
- 13.45 «ПОРУС»
- 14.50 «За науку отвечает Келдыш!»
- 15.30 К 300-летию Российской академии наук
- 16.15 «Энигма»
- 17.15 Письма из провинции
- 17.45 Мастера фортепианного искусства
- 18.45 01.50 «Башня»
- 19.45 Линия жизни
- 20.45 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»
- 23.05 «2 Верник 2»
- 00.05 «ВОЛНЫ»
- 02.30 Мультфильм

ТВЦ



22.00 «В центре событий»
с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)
- 12.25 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (12+)
- 16.55 «Актёрские драмы. Яблоко от яблони». (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «ОВРАГ». (12+)
- 19.55 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приют комедиантов». (12+)
- 00.25 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
- 02.05 «Петровка, 38». (16+)
- 02.20 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ». (12+)

3 ТВ-3



19.30 «ЗОРРО». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.00 «Слепая». (16+)
- 09.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 16.45 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ЗОРРО». (16+)
- 21.30 «АКСЕЛЬ». (12+)
- Мотогонщик Майлс случайно находит суперсовременную военную разработку - гигантского робота-собаку по имени Аксель.
- 23.30 «ЭЛЛИОТ И ВОЛШЕБНЫЙ АМУЛЕТ». (12+)
- 01.15 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (16+)
- 02.45 «СИНЕСТЕР». (16+)
- 04.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

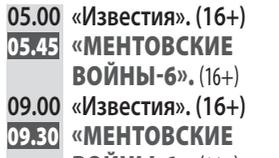
ДОМАШНИЙ



14.40 «Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ». (16+)
- 19.00 «ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ». (16+)
- 23.35 Уютное утро. (16+)
- 00.00 «Понять. Простить». (16+)
- 00.55 «Порча». (16+)
- 01.45 «Знахарка». (16+)
- 02.10 «Верну любимого». (16+)
- 02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.05 Тест на отцовство. (16+)

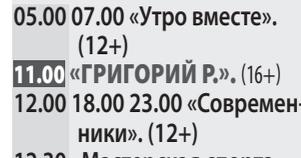
5 5-й КАНАЛ



05.00 «Известия». (16+)

- 05.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- 03.10 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.35 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
- 09.25 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.40 13.25 «...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ». (12+)
- 14.05 15.05 17.15 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 20.30 «Скрытые угрозы». (16+)
- 23.30 «Музыка+». (12+)
- 00.55 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (12+)
- 02.25 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (12+)
- 04.00 «Нюрнберг». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «ГРИГОРИЙ Р.». (16+)
- 12.00 18.00 23.00 «Современники». (12+)
- 12.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНЯ ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Формула здоровья». (12+)
- 15.30 02.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 15.45 18.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 17.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.45 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 01.45 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Живет Россия». (12+)
- 23.30 «ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ». (16+)
- 03.00 «Заметные люди» (12+)
- 03.30 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Третий тайм». (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 08.10 15.25 Новости
- 07.05 15.30 00.30 Все на Матч!
- 08.15 04.05 Небесная гонимая. (0+)
- 08.35, 18.00 Лыжные гонки. II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта
- 13.30 «Есть тема!»
- 14.55 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 15.55 Футбол. «Сантос» (Бразилия) - «Аль-Духайль» (Катар). Кубок равноправия. Прямая трансляция из Катара
- 18.40 Футбол. «Спартак» (Россия) - «Шабаб Аль-Ахли» (ОАЭ). Winline Зимний Кубок РПЛ
- 21.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 22.30 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд) - «Фрайбург». Чемпионат Германии
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 02.00 Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
- 07.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Светлана Ромашина. На волне мечты». (12+)
- 08.45 12.45 18.05 Спецрепортаж. (12+)
- 09.00 16.30 05.30 «Ручная работа». (12+)
- 09.30 16.00 05.05 «Большой хоккей». (12+)
- 10.05 10.45 11.25 12.05 Международные турниры. «Кубок Будущего». (12+)
- 13.05 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (0+)
- 14.55 18.25 Страна смотрит спорт. (12+)
- 15.25 «Вид сверху». (12+)
- 17.00 II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта
- 18.55 21.15 Хоккей. Международные турниры. «Кубок Будущего». (12+)
- 23.15 «Есть тема!» (16+)
- 00.30 II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- Мы знаем о звездах всё!
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.15 Топ чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
- 11.25 10 самых! (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)

- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Новое Радио. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.30 Золотой Граммофон-2022. (16+)
- 20.45 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.30 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 06.20 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (18+)
- 08.25 «СЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 10.25 «ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
- 12.40 «ТАЙНА МУНАКРА». (12+)
- 14.40 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН». (16+)
- 16.40 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
- 19.00 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (12+)
- 21.05 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)
- 23.05 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
- 01.05 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)
- 02.25 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (12+)
- 03.50 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 06.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.40 «МЕЧЕНОСЕЦ». (16+)
- 09.35 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- 11.35 «СВЕТОВОДНИК». (16+)
- 13.10 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
- 15.10 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 17.00, 17.40 «СЛЕД». (16+)
- 18.25 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)
- 20.10 «ПОБЕГ». (16+)
- 22.25 «СТОРОЖ». (16+)
- 00.25 «СВОЛОЧИ». (16+)
- 02.05 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 03.30 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
- 05.00 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.30 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)
- 06.55 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 08.15 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 09.40 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 12.30 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 15.15 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.50 «ТОТ ЕЩЁ...». (12+)
- 03.05 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 04.35 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 15.20, 16.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 17.00, 18.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- 19.00, 20.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 21.00, 22.00 Богиня. (16+)
- 23.05 Суббота News 2024. (16+)
- 23.20 Интервью со звездами. Ольга Орлова. (16+)
- 00.40 Богиня шоппинга. (16+)
- 01.30 Моя жена рулит. (16+)
- 02.25 «Смешарики», «Мальшарики». Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
- 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.40 «ПРИШЕЛЬЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 04.05 «ШАЛУН». (12+)
- 05.50 «КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ». (16+)
- 07.45 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 09.40 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 11.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 13.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 15.15 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
- 17.35 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 19.30 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
- Комедия, фэнтези, фантастика, приключения
- 21.15 «МОШЕННИКИ». (16+)
- 23.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.50 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (12+)
- 11.55 «ОСЕНЬ». (12+)
- 13.40 «ХОРОШО СИДИМ!». (16+)
- 15.00 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)
- 16.25 «ПЕНА». (12+)
- 17.55 «ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (12+)
- 19.35 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛИОН». (12+)
- 21.00 «СЛУПТОЛОТ-82». (12+)
- 22.45 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ!». (12+)
- В ролях: Елена Проклова, Андрей Миронов
- 00.20 «КАТАЛА». (16+)
- 01.40 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
- 03.05 «АКСЕЛЕРАТКА». (12+)
- 04.25 «ВЗЛЕТ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «БИЕНИЕ СЕРДЦА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЧУЖАЯ ПРАВДА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2022 г. В ролях: Кирилл Жандаров, Дана Абызова, Иван Паршин
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)
- Катя сообщает родителям о своем решении уволиться из «Зималетто». Александр получает документы подтверждающие, что «Зималетто» в залоге у «Никамоды». Катя прощается с Андреем навсегда...
- 12.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Костя узнаёт, что его коллега Андрей выиграл в номинации «Лучшая спортивная статья»...
- 23.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 02.40 «б кадров». (16+)
- 04.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ПАРЕНЬ ИЗ НАШЕГО ГОРОДА». (0+)
- СССР, 1942 г.
- 06.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Слава Богу за все. Крестный путь святителя Иоанна. (0+)
- 11.50 «ОДИН В ПОЛЕ ВОИН». (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55 «ДРУЖОК». (0+)
- СССР, 1958 г.

СПАС

- 15.20 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». 4 серия. (0+)
- 16.40 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (0+)
- СССР, 1983 г. В ролях: Владимир Выхров, Леонид Яновский
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.55 Убийство Романовых. Факты и мифы. (0+)
- 22.00 Глобус православия с Марией Бутиной. (12+)
- 23.00 Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)
- 00.35, 01.05, 01.30, 02.00 Поле битвы. (16+)
- 02.25 Военкоры. (16+)
- 04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

9 февраля
Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Перенесение мощей
свт. Иоанна Златоуста.



Постный день. Разрешается рыба.
«...Не хвалитесь своим здоровьем, как душевным, так и телесным; вам известно, что сии последние происходят от первых, то и надобно попечение иметь более о исцелении оных – душевных язв, дабы явиться в будущий век не безобразно».
Прп. Макарий Оптинский

1 ПЕРВЫЙ



13.25 «КАРНАВАЛ». (0+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 «Умницы и умники». (12+)
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Наше всё». (12+)
- 11.05 «Поехали!». (12+)
- 12.15 «Больше солнца, меньше грусти». (12+)
- 13.25 «КАРНАВАЛ». (0+)
- 16.25 Премьера. К юбилею Николая Цискаридзе. (12+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «Я люблю мою страну». (0+)
- 19.20 «Эксклюзив». (16+)
- 20.05 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «Сегодня вечером». (16+)
- 23.00 «Иван Лубенников: Жизнь продолжается». (16+)
- 00.20 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



12.50 «Доктор Мясников». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»
- 09.00 «Формула еды». (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.50 «В кругу друзей»
- 12.50 «Доктор Мясников». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.50 «Веселья час». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «ВСЕМ ВЕТРАМ НАЗЛО». (16+)
- Алисе семнадцать лет, и у неё обеспеченная жизнь: богатый отец - бизнесмен Виктор Лапиков, красивый дом и много денег на карманные расходы.
- 00.35 «ДВА БЕРЕГА НАДЕЖДЫ». (12+)
- 04.10 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ». (16+)

НТВ



09.20 «Едим дома». (0+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
- 06.25 «Жди меня». (12+)
- 07.25 «Смотр». (0+)
- 08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 10.20 «Главная дорога». (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
- 13.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
- 17.00 Следствие вели... (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 Ты не поверишь! (16+)
- 21.20 «Секрет на миллион». (16+)
- 23.25 «Международная пилорама». (18+)
- 00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 00.50 Квартирник НТВ. (16+)
- 02.25 «Дачный ответ». (0+)
- 03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

СТС СТС



08.00 ПроСТО кухня. (12+)

- 06.00 Ералаш. (6+)
- 07.00 Премьера! «Три кота». (0+)
- 07.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 08.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 09.00 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 Премьера! Мы и они. (16+)
- 10.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 11.45 «Упс! Ной уплыл...» (6+)
- 13.35 «Упс... Приплыли!» (6+)
- 15.20 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)
- 17.05 «Angry Birds в кино». (6+)
- 19.05 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
- 21.00 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДИЕНИЯМИ». (16+)
- 23.20 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА». (18+)
- 01.20 «ДОМ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ». (18+)
- 03.05 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)

ТНТ ТНТ



21.00 «Конфетка». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 10.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
- 18.00 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)
- 21.00 «Конфетка». (16+)
- Марина Кравец и Гарик Мартиросян продолжают отбирать у исполнителей из интернета из песни и отдавать их суперзвездам на переделку. Во втором сезоне ещё больше неожиданных трансформаций, экшна и настоящих конфеток!
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00 «ЖЕСТОКИЕ ИГРЫ». (18+)
- Мелодрама. США, 1999 г. В ролях: Сара Мишель Геллар, Райан Филипп.
- 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.25 Студия «Союз». (16+)
- 05.00 «Импровизация». (16+)
- 05.45 «Простоквашино». (0+)

РЕН



15.00 «СОВБЕЗ». (16+)

- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 12.30 «Новости». (16+)
- 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 16.30 «Новости». (16+)
- 17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 18.15 «Засекреченные списки». (16+)
- 19.30 «Новости». (16+)
- 19.55 «СКОРОСТЬ». (16+)
- 22.10 «СКОРОСТЬ-2: КОНТРОЛЬ НАД КРУИЗОМ». (16+)
- 00.40 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)
- 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.55 «Простоквашино». (12+)
- 06.50 «Простоквашино». (0+)
- 07.10 Секреты на кухне. (16+)
- 08.10 Гость у порога. (16+)
- 10.10 Четыре свадьбы. (16+)
- 12.00 Большие девочки. (16+)
- 15.40 Четыре свадьбы. (16+)
- 00.00 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (18+)
- 02.10 «РЕВОЛВЕР». (18+)
- 04.00 Пятница News. (16+)
- 04.25 «Простоквашино». (0+)

Ю

- 05.40 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.00 «Беременная в 16». (16+)
- 17.55 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
- Ток шоу в котором бывшие участницы реалити «Беременная в 16» расскажут о том, как сложилась их жизнь после проекта. В самых острых темах, неожиданных поворотах судьбы и жизненных перипетиях помогут разобраться ведущие проекта.
- 18.55 «Беременная в 16». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (18+)
- 02.55 «Супермама». (16+)
- 04.40 «Маша и Медведь». (0+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (12+)
- 06.40 Утилизатор. (16+)
- 10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 1982 год. Профессор Матвей Пиотровский и его внук Паша запускают машину времени. В результате их квартира делится надвое, и одна из половин переносится в 2020 год, где живут ничего не подозревающие Сергей с женой Светой.
- 19.30 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 КВН ярче. (16+)
- 02.00 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+)

МИР

- 05.00 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
- 05.15, 06.15, 09.05 Мультфильмы. (6+)
- 06.00 Всё, как у людей. (6+)
- 08.40 Исторический детектив. (16+)
- 09.30 ФазендаЛайф. (6+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ». (16+)
- 12.20, 16.15, 18.45 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (12+)
- История России 18-го века через жизнь и деятельность выдающегося учёного и литератора Михайло Ломоносова, в трех фильмах: «От недр своих», «Врата учености» и «Во славу Отечества».
- 16.00, 18.30 Новости
- 03.00 «БЕРСОУЗАЛА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 16.00 «Календарь». (12+)
- 10.15 «Отчий дом». (12+)
- 10.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (16+)
- 12.35 «ЧЕТВЕРТЫЙ». (12+)
- 13.45 «Песня останется с человеком». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.05 «Вечер вместе». (12+)
- 19.45 «Вспомнить всё». (16+)
- 20.15 «ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ». (16+)
- 21.55 «ИМЯ РОЗЫ». (16+)
- 00.00 «НЕБО НАД БЕРЛИНОМ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.30 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (12+)
- 07.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
- 08.40 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 10.50 «АНДРЕЕВСКИЙ ОЛАГ». (16+)
- Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский после долгих лет службы уходит в отставку. Из моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там незрывают грозные тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внука Валеры...
- 01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
- 02.40 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
- 04.05 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Смешарики. Новые приключения». «Маша и Медведь». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Волшебная кухня». (0+)
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
- Сегодня на кухне - повара-трио Кач Стёпа! Как не расплакаться, когда режешь лук, существуют ли безвыходные ситуации, и что изучают на уроке «отдыхания»?
- 09.25 «Цветяшники!» (0+)
- 09.40 «Ум и Хрум». (0+)
- Сериял о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
- 11.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- 13.25 «В некотором царстве...» (0+)
- 14.00 «Разрешите погулять с вашей собакой». (0+)
- 14.10 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
- 14.20 «Чик-Чиркино». (0+)
- 15.55 «Царевна и дракон. Магическая книга». (0+)
- Продолжение приключений царевны Варвары!
- 17.45 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
- 19.00 «Мини-Мишки». (0+)
- 20.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Три кота». (0+)
- 22.30 «Мотобайтеры». (6+)
- 23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 00.40 «Ералаш». (6+)
- 02.00 «Фиксики». (0+)
- 03.00 «Четверо в кубе». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.45, 17.00, 20.10, 03.00 «Буба». (6+)
- Откуда появился Буба? Никто не знает. Этот герой проживает каждый день так, чтобы запомнить его. Он постоянно открывает для себя что-то новое, чем несомненно смешит зрителей всех возрастов. У него есть и компания друзей: Лула, Гуга, Дуда, Спайк. Есть ощущение, что Буба проспал последние лет сто от эволюции человечества, так что не удивляйтесь тому, что он мало что знает и понимает.
- 11.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 12.00 «Геройчики. Удивительный вкус». (0+)
- 12.10 «Сказочный патруль. Дело о перчатках». (0+)
- 12.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Угощение для робота». (0+)
- 12.30 «Мини-мишки. Победитель». (0+)
- 12.35 «Кошечки-собачки. Подари добро». (0+)
- 14.00, 00.00 «Приключения Бубы». (6+)
- 19.00 МУЛЬТПремьера! «Геройчики. Удивительный вкус», «Сказочный патруль. Дело о перчатках», «Мини-мишки. Победитель», «Волшебная кухня. Леденец», «Ник-изобретатель. Мегагонн-победитель», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Угощение для робота», «Кошечки-собачки. Подари добро», «Маша и Медведь: Рыбацкое счастье», «Маша и Медведь. Анимашки: Страшное кино, Лучшее средство». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 05.45 Киж. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
- 06.25 Петербург космический. (12+)
- 07.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
- 07.55 Обыкновенная история. (6+)
- 08.05 Сталинские соколы. Расстрелянное небо. (12+)
- 09.15, 21.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 09.35 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
- 10.15 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
- 12.00 Историада. (12+)
- 13.00 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 13.50 Пешком в историю. (12+)
- 14.25 История одной фотографии. (6+)
- 14.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 15.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
- 16.00, 17.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+)
- 18.05, 22.25 Книжные аллели. (12+)
- 18.35 «ПЕРВОПЕЧАТНИК ИВАН ФЕДОРОВ». (12+)
- 19.30 Жил-был Дом. (12+)
- 20.00 Несломленный нарком. (12+)
- 20.55 На пути к Великой Победе. (12+)
- 21.45 Освободители. (12+)
- 22.55 Семь дней истории. (12+)
- 23.05 Расшифрованные сокровища. (12+)

VJU HISTORY

- 06.15 Первая мировая. (16+)
- 07.10 Древние конструкторы: Дороги, которые изменили мир. (12+)
- 08.05 Древние конструкторы: Великая китайская стена. (12+)
- 09.00 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+)
- 10.00 Древние конструкторы: Возведение суперзамка. (12+)
- 11.00 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+)
- 11.55 100 чудес света. (16+)
- 13.00 Древний Египет - хроники империи: Нил: источник жизни. (12+)
- 14.00 Древний Египет - хроники империи: Боги и цари. (12+)
- 15.00 Мегполис: секреты древнего мира: Афины. (12+)
- 16.00 Мегполис: секреты древнего мира: Александрия. (12+)
- 17.00, 17.55 Охотники за утраченным искусством. (16+)
- 18.45 4 лица Моны Лизы. (12+)
- 20.30 Тинторетто и новая Венеция. (12+)
- 22.05 Тайны Парижа: Алхимик. (16+)
- 23.35 Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+)
- 23.35, 00.35 Секреты цивилизации. (12+)
- 01.30, 02.50 Французская деколонизация. Кровь и слёзы. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 22.15 Правила жизни 100-летнего человека. Окинава. (12+)
- 06.45, 13.10, 21.20, 03.30 Основной элемент. Вегетарианство - наше будущее? (12+)
- 07.15, 13.40, 21.45, 04.00 Основной элемент. Гипноз. Развенчание мифов. (12+)
- 07.40, 15.50, 23.55 Большой скачок. Стресс. (12+)
- 08.10, 16.20, 00.25 Большой скачок. Как не потерять память. (12+)
- 08.40, 16.50, 00.50 Медицинский репортёр. Правда о домашней аптечке. (12+)
- 09.10, 17.15, 01.20 Здоровье. Отношения с телом. (12+)
- 09.35, 10.05, 17.45, 18.15, 01.45, 02.10 На приёме у доктора Продеуса. Иммуниет и аллергия. (12+)
- 10.35, 23.05, 05.10 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)
- 11.25, 19.30, 02.40 Эпидемия. Туберкулёз. (12+)
- 11.55, 20.00, 03.05 Эпидемия. СПИД. (12+)
- 12.20, 20.30, 02.25 Клонирование. 2.0. (12+)
- 14.10 Правила жизни 100-летнего человека. Италия. (12+)
- 15.00 Правила жизни 100-летнего человека. Средняя полоса России. (12+)
- 18.45 Правила жизни 100-летнего человека. США. (12+)

РОССИЯ К
Культура



09.50 «Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Мультфильмы»
- 07.55 «ПОРУС»
- 09.50 «Мы - грамотеи!»
- 10.35 «Никола Пушкин». День памяти А.С. Пушкина
- 11.15 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ»
- 12.40 Истории города N
- 13.20 «Дом ученых»
- 14.00 Черные дыры. Белые пятна
- 14.40 00.50 «Мама-жираф»
- 15.40 «Рассказы из русской истории»
- 16.50 «Оптимисты»
- 17.30 «ФОКУСНИК»
- 18.45 К 300-летию Российской академии наук
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА»
- 21.15 «Вихри века. Александра Коллонтай». День дипломатического работника
- 22.00 «Агора»
- 23.05 «ВЕСНА»
- 01.40 «Искатели»

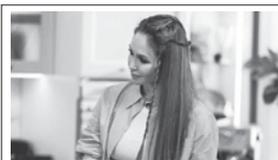
ТВЦ



07.15 «Православная энциклопедия». (6+)

- 05.50 «ОВРАГ». (12+)
- 07.15 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.45 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)
- 09.40 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (12+)
- 11.30 14.30 23.30 События
- 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.50 14.45 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (12+)
- 17.20 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкивым
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.40 «Бандеровское подполье. Охота на Барсук». (16+)
- 00.25 «90-е. Деньги исчезают в полночь». (16+)
- 01.05 Специальный репортаж. (16+)
- 01.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 02.00 «Месть брошенных жён». (16+)
- 02.40 «Звёздный суд». (16+)
- 03.20 «Молодые вдовы». (16+)

ТВ-3



09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 10.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 13.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 15.00 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+)
- 17.00 «ЗОРРО». (16+)
- 19.00 «САНКТУМ». (16+)
- 21.15 «МОЙ МОНСТР». (16+)
- Команде строителей в подземных тоннелях предстоит столкнуться с необъяснимым кошмаром.
- 23.15 «СВОРА». (18+)
- Группа молодых людей решает провести уик-энд вдали от цивилизации, в небольшом домике на острове. Они оказываются оккупированными сворой диких собак, обитающих на острове.
- 01.00 «ХИМЕРА». (16+)
- 02.45 «СИНЕСТЕР-2». (16+)
- 04.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «ДОБРОТА». (16+)

- 06.30 «ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ». (16+)
- 09.35 Уютное утро. (16+)
- 10.00 «ТАКАЯ, КАК ВСЕ». (16+)
- Успешная и красивая Анна Кольцова добилась в жизни всего, о чём можно было только мечтать. Успех, слава, поклонники, друзья. Анна является владелицей глянцевого журнала и популярной телеведущей ток-шоу. Но однажды, посетив медицинское учреждение, Анна узнаёт страшный приговор. Она ВИЧ-инфицирована. От неё отвернулись все, кто ещё вчера был рядом. Анна теряет всё, что у неё было.
- 19.00 «ДОБРОТА». (16+)
- 22.45 «КАРТА ПАМЯТИ». (16+)
- 02.20 «ТАКАЯ, КАК ВСЕ». (16+)
- 05.45 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

- 09.00 «Страна советов». (16+)
- Цикл передач о товарах народного потребления и услугах, которые жители нашей страны получают ежедневно.
- 12.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)
- 20.45 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 01.05 «Светская хроника». (16+)
- 02.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.35 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+)
- 08.15 «Морской бой». (6+)
- 09.20 «КОРТИК». (12+)
- 11.10 Мужики. (16+)
- 12.30 «Не факт!» (12+)
- 13.15 «Легенды науки». (12+)
- 14.00 «Главный день». (16+)
- 14.50 «Время героев». (16+)
- 15.10 19.25 «ЛЕТО ВОЛКОВ». (16+)
- 22.50 «...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ». (12+)
- 02.30 «КРАСНЫЕ ДИПКУРЬЕРЫ». (12+)
- 04.05 «Нюрнберг». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Бабушкины сказки». (0+)
- 11.00 «ГРАФИНЯ ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 23.30 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 12.45 01.00 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ». (16+)
- 15.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО». (16+)
- 18.00 00.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Современники». (12+)
- 20.15 02.30 «Формула здоровья». (12+)
- 20.45 «Понятная политика». (12+)
- 21.00 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+)
- 22.30 «Такие разные». (12+)
- 01.30 «Живет Россия». (12+)
- 03.00 «Мастерская спорта». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Магия большого спорта. (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 08.00 18.45 Новости
- 07.05 18.50 22.30 00.45 Все на Матч!
- 08.05, 09.30, 11.05, 12.15 II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта
- 14.10, 15.25, 16.25 Международный турнир «Кубок Легенд имени Константина Еременко»
- 17.25 Футбол. «Легенды Динамо» - «Легенды Зенита». Международный турнир «Кубок Легенд имени Константина Еременко». Прямая трансляция из Москвы
- 19.55 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+)
- 20.25 Футбол. «Байер» - «Бавария». Чемпионат Германии. Прямая трансляция
- 22.40 Футбол. «Сассуоло» - «Торино». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 01.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 06.00 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (0+)
- 07.50 10.00 Новости
- 07.55 II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Церемония открытия. (0+)
- 08.55 10.05 14.05 16.45 17.05 20.55 04.55 Спецрепортаж. (12+)
- 09.10 05.15 Небесная грация. (0+)
- 09.30 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.25 «Что за спорт?» (12+)
- 10.55 14.25 Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». (12+)
- 13.15 Лица страны. (12+)
- 13.35 21.15 Автоспорт. Чемпионат России. (6+)
- 17.25 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 21.45 23.20 00.55 02.05 II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. (0+)
- 03.15 Баскетбол. Товарищеский матч. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Лайкер. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 Русский чарт. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Топ-30. (16+)
- 15.00 Приехали! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 До слёз! И после. (16+)
- 16.30 Анна Седокова: Виа Гра не понадобится. (16+)
- 17.00 Битва поколений. Артём Качер vs группа «Градусы». (16+)
- 18.30 Золотой Граммофон-2021. (16+)
- 20.20 Танцпол. (16+)
- 23.00 Dance chart. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Карaoke хит. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

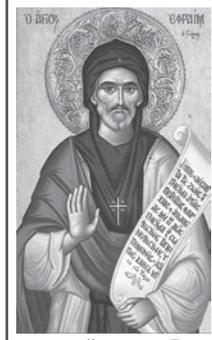
- 05.35 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
- 07.15 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
- 09.10 «ТАЙНА МУНАКРА». (12+)
- 11.10 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (12+)
- 13.15 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)
- 15.20 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
- 17.15 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)
- 19.00 «ДЖОБС: ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (12+)
- 21.25 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
- 23.35 «ПАРАНОЙЯ». (12+)
- 01.25 «СЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 03.00 «ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
- 04.45 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (18+)
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.40 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.45, 11.25, 12.05 «СЛЕД». (16+)
- 12.50 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)
- 14.30 «ПОБЕГ». (16+)
- 16.50 «СТОРОЖ». (16+)
- 18.45 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (12+)
- 20.20 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)
- 22.05 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (16+)
- 23.55 «АВАНПОСТ». (16+)
- 02.15 «ЗИМА». (16+)
- 03.20 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
- 04.50 «Чиполлино». Мультфильм. (6+)
- 06.10 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 10.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 13.25 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 15.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!» (16+)
- Россия, 2018 г.
- 17.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.45 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 01.30 «ЛАВСТОРЬ». (16+)
- 03.00 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!» (16+)
- 04.30 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
- 06.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 16.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
- 18.30, 19.10 Дети рулят. (16+)
- 20.10 Моя жена рулит. (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.00 Богиня. (16+)
- 23.10 Интервью со звездами. Любовь Успенская. (16+)
- 00.00 Богиня шопинга. (16+)
- 00.40 Моя жена рулит. (16+)
- 01.50 «Смешарики», «Малышарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
- 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- Сериал. Лирическая комедия, Россия, 2011-2016 гг. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Лазарев мл., Кирилл Гребенщиков, Юрий Батурин, Олег Алмазов
- 12.00, 20.00, 04.00 «БИЕНИЕ СЕРДЦА». (16+)
- Сериал. Мелодрама
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЧУЖАЯ ПРАВДА». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 «СЛОН И ВЕРЕВОЧКА». (0+)
- 05.45 «ЖУКОВСКИЙ». (0+)
- 07.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00, 10.35 Пилигрим. Пути святого семейства. (6+)
- 11.05 Святыни России. (6+)
- 12.10 Глобус православия с Марией Бутиной. (12+)
- 13.10, 13.40, 14.05, 14.35 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 В поисках Бога. (12+)
- 15.35 Профессор Осипов. (0+)
- 16.05 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (6+)
- 18.00 Простые чудеса. (12+)
- 19.00 Русский мир. (12+)
- 20.10 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (6+)
- СССР, 1981 г.
- 22.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 23.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.10 Спас-стрим. (16+)
- 01.30 День Патриарха. (0+)
- 01.45 Русский мир. (12+)
- 02.45 Простые чудеса. (12+)
- 03.35 Профессор Осипов. (0+)
- 04.05 Крымская победа Василия Долгорукова. (0+)

Православный календарь

10 февраля
Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прп. Ефрема Сирина.



Прп. Феодосия Тотемского. Прп. Палладия пустынноика. Прп. Исаака Сирина, еп. Ниневийского. Прп. Ефрема Новоторжского. Прп. Ефрема Печерского, еп. Переяславского. Св. Феодора исп., пресвитера. Сщмч. Игнатия, еп. Скопинского. Сщмч. Владимира пресвитера и прмч. Варфоломея. Мц. Ольги. Прп. Леонтия исп. Суморинской-Тотемской иконы Божией Матери.

Поста нет.
«Лучше с благоговением молиться о ближнем, нежели обличать его во всяком согрешении».
Прп. Марк Подвижник

ПЕРВЫЙ



15.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Мечталлион». (12+)
09.40 «Непутевые заметки». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Играем свадьбу!». (12+)
11.05 «Жизнь других». (12+)
12.15 «Повара на колесах». (12+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.20 «На разрыв сердца». (16+)
15.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)
16.55 «Между землей и небом. 10 лет спустя». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Лучше всех!» (0+)
21.00 «Время»
23.00 «АБРЕК». (16+)
23.55 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.50 «Песни от всей души». (12+)

- 06.10 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)
Нюта работает продавцом в сельском магазине, ведёт домашнее хозяйство и воспитывает детей. Муж Семён и брат Санёк благополучно уселись безотказной Нюте на шею, помощи от них ждать не приходится.
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.40 Большие перемены
12.40 «НЕЗАБЫТАЯ». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «Мыслители». (12+)
02.20 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)

НТВ



15.00 «Своя игра». (0+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
06.30 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 16.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)
23.50 «Звезды сошлись». (16+)
01.20 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.05 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

СТС



16.55 «Неисправимый Рон». (6+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
07.00 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)
07.30 Уральские умельцы. (16+)
08.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
08.55 Премьера! «Гадкий утёнок и я». (16+)
10.40 «Angry Birds в кино». (6+)
12.35 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
14.25 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДИЕНИЯМИ». (16+)
16.55 «Неисправимый Рон». (6+)
19.00 Впервые на СТС.
«Бука. Моё любимое чудище». (6+)
21.00 «ТРИ МУШКЕТЁРА: Д'АРТАНЬЯН». (16+)
23.25 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
01.35 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
05.15 Ералаш. (0+)

ТНТ



11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
09.00 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
17.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)
19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)
В этот раз звездной и народной командам придется выживать в контрастном и загадочном Узбекистане. Борьбу за победу начали 12 участников, но с каждым выпуском их остаётся всё меньше. Интриги, скандалы, нервы - выжить в Самарканде действительно непросто.
21.00 «Лига городов». (16+)
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.05 «Конфетка». (16+)
01.20 «Импровизация. Команды». (16+)
03.10 Студия «Союз». (16+)
04.50 «Импровизация». (16+)

РЕН



10.30 «Наука и техника». (16+)

- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)
13.00 «БЕЗБАШЕННЫЕ». (16+)
15.00 «ЧЕРНЫЙ ЛОТОС». (16+)
Боец по кличке Черный Лотос прошел самые горячие точки планеты. Отправившись к семье друга, он узнает, что дочь погибшего товарища оказалась в руках мафии.
16.45 «БОГ ГРОМА». (16+)
18.45 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
20.40 «ДЭДПУЛ-2». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)
05.25 «Тайны Медовой долины». (12+)
05.45 «Простоквашино». (0+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 «Простоквашино». (0+)
06.50 Секреты на кухне. (16+)
08.00 Гастротур. (16+)
09.00 На ножах. (16+)
10.00 Погнали! (16+)
23.00 «РЕВОЛЮЦИЯ». (18+)
01.10 В дикой природе с Бетаром Гриллсом. (16+)
02.40 Пятница News. (16+)
03.00 «Спецназ животного мира». (16+)

Ю

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
10.15 «Дорогая, я забил». (12+)
Мужья страдают, жены отдыхают. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.
14.40 «Беременная в 16». (16+)
16.20 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
17.20 «Беременная в 16». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
03.00 «Супермама». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
18.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
23.30 «РОБОТ 2.0». (12+)
Миру угрожает злодей, покусившийся на самое святое, что есть у человечества - мобильные телефоны. Так и проиграла бы люди этот неравный бой, если бы не другое важное изобретение - робот Читти.
01.30 КВН ярче. (16+)
03.10 Утилизатор. (16+)

МИР

- 05.00, 01.00 «ДЕРСУ УЗАЛА». (16+)
05.20, 03.45 Мультфильмы. (6+)
05.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». К юбилею И. Муравьевой. (16+)
08.50 Наше кино. Неувядающие. (16+)
09.25 Точка на карте. (6+)
09.30 Фазендалайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
11.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
13.40, 16.15, 19.30 «БРАТЬЯ». (16+)
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
03.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
04.55 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ». (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.10 «Моя история». (12+)
13.45 «Конструкторы будущего». (12+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.45 «МОЛОКО». (16+)
21.40 «КУТЕРЬМА». (16+)
00.20 «НАСРЕДДИН В БУХАРЕ». (12+)
01.50 «ПОБЕГ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.40 «72 МЕТРА». (16+)
08.00 «ЧЕРНЫЙ ПЕС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+)
10.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)
Небольшой поселок на Урале. Там живет ничем семья Морозовых, в которой воспитываются четверо детей: два брата и две сестры - Алексей, Степан, Алена и Барвара. Между ними складываются непростые взаимоотношения. Всех их пропустит через мясорубку Великая Отечественная война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безудержно горю и настоящее счастье.
01.00 «ПОДОЛЖСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
03.15 «СМЕРШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Царевна и дракон. Магическая книга». (0+)
09.00 «Еда на ура! Как в сказке». (0+)
Есть такая примета: если начать день со сказки, то он будет волшебным! Актриса Дарья Сагалова и ее дочери Стеша и Милослава в это верят и готовят, рассказывая сказки народов России. Ведь из любой сказки можно извлечь не только урок, но и вкусный рецепт! Давайте вместе разбираться, как приготовить сказочные блюда на современной кухне.
09.25 «Цветняшки!» (0+)
«Цветняшки» - это развивающий сериал-мюзикл для малышей.
09.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
Новый сезон мультсериала посвящен задумке профессора Гения Евгеньевича Чудакова - открытию самого лучшего в мире музея наук! И помочь ему в этом будут дети! Ведь они не боятся задавать вопросы, фантазировать и изобретать.
11.00 «Студия красоты». (0+)
«Студия красоты» с Настей Приказчиковой - место, где создаются уникальные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе чтецов - повод для встреч будут самые интересные и необычные!
11.20 «Фиксики против крабов». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.00, 02.00 «Мини-Мишки. Победитель». (0+)
07.05, 12.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Мультсериал рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и бурого по имени Кеша, а также их друзей Лисички и Цыпленка Цыпы. Друзья не могут просто так сидеть на месте, а потому приключения их всегда находят. Несмотря на разные, а иногда даже диаметрально противоположные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, потому что их дружба сильнее любых проблем.
11.00 «Умка». (0+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 12.45 «Турбозавры». (0+)
Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!
14.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
15.00 «Гризли и лемминги». (6+)
16.35 «Геройчики». (0+)
18.50 «Оранжевая корова». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Мотофайтеры». (6+)
23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
00.40 «Ералаш». (6+)
02.00 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 09.55, 14.00, 18.00, 22.00, 02.00 «Мини-Мишки. Победитель». (0+)
07.05, 12.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Мультсериал рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и бурого по имени Кеша, а также их друзей Лисички и Цыпленка Цыпы. Друзья не могут просто так сидеть на месте, а потому приключения их всегда находят. Несмотря на разные, а иногда даже диаметрально противоположные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, потому что их дружба сильнее любых проблем.
11.00 «Умка». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 05.25 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
06.05 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
07.55 Обыкновенная история. (6+)
08.05 Историада. (12+)
09.00 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
09.55 Пешком в историю. (12+)
10.25 История одной фотографии. (6+)
10.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)
11.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
12.00, 13.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
14.05, 18.25 Книжные аллеи. (12+)
14.35 «ПЕРВОПЕЧАТНИК ИВАН ФЕДОРОВ». (12+)
15.30 Жил-был Дом. (12+)
16.00 Несломленный нарком. (12+)
16.55 На пути к Великой Победе. (12+)
17.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
17.45, 21.30 Освободители. (12+)
18.55 Семь дней истории. (12+)
19.05, 23.05 Расшифрованные сокровища. (12+)
20.00 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+)
20.55 Временный комитет у руля революции. (12+)
22.15 Пешком по Москве. (6+)
22.30 Феоодосий Веселого. Наука о приключениях и подвиге. (12+)

HISTORY

- 06.00 Первая мировая (16+)
06.55 Древняя история Сибири. (12+)
07.25 Древние конструкторы. (12+)
08.20 Древние конструкторы: Сила воды. (12+)
09.20 Древние конструкторы: Величайшие корабли в истории. (12+)
10.20 Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)
11.15 100 чудес света. (16+)
12.15 Древний Египет - хроники империи: Мегалополисы. (12+)
13.15 Древний Египет - хроники империи: Культ мертвых. (12+)
14.15 Древний Египет - хроники империи: Пирамиды. (12+)
15.15, 16.15 Мегалополисы: секреты древнего мира. (12+)
17.15 Загадка троянского коня. (12+)
18.15 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+)
19.05 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)
20.00 Человеческие зоопарки. (16+)
21.00 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)
21.55 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)
22.45, 23.40, 00.30, 01.20, 02.05 Запретная история. (16+)
02.50, 03.45 100 чудес света. (16+)
04.40 Первая мировая. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 19.25 Правила жизни 100-летнего человека. Италия. (12+)
06.45, 13.05, 21.10, 03.20 Медицинский репортёр. Правда о домашней аптечке. (12+)
07.15, 13.35, 21.40, 03.45 Проздоровье. Отношения с телом. (12+)
07.45, 15.50, 23.55, 05.05 Эпидемия. Туберкулез. (12+)
08.10, 16.15, 00.25, 05.30 Эпидемия. СПИД. (12+)
08.40, 16.45, 00.55 Клонирование. 2.0. (12+)
09.30, 17.35 Основной элемент. Вегетарианство - наше будущее? (12+)
10.00, 18.05 Основной элемент. Гипноз. Развенчание мифов. (12+)
10.25, 23.05 Правила жизни 100-летнего человека. Средняя полоса России. (12+)
11.20, 01.40 Правила жизни 100-летнего человека. США. (12+)
12.10, 20.15, 02.25 Большой скачок. Стресс. (12+)
12.40, 20.40, 02.50 Большой скачок. Как не потерять память. (12+)
14.05, 14.30, 22.10, 22.40, 04.10, 04.40 На приеме у доктора Продеуса. Иммунология и аллергия. (12+)
15.00 Правила жизни 100-летнего человека. Окинава. (12+)
18.35 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)

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

Вызов на ограбление из крупного офисного центра пришел в самом конце рабочего дня. Петрович недовольно поморщился, предвидя, что домой он попадет в лучшем случае к утру. Но ничего не поделаешь – служба, а службе он был искренне предан.

На улице уже совсем стемнело, и Петрович не заметил, что путь к служебной машине залит жидкой грязью – результатом затянувшейся оттепели.

– Два шага ступишь, и опять мыть ботинки, – ворчал майор, который терпеть не мог грязной обуви. – Скорей бы уже снова снег выпал, что ли.

Ограбленная контора располагалась на первом этаже среди таких же контор за одинаковыми дверями общего коридора. Их встретил взволнованный управляющий.

– Проходите, – пригласил он. – Это общий зал,

Следы на ковролине



здесь у нас сидят менеджеры. Ограбление произошло у меня в кабинете, я вам покажу.

Управляющий провел их через небольшой зал, в конце которого был выгорожен маленький кабинет. Обстановка в кабинете была аскетическая: письменный стол, шкаф с бумагами, вешалка для одежды. Пол был застлан светлым ковролином. Бросалась в глаза цепочка грязных следов – пять крупных отпечатков в сторону стола, пять – в обратную.

– Деньги лежали на столе? – спросил Петрович.

– Да, – ответил управляющий. – Я как раз подчитывал выручку за день,

когда ворвались эти двое:

два бугая в форме охранников и балаклавах.

– Денег много было? – управляющий нахмурился. – Как раз сегодня один клиент расплатился за крупный заказ. Он почему-то всегда расплачивается наличными. Вы не подумайте, мы все проводим официально!

– А мы и не думаем, – ответил майор. – Наше дело – грабителей ловить, а финансы не по нашей части. Лучше скажите, почему вы решили, что эти двое были в форме охранников? Может, просто в камуфляже? Или на их одежде были какие-то знаки, надписи?

– Да нет, не в камуфляже. И никаких особых знаков тоже не было. Эти

двое были в точно такой же форме, в какую одеты сотрудники охраны этого здания. Возможно, какие-то отличия и были, но мне со страху показалось, что форма точно такая же.

– Так может, они и ограбили?

Вот и я так подумал, – кивнул управляющий. – И начальник охраны проверил эту версию первой, и сказал, что это точно не его ребята. Дело в том, что вот эти следы, – управляющий указал на грязные отпечатки на ковролине, – сорок шестого размера. А самые большие ноги у наших охранников – сорок четвертого. Форму-то им централизованно закупали, все размеры записаны.

Логично, – согласился Петрович. – Скажите вот еще что: грабители были в перчатках?

– Да, тот, что с оружием был, в перчатках. Он же, кстати, и наследил. И тот, что деньги забирал, тоже в перчатках. Только в таких... с отрезанными пальцами.

– То есть его отпечатки могли остаться на вашем столе...

– Конечно, могли, и даже наверняка остались, – ответил управляющий. – Деньги же прямо здесь лежали, некоторые купюры – рассыпью.

– Хорошо, – сказал Петрович. – Сейчас приедут криминалисты, все тут обследуют, а вы пока ни к чему не прикасайтесь. Ваши отпечатки, кстати, тоже взять придется, и ваших сотрудников, и у охраны – чтобы разделить пальцы грабителя.

– Да-да, конечно, я понимаю, – закивал управляющий.

Вот что мне скажите: кто мог знать, что именно сегодня у вас будет много наличных?

– Да кто угодно! – внезапно воскликнул управляющий, но сразу взял себя в руки. – Знаете, я не питаю иллюзий. Хотя о коммерческой тайне предупреждены все сотрудники, но... Мог сболтнуть кому-то менеджер, который провел эту сделку, мог кто-то просто подслушать – здесь же фанерные стены.

– Не беспокойтесь, скоро мы узнаем, кто взял ваши деньги, – сказал Петрович. – Я не сомневаюсь, что в этом деле замешан один из сотрудников охраны. А уж он нам расскажет и о своем поделнике, и о том, откуда узнал про деньги.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович решил, что в ограблении замешан сотрудник охраны?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 4: работник ломбарда получил удар по затылку, как он утверждает – от грабителя. Но стоя лицом к лицу с человеком, невозможно ударить его по затылку. Значит, молодой человек лжет. Скорее всего, он отдал украшения с бриллиантами поделнику, который стукнул его по затылку, чтобы обеспечить ему алиби. Урезанная зарплата работника ломбарда косвенно подтверждает эту версию.

Рис. Ирина Светловская

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 5 ПО 11 ФЕВРАЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

5 ФЕВРАЛЯ

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

6 ФЕВРАЛЯ

В 1948 году впервые в мире получен эхосигнал от Луны, начало радиолокационной астрономии.

7 ФЕВРАЛЯ

В 1568 году европейцами были открыты Соломоновы острова. В 1863 году инженером Аланом Креем был запатентован первый огне-тушитель.

8 ФЕВРАЛЯ

В 1724 году Пётр I подписал указ об образовании Российской Академии наук и художеств.

В 1838 году Сэмюэл Морзе впервые публично продемонстрировал свою систему электромагнитного телеграфа. В 1919 году в России опубликован декрет «О введении счета времени по международной системе».

9 ФЕВРАЛЯ

В 1897 году стартовала первая полная перепись населения Российской империи.

В 1904 году началась русско-японская война.

10 ФЕВРАЛЯ В 1636 году первое документальное упоминание утюга (День рождения утюга).

11 ФЕВРАЛЯ

В 1838 году между Санкт-Петербургом и Царским Селом началось движение поездов на конной тяге.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

5 ФЕВРАЛЯ. Геннадий, Евдокия, Екатерина, Климент.
6 ФЕВРАЛЯ. Анастасия, Ксения, Тимофей.
7 ФЕВРАЛЯ. Александр, Анатолий, Борис, Василий, Владимир, Григорий, Филипп.
8 ФЕВРАЛЯ. Аркадий, Мария, Пётр, Феодор.
9 ФЕВРАЛЯ. Иоанн.
10 ФЕВРАЛЯ. Владимир, Ольга.
11 ФЕВРАЛЯ. Константин, Роман.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

5 ФЕВРАЛЯ ■ День эрудита ■ Всероссийский день памяти дипкурьеров, погибших при исполнении служебных обязанностей
6 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день бармена
■ День отказа от мобильного телефона
7 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день школьных игр
8 ФЕВРАЛЯ ■ День российской науки
■ День военного топографа в России
■ День зимней рыбалки
9 ФЕВРАЛЯ ■ День гражданской авиации России
■ Международный день стоматолога
■ Международный день пиццы
10 ФЕВРАЛЯ ■ День дипломатического работника в России
■ День зимних видов спорта в России
11 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день брака

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Белая луна предвещает холода

5 февраля по народному календарю считалось днем Агафия-полухлебника. В этот день наблюдали за птицами: утром синица кричит – к морозу, утки и гуси в снегу купаются – оттепель приближается. 6 февраля, день Ксени-полузимицы, также называли весноуказчиком. Считалось, что погода этого дня соответствовала погоде всей весны.

Если 7 февраля, в Григорьев день, пошел снег, то следующая зима будет поздней.

8 февраля, на Фёдора-минальника, о предстоящей погоде судили по гороху: если сухие горошины катались по блюду со звоном, то ждали трескучих морозов, а если бесшумно, следовало ожидать тихих снегопадов.

9 февраля, в день Златоустьява огня, было принято прогнозировать погоду по лунному диску. Ослепительно белая луна предвещала долгие холода, красноватая – сильные ветры.

10 февраля считалось днем Ефрема – сверчково-го заступника. Ветреная погода в этот день указывала, что предстоящее лето будет дождливым. Прогноз погоды в Лаврентьев день, 11 февраля, делали по очагу: дрова в печи плохо разгораются и сильно дымят – к близкой оттепели, занимаются быстро – быть скорому похолоданию.

– Ну почему мир так жесток, почему самые прекрасные создания могут так больно жалить?
– Что с тобой?
– Оладушкой обжёгся...



СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

5 февраля Восход: 7 ч. 54 м. Заход: 17 ч. 19 м. Долгота дня: 9 ч. 25 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

6 февраля Восход: 7 ч. 52 м. Заход: 17 ч. 21 м. Долгота дня: 9 ч. 29 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

7 февраля Восход: 7 ч. 51 м. Заход: 17 ч. 23 м. Долгота дня: 9 ч. 32 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

8 февраля Восход: 7 ч. 49 м. Заход: 17 ч. 25 м. Долгота дня: 9 ч. 36 мин.

Убывающая Луна в знаке Водолея

9 февраля Восход: 7 ч. 47 м. Заход: 17 ч. 27 м. Долгота дня: 9 ч. 40 мин.

Убывающая Луна в знаке Водолея

10 февраля Восход: 7 ч. 45 м. Заход: 17 ч. 29 м. Долгота дня: 9 ч. 44 мин.

Новолуние, Луна в знаке Рыб

11 февраля Восход: 7 ч. 44 м. Заход: 17 ч. 30 м. Долгота дня: 9 ч. 46 мин.

Растущая Луна в знаке Рыб

ТЕЛЕК Черноземье

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



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

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

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

№ 5 (430).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 30.01.2024 г. Дата производства: 30.01.2024 г. Дата выхода в свет: 31.01.2024 г. Тираж 44 550 экз. Отпечатано в ООО «Принт Воронеж» (ООО «ПТВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 660. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 861 000 экз.
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено.

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

Слово «зима» вызывает у нас стойкую ассоциацию с сугробами, деревьями в инее и покрытыми снегом крышами с сосульками. А хорошо ли вы знаете те подарки природы, которые дарят нам снежные явления?

Снежная круговерть

1 Чем больше падает снега, тем интереснее из него строить. Временное фортификационное сооружение из снега и льда – крепость, сегодня элемент детских игр. А 200 лет назад – это старинная потеха, элемент Масленицы. В Енисейской губернии до 1922 года эта игра проводилась в традиционном виде. В Государственном Русском музее хранится картина Василия Ивановича Сурикова, написанная в 1891 году, посвящённая этой русской потехе. О какой игре идёт речь?

а) Катание на тройках по снежному мосту.
б) Взятие снежного городка.
в) Занятие Царь-горы.



2 Есть сосульки, которые образуются во время столкновения потока слабосоленой ледяной воды с более солёной океанской. Этакий подводный аналог сталактита может расти до дна, а достигнув его, способен распространяться по его поверхности. Увеличиваясь в размерах, такая сосулька замораживает в себе все неспешные морские организмы, как «ледяной палец смерти». Как назвали учёные этот особый ледяной цилиндр?

а) Брайникл.
б) Родайс.
в) Чиленждеайс.



3 Благодаря снегу мы можем любоваться белыми красивыми сугробами, кататься с горы и просто на санках и лыжах, лепить снежную бабу и строить дома. Из снега строят жилища. Секрет строительства этого дома – в особой форме плит, позволяющей складывать хижину в виде «улитки». Поднимаясь кверху, свод такого жилища постепенно сужается. Для большей устойчивости конструкции дом снаружи поливают водой. Крайне важно, чтобы вход был ниже уровня пола, который, кстати, застилается шкурами. Такое расположение пола по отношению ко входу не позволяет лёгкому тёплому воздуху покидать помещение. Такое строение называется...

а) Иглу.
б) Чум.
в) Квинзи.

4 Есть необычные образования, похожие на «когтистые лезвия», которые могут достигать шести метров в высоту. Их можно видеть на поверхности снеговых и фирновых полей. Эти наклонные большие иглы образуются в горах из уплотнённого снега или льда на высоте более четырёх тысяч метров, в высокогорьях зон тропиков или субтропиков. Как называют этот тип ледника?

а) Кающиеся снега.
б) Ногти Снежной королевы.
в) Клыки ирбиса.

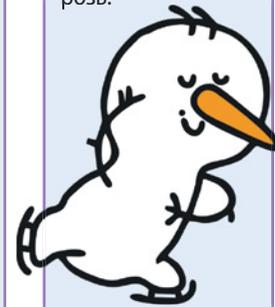


5 А вот в кино, например, иногда бывает снег ненастоящий. Так, часть знаменитого фильма Юрия Чулюкина «Девчата» (1962 г.) снимали не зимой в таёжной глубинке, а в августовскую жару в маленьком посёлке Оленино Тверской области. И художники в киношном леспромхозе создали снежную идиллию: брёвна укутывали ватой и посыпали нафталином. И ещё одна снежная история о другом фильме – фильме Эльдара Рязанова «Ирония судьбы, или С лёгким паром!». Вспомните заснеженные берега Невы. Так вот, по капризу природы в момент съёмки этого сюжета наступила оттепель. Настоящий снег частично растаял, а частично стал таким грязным, что и на снег был не похож. Чем заменили киношники снег в кадрах на набережной Невы?

а) Асбестом.
б) Ватой.
в) Гипсовой стружкой.

6 В морозный день иногда можно увидеть, что кристаллы льда покрывают сплошным тонким слоем деревья, листья, кусты, оставленные на улице санки. Чем больше влаги в воздухе, тем толще ледяная корка, тем красивее и сложнее узоры. Как называется образовавшееся зимнее чудо?

а) Иней.
б) Изморозь.



ОТВЕТЫ

1-6. Взятие снежного городка. 2-а. В процессе образования специфической формы морского льда могут образовываться брайниклы (англ. brinicles, от brine – рапа и icicle – сосулька). Первые задокументированы в 2011 году во время съёмки цикла передач «Замёрзшая планета». 3-а. Иглу. 4-а. Кающиеся снега. 5-б. Ватой. 6-б. Изморозь.



ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ



«Ибо кто не против вас, тот за вас»

Пришел в Капернаум; и когда был в доме, спросил их: о чем дорогою вы рассуждали между собою? Они молчали; потому что дорогою рассуждали между собою, то больше. И, сев, призвал двенадцать и сказал им: кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою. И, взяв дитя,

поставил его посреди них и, обняв его, сказал им: кто примет одно из таких детей во имя Мое, тот принимает Меня; а кто Меня примет, тот не Меня принимает, но Пославшего Меня. При сем Иоанн сказал: Учитель! мы видели человека, который именем Твоим изгоняет бесов, а не хо-

дит за нами; и запретили ему, потому что не ходит за нами. Иисус сказал: не запрещайте ему, ибо никто, сотворивший чудо именем Моим, не может вскоре злословить Меня. Ибо кто не против вас, тот за вас. И кто напоит вас чашею воды во имя Мое, потому что вы Христовы, истинно говорю вам, не потеряет награды своей.

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 11 февраля, в воскресенье.

Возмущение учеников по поводу того, что какой-то человек использует имя их Учителя для того, чтобы изгонять бесов, продиктовано тем же мотивом, который подталкивает их выяснять, кто же из них самый важный и значимый. И этот мотив по-человечески очень понятен. Апостолы приближены к Мессии, они Его доверенные лица, Он наделил их особыми полномочиями. Конечно же, каждому из них хочется быть в глазах любимого Учителя первым и самым значимым.

Может показаться, что это какое-то ребячество. Но на самом деле именно так работает наше большое самолюбие. Чем я уникальней в своих собственных глазах, тем громче мне

хочется крикнуть: «Это мой Бог, руки прочь от моего Бога, у Него на меня особые виды, особый план». В принципе, отчасти есть в этом правда. Бог каждого ведет своим путем. Неслучайно преподобный Серафим Саровский говорил: «Бог заботится о каждом из нас так, будто кроме нас нет больше никого на свете». Проблемы начинаются тогда, когда я начинаю уделять этой собственной исключительности слишком много внимания.

Поэтому Христос и ставит перед учениками ребенка. На каждого, кто встречается нам на нашем пути, следует смотреть как на дитя, которое подобно нам, возможно, заблудилось и просто ищет дорогу домой. Осознание

этого должно помочь нам поумерить свои амбиции. Ведь ни у кого не возникнет желания соревноваться с малышом. Мы в силу какого-то внутреннего естественного порыва добровольно отдаем ему первенство в отношениях с Богом.

Помимо этого наглядного образа Христос предлагает и важный принцип, который служит ориентиром в отношениях с людьми: «кто не против вас, тот за вас». Многие из тех, кто открыто не называют себя последователями Спасителя, могут таковыми являться на деле или хотя бы в помыслах.

Поэтому хорошо бы почаще вспоминать, что у Бога нет внуков. Все мы его дети. Со всеми Он общается напрямую. И каждого



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

ведет к Себе особым путем. И, возможно, порой лучшее, что мы можем сделать ради своего ближнего, который старается самостоятельно нащупать вход в Царство Небесное, – отпустить его, дать ему действовать самостоятельно, поддерживая это движение лишь искренней и горячей молитвой.

КОГДА МОЖЕТ СТАТЬ КРЕСТНОЙ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ РОДИЛА? ДОРОГА К ХРАМУ

? Сыну исполнилось два годика, и мы решили его крестить. Выбрали ему в крестные сестру мужа, а она недавно родила девочку. Говорят, что по ряду причин службы в храме женщине можно посещать только через определённое время после родов. В связи с этой церковной традицией и мой вопрос: когда может стать крестной сестра мужа, которая недавно родила? Анна

Если после рождения ребенка у предполагаемой крестной прошло 40 дней, то она может принимать участие в таинстве крещения.



Фото предоставлено радио «Вера»

Февраль

ПОНЕДЕЛЬНИК

5 февраля

Убывающая Луна в Стрельце
Луна ратует за нанесение на личико грейпфрутовой маски – она обещает отбеливающий и омолаживающий эффекты. В этот понедельник хороши солярий, бассейн, сауна. И, пожалуй, стоит лечь спать пораньше.

12 февраля

Растущая Луна в Овне
Увенчается успехом нынешняя борьба с несовершенствами кожи – самое время удалять бородавки, папилломы, пигментные пятна. А вот волосы сегодня лучше не стричь, а наращивать или завивать.

19 февраля

Растущая Луна в Раке
Кожа сегодня откликнется тонусом и шелковистостью на противовоспалительные и питательные маски. А патчи дадут надежный отпор отекам век. Но все же сдать анализы и проверить почки будет совсем не лишним.

26 февраля

Убывающая Луна в Весах
Не бойтесь сегодня интенсивных кардиотренировок – они принесут максимальную пользу. Приятно удивят горячие обертывания. Нежелательны только горячие маски для лица и кожи декольте.

ВТОРНИК

6 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Отличный эффект сегодня дадут процедуры, направленные на борьбу с морщинами и выравнивание цвета лица. Не лишним будет и записаться на курс «здоровье спины» и хорошенько поработать над осанкой.

13 февраля

Растущая луна в Овне
Прелестнице, которая мечтает как можно дольше оставаться молодой, Луна советует обратить внимание на фитогормональную терапию. Тофу, льняное семя, гранат – все это стоит ввести в «молодильное» меню.

20 февраля

Растущая Луна в Раке
В этот день хорошо начать курс дарсонвализации. Но нужно настроиться на длительную работу, чтобы добиться желаемых результатов. Если есть необходимость, хорошо бы посетить трихолога.

27 февраля

Убывающая Луна в Весах
Шугаринг, сделанный в этот день, поможет надолго избавиться от нежелательных волос на теле, а медитация – от навязчивых мыслей. И постарайтесь найти время для ухода за ручками и легкого массажа шеи.

СРЕДА

7 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Педикюр, сделанный в этот день, даст старт предвесеннему обновлению. В модных бутиках уже ждут прелестниц легкие платья и юбочки. Присмотритесь, но одеваться пока лучше по погоде.

14 февраля

Растущая Луна в Тельце
В эти лунные сутки в удовольствие будут любые уходовые процедуры. Да к тому же они обещают вау-эффект. А для настроения и бодрости – танцы! Вам сегодня на паркете не будет равных по грации и задору.

21 февраля

Растущая Луна во Льве
Стоит набраться храбрости и начать по утрам умываться льдом на травяных отварах. Это бодрит. За контрастный душ и дыхательную гимнастику легкие скажут спасибо. И пора бы начать принимать витамины.

28 февраля

Убывающая Луна в Весах
Луна сегодня поддержит вас в экспериментах с визажем и тестированием новой косметики. Также сегодня хорошо стричься – это укрепит волосы, сделает шевелюру гуще. Отличный день для свиданий.

ЧЕТВЕРГ

1 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Самое время сделать маску для волос, а кожу лица и тела хорошенько скрабировать. И не лишним будет позаботиться о ЖКТ – отказаться от жирных, кремовых сладостей.

8 февраля

Убывающая Луна в Водолее
Хороший день для длительных прогулок, спорта на свежем воздухе. А злаковые и белок в рационе поддержат силы и обеспечат энергией. И Луна настоятельно советует не игнорировать головные боли – посетите врача.

15 февраля

Растущая Луна в Тельце
День прекрасно подходит для того, чтобы сосредоточить внимание на духовном тоне организма. Дыхательные практики, медитации, ароматерапия, йога – способов достичь гармонии и красоты множество.

22 февраля

Растущая Луна во Льве
Пришло время покрасить или нарастить реснички, заняться архитектурой бровей. Прекрасный период для того, чтобы с помощью интенсивных нагрузок укрепить мышцы тазового дна. И скажите нет никотину!

29 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Луна благоволит таким процедурам, как удаление веснушек, пигментных пятен и выравнивание цвета лица. Отличный день для пилинга и эпиляции. Рекомендованы лечебные ванночки для ног.

ПЯТНИЦА

2 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Хотите стрижку? Отправляйтесь за ней в салон сегодня. Да и маникюр пора обновить, реснички можно ламинировать. Хорошо бы посетить флеболога – проверить здоровье ножек.

9 февраля

Убывающая Луна в Водолее
Если объявите сегодня бой целлюлиту, вскоре будете радоваться сокрушительной победе над ним. Но будьте готовы «пахать» в зале и рационально питаться. Только берегите колени, давайте им посильную нагрузку.

16 февраля

Луна в Близнецах, первая четверть
В этот день отмечают День поиска запахов. Здорово гулять на природе, вдыхая еловым ароматом ее скорого пробуждения. А замерзнув, поспешить домой и принять ванну с аромамаслами.

23 февраля

Растущая Луна во Льве
Массаж спины сегодня лучше доверить чутким рукам любимого, а вот работу с кожей и волосами – профессиональным мастерам. Да, и кстати, сегодня хороши сложные окрашивания: шатуш, балаяж.

СУББОТА

3 февраля

Луна в Скорпионе, последняя четверть
Забудем пока про сложные косметические процедуры – для них не лучший день. Повседневного ухода будет достаточно. В фаворе дня удобная обувь и упражнения на укрепление голеностопа.

10 февраля

Луна в Рыбах, новолуние
Нынешняя суббота как нельзя лучше подходит для отдыха. Маска из глины и трав, неспешная прогулка, чашка ароматного кофе с корицей... Все это наполнит вас гармонией и спокойной уверенностью в будущем.

17 февраля

Растущая Луна в Близнецах
Как никогда хороши в эти лунные сутки будут успокаивающие, антистрессовые маски для лица, шеи и зоны декольте. Упражнения на растяжку снимут мышечные зажимы. И да, расслабляющий массаж перед сном.

24 февраля

Луна в Деве, полнолуние
Нивелировать негативное влияние полной луны на организм поможет прогулка в парке, вечерний контрастный душ и саше из сухих трав в изголовье постели. И какао для выработки эндорфинов.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

4 февраля

Убывающая Луна в Стрельце
Покупка банджа для подтягивания овала лица окажется верным решением. Особенно, если его ношение сочетать с массажем. Хорош день и для установки брекет-систем – исправления прикуса и лечения зубов.

11 февраля

Растущая Луна в Рыбах
Сегодня порадует что-то необычное, ранее не испытанное. Стоунтерапия, массаж улитками, стрижка горячими ножницами. Можно экспериментировать и с меню, пробуя экзотические блюда.

18 февраля

Растущая Луна в Близнецах
В эту субботу женская энергия и притягательность усилятся в разы. Добавьте к ним пару акцентов – алию помаду, каблучки, приталенные силуэты одежды. А вечером побалуйте кожу лица питательной маской.

25 февраля

Убывающая Луна в Деве
Это воскресенье подойдет для того, чтобы пробежаться по любимым магазинам одежды с целью разнообразить свой гардероб. А в качестве бонуса за труды побалуйте себя походом в сауну или хаммам с подругой.

Календарь красоты и здоровья



Зима – самое травмоопасное время года: снег и лёд делают дороги скользкими, а с крыш в любой момент может сойти наледь.

О том, как обезопасить себя в зимнее время года



Юрием Глазковым.

от падений и травм, мы поговорили с травматологом-ортопедом, кандидатом медицинских наук

Возраст имеет значение

– Юрий Константинович, кто и с какими травмами попадает к врачам-травматологам в зимнее время?

– Многие травмы напрямую связаны с состоянием костной ткани. В пожилом возрасте у людей часто имеется остеопороз (размягчение костной ткани и вымывание кальция из кости. – Прим. авт.), и для них типичны такие травмы, как перелом лучевой кости в типичном месте, перелом хирургической шейки плечевой кости и, к сожалению, травмы верхнего отдела бедренной кости: переломы бедра и шейки бедра. Все это часто является показанием к хирургии. У более молодых людей встречается перелом лодыжек. У детей переломы чаще всего бывают по типу «зеленой веточки» – когда кость не ломается полностью, а возникает ее деформация. Поэтому детские



На заметку

Осторожно, сотрясение!

– Что делать, если удар пришёлся на голову?

– Если нет тошноты, сонливости, заторможенности, нарушения движений – ничего делать не надо. Если же есть что-то из перечисленного, то это уже признаки черепно-мозговой травмы, которая может быть как обычным сотрясением головного мозга, так и более тяжелым последствием, вплоть до перелома костей черепа. Важно сказать, что все эти признаки могут наступить в отсроченном периоде – то есть сначала может быть все хорошо, а через несколько часов человек перестает быть контактным, теряет сознание. Обычно такое случается при внутримозговой гематоме. Здесь нужно какое-то время понаблюдать.

– Сколько времени после травмы человек должен быть под наблюдением?

– Так же, как и в больнице, если его госпитализируют, – около суток.

опороспособность, человек предъявляет жалобы на острую боль в той или иной части тела – нужно вызвать скорую помощь и дожидаться ее приезда. Или самому сопроводить пострадавшего в травмпункт или в отделение, где принимают пациентов с травмами. Уж лучше пусть его осмотрят и отпустят домой, не найдя ничего, чем оставить человека без помощи, усугубив ситуацию неправильным поведением.

Когда пора в травмпункт?

– Не всегда есть возможность быстро обратиться за врачебной помощью. Какие тревожные звоночки указывают на то, что точно пора в травмпункт?

– Если человек, получивший травму, жалуется на то, что не может пользоваться рукой или ногой. Соответственно, если ребенок или взрослый говорит, что не может наступить на ногу или поднять руку, либо не может наклониться – это говорит о том, что, скорее всего, травма действительно серьезная. Нужно обратиться в травмпункт.

– Нужно ли делать какие-то манипуляции, перевязки и так далее?

– Если нет деформации, то делать ничего не нужно – просто доставить человека, не травмируя поврежденную часть, туда, где с этим разберутся.

– Как себя вести при растяжениях?

– Здесь все просто: мазь с противовоспалительным компонентом и покой.

Елена СОКОЛОВА

Берегите себя в сезон травм

случаи хирургии требуют реже. Кроме того, никто не отменял различные ушибы всего тела. Так что работы у врачей сейчас совершенно точно прибавилось.

Безопасная обувь

– Есть какие-то правила, чтобы уберечься от падений? И, кстати, как правильно это делать?

– Невозможно сгруппироваться, если ты не имеешь специальной для этого

подготовки. А вообще, падать учат в детстве – и не врачи, а тренеры. Поэтому все-таки нужно постараться не падать. Сейчас это сделать легче, потому что появилась специальная обувь с противоскользящей подошвой. На своих пациентах я часто вижу специальные шипы, в том числе и металлические, которые надеваются, как галоши. Такие «шиповки» позволяют относительно безопасно ходить по улицам, когда скользко. Мягкая и удобная одежда тоже мо-

жет снижать риск неудачных падений, будучи своеобразным буфером между асфальтом и человеком.

Помощь обязательна

– Как оказать первую медицинскую помощь человеку, который шёл, поскользнулся и упал?

– Не оставлять лежать – это точно. Нужно постараться хотя бы посадить человека, а дальше попробовать его поднять. Если

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Самое главное – берегите себя. Будьте аккуратны на заснеженных улицах.

пострадавший жалуется на боль в руке, есть деформация или большой отек – руку можно закрепить между пуговиц пальто, чтобы получилась импровизированная повязка типа косынки. Если понятно, что снижена

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ТАКТИКА

КАЛЬЦИД – ФОРМУЛА ПРОЧНОСТИ

Бережная забота о вас в любом возрасте



- ✓ **Натуральный источник кальция, витаминов и микроэлементов**
- ✓ **Способствует ускоренному восстановлению после травм и переломов**
- ✓ **Защищает костную ткань от разрушений в период роста и гормональных изменений**
- ✓ **Профилактика остеопороза**
- ✓ **Укрепляет и питает связки, сухожилия и суставы**
- ✓ **Повышает иммунитет**



На основе яичной скорлупы с минералами и витаминами С и D₃ по доступной цене

Приобретайте на Zdravcity.ru¹, Apteka.ru² и в аптеках города!

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОПР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОПР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • 1 ООО «Здравсити», Москва, ул Чермянская, д. 2, стр. 1, этаж 8, помещ. 1, ком. 9, ОГРН: 1217700264561, 2 АО «НПК «Катрен» г.Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22 ОГРН: 1025403638875 • РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В прошлом номере мы рассказали об оборудовании, которым нужно обзавестись (обновить, подремонтировать) к новому дачному сезону.

Продолжим тему и соберем дачную «аптечку» – препараты, которые пригодятся для выращивания здорового и богатого урожая. Лучше сделать это сейчас, пока есть возможность не спеша прогуляться по садовым центрам.

ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ С ВРЕДИТЕЛЯМИ

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ – «Актара», «Кароген». Работают при поливе или при опрыскивании. Принцип действия – средство накапливается в тканях и месяц защищает от всех напастей. Обрабатываем, как и другими системными препаратами, когда на растении нет плодов.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ – «Фитоверм», «Искра БИО», «Клещевит» – безопасные для человека, нужно иметь с запасом на случай борьбы с насекомыми, которые напали на растение в момент плодоношения (химия уже не подойдет). У них практически нет периода ожидания.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ГУСЕНИЦ – «Липидоцид». Как и «Фитоверм», безопасен для человека. Лучше иметь запас, так как обрабатывать биопрепаратами нужно не один раз, а 2-3 раза.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ОБРАБОТКИ КЛУБНЕЙ (картофеля, тюльпанов, гладиолусов и т.п.) от болезней и вредителей – «Табу», «Престиж».

СОБИРАЕМ огородную аптечку

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОСТА

МОЧЕВИНА. Универсальное средство. Можно обработать деревья в саду для отложенного цветения, если, например, ваши абрикосы или вишни рано цветут и попадают по этой причине под весенние заморозки. Для этой цели нужно приготовить 5-процентный раствор мочевины (500 г на 10 л воды) и обработать растения, пока температура установилась на уровне +5 градусов. После такого действия абрикосы и вишни зацветут на две недели позже и не пострадают от заморозков. Мочевина – это и азотное удобрение, которое можно использовать весь сезон для обработки по листу, то есть для экстренного реагирования на дефицит азота.

МОНОФOSFAT КАЛИЯ – быстрорастворимая форма фосфора и калия на все этапы роста: при низкой температуре почвы, когда начинают наливать плоды, после сильных ливней, при подготовке к зиме. Обрабатывайте растения по листу, чтобы быстро устранить дефицит фосфора или калия.



СУЛЬФАТ МАГНИЯ. Летом растения часто страдают от дефицита магния, поэтому его нужно всегда иметь в садовой аптечке.

СУПЕРФОСФАТ – подкормка для восполнения дефицита фосфора в почве, которую используют, когда готовят грядки осенью к новому сезону.

КОМПЛЕКСНАЯ ЖИДКАЯ ПОДКОРМКА. Универсальные препараты типа «Фертика люкс», «Нутривант», «Азофоска». В них примерно равное количество элементов питания, они подходят для подкормки ослабленных растений или в том случае, если вы не знаете, чего растению не хватает.

КОМПЛЕКСНАЯ МИКРОЭЛЕМЕНТНАЯ ПОДКОРМКА. Для устранения потребности в микроэлементах подойдут «Наноплант», «Богатый-Микро Комплекс 9 микроэлементов» и другие.

СТИМУЛЯТОРЫ – «Эпин», «Циркон», «НВ-101» – незаменимы для предотвращения и устранения температурных и иных стрессов растений.



СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

МЕДНЫЙ КУПОРОС. Недорогое и универсальное средство. Подходит для обработки древесины в бане, на веранде от гнилей. Для дезинфекции рассадных стаканов – 1-процентный раствор (100 г на 10 л воды): замочить на час, промыть водой. Раннее весеннее опрыскивание – защита от болезней и вредителей вашего сада, пока на деревьях нет листьев.

БИОПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ. «Фитоспорин», «Трихоремин» и другие биопрепараты эффективны для профилактики заболеваний в течение всего сезона. На этапе вспышки заболеваний они не помогут, нужно будет обращаться к более эффективным химическим средствам.

МЕДСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ – «Абига Пик», «Бордоская смесь», «Ордан» и тому подобные. В отличие от медного купороса, это мягкие препараты, которые не сожгут зеленые ткани растения. Если вы не знаете, чем заболело растение, попробуйте опрыскать его медьсодержащим препаратом.

ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ СЕРЫ – «Каллоидная сера», «Теовит Джет» и другие. Сера – также универсальный препарат от болезней и от паутинного клеща.

КОМПЛЕКСНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ – «Конценто», «Превикур», «Раек». При поливе эти препараты попадают в ткани растения, но не в его плоды. Ими обрабатывают растения либо под корень, либо до цветения, либо сразу после цветения (пока не образовались плоды). Не применяют для зеленых культур.

САДОВЫЙ ВАР. Выбирайте мягкий вар, который можно сразу же использовать. Нужен не только после обрезки сада, но и после ураганов, которые ломают ветви и зимой, и весной, и летом.

Валерия ПАШЕЧКИНА



КАК САДОВОД САДОВОДУ

В начале февраля не забудьте посеять растения с длительным сроком вегетации, чтобы любоваться их цветением как можно раньше!



Время многолетников настало!

Дельфиниум, аквилегия, вербена, лаванда узколистная, клематис, примула, земляника садовая – нужна хотя бы трехнедельная стратификация, поэтому сеем во влажную почву и убираем в холодильник в начале февраля.

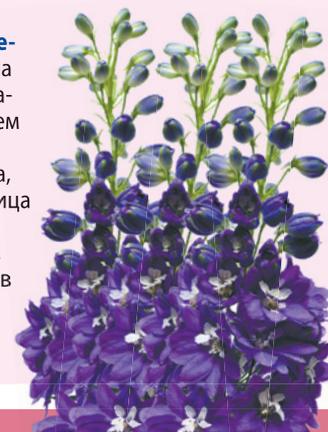
Фиалка рогатая, виола ампельная, колокольчики, нивяник (известная всем ромашка садовая), гвоздика – двухлетние цветы. Чтобы добиться цветения уже в первый год, сеем их рано.
Цикламен, гербера, гloxиния – группа домашних растений, которые тоже будут

вам благодарны, если вы посеете их пораньше. Особенно, если вы планируете их высадить в саду.

Пеларгония, пентас, гелиотроп, калибрахоа, дихондра, физалис, пе-

тунии ампельные, бегонии клубневые – на первых порах развиваются туго, поэтому сеем их пораньше.

Пряные травы – мята, мелисса, чабрец, душица и другие – долго «растут», поэтому, если хотите посадить в саду уже хорошо развитый кустик, сейте пораньше.



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 5 ПО 11 ФЕВРАЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 5 ПО 11 ФЕВРАЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Эта неделя сулит всем Овнам успехи в делах и прекрасное настроение. Отличная возможность как начать новые дела, так и завершить старые. В выходные постарайтесь уделить время себе. Сосредоточьтесь на своих мыслях. Двигайтесь к цели с холодной головой.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам стоит быть более внимательными. Следует тщательно обдумывать предложения. Ваши решения должны быть выверены. Уходите от стрессовых ситуаций, проводите время в кругу семьи. Больше романтизма в отношениях с любимым человеком.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды благоволят активным Стрельцам. Трудлюбие, целеустремленность и настойчивость подарят успех в делах. В семье возможно недопонимание со стороны родных и близких, в основном из-за бытовых мелочей. Не держите обиду на любимого человека.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолею ожидает довольно напряженная неделя. Постарайтесь во всех ситуациях видеть положительные моменты. Стрессы и пустые душевные метания могут быть разрушительны. Больше внимания уделяйте отдыху. Насытьте свой досуг позитивным общением.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Отличная неделя ожидает Тельцов. Нужно проявить инициативу на работе: есть вероятность быстро справиться с недоделанными делами, добиться определенного результата. Не стоит тратить свои силы на споры. Постарайтесь уделять больше времени родным.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Эта неделя у Дев идеально подходит для общения. Вы добьетесь успеха в вопросах, требующих внимания. Звезды готовы помочь во всех начинаниях. Получите от этого выгоду. В романтических отношениях со второй половинкой вас ждут гармония и полное взаимопонимание.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецы будут в центре внимания. Однако не стоит пытаться произвести на людей еще большее впечатление. Постарайтесь вести себя чуточку скромнее, дабы избежать недоразумений. С новыми знакомствами стоит повременить, есть риск привлечь недоброжелателей.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам предстоит достаточно напряженный период. Проявите свои лучшие качества и благоразумие – и вы снова на коне. Справиться с задачей также поможет самоирония и поддержка близкого человека. Можете порадовать свою половинку романтическим сюрпризом.

РАК (22.06 – 22.07)
Звезды рекомендуют Ракам тщательно обдумывать свои решения. Будьте сдержанны и не давайте втянуть себя в пустые дискуссии. Больше оптимизма. Личная жизнь будет наполнена гармонией и пониманием. Выходные проведите с любимым человеком.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Хотя череда важных дел долгое время не позволит расслабиться, Скорпионам необходим отдых. Расставляйте приоритеты и старайтесь не брать на себя чужие обязанности. Проведите время с близкими, устройте выезд за город или прогуляйтесь в парке.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козероги могут столкнуться с недопониманием со стороны коллег. Отнеситесь к этому спокойно. Хорошая неделя для перспективного планирования. Проявляйте больше уважения к родным и близким. Помните, что они нуждаются в вашей любви и заботе.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Звезды обещают Рыбам размеренную и спокойную неделю, посвятите ее домашним делам. Хорошее время для решения насущных бытовых проблем. Звезды говорят: займитесь собой, самореализацией, саморазвитием. И проявляйте больше позитива в отношениях с людьми.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Гонки, где победа в определенной мере зависит от умения штурмана читать легенду.
2. Красивый южный цветок.
3. Из какого дерева нужно сделать кол, чтобы убить вампира?
4. Пер ... – так называют «родственников» Санта Клауса во Франции.
5. В сказке Джанни Родари этот принц был одет во всё желтое с ног до головы.
6. Заведение для гостей со звездами, рестораном, бассейном и люксовыми номерами.
7. Плетенная из лыка обувь.
8. Душевное состояние, которое питает и тревога, и грусть, и скука. Говорят, она бывает даже зеленой.
9. «Да», «сказанное» человеком, которому лень раскрыть рот.
10. Это просил Архимед для того, чтобы перевернуть Землю.

Ответы: 1. Ралли. 2. Лотос. 3. Осина. 4. Ноль. 5. Лимон. 6. Отель. 7. Лапти. 8. Тоска. 9. Кивок. 10. Опра.

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2024 года

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете подписаться на издание «ТЕЛЕК Черноземье» на 1 полугодие 2024 года (на 4 месяца)*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**
Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца
207,03 ₚ	414,06 ₚ	621,09 ₚ	828,12 ₚ

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

QR-код:

П2912
«ТЕЛЕК Черноземье»

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

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

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

У каждого современного человека дома есть салфетки из микрофибры.

Но какие именно? Давайте разбираться, чем они отличаются и для каких целей их лучше использовать.

Структура волокна

Микрофибра – это синтетическое волокно, состоящее из тончайших нитей. Чаще всего эти нити вырабатываются из полиэстера и полиамида в разных процентных соотношениях. Чем же микрофибра привлекла к себе внимание? Этот материал не только легкий, но и прочный. Его пористая структура позволяет впитывать большой объем жидкости, что немаловажно для уборки дома. Кроме того, микрофибра способна поглощать пыль, оставаясь при этом безопасной для использования и гипоаллергенной.



Инструкция по проведению генеральной уборки:
1. Проведите по полке влажной тряпкой.
2. Найдите старый фотоальбом и расматривайте фотографии 8 часов.
3. Ложитесь спать.



Тонкости выбора

Если вы выбираете из двух салфеток одинакового размера, то самым простым способом будет взвесить их и сравнить массу. Та, что тяжелее, будет справляться со своими задачами лучше и прослужит дольше. Если же нет возможности узнать их массу перед покупкой, то растяните салфетки и посмотрите через них на свет. Ту, что лучше будет пропускать свет, оставьте на полке в магазине. Лучшее соотношение полиэстера и полиамида в составе – 80 % к 20 % или 70 % к 30 % соответственно. Полиэстер дешевле полиамида, поэтому дешевые салфетки могут полностью состоять только из него. Но салфетка, в составе которой нет полиамида, не будет хорошо чистить, абсорбировать и быстро высыхать. Делайте выводы и покупайте только качественные изделия.

На что способна микрофибра?



Принцип работы

Микроволокно, имеющее положительно заряженные волокна, притягивает пыль с отрицательным зарядом. Благодаря статическому электричеству ткань вбирает мельчайшие частицы пыли и задерживает внутри своих волокон, не позволяя им перемещаться по воздуху и оседать на других поверхностях. Для аллергиков это лучшее, что только придумано для уборки. Если сравнить принцип работы микрофибры и хлопковой ткани, то микрофибра собирает пыль в полости, находящиеся внутри салфетки, а хлопок лишь выметает ее, как веник.

НА ЗАМЕТКУ

Если использовать микрофибру в сухом виде, она отлично собирает пыль. Во влажном же виде она способна эффективно удалять самые стойкие загрязнения без разводов и ворсинок.

Всё дело в плотности

Что касается плотности салфеток, здесь важен показатель GSM. Он показывает, сколько грамм приходится на квадратный метр. Чтобы выбрать салфетку для генеральной уборки, обратите внимание на салфетку с показателем GSM от 200 до 250. Они не поцарапают пластик, кожаную вставку на мебели и, конечно, стекла. Отлично подойдут для нанесения воска, а также для очищения электронных дисплеев.

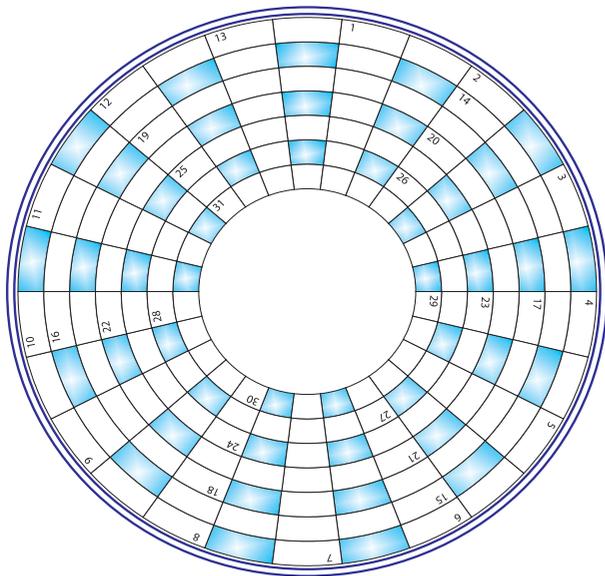
Салфетка, имеющая плотность от 360 до 450 GSM и средний ворс, идеально подойдет для уборки и ухода за лакокрасочными покрытиями. Салфетки, имеющие длинный ворс и показатель GSM от 600 до 700, помогут с легкостью очистить и отполировать деликатные поверхности. С их помощью вы также сможете быстро и качественно высушить автомобиль после мойки. То есть чем выше показатель GSM, тем толще и мягче будет материал.

Уход за салфетками

Перед первым использованием длинноворсовые салфетки рекомендуется постирать, чтобы избавиться от лишнего ворса. Для стирки запрещено использовать отбеливатели, кондиционеры и составы, содержащие кислоты. Температура воды не должна превышать 40 градусов.

Подготовила Светлана СИДОРЧУК

КРОССВОРД «КРУГОВОЙ»



По кольцам:

4. ...лист с ценами услуг. 8. Что выражает у гиены хвост, поджатый между задними лапами? 12. Высокий певческий голос (как у Монсеррат Кабалье). 14. Мадам, ставшая знаменитой благодаря восковым фигурам. 15. «Водоем» между материками. 16. Там продают и покупают, но это совсем не магазин. 17. Лошади мешок на голову: не грусти, похрусти. 18. «Если бы я мог упомянуть названия всех элементарных частиц, я бы стал ботаником» (Энрико ...). 19. Имя знаменитого мореплавателя Веспуччи. 20. Углубление в почве, по которому течет водный поток. 21. Водоплавающая из

ник от подчиненного. 28. Артерия, что вновь и вновь по телу гонит кровь. 29. «Лужайка» на полу в гостиной. 30. Грош, копейка, ..., пятак. 31. Ас по части игры на «русских кастаньетах».

От внешнего кольца к внутреннему:

1. Одно- или двухместный аэроплан-малютка с маломощным мотором. 2. Крайнее недоумение, испуг, замешательство. 3. Коллежский ... был чином ниже статского советника. 4. Ваш сын, внук, правнук, праправнук и т.д. 5. Вещество для шлифовки. 6. Евгений Петров по отношению к Илье Ильфу. 7. Итог того, что Фортуна повернулась к вам спиной. 8. В Испании и Португалии титул принцесс королевского дома. 9. «Фифти-фифти» в международных соглашениях. 10. Атаман ... Таврический из «Свадьбы в Малиновке». 11. Дед, собирающий травы и заговаривающий раны. 12. Битье тарелок в благородном семействе. 13. Высокая оценка значимости человека, связанная с его авторитетом, уважением, влиянием, доверием к нему.

ОТВЕТЫ

10. Гидрофил. 11. Звонкий. 12. Сказка. 13. Предельно. 14. Лист. 15. Пролив. 16. Рынок. 17. Мешок. 18. Если бы я мог упомянуть названия всех элементарных частиц, я бы стал ботаником. 19. Колумбо. 20. Канал. 21. Водяной. 22. Целлюлоза. 23. Мазут. 24. Никитин. 25. Детство. 26. Прост. 27. Формы. 28. Артерия. 29. Лужайка. 30. Грош. 31. Ас. По части игры на «русских кастаньетах».

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ 8 (926) 736-83-24, 8 (906) 745-83-76, 8 (906) 033-62-32, 8 (906) 032-72-73, 8 (903) 726-56-73 ГБ «Командор» приглашает на работу охранников. Обязательно – удостоверение охранника. График: вахта 15/15; 30/15. Жилищно-офисные здания: вахта 2 000-2 500 руб./сутки, тел.: 8 (926) 736-83-24. Библиотеки: от 1 900 руб./сутки, тел.: 8 (906) 745-83-76. АО «Федеральная пассажирская компания»: з/п 2 300-2 550 руб./сутки, тел.: 8 (906) 033-62-32. Завод «РОСАТОМ»: з/п от 2 500 руб./сутки, тел.: 8 (906) 032-72-73. Департамент здравоохранения: з/п от 2 000-2 300 руб./сутки, тел.: 8 (903) 726-56-73. Школы-сады, парки: з/п 1 900-2 200 руб./сутки, тел.: 8 (903) 726-56-73

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ

В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от **300** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

LEOMAX

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-18-45 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки на ТВ-ХИТЫ до **-60%**

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»
лот 402968-01
~~1999 р.~~ **1499 р.**



- 3 в 1: роторная бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).
- Водонепроницаемая, легкая и компактная.
- Работает от аккумулятора.

Материал: пластик, металл, резина, нерж. сталь (лезвия).
В комплекте: бритва с судобной ручкой, 3 насадки (роторная бритва с защитной крышкой и 2 триммера), кабель-USB для зарядки, щетка для чистки бритвы.
Емкость аккумулятора: 800 мАч. Мощность: 5 Вт. Время работы при полной зарядке: до 60 мин.

Женская меховая шапка «Герда»
лот 300105
~~2999 р.~~ **999 р.**



Материал: мех кролика породы рекс, вязаная трикотажная основа (ПЭ). Размер: универсальный (ОГ: 54-60 см). Цвет: бежевый, серый, темно-серый, коричневый (укажите при заказе).

Темно-серый Бежевый Коричневый

Икона из янтаря
лот 505074
~~3999 р.~~ **1499 р.**



Икона из янтаря:
• «Святая Матрона» (на фото);
• «Неувядаемый цвет»;
• «Умягчение злых сердец».

Материал: янтарь. Размер: 14×17 см. В комплекте: икона в рамке. Икону укажите при заказе.

«Браслет здоровья»
лот 44663 ~~2999 р.~~ **1299 р.**



- Не требует подключения к Интернету.
- Измерение давления и пульса, измерение расстояния, шагомер, счетчик калорий.

Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность).
Материал корпуса: гипоаллергенные пластик и силикон. Водонепроницаем. Встроенный аккумулятор.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Комплект «Гермес» + браслет в ПОДАРОК!
лот 60951
~~2499 р.~~ **1999 р.**



Браслет в ПОДАРОК!

- Комплект из креста с цепочкой для настоящего мужчины.
- В ПОДАРОК – браслет с таким же плетением.

Материал: сплав недорогих металлов, покрытие цвета золота. Размеры: 3,8×5,8 см (крест); 60×0,6 см (цепь); 22×0,6 см (браслет).

Универсальная массажная подушка «Профи»
лот 403401
~~3599 р.~~ **1999 р.**



- Поможет снять напряжение в мышцах.
- Есть функция подогрева.
- Удобное управление одной кнопкой.
- Можно использовать дома, на работе, в автомобиле.

Материал: пластик, иск. кожа, текстиль. Размер: 31,5×18×8,5 см. Мощность: 24 Вт. Питание: от сети 220 В или от автомобильного аккумулятора 12 В. В комплекте: массажер, автомобильный и сетевой провода, чехол на молнии.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Воротник согревающий
лот 403692 ~~1299 р.~~ **899 р.**



- Овечья шерсть создает лечебное сухое тепло.
- Эластичные фиксаторы на липучке позволяют регулировать размер.

Состав: мех трикотажный с ворсом (70% овечьей шерсти, 30% ПЭ).
Окантовка: флис. Размер спинки: 31×40 см. Цвет: коричневый.

Корректор осанки «Здоровая спина»
лот 400573 ~~1999 р.~~ **899 р.**

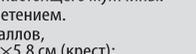


Встроенные магниты

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
- 10 магнитов вдоль позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.

Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3).
Материал: неопрен. Цвет: черный, бежевый.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

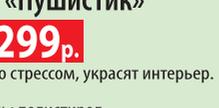
Усилитель звука «Чуткий слух»
лот 402930
~~1499 р.~~ **999 р.**



- Может усиливать звуки до 40 дБ.
- 6 уровней громкости.

Материал: металл, пластик, силикон. Размер усилителя звука: 5×4,5×1,7 см. Длина обода: 4 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки АГЗ (1,5 В), ушные вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения, инструкция.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Подушка-антистресс «Пушистик»
лот 103978 ~~1999 р.~~ **1299 р.**



- Подушки помогут справиться со стрессом, украсят интерьер.

Размер: 28×18 см. Материал: трикотаж. Наполнитель: полистирол. Цвет: серый, рыжий, светло-серый (укажите при заказе).

Светло-серый Рыжий Серый

Жилет из шерсти «Ласковое тепло»
лот 305659
~~2299 р.~~ **1499 р.**



до 64-го размера
Бордовый

Материал: 60% акрил, 40% шерсть. Размер: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64. Длина по спинке для 50-52 размера: 72 см.

Черный Бежевый Синий Серый

Наколенник «Двигайся легко»
лот 45295

1 шт. ~~999 р.~~ **599 р.**
2 шт. ~~1999 р.~~ **999 р.**



- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Не нарушает кровоток.
- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
- Незаметен под одеждой.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Высота: 28 см. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Портативный фен «Моментальная укладка»
лот 403735
~~1599 р.~~ **799 р.**



- Фен со складной ручкой.
- Легкий, компактный.
- Две скорости воздушного потока.
- Насадка-концентратор.
- Петля для подвешивания.

Материал: пластик. Мощность: 850 Вт. Вес: 250 г. Размер: 11×7,5×17 см.

Наматрасник непромокаемый
лот 103314 от ~~1999 р.~~ **1499 р.**



- Защищает матрас от влаги и грязи.
- Верхний слой – дышащий, нижний – непромокаемый.
- Для матрасов высотой до 30 см.

Материал: махра (80% хлопок, 20% ПЭ), полиуретановая мембрана. Размер на выбор: 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см.
Резинка по периметру

Пояс согревающий из шерсти
лот 403691 ~~1199 р.~~ **799 р.**



- Овечья шерсть создает лечебное сухое тепло.
- Эластичный фиксатор на липучке позволяет регулировать размер.

Материал: мех трикотажный с ворсом (70% овечьей шерсти, 30% ПЭ). Размер: 75×23 см (без учета резинки).
Овечья шерсть в составе

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг», 2-й в ПОДАРОК!
лот 46869 ~~1999 р.~~ **999 р.**



- Фиксирует и снижает нагрузку.
- Компрессионный эффект.

Материал: нейлон, спандекс, латекс. Размер: универсальный. Высота: 22,5 см. Обхват: 24 см (в нерастянутом виде).
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Ножницы для педикюра
лот 402091-02 ~~899 р.~~ **599 р.**



- Ножницы для педикюра из нержавеющей стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Требуют меньше усилий при обрезании ногтей, чем обычные ножницы.
- Подходят для тех, кому сложно нагибаться.

Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 20×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

Простыня на резинке
лот 16558 от ~~1999 р.~~ **1499 р.**



- Подойдет для матрасов высотой до 20 см.
- Материал: 100% хлопок.
- Размер: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.
- Цвет: мятный, розовый, желтый, кофейный, синий.

Надежная фиксация

Термобелье «Аляска»
лот 45536-01 мужское ~~1999 р.~~ **1299 р.**



до 58-го размера мужское

- Мягкий и эластичный материал.
- Универсальный размер.
- Температурный режим от +10 до -20 °С.
- Незаметно под одеждой.

Материал: 85% вискоза, 10% нейлон, 5% спандекс. Размер универсальный: 48-58, рост от 170 см до 185 см (±3 см). Цвет: черный.

Гольфы компрессионные хлопковые
лот 309867 ~~999 р.~~ **699 р.**



- Хлопковые гольфы с мягким компрессионным эффектом снимают усталость, улучшают кровообращение и помогают предотвратить отеки нижних конечностей.
- Усиленные мысок и пятка.

Материал: 80% хлопок, 15% ПЭ, 5% эластан. Размер: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43, 44-45. Цвет и размер укажите при заказе.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Чудо-трость
лот 40814 ~~2999 р.~~ **1999 р.**



- Устойчивое основание.
- Фонарик на ручке.
- Складная конструкция.
- Регулировка высоты.

Встроенный фонарик работает от 4 батареек типа LR44. Материал: металл, пластик, резина. Высота: от 88 до 98 см.

Брюки на резинке «Стрелочка»
лот 305634
~~2699 р.~~ **1499 р.**



до 60-го размера

Материал: 90% ПЭ, 10% спандекс. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60. Цвет: черный, изумрудный, темно-синий, фиолетовый, бордовый. Длина по внутреннему шву для 50 размера: 74 см. Глубина посадки: 30 см.

Фиолетовый Бордовый Темно-синий Черный Изумрудный

Термоноски «Аляска», 2 или 4 пары
лот 45368

2 пары ~~999 р.~~ **599 р.**
4 пары ~~1999 р.~~ **999 р.**



- Согреют ваши ноги в любую погоду!
- Трехслойный материал: внутренний слой – антибактериальный; средний – не пропускает холод и сохраняет тепло; наружный слой обеспечивает влагообмен.
- Износостойкие.

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс. Размер единый: 34-41 (жен.), 40-46 (муж.). В комплекте: 2 пары, 4 пары. Укажите при заказе.

Велотренажер «Кардио»
лот 401808 ~~3999 р.~~ **1799 р.**



- Для тренировки ног и рук.
- Регулируемый уровень нагрузки.
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Компактный.

Материал: металл, пластик. Вес: 2,4 кг. Размер: 40×53,5×25,5 см.

***ВАШ ПОДАРОК:**



*при заказе от 1000 р.:
Шиньон «Интрига», цвет в ассортименте

*при заказе от 2000 р.:
Складные очки «Фокус Плюс» с футляром