

№05  
(626)

ТВ-программа с 5 по 11 февраля 2024 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ  
НА ФЕВРАЛЬ**

стр. 12

**ДОБРО  
ПОЖАЛОВАТЬ  
В ЗАКУЛИСЬЕ  
СЧАСТЬЯ!**

стр. 4

**КАК СОБРАТЬ  
ДАЧНУЮ АПТЕЧКУ**

стр. 14

**БЕРЕГИТЕ  
СЕБЯ  
ОТ ТРАВМ**

стр. 11

**ТЁПЛЫЕ  
САЛАТЫ  
ВКУСАМИ  
БОГАТЫ**

стр. 10

**СВЕТЛАНА  
ЛИСТОВА**

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

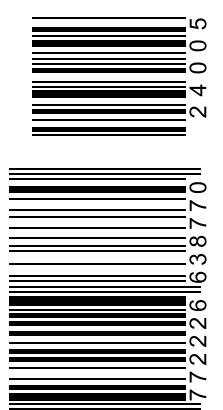
стр. 6

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Надежды Александровой

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 24005

12+

РЕКЛАМА

# 5 МАСКА

ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ

КОТ

ЩЕНОК

АКУЛА

ГОРИЛЛА

АРЛЕКИН

КАКТУС

ВОДЯНОЙ

БАБОЧКА

ЕНОТ

КУРГУЗА

ПЕРЕЦ

МОТРЕШКА

МОТЫЛЕК



ПРЕМЬЕРА НОВОГО СЕЗОНА

11 ФЕВРАЛЯ 20:20

## «Ну-ка, все вместе!» открывает соревнования коллективов



2 февраля встречайте на телеканале «Россия» специальный сезон популярного вокального гранд-шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!». Уникальность этого проекта в том, что на этот раз будут соревноваться только коллек-

тивы. Каждому из них предстоит доказать сотне музыкальных экспертов во главе с Сергеем Лазаревым, что он действительно лучший! Победителю достанется Кубок шоу и денежный приз в 5 миллионов рублей. Бесшумный ведущий шоу – Николай Басков.

– Многоголосье – это наша традиция: мы все любим петь за столом большой компанией, подпевать, – поделился впечатлениями Николай Басков. – Мне нравится новый сезон, потому что это неожиданно. Борются коллективам сложнее по сравнению с солистами. И оценивать коллективы сотне будет сложнее, ведь им предстоит голосовать за единый организм.



По традиции, в грандиозном шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!» на сцену выйдут приглашенные звезды: Валерия, «Иванушки International», «Непара» и Лада Дэнс.

Фото телеканала «Россия»

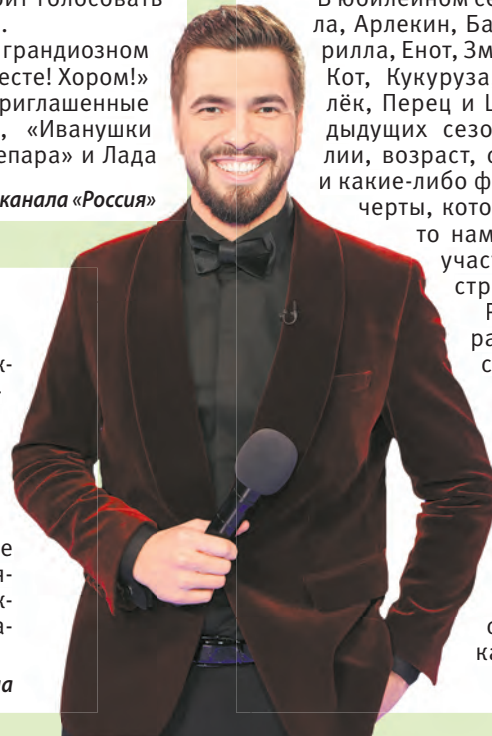
## НТВ объявляет героев юбилейного сезона «Маски»

11 февраля в эфире телеканала НТВ состоится премьера пятого, юбилейного сезона главного шоу страны «Маска». Традиционно одной из основных интриг остаются названия масок, под которыми будут скрываться популярные представители музыки, кино, телевидения, спорта и интернета.

В юбилейном сезоне выступят: Акула, Арлекин, Бабочка, Водяной, Горилла, Енот, Змей Горыныч, Кактус, Кот, Кукуруза, Матрёшка, Мотылёк, Перец и Щенок. Как и в предыдущих сезонах, имена, фамилии, возраст, сфера деятельности и какие-либо факты и характерные черты, которые могут хоть как-то намекнуть на личность участника, хранятся в строжайшем секрете.

Разгадать самую охраняемую тайну российского телевидения и найти ответ на главный вопрос последних лет: «Кто скрывается под маской?» предстоит звездным членам жюри. Ведущим проекта традиционно станет Вячеслав Макаров.

Фото PR НТВ



## Татьяне Шмыге посвящается

В центре Москвы, в Леонтьевском переулке, на фасаде дома № 14 была открыта памятная доска, посвящённая легендарной актрисе Московского театра оперетты Татьяне Шмыге. В этом доме она прожила последние 30 лет.

Директор Московского театра оперетты Владимир Тартаковский на церемонии открытия барельефа не только поблагодарил правительство Москвы за поддержку в создании памятника, но и сказал самые важные

слова: «Татьяна Шмыга – великая актриса, рожденная для нашего жанра. Нам повезло, что мы работали с ней».

Его поддержал народный артист России, худрук Театра эстрады Геннадий Хазанов: «Открытие мемориальной доски – это восстановление исторической справедливости. Татьяна Ивановна была потрясающей актрисой, которая украсила собой национальную культуру».

Фото Александра Анохина



## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

24 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

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

### 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

24 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

### 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе, в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



**Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.**

Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной наценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Смоленская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Китай-город», Б.Спасоглинищевский пер., 1 • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, 1/2 • м. «Беляево», ул. Профсоюзная, 104 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Павелецкая», ул. Валуевская, 2-4/44, стр. 1 • м. «Славянский бульвар», Славянский бул., 5, корп. 1 • м. «Красносельская», ул. Краснопродная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Дмитровская», Бутырская ул., 97 • м. «Котельники», Новорязанское шоссе, 1А • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Полянка», ул. Большая Полянка, 30 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Беляево», ул. Миклухо-Маклая, 47А • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Улица Академика Янгеля», ул. Академика Янгеля, 2 • м. «Теплый Стан», Новоясеневский пр-т, 2Б, стр. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Щелковская», ул. Уральская, вл. 4Г

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



## 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.

## 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.

# За кулисами счастливой семьи



## 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.

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



## 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.

## 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. Запоминайте 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 закатить скандал на ровном месте, а можно пошутить по этому поводу.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Вместе – весело!

КСТАТИ

## Юрий Стоянов перевоплотился в няню

Уже совсем скоро на экраны выйдет фильм «Артист с большой дороги», где Юрий Стоянов сыграл главную роль. Это история про вора-рецидивиста, которому приходится преобразиться в няню, чтобы попасть к собственным внукам, а заодно и дотянуться до тайника с награбленным. Режиссером фильма стал Дмитрий Грибанов.

– Роль няни в «Артисте с большой дороги» – это продолжение мировой кинотрадиции таких фильмов, как «Тутси», «В джазе только девушки», «Здравствуй, я ваша тетя!», –

говорит Юрий Стоянов. – Важно сказать, что мой герой – это не мужчина, который хочет быть женщиной. Это мужчина, который вынужден переодеться и сыграть роль няни, потому что это единственная возможность попасть в дом и семью своего сына и остаться неузнанным...

Также в комедии снялись Филипп Бледный, Юрий Ицков, Анна Глаубэ, Наталья Щукина, Антон Шаврин, Александр Самойленко и другие артисты.

Фото онлайн-кинотеатра START



## «Квартет И» провели «Один день в Стамбуле»

В феврале в российский прокат выходит новая комедия – «Один день в Стамбуле». Это совместный проект «Квартета И», студии Yellow, Black and White и онлайн-кинотеатра START. Съёмки фильма прошли в самых живописных локациях Турции – на Босфоре.

Сценарий основан на реальных событиях. В центре сюжета – четверо новых героев: Писатель (Леонид Барац), Врач (Александр Демидов), Чиновник (Камиль Ларин) и Продюсер (Ростислав Хаит). Друзья летят в Стамбул к своему другу Вадиму, но по прилету оказываются в неожиданных обстоятельствах. Режиссером картины выступил Авет Оганесян.

– Меня покорила безумно красивый и колоритный Стамбул! – говорит Авет Оганесян. – Я еще никогда не видел такого города, в котором настолько разные и архитектура, и природа, и настолько же разные и интересные люди! Это все будет в нашем фильме. Мне невероятно повезло с ребятами из «Квартета И»: они сыгранные и знают, как органично вести себя в кадре.

# 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 «Плоток» 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.

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.

**Светлана ЛИСТОВА:**

# Иногда мне кажется, что я понимаю животных»

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 спросили 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 меня-

ется, и в лучшую сторону. Если сначала кажется фифой, то потом становится обычной и простой женщиной, которую порой жалко, которой сопереживаешь и которую начинаешь любить.

## 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 настоящего слона, а тут он стоял на расстоянии вытянутой руки. Да, порой было страшно, 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.)

## КСТАТИ



## «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 изображать, 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 боялись 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 непростые 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 приходят три кошки со своими котятками. 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, устаёте 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.



## ПОДРОБНОСТИ

## Не холодно, не жарко

— Во время съемок «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 сорок 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.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



Московский цирк Никулина на Цветном бульваре – место знаковое.

**Р**уководит 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 настороженность?

– 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 спинам в противоположную сторону бежал парень – безо всякой страховки. Это было не просто удивительно, но и восхитительно. Что ни го-

вори, 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

## 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.

мастерство и высокий профессионализм, чтобы уметь это сделать.

### 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, занимаю-

щихся в разных цирковых объединениях и проживающих в разных городах и весях 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 международный 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 се-

зона 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 стипендию 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, видение, репризы... Этому не научишь, это дается только годами жизни. Обратите внимание, что клоунов можно звать на манеж не.

– Как сами относитесь к детским фестивалям?

– Люблю больше взрослых, их гораздо интереснее смотреть. Дети и ведут себя иначе, чем взрослые,

## 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.

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.

### «Никогда не отдыхаю долго»

– 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

Фото: www.tassphoto.com, автор: Антон Новодеряжкин

### Где снимали «Панические атаки»

В одном из столичных кинотеатров состоялась премьера фильма режиссёра Ивана И. Твердовского «Панические атаки».

Напомним, что эта кинолента в конце прошлого года стала победителем кинофестиваля «Зимний».

Драму представлял режиссер вместе со съемочной группой фильма, а по красной дорожке прошли Валерия Шкирандо, Елена Борщёва, Светлана Камынина, Дарья Савельева, Сергей Двойников и другие артисты.

Главная героиня фильма Вика страдает паническими атаками и нервными проявлениями. В ее родном городе это связывают с экологией или древним проклятием. Но попадая в другую страну, она совершает преступление, найти причины которого оказывается совсем непросто...

Съемки киноленты проходили в приграничных городах Никеле и Заполярном Мурманской области, а также в Москве.

### Актёров перенесли на сто лет вперед

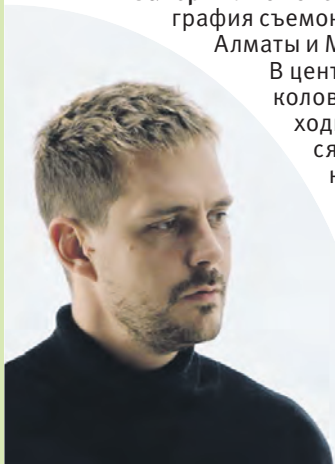
В Москве продолжается работа над фильмом «Сто лет тому вперед». В основе сценария картины – вселенная фантаста Кира Булычёва, в центре которой приключения девочки из будущего Алисы. Главные роли – Алисы Селезнёвой и Коли Герасимова – исполнили восходящие звезды Даша Верещагина и Марк Эйдельштейн, родителей Алисы сыграла Константина 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.



## Любовь не с первого взгляда



Завершились съёмки фантастической комедии «Любовь со второго взгляда». География съёмок 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 освежить, – 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 преступления 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, зрителей ждет 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...

От серии к серии обостряются детективные линии, зрителей ждет 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 обязательно 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 выступят Полина Гагарина, Антон Беляев, Владимир Пресняков и Zivert. А ведущей вновь стала Яна Чурикова.

Фото Первого канала

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

**bernafon**

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4  
Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 [www.neoton-sluh.ru](http://www.neoton-sluh.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

**ВАРИКОЗ?! ПОСЕТИТЕ ФЛЕБОЛОГА!**

ПЕРВЫМ 100 позвонившим ТОЛЬКО СЕЙЧАС КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА + УЗИ ВЕН НОГ

**БЕСПЛАТНО!\***

УСПЕЙТЕ ЗАПИСАТЬСЯ!  
8 (499) 490-20-45  
4 клиники в Москве

РЕКЛАМА. ООО «Варикоза нет».  
\*Акция действует с 01.02.24г. по 29.02.24г., подробности об организаторе, правилах проведения, уточняйте по тел.: 8 (499) 490-20-20. Лиц. ЛО41-01019-24/00306317 от 27.05.2016г., ЛО41-01167-59/00364692 от 22.09.2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА!

РЕКЛАМА

## 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

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 преобладают теплые салаты с крупями (булгур, кускус, рис), а в Европе – чаще готовят салаты с картофелем (в Италии – с макаронными изделиями).

# Вкусами богаты

## Тёплые 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.



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 противоскользкой 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 D<sub>3</sub> по доступной цене

Приобретайте на Zdravcity.ru<sup>1</sup>, Arteka.ru<sup>2</sup> и в аптеках города! Наличие уточняйте по тел.: 8 (495) 775-79-57

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Февраль

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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!

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Календарь красоты и здоровья



# Невидимые барьеры на пути к стройности

Если вы мечтаете похудеть, но ничего для этого не делаете, это не значит, что ваша сила воли слабее, чем у других.

**С**корее это указывает на невидимые барьеры, которыми вы отгородились от желанной стройности и не даете лишнему весу от вас уйти.

## Возраст

Напрасно думать, что худеют только молодые и что с каждым годом похудеть становится сложнее. На самом деле причина не в возрасте. А лишь в том, что мы тратим энергии меньше, чем раньше. И одна из главных причин – это уменьшение мышечного тонуса. Чем меньше двигаемся, не занимаемся фитнесом, тем ленивее мы становимся. И даже при сохранении суточной калорийности вес будет с каждым годом только увеличиваться. Чтобы исправить это, достаточно просто добавить движения в вашу жизнь.

## Время

Конечно, бывают дни, когда поесть толком не успеваешь, не то что сходить на тренировку. Но и здесь есть выход. Можно тренироваться дома или даже устроить экспресс-вариант тренировки. Даже мини-тренировки дадут больше пользы, чем ожидание пары свободных часов для спорта.

**Чудо-диета: едим всё подряд и надеемся на чудо!**



## Большой вес

Если у вас много лишнего веса, это не говорит о наследственности, или широкой кости, или что там еще выдумывают... Стать стройным может каждый. И даже если кажется, что избавиться от 30-50 кг лишнего веса просто нереально, то представьте: если в среднем худеть на 3 кг за месяц, то насколько вы похудеете за год! Начать нужно с обращения к диетологу, лечащему врачу – пройти обследования и получить план для похудения.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

## ТРИ ШАГА К ИЗМЕНЕНИЯМ

Разобраться в причинах, отделяющих нас от стройности, нам поможет врач-психиатр, психотерапевт, нарколог Александр Романович Пинегин.

– Александр Романович, говорят, что у нас в голове сформированы прочные нейронные связи, и именно они удерживают нас от желанных изменений. Что поможет сформировать новые привычки и новые действия?

– Во-первых, надо пояснить, что эти прочные нейронные связи не просто сформированы, но и продолжают постоянно функционировать. Дело в том, что старые привычки, взгляды и убеждения в какой-то степени нам выгодны.

Во-вторых, исходя из этого знания, надо задуматься: а зачем мне необходимы изменения? В чем их действительная выгода?

В-третьих, когда вы смогли понять, зачем формировать новое поведение и новые привычки, приступайте к самому главному! Действуйте. Начните осуществлять запланированное регулярно, желательно каждый день.

При этом не стоит перегружать себя, первоначальная задача – просто войти в ритм. Можно выполнять новую привычку, уделяя ей по 5-10 минут в день. Например, женщина давно хочет заняться спортом. Подумайте, почему мозг может сопротивляться, в чем выгода не заниматься спортом? Например, можно лишний раз отдохнуть, не надо излишне напрягаться, экономия сил и энергии – это огромная выгода для организма. В чем действительная выгода? Вы будете нравиться большему количеству мужчин, вам станет легче ходить и так далее. И начните уделять спорту каждый день по 10 минут, с постепенным увеличением этого времени. И обязательно хвалите или награждайте себя даже за минимальные усилия. Периодически напоминайте себе, зачем вы это делаете.

Подготовила Татьяна МИХАЛЁВА

## 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-sentler.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

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

**П**родолжим 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 наливаться плоды, после сильных ливней, при подготовке к зиме. Обрабатывайте растения по листу, чтобы быстро устранить дефицит фосфора или калия.



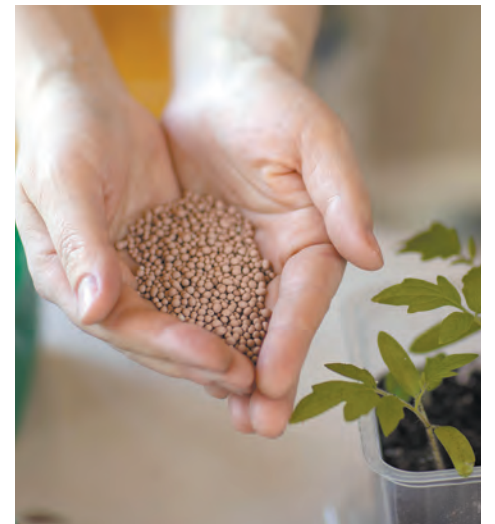
**СУЛЬФАТ МАГНИЯ.** Летом растения часто страдают от дефицита магния, поэтому его нужно всегда иметь в садовой аптечке.

**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.



## 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



ник в начале февраля. **Фиалка рогатая, виола ампельная, колокольчики, нивяник (известная всем ромашка садовая), гвоз-**

**дика** – 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, петунии ампельные, бегонии клубневые** – на первых порах

развиваются туго, поэтому сеем их пораньше. **Пряные травы** – мята, мелисса, чабрец, душица и другие – долго «раскачиваются», поэтому, если хотите посадить в саду уже хорошо развитый кустик, посеите пораньше.



Зима перевалила на вторую половину, а там глядишь, и до лета совсем недолго.

# Как вырастить цветок из семечек

**Д**ля любителей комнатного цветоводства наступает горячая пора: в эти зимние деньки вплоть до весны можно сеять семена растений, чтобы летом в комнатах росли и радовали глаз любимые цветы.

## Выбираем

### цветы для комнаты и души

В качестве рекомендации предлагаем посадить в этот сезон несколько видов цветов.



## КСТАТИ

### НА ГОД ИЛИ БОЛЬШЕ

Выращивать однолетники из семян для домашнего содержания можно только в том случае, если вам нужны растения на одно лето – осень. Даже находясь в тепле, однолетние растения за зиму зачахнут и потеряют всю привлекательность. Чтобы вырастить растение на долгие годы, сажайте сразу семена многолетников.

### БАЛЬЗАМИН, ИЛИ ВАНЬКА МОКРЫЙ

Отличается быстрым ростом и эффектным цветением, небольшие кустики просто усыпаны цветами. Причем цветы очень разнообразны и по расцветке: от белого и нежно-розового до красного и темно-бордового, и по форме: от простых до махровых. Кроме того, можно встретить бальзамины не только с зелеными листьями, но и с пестрыми.

### ПЕЛАРГОНИЯ, ИЛИ ГЕРАНЬ

В представлении не нуждается. Можно только отметить, что растет она быстро и цветет охотно и много. А при хорошем уходе может цвести круглогодично. Листья источают приятный пряный аромат, это свойство нашло применение в парфюмерии и косметологии: существует гераниевое эфирное масло.

### БЕГОНИЯ

Она также отличается большим разнообразием цветов, как по окраске (от белых до темно-бордовых), так и по размеру и форме (простые, махровые). Форма листьев и интенсивность окраски также могут варьироваться. Клубневые бегонии в отличие от других видов сбрасывают листья на зиму и уходят в спячку.

### ПАССИФЛОРА

Представляет собой вьющуюся быстрорастущую лиану. Если ее не обрезать, она может вырасти до 6 метров и больше. Цветы похожи на большие звезды и имеют оттенок от розового до фиолетового. Плоды пассифлоры съедобные, с легкой кислинкой на вкус.

Хозяин показывает гостям цветы на подоконнике:  
– Это фиалки, это герань, это фикус, а это денежное дерево...  
Немного помолчав, грустно добавляет:  
– Но оно не помогает...



**П**осле появления всходов (примерно через 5-14 дней) пленку следует снять. А сами входы желательно убрать в более прохладное место (температура 15 градусов), а также организовать для них подсветку фитолампой.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ФЕВРАЛЬ

1 февраля	Проводим омолаживающую обрезку растений в комнатах и теплицах.
2 февраля	Поливаем и подкармливаем удобрениями комнатные растения.
3 февраля	Закладываем на стратификацию семена растений, которые этого требуют.
4 февраля	Закупаем инвентарь, пока на него действуют межсезонные скидки.
5 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для выращивания рассады.
6 февраля	Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней.
7 февраля	Сеем на рассаду лук-порей, корневой сельдерей и петрушку.
8 февраля	Подкармливаем растения, удаляем сорняки в зимних теплицах.
9 февраля	Утаптываем снег вокруг посадок луковичных, защищая их от грызунов.

10 февраля	В саду проводим снегозадержание, защищаем растения от солнечных ожогов.
11 февраля	Проводим зимние прививки растений.
12 февраля	Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней комнатных растений.
13 февраля	Подготавливаем почвенные смеси для рассады и пересадки растений.
14 февраля	Проводим зимние прививки плодовых деревьев и кустарников.
15 февраля	Проводим снегозадержание, чистим дорожки на участке.
16 февраля	Начинаем пересадку комнатных растений.
17 февраля	Рыхлим почву в горшках с домашними растениями, вносим подкормки.
18 февраля	Сеем партенокарпические гибриды огурца (в комнатах и теплицах).
19 февраля	Сеем на рассаду семена кобеи, тунбергии.
20 февраля	Сеем на рассаду портулак, сальвии, петунии.

21 февраля	Пересаживаем комнатные и оранжерейные растения.
22 февраля	Проводим посев на рассаду баклажана, высокорослых томатов, сладкого перца.
23 февраля	Проводим обрезку комнатных растений.
24 февраля	Готовим смеси для рассады и пересадки растений.
25 февраля	Подсыпаем снег к стволам кустарников и деревьев. Защищаем растения от солнечных ожогов.
26 февраля	Подкармливаем луковичные и красивоцветущие комнатные растения.
27 февраля	Подкармливаем красивоцветущие комнатные растения.
28 февраля	Чистим теплицы, подготавливая их к эксплуатации.
29 февраля	Подкармливаем луковичные и красивоцветущие комнатные растения.

Фазы Луны: с 1 по 9 февраля – убывающая Луна, 10 февраля – новолуние, с 11 по 23 февраля – растущая Луна, 24 февраля – полнолуние, с 25 по 29 февраля – убывающая Луна.

## БЫВАЕТ И ТАКОЕ

### 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.



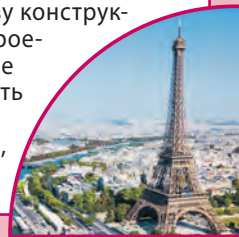
### Прохладный Мадагаскар

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.



Светлана СИДОРЧУК

## ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ?

**ВЗЯЛИ ДЕНЬГИ, А РЕЗУЛЬТАТ НОЛЬ?!**

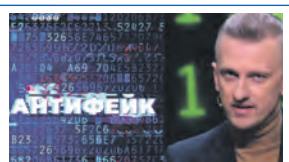
**Вам поможет программа «АнтиЮрист»!**

- КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ!
- РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРОВ!
- ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ!

**МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!**  
**8-495-139-68-90**

Реклама

**1** ПЕРВЫЙ



09.20 Премьера. «АнтиФейк». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «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 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информ. канал. (16+)  
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+)  
22.55 «Большая игра». (16+)  
23.55 ПОДКАСТЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)  
00.40 ПОДКАСТЛАБ «Не лыком шить». (16+)  
01.25 ПОДКАСТЛАБ «Триггеры». (16+)  
02.15 ПОДКАСТЛАБ «Летописи конца времен». (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТЛАБ «Свидетели Эйнштейна». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.30 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)  
17.00 «Известия». (16+)  
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)  
21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

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.  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести.  
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+)  
Брагин с семейством переезжает в новую квартиру, но его срочно вызывают в «Склиф». Промышленный альпинист упал с восьмого этажа. После операции пациент, оставшись в палате один, пытается самостоятельно встать и падает. Прооперированные позвонки вновь смещаются.  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
Мария Сергеевна Швецова, которая недавно стала мамой, возвращается на службу и сразу же получает должность государственного обвинителя, а вместе с ней - и дело об убийстве жены крупного бизнесмена.  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 05.05 «Забытые войны России». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 01.15 «ОЦЕОЛА». (12+)  
13.25 15.05 17.15 03.40 «РОЗЫСКНИК». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
18.00 «Два дела Феликса Дзержинского». (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (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+)

ТВУ ТВЦ



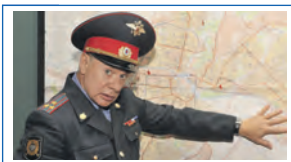
15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.15 «Большое кино». (16+)  
08.55 «АКАДЕМИЯ». (12+)  
10.50 «Городское собрание». (12+)  
11.30 События  
11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)  
16.55 «Месть брошенных жён». (16+)  
17.50 События  
18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)  
Сыщик МУРа, подполковник Зорин, из-за гибели заложницы, дочери замминистра, отправлен «в ссылку» в отдел розыска пропавших.  
22.00 События  
22.35 Специальный репортаж. (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+)  
02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)  
04.20 «Большое кино». (16+)  
04.45 «Короли эпизода». (16+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 «Я, БАБУШКА, ИЛИКО И ИЛЛАРИОН». (12+)  
07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 16.45 18.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 01.55 ОТражение  
10.10 Родительское собрание  
10.55 «Коллеги». (12+)  
11.35 «Отчий дом». (12+)  
11.50 «За дело! Поговорим». (12+)  
15.10 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)  
16.25 «Капризная принцесса». (0+)  
17.00 «Очень личное». (12+)  
17.40 «Конструкторы будущего». (12+)  
20.30 21.20 «ЗОРГЕ». (16+)  
22.20 «ДВОЕ». (16+)  
23.50 «В поисках утраченного искусства». (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+)  
Во время показа новой коллекции нижнего белья на подиум без признаков жизни падает модель Анжела. В этот раз полицейским предстоит окунуться в закулисную жизнь мира моды.  
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. Расторгуев понимает, что Калиниченко хочет на их место поставить своих людей. Между ними возникает конфликт.  
22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «СПЕЦБАТ». (16+)  
00.55 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)  
02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)  
03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

**МОСКВА24** МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 «Утреннее вещание». (16+)  
06.45 07.45 08.40 09.45 10.45 13.45 16.40 «Доктор 24». (12+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 «Новости». (16+)  
11.10 12.25 14.10 15.25 «Атмосфера». (0+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.15 15.35 20.15 «Это Москва. Строительство». (12+)  
13.15 16.15 19.15 22.15 «Это Москва. Туризм». (12+)  
13.30 16.30 «Сити». (12+)  
18.30 «Интервью». (12+)  
21.20 23.40 «Безопасный город». (16+)  
00.00 Профилактика на канале

РОССИЯ **К** РОССИЯ К Культура



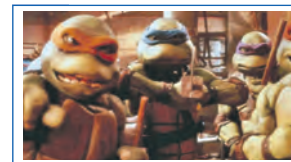
15.55 «Агора»

- 06.30 «Пешком...»  
07.05 Черные дыры. Белые пятна  
07.45 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
08.25 «НАНАГЛЯДНЫЙ МОЙ»  
10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.15 XX век  
12.45 Новости. Подробно. АРТ  
13.00 02.15 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». К 300-летию Санкт-Петербургского государственного университета  
20.45 «Кочевник, похожий на льва». 85 лет со дня рождения Рустама Ибрагимбекова  
21.30 «Роман в камне»  
22.00 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»  
23.15 «Завтра не умрет никогда». К 300-летию Российской академии наук  
00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»  
03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
06.00 «Вкусно 360». (12+)  
06.45 08.00 11.40 14.10 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.20 11.00 15.00 18.00 20.00 21.10 «Новости 360»  
08.25 15.15 16.10 «Невероятная наука». (12+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
12.00 «Погода на любой вкус». (16+)  
12.30 18.30 «Город с историей». (12+)  
13.10 «#маршрут построен». (12+)  
13.40 04.00 «Зима в Подмосковье». (12+)  
14.30 «Музей на диване». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
20.15 21.15 «Великие битвы». (16+)  
23.05 «Армагеддон». (12+)

СТС 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+)  
Даже танк не помог деду Захару отстоять дом. Занозины-младшие всё ещё в детдоме. Герман и сам не знает, где он, а его брат-близнец очень даже этому рад.  
19.30 «КОТОСТРОФА». (16+)  
20.40 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)  
22.30 «СПАСТИ ПАНДУ». (12+)  
Южная Корея, 2020 г. Фантастическая комедия. В ролях: Ли Сон-мин, Ингу, Щин Ха-гюн. Южнокорейский спец-агент Джу должен спасти похищенную панду Минмин, присланную в знак дружбы китайскими властями. В компании служебной собаки Али он отправляется на поиски.  
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+)  
05.10 Ералаш. (16+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.00 06.10 06.40 06.50 07.05 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
07.20 15.10 «ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК». (6+)  
08.35 22.25 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ». (12+)  
10.00 10.15 10.45 18.15 18.30 19.00 23.45 «Мой район». (16+)  
10.55 «Звёзды советского экрана». (12+)  
11.05 14.25 19.10 «Тайны кино». (12+)  
11.55 20.00 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (6+)  
16.35 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕРГЭ». (16+)  
00.00 Профилактика на канале с 00.00 до 06.00



REN	TNT	3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)</p> <p>22.05 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «ОДИНОКИЙ ВОЛК». (18+)</p>	<p>14.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>08.50 «Выжить в Самарканде». (16+)</p> <p>Две команды - звёздная и народная - столкнутся с двумя противоположными мирами Самарканда. С одной стороны, их будут ждать атмосфера прекрасной восточной сказки комплекса Silk Road Samarkand. С другой - горный лагерь со спартанскими условиями.</p> <p>11.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>14.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)</p> <p>21.00 «ЭТО МЫ». (16+)</p> <p>22.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (16+)</p> <p>23.50 «Лига городов». (16+)</p> <p>01.50 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.45 Студия «Союз». (16+)</p> <p>06.10 «Импровизация». (16+)</p>	<p>07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Гадалка. (16+)</p> <p>17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>В дружеских отношениях Глухарёва и Антошина - раскол. Вернувшись вместе с Настей в Москву, Денис не пошел к другу, а обратился за помощью к Зиминной.</p> <p>23.00 «ХИМЕРА». (16+)</p> <p>01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>02.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p>	<p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>12.00 Улёзное видео. (16+)</p> <p>15.00 Охотники. (16+)</p> <p>Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими.</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Притворщики. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.10 Решала. (16+)</p> <p>05.40 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>19.55 Гандбол.</p> <p>06.00 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 19.15, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 19.20, 22.05, 00.45 Все на Матч!</p> <p>10.05 Лица страны. (12+)</p> <p>10.25 «Лучшие из лучших». (12+)</p> <p>11.25 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>12.35, 04.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25, 14.55 Сочи. 10 лет спустя. (12+)</p> <p>15.30 «Громко»</p> <p>16.30 Футбол. «Зенит» - «Аль-Духайль». Кубок равноправия. Пр.тр.</p> <p>19.55 Гандбол. «Зенит» - ЦСКА. СЕНА-Газпром Лига. Пр.тр.</p> <p>21.35 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>22.40 Футбол. «Рома» - «Кальяри». Пр.тр.</p> <p>01.30 Что по спорту? (12+)</p> <p>02.00 Лёгкая атлетика. (6+)</p> <p>04.25 Гандбол. (6+)</p>	<p>14.40 «ВЕРОНИКА». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.20 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.20 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ВЕРОНИКА». (16+)</p> <p>19.00 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.35 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 «ПРО ВЕРУ». (16+)</p> <p>06.00 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.10 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>

## ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты\*

**Звоните:**  
**(495) 626 45 55**

\*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

На сайте WWW.FLOTBUSICH.RU  
г. Москва, м. «Итай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75

### ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

01.05.2024 – 15.05.2024 «ОБЛАКА СРЕДИ ХРЕПТОВ ТАГАНАЯ» от 130 599 р.  
Москва – Городец – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга – автор: Агидель – Уфа – о. Тургояк – Златоуст – Таганай – Казань – Чебоксары – Чкаловск – Ярославль – Москва (Новинка)

18.05.2024 – 05.06.2024 «КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ!» от 143 899 р.  
Москва – Горицы – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец – Мышкин – Москва

29.05.2024 – 12.06.2024 «СЕКРЕТ ПАРМЬ!» от 93 499 р.  
(Круиз + тур) Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь автор: Этнопарк Р. Чусовой – Каменный город – Губаха – «Сердце Пармы» – Пермь – Казань – Тугаев – Москва (Новинка)

16.06.2024 – 26.06.2024 «АЙ, ДА КАЗАНОЧКА!» от 50 999 р.  
Москва – Казань – Ярославль – Н. Новгород – Макарьево – Козьмодемьянск – Свияжск – Казань – Чебоксары – Городец – Кострома – Москва

22.07.2024 – 05.08.2024 «ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» от 79 799 р.  
Москва – Н. Новгород – Чебоксары (Июшкар-Ола) – Елабуга – Чайковский (Воткинск) – Пермь – Березники (Усьолье – Соликамск/Чердыни) – Казань – Макарьево – Тугаев – Москва

26.07.2024 – 10.08.2024 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ!» от 131 099 р.  
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижин – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск (В. Кивач) – Москва

12.08.2024 – 29.08.2024 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ!» от 76 599 р.  
Москва – Мышкин – Кострома – Н. Новгород – Казань – Тольятти – Самара – Саратов – Астрахань – Никольское – Волгоград – Хвалынский – Винновка – Тетюши – Болгар – Чебоксары – Городец – Ярославль – Москва

18.10.2024 – 29.10.2024 «ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРБЕНТ!» от 65 299 р.  
Автор: Москва (авиатрелет) – Махачкала – Дербент – Назрань – Мин. Воды – на т/ж: Волгоград – Хвалынский – Тольятти – Свияжск – Н. Новгород – Городец – Кострома – Казань – Москва (скидка до 19%)

**СО СКИДКОЙ ДО 15%.** Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75  
Действительно при наличии мест. Реклама

## АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? – ВЫХОД ЕСТЬ!

**ВЕРНИТЕ СЕБЕ БЫЛУЮ ПОДВИЖНОСТЬ!**

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. С возрастом нам все труднее двигаться, труднее бороться с дискомфортом в суставах. Количество перепробованных средств растет, а результат не радует. Почему?

Ткани суставов очень плотные! Это хрящи, фиброзные связки, костные эпифизы. Полезные компоненты проникают сюда с трудом!

Непревзойденный по своей пробивной мощи современный комплекс **БИАРТЕКС (BIARTEX)** создан специально для защиты суставов от износа. Специальная формула с высокой биодоступностью позволяет ему уже через 20 минут после приема попасть в суставные клетки и запустить пролонгированную программу помощи.

**ЗДОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ СУСТАВЫ С ЗАПАСОМ ПРОЧНОСТИ!**

**БИАРТЕКС (BIARTEX) СПОСОБСТВУЕТ:**

- увеличению вязкости синовиальной жидкости
- поддержанию суставов на клеточном уровне
- облегчению дискомфортных ощущений
- омоложению и питанию суставных тканей
- предотвращению возрастных изменений

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**  
Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

## ДОРОГИЕ БРАТЯ И СЁСТРЫ!

Православная община храма Прп. Серафима Саровского Можайского района просит вас оказать посильную финансовую помощь в утеплении фасада храма и внутренней росписи храма

**МЫ ОЧЕНЬ НУЖДАЕМСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ!**

**Храни вас Господь!**

Присылайте свои записки, мы будем молиться о вас и ваших близких.

С уважением и благодарностью, община Серафимовского храма!  
Да пребудет мир и Божья благодать в Ваших сердцах и в Ваших семьях!

Телефоны для справок: 8 (905) 746-19-51, Василий Николаевич;  
8 (919) 107-67-80, Ирина

**ПЕРЕВЕСТИ ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:**

- на карту Сбербанка по номеру телефона настоятеля храма, священника Ярослава Ерофеева: 8 (926) 185-00-57 (сюда же можно прислать записки о поминовении Ваших родственников);
- почтовым переводом по адресу: 143260, Московская область, Можайский район, поселок Уваровка, ул. Торговая 8-а, Серафимовский храм, священнику Ярославу Олеговичу Ерофееву;
- по банковским реквизитам храма

**Наименование организации:** МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД СЕРАФИМОВСКОГО ХРАМА ПОС. УВАРОВКА МОЖАЙСКОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

**Номер счета (в российских рублях) в ПАО Сбербанк:**  
40703810240000001454  
ИНН / КПП 5028023906 / 502801001

При перечислении средств, просьба обязательно указывать «целевое пожертвование на ремонт и содержание храма».



**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

06.00 Волейбол. Чемпионат России. Рәги Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)

07.50, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

07.55, 05.30 «Что по спорту. Тверь». (12+)

08.20 «Эпоха Романцева». Документальный фильм. (12+)

09.10 «Лица страны. Александр Смышляев». (12+)

09.30, 19.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

10.05 Прыжки в воду. Вет-Воот Кубок России. Женщины. Трамплин 1 м. Трансляция из Саратова. (0+)

11.15 Прыжки в воду. Вет-Воот Кубок России. Мужчины. Трамплин 1 м. Трансляция из Саратова. (0+)

12.35 «Здоровый образ». (12+)

13.05 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Чеховские медведи» (Россия) - «Машека» (Белоруссия). (6+)

14.30 «Небесная грация». (0+)

14.45, 18.40 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

15.05, 20.25 «Неделя КХЛ». (12+)

16.05, 22.20 Специальный репортаж. (12+)

16.25 «Магия большого спорта». (12+)

16.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - УНИКС (Казань). (6+)

19.00 «Громко». (12+)

21.20 «Сочи. 10 лет спустя. Олимпийский огонь». (12+)

21.50 «Сочи. 10 лет спустя. Санний спорт, бобслей и скелетон». (16+)

22.40 «Есть тема!». (16+)

23.55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. (6+)

01.20 Дартс. OLIMPBET Международная лига. Тур 1. Трансляция из Москвы. (0+)

03.30 Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Трансляция из Тюмени. (0+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Каждое утро. (16+)

08.35 PRO-новости. Лучшее. (16+)

09.00 Русский чарт. (16+)

10.00 Плейлист. Зима. (16+)

11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

12.00 Хиты по-русски. (16+)

12.30 Top-30. Народный хит. (16+)

15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)

15.30 10 самых! (16+)

16.00 Юмор FM чарт. (16+)

17.00 Прогноз по году. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Яндекс.Музыка чарт. (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 PRO-новости. (16+)

23.20 Плейлист. Зима. (16+)

00.30 Муз'итив. (18+)

01.30 Top-30. Народный хит. (16+)

03.25 Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**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 «Барбоскины». (0+)

08.25 «Маша и Медведь». (0+)

09.00 «Цветяшки». (0+)

09.20 «Кошечки-собачки». (0+)

10.00, 15.10, 18.00, 22.30 «Фиксики». (0+)

10.30 «Ник-изобретатель». (0+)

11.00 «Морики Дорки». (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». (6+)

17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)

17.10 «Буба». (6+)

20.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом». «Кошечки-собачки». (0+)

20.40 Сказка на ночь. (0+)

21.10 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Анимашки». (0+)

22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)

23.00 «Монсики». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

05.00, 13.00, 21.00 «Оранжевая королева». (0+)

06.40 «Зук». (0+)

07.00, 15.00, 23.00 «Три кота». (0+)

09.40, 17.40, 01.40 «Лапы, морды и хвосты». (0+)

09.45, 17.45, 01.45 «Спроси у ТриО!» (0+)

09.50, 17.50, 01.50 «Динозавры». (0+)

Давайте познакомимся с миром динозавров! Эти древние ящеры жили на Земле много миллионов лет назад: их было больше тысячи видов, и все очень разные.

09.55, 17.55, 01.55 «Студия Каляки-Малыки». (0+)

Ведущий канала «О!» Каляка-Малыка открыл свою собственную студию рисования, и приглашает в нее всех желающих.

10.00, 18.00, 02.00 «О! Музыка!». (0+)

10.30, 18.30, 02.30 «Царевны». (0+)

12.00, 20.00, 04.00 «Поезд динозавров». (0+)

14.40, 22.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

06.00, 12.00, 18.00 «Гормиты». (6+)

06.35, 12.35, 18.35 «Петроникс». (6+)

07.05, 13.05, 19.05 «Консуни». (6+)

07.30, 19.30 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.40, 13.30, 19.40 «Тру и Радужное королевство». (6+)

08.25, 15.55, 20.25 «Тара Дункан». (6+)

08.50, 16.20, 20.50 «Олли: Веселый грузовичок». (0+)

08.55, 16.25, 20.55 «Металлоны». (6+)

09.30, 17.00, 21.30 «Команда Флоры». (6+)

09.50, 17.20, 21.50 «ДиноСити». (0+)

10.00, 17.30 «Роботы-поезда. Теневая энергия». (0+)

10.30, 22.30 «Все псы попадают в рай». (12+)

11.45, 15.40, 23.45 «Енотки». (0+)

14.15 «Чуч-Мяуч». (0+)

14.25 «Коч-Юлий и большие скачки». (6+)

22.00 «Бабушкины сказки». (12+)

22.10 «Granny's Fairytales». (12+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

06.00 «Буба». (0+)

07.00 Читаем вместе. (6+)

07.10 «Бодо Бородо». (0+)

09.00 «Простоквашино». (0+)

10.55 «Царевны». (0+)

12.25 «Смешарики». (0+)

14.00, 02.45 «Три кота». (0+)

15.55 «Простоквашино». (0+)

18.00 «Бодо Бородо». (0+)

19.25 «Буба». (0+)

20.40 «Готовим с Бубой». (0+)

21.00 «Простоквашино». (0+)

23.30 «Готовим с Бубой». (0+)

00.25 «Буба». (0+)

01.00 «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)

02.20 «Вовка и зима в Тридевятом царстве» (с сурдопереводом). (0+)

02.30 «Умка на елке» (с сурдопереводом). (0+)

02.35 «Чебурашка. Секрет праздника» (с сурдопереводом). (0+)

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 Надю». (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+)

**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, чада 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 БОИ». (12+)

18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

20.55 Святые воины. Димитрий 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+)

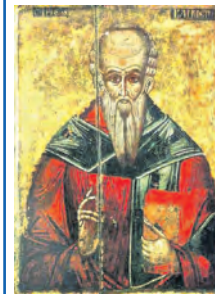
02.45 Поле битвы. (16+)

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. Павлина Милостивого, еп. Ноланского. Воспоминание VI Вселенского Собора. Прп. Геннадия Костромского и Люблимоградского. Перенесение мощей свт. Феоктиста, архиеп. Новгородского. Собор Костромских святых. Прмч. Серафима, прмцд. 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, хоть и земны, но не для земли получили бытие». Свт. Феофан Затворник

**СТРАНА  
СОВЕТОВ**

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 сочетаниях. 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.

**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 удерживает 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.

**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 салфетку 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. Давайте выводы и покупайте только качественные изделия.

**Всё дело  
в плотности**

Что касается плотности салфеток, здесь важен показатель GSM. Он показывает, сколько грамм приходится на квадратный метр ткани.

Чтобы выбрать хорошую салфетку для генеральной уборки, обратите внимание на салфетки 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 средней 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

**1 ПЕРВЫЙ**



05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (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 поженемся!». (16+)  
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
 17.00 Информ. канал. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.30 Информационный канал. (16+)  
 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 «Креативные индустрии». (16+)  
 00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Драгоценные истории». (16+)  
 01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)  
 02.15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Все хотят летать». (16+)  
 03.00 Новости  
 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

05.00 «Известия». (16+)  
**05.35 «БАТАЛЬОН».** (16+)  
 08.20 «Страна советов». (16+)  
 08.55 «Знание - сила». (0+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
**09.30 «БАТАЛЬОН».** (16+)  
**10.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5».** (16+)  
 13.00 «Известия». (16+)  
**13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5».** (16+)  
 17.00 «Известия». (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
**21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».** (16+)  
**22.20 01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**02.40 «СЛЕД».** (16+)  
**03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)

**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.  
 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. Но эта должность уже занята новой сотрудницей Инной - протеже Полонского. Брагина вызывают в Минздрав, чтобы предложить ему новую престижную должность.  
 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
**02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)  
 Бывший муж Швецовой уехал в отпуск, взяв с собой детей. И на Марию Швецову тут же свалили все уголовные дела вместе с целой серией убийств женщин, которые объединяет одна странная деталь.  
**03.50 «МОРОЗОВА».** (16+)

**ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

**05.15 «РОЗЫСКНИК».** (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 17.00 19.00  
 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 Корее». (16+)  
 18.00 «Два дела Феликса Дзержинского». «Заговор послов». (16+)  
 18.50 «Специальный репортаж». (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+)

**ТВЦ**



15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

06.00 «Настроение»  
 08.10 «Доктор И...» (16+)  
**08.40 «АКАДЕМИЯ».** (12+)  
 10.40 «Сергей Шакуров. Плохой хороший человек». (16+)  
 11.30 События  
**11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА».** (12+)  
 Завершив последнее расследование, Евгения и Карский собираются поехать отдыхать, но их планы в корне меняет смерть нового соседа.  
 «Мой герой». (12+)  
 13.40 События  
 14.30 Город новостей  
**15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ».** (12+)  
 16.55 «Звёздный суд». (16+)  
 17.50 События  
**18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ».** (16+)  
 22.00 События  
 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+)  
**02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА».** (12+)  
 04.20 «Москва резиновая». (16+)  
 04.40 «Сергей Шакуров. Плохой хороший человек». (16+)  
 05.20 «Мой герой». (12+)

**ОТР**

06.00 00.55 «Большая страна». (12+)  
 06.50 «Очень личное». (12+)  
 07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00  
 08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 01.55  
 ОТражение  
**10.10 11.00 20.30 21.20 «ЗОРГЕ».** (16+)  
 12.00 «Вспомнить всё». (12+)  
**15.10 «ДВОЕ».** (16+)  
 16.40 «Мой додыр». (12+)  
 17.00 «За дело! Поговорим». (12+)  
 17.40 «Отчий дом». (12+)  
**22.20 «УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ».** (12+)  
 00.00 «В поисках утраченного искусства». (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+)  
 На парковке у клиники на врача нападает неизвестный, он душил жертву и оставляет след, который быстро берет Пёс. Вскоре неизвестный убивает еще одного человека, по типуажу очень похожего на первую жертву.  
 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. В больнице пареня умирает. Его родные и друзья требуют найти виновных.  
**22.15 «СПЕЦБАТ».** (16+)  
 23.35 «Сегодня»  
**00.00 «СПЕЦБАТ».** (16+)  
**00.55 «СПЕЦИАЛИСТ».** (16+)  
**03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)

**МОСКВА 24 МОСКВА 24**

06.00 07.00 09.00 «Утреннее вещание». (16+)  
 06.45 08.45 10.45 13.45 16.40 01.50 «Доктор 24». (12+)  
 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.40 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 «Новости». (16+)  
 11.10 12.25 14.10 15.25 «Атмосфера». (0+)  
 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
 12.15 15.35 20.15 «Это Москва. Строительство». (12+)  
 12.50 15.50 18.25 04.15 «Это Москва. Бизнес инвестиции». (12+)  
 13.15 16.15 19.15 22.15 «Это Москва. Туризм». (12+)  
 13.30 16.30 «Сити». (12+)  
 18.15 18.30 «Интервью». (12+)  
 21.20 23.40 04.40 «Безопасный город». (16+)  
 00.10 «Мослестрой». (12+)

**РОССИЯ K РОССИЯ K Культура**



13.45 «ПОРУС»

06.30 «Пешком...»  
 07.00 «Война Владимира Заманского». Рассказывает Иван Стебунов  
 07.15 20.05 «Первый Университет»  
 К 300-летию Санкт-Петербургского государственного университета  
 07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
 08.25 «Жизнь и судьба»  
**08.45 20.50 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»**  
 СССР, 1975 г.  
 Драма.  
 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00  
 Новости культуры  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 01.15 XX век  
 12.10 Цвет времени  
 12.45 Новости. Подробно. Книжки  
 13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
**13.45 14.05 14.25 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»**  
 14.50 «Цитаты из жизни»  
 15.30 23.15 «Завтра не умрет никогда». К 300-летию Российской академии наук  
 16.15 «Сати. Нескучная классика...»  
 17.15 «Коллекция»  
 17.45 Мастера фортепианного искусства  
 18.30 «Забытое ремесло»  
 18.45 02.10 «Башня»  
 19.45 Главная роль  
 03.00 Перерывы в вещании

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
 06.00 «Вкусно 360». (12+)  
 06.45 08.00 11.40 14.10 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» (12+)  
 08.20 11.00 15.00 18.00 20.00  
 21.10 «Новости 360»  
 08.25 «Невероятная наука». (12+)  
 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
 12.00 «Погода на любой вкус». (16+)  
 12.30 18.30 «Город с историей». (12+)  
 13.10 «#маршрут построен»  
 13.40 03.35 «Зима в Подмосковье». (12+)  
 14.30 «Музей на диване». (12+)  
 15.15 16.10 «Невероятная наука-2». (12+)  
 17.00 «Викторина 360». (0+)  
 20.15 «Великие битвы». (16+)  
 21.15 «Загадки истории». (12+)

**СТС**



13.45 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬШИЛ 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 УМЕНЬШИЛ СВОЮ УЧИЛКУ!»** (6+)  
**11.50 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬШИЛ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!»** (6+)  
**13.45 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬШИЛ СВОИХ ДРУЗЕЙ!»** (6+)  
**15.45 «СПАСТИ ПАНДУ».** (12+)  
**18.05 «КОТОСТРОФА».** (16+)  
**21.00 «КОНАН-ВАРВАР».** (16+)  
 США, 2011 г. Фэнтези.  
 В ролях: Джейсон Момоа, Стивен Лэнг, Рэйчел Николс.  
 Природа наделила его силой. Гибель отца сделала его свирепым. Великий киммерийский воин Конан отправляется в дальнее странствие, чтобы отомстить за кровь своего рода. Но личная вендетта вскоре оборачивается схваткой со сверхъестественными силами...  
**23.05 «МИСТЕР НОКАУТ».** (12+)  
**01.30 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ».** (16+)  
**02.20 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА».** (16+)  
 05.05 «6 кадров». (16+)  
 05.10 Ералаш. (16+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

06.00 06.10 06.35 06.55 07.05  
 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
**07.30 15.00 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ».** (0+)  
**08.50 22.10 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ».** (12+)  
 10.00 10.15 10.45 18.15 18.30 19.00 23.20 23.35 00.05 01.55 02.10 02.35 03.30 03.45 04.10 «Мой район». (16+)  
 11.00 14.10 19.10 02.45 05.10 «Тайны кино». (12+)  
**11.50 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА».** (12+)  
**16.20 00.15 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЭ».** (16+)  
**20.00 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ».** (12+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)	22.00 «НА РАБОТУ!». (16+)	01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)	06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	10.25 «Лучшие из лучших». (12+)	14.35 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)	06.00, 06.30, 14.25, 14.55 Сочи. 10 лет спустя. (12+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)	07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	07.15 Дорожные войны. (16+)	07.00, 10.00, 12.55, 15.25, 04.00 Новости	07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)	14.00 «САШАТАНЯ». (16+)	08.15 17.15 «Слепая». (16+)	10.00 Утилизатор. (16+)	07.05, 15.30, 18.45, 21.50, 01.00 Все на Матч!	08.25 Тест на отцовство. (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)	19.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)	09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)	12.00 Улётное видео. (16+)	10.05, 12.35, 04.05 Специальный репортаж. (12+)	10.40 «Понять. Простить». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	21.00 «ЭТО МЫ». (16+)	09.30 14.30 Гадалка. (16+)	15.00 Решала. (16+)	10.25 «Лучшие из лучших». (12+)	11.45 00.30 «Порча». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)	22.00 «НА РАБОТУ!». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать! Поэтому на российском телевидении появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети.	11.25 Проф. бокс. (16+)	12.50 «Знахарка». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	23.00 «НЕПОСЛУШНАЯ». (18+)	12.20 Мистические истории. (16+)	22.00 Притворщики. (16+)	13.00 «Есть тема!»	13.25 «Верну любимого». (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Александр Петров, Анастасия Резник, Ян Цапник. Двадцатилетняя Эля - студентка и будущий эколог. Однажды в ее университет приезжает Матвей, глава строительной компании, чтобы рассказать о плане застройки на месте старинного лесопарка. Эля не стеснясь разносит его проект в пух и прах.	13.30 Охотники за привидениями. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	16.15 Хоккей. «Авангард» (Омск) - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	01.00 «Импровизация. Команды». (16+)	19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)	19.15 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Автомобилист» (Екатеринбург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.	14.35 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)	03.05 Студия «Союз». (16+)	23.00 «СИНЕСТЕР». (18+)	04.10 Решала. (16+)	22.55 Футбол. «Мальорка» - «Реал Сосьедад». Пр.тр.	19.00 «СЛУЧАЙНЫЙ БРАК». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)	05.25 «Импровизация». (16+)	01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)	05.40 Дорожные войны 2.0. (16+)	01.30 Что по спорту? (12+)	23.20 «Понять. Простить». (16+)
20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ: ЛЕКАРСТВО ОТ СМЕРТИ». (16+)		02.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)		02.00 Лёгкая атлетика. (6+)	01.20 «Знахарка». (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)				04.25 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. (6+)	01.45 «Верну любимого». (16+)
00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)					02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
					02.40 «ПРО ВЕРУ». (16+)
					05.55 «6 кадров». (16+)
					06.10 По делам несовершеннолетних. (16+)



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

## Сохраните эту памятку! Важно знать, что делать в экстренной ситуации

### Порядок действий в случае смерти человека

1. Позвоните и вызовите ритуального агента сразу после подтверждения факта смерти экстренными службами или медицинским учреждением.
2. Запишите ФИО и табельный номер назначенного сотрудника. Агент приедет в ближайшее время.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, документы сопровождающих.
4. Проконсультируйтесь у прибывшего агента по вопросу бесплатного места на кладбище в соответствии с Федеральным Законом №8.
5. Обсудите с агентом варианты погребения, оформите заказ и зафиксируйте цену.

### Индексация льгот с 1 февраля 2023 года

Основания для получения социального пособия на погребение в размере **7 793 рублей 48 копеек** (в течение 6 месяцев с момента смерти):

- гербовое свидетельство о смерти;
- справка по форме №11.

В случае смерти безработного москвича (включая пенсионеров) предоставляется доплата в размере **13 888 рублей 00 копеек**.



**+7 495 009 2 002**

КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV channels and programs including categories like MOSFILM, TV1000, DOM KINO, RUSSKIY ILLUZION, KINOКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО, РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, RED, ПЕТРО, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV channels and programs including categories like МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Grid of educational TV channels and programs including categories like 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, ДОКТОР, УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!

### СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. (6+)
- 07.25, 19.30** «Спортивный интерес». (12+)
- 07.50, 10.00, 13.00, 16.00** Новости
- 07.55** «Громко». (12+)
- 08.45** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
- 09.00** «Сочи. 10 лет спустя. Олимпийский огонь». (12+)
- 09.30** «Сочи. 10 лет спустя. Санний спорт, бобслей и скелетон». (12+)
- 10.05** Лёгкая атлетика. Международные соревнования «Русская зима». Трансляция из Москвы. (6+)
- 12.20, 00.45** «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
- 13.05** Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Спринт. Трансляция из Тюмени. (0+)
- 15.05** «Что по спорту. Тверь». (12+)
- 15.30** «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
- 16.05, 22.20** Специальный репортаж. (12+)
- 16.25** «Что за спорт?» (12+)
- 16.55** «Здоровый образ». (12+)
- 17.25** Мини-футбол. PARI-Кубок Лиги. Финал. Прямая трансляция из Тюмени
- 19.15** «Лица страны. Александр Смышляев». (12+)
- 19.55** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Пермские медведи» (Россия) - «Гомель» (Белоруссия). (6+)
- 21.20** «Сочи. 10 лет спустя. Конькобежный спорт и шорт-трек». (12+)
- 21.50** «Сочи. 10 лет спустя. Сноуборд и фристайл». (12+)
- 22.40** «Есть тема!» (16+)
- 23.55** «Неделя КХЛ». (12+)
- 01.20** Дартс. OLMPIBET Международная лига. Тур 1. (0+)
- 03.30, 04.20** Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. (12+)
- 05.05** «второе дыхание». (12+)
- 05.30** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

### МУЗЫКА

- 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** Top15 Like FM. (16+)
- 10.00** Top-30. Русский плейлист недели. (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: все тайны Анны Плетнёвой. (16+)
- 20.00** Хит-Сториз. (16+)
- 20.30** Вещий Олег. Сальто Газманова. (16+)
- 21.05, 21.40** Хит-Сториз. (16+)
- 22.05** Эп. Начало женской эры. (16+)
- 23.05** PRO-новости. (16+)
- 23.30** Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30** Хиты по-русски. (18+)
- 01.30** Муз'итив. (16+)
- 03.00** Золотая лихорадка. (16+)

### ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 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, 23.30** «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Цветняшки. Изучаем окружающий мир». (0+)
- 09.20, 20.00** «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** «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, 13.30, 19.40** «Тру и Радужное королевство». (6+)
- 17.10** «Буба». (6+)
- 20.40** Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес». «Машины сказки». (0+)
- 22.00** «Лобот. Детективы Галактики». (6+)
- 23.00** «Монски». (0+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00** «Буба». (0+)
- Однажды в одной квартире появился новый обитатель - маленький домовёнок по имени Буба. Он очень игривый и любознательный, поэтому постоянно попадает в забавные ситуации. Похоже, Буба пропустил много лет человеческой эволюции, и теперь каждая вещь и комната для него - загадка, которую он очень хочет разгадать.
- 07.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 09.00** «Простоквашино». (0+)
- 11.00** «Царевны». (0+)
- 12.30** «Смешарики». (0+)
- 14.10, 02.50** «Три кота». (0+)
- 16.00** «Простоквашино». (0+)
- 18.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 19.30** «Буба». (0+)
- 21.00** «Простоквашино». (0+)
- 23.30** «Буба». (0+)
- 01.05** «Простоквашино» (с субтитрами). (0+)
- 05.00, 13.00, 21.00** «Оранжевая королева». (0+)
- 06.40** «Зук». (0+)
- 07.00, 15.00, 23.00** «Три кота». (0+)
- 09.40, 17.40, 01.40** «Мир за минутку». (0+)
- Короткие истории о дикой природе. Здесь всего на одну минуту вы легко сможете заглянуть в гости к тиграм, барсукам, антилопам или вдруг оказаться в тропическом лесу и у подножия Килиманджаро.
- 09.45, 17.45, 01.45** «Ответы от кометы». (0+)
- Познавательный мультсериал о космосе.
- 09.50, 17.50, 01.50** «Весёлый алфавит». (0+)
- 09.55, 17.55, 01.55** «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 10.00, 18.00, 02.00** О! Музыка! (0+)
- 10.30, 18.30, 02.30** «Царевны». (0+)
- 12.00, 20.00, 04.00** «Поезд динозавров». (0+)
- 14.40, 22.40** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

### ДЕТСКИЙ МИР

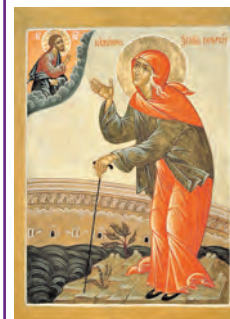
- 06.00, 12.00, 18.00** «Горшители». (6+)
- 06.10, 12.10, 18.10** «Супер Зак». (0+)
- 06.35, 12.35, 18.35** «Петроник». (6+)
- 07.05, 13.05, 19.05** «Консуни». (6+)
- 07.30, 13.30** «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.40, 13.40, 19.40** «Тру и Радужное королевство». (6+)
- 08.25, 15.55, 20.25** «Тара Дункан». (6+)
- 08.50, 16.20, 20.50** «Олли: Весёлый грузовичок». (0+)
- 08.55, 16.25, 20.55** «Металлоны». (6+)
- 09.30, 17.00, 21.30** «Команда Флоры». (6+)
- 09.50, 17.20, 21.50** «ДиноСити». (0+)
- 10.00, 17.30** «Роботы-поезда. Тенева энергия». (0+)
- 10.30, 22.30** «Фиксики: Большой секрет». (6+)
- 11.45, 15.45, 23.45** «Енотки». (0+)
- 14.15** «Чуч-Мяуч». (0+)
- 14.25** «Фиксики против кработоргов». (6+)
- 22.00** «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 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 субтитрами). (0+)
- 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 субтитрами). (0+)
- 20.00** Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (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 субтитрами). (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  
Неделя 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.  
Блж. Ксении Петербургской.



Прп. Ксении. Мчч. Вавилы Сицилийского и учеников его Тимофея и Агапия. Прп. Макадония, сирийского пустынноика. Перенесение мощей прмчч. Анастасия Персянина. Свт. Герасима Великогопермского, Устьвмынского. Мч. Иоанна Казанского.

Поста нет.

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

Прп. Силуан Афонский

**ПОДПИСКА на 2024 год**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
**Вы можете подписаться на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru» во всех почтовых отделениях\***



**Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях**

Подписной индекс **П2939**  
Газета выходит 1 раз в неделю  
**Стоимость ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2024 года\***

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца
271,07 ₽	542,14 ₽	813,21 ₽	1084,28 ₽

**С 1 февраля по 31 марта 2024 года пройдет досрочная подписка на 2-е полугодие 2024 года по цене первого полугодия**

**Стоимость ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2024 года\***

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
271,07 ₽	542,14 ₽	813,21 ₽	1084,28 ₽	1355,35 ₽	1626,42 ₽

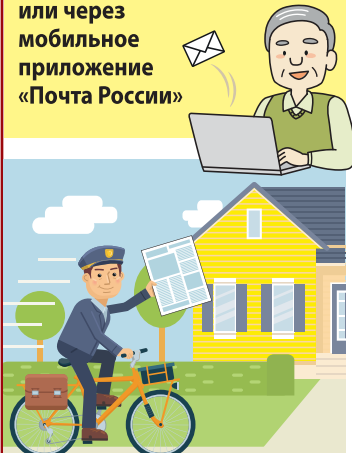
\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

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

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

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

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



**инструкция онлайн-подписки на сайте [podписка.pochta.ru](http://podписка.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»**

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету \* (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



**П2939**  
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	ТВУ ТВЦ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	СТС СТС
<p>10.00 «Жить здорово!» (16+)</p> <p>05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+) 10.00 «Жить здорово!» (16+) 10.50 Информ. канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Информ. канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 Информ. канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 Информационный канал. (16+) 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 «Жаркие. Зимние. Твой». 10 лет со дня открытия Олимпийских игр в Сочи. (12+) 01.00 ПОДКАСТЛАБ «Психика». (16+) 01.45 ПОДКАСТЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+) 02.30 ПОДКАСТЛАБ «Обязательно к прочтению». (16+) 03.00 Новости 03.05 ПОДКАСТЛАБ «Обязательно к прочтению». (16+)</p>	<p>21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)</p> <p>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 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+) У Волошина сложный случай. Ревнивый бывший муж ударил любовника жены топором. Волошин спасает пациента, но преступник проникает в отделение, чтобы завершить дело. Жизнь Волошина оказывается в опасности. Брагин берётся помочь пациентке, которой не дали квоту. Он тайно госпитализирует её, несмотря на запрет Павловой. 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) В городе происходят три одинаковых убийства. Все пострадавшие - мужчины, а места преступления - подъезды, в которых проживали жертвы. 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)</p>	<p>15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 «АКАДЕМИЯ». (12+) 10.40 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+) 11.30 События 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+) В дорогой загородной клинике, в палате, запертой изнутри, находят труп профессора Покровского с пулей в голове. У Евгении Волковой есть основания предполагать, что смерть профессора не была самоубийством. 13.40 «Мой герой». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+) 16.55 «Молодые вдовы». (16+) 17.50 События 18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+) 22.00 События 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+) 04.20 «Москва резиновая». (16+) 04.40 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+) 05.20 «Мой герой». (12+)</p>	<p>20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)</p> <p>04.50 «УГРО». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ПЁС». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ПЁС». (16+) Крепкий, подтянутый мужчина ныряет в домашний бассейн и, немного проплыв, хватается за ногу. Мастера спорта по плаванию находят мертвым. Следователям предстоит узнать, был это несчастный случай или проищи завистников и конкурентов? 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 Расторгуеву, что у посредника Щегла был заказ и на него, но кто заказчик - неизвестно. Расторгуев выясняет, что никто из профи заказ не взял. Это значит, что Расторгуев приговорен. 22.15 «СПЕЦБАТ». (16+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «СПЕЦБАТ». (16+) 00.55 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+) 03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)</p>	<p>17.15 «Библейский сюжет»</p> <p>06.30 «Пешком...» 07.00 «Война Нины Сазоновой». Рассказывает Юлия Пересильд 07.15 20.05 «Первый Университет». К 300-летию Санкт-Петербургского государственного университета 07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро 08.25 «Жизнь и судьба» 08.45 22.10 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...» 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры 10.15 «Наблюдатель» 11.10 01.15 «Телетеатр. Классика» 12.10 Цвет времени 12.45 Новости. Подробно. Кино 13.00 Искусственный отбор 13.45 14.05 14.25 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС» 14.45 «Случай Понтекорво» 15.30 23.15 «Завтра не умрет никогда». К 300-летию Российской академии наук 16.15 «Острова» 17.15 «Библейский сюжет» 17.45 Мастера фортепианного искусства 18.30 «Забытое ремесло» 18.45 02.10 «Башня» 19.45 Главная роль 20.45 Абсолютный слух 21.25 Власть факта 03.00 Перерыв в вещании</p>	<p>15.45 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА». (12+)</p> <p>06.00 Ералаш. (0+) 06.30 «Маша и Медведь». (0+) 08.00 «КОТОСТРОФА». (16+) 09.25 Уральские пельмени. (16+) 10.15 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЖА-3». (16+) 12.15 «ЛОШАДЬ ЧАРЛИ». (6+) 14.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4. АРМАГЕДДОН». (12+) 15.45 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА». (12+) Россия, 2022 г. Спортивная драма. В ролях: Владимир Сычёв, Алексей Шевченков. После череды неудач бывший тренер сборной России по регби Олег Боровиков возвращается в провинциальный город... 18.05 «КОТОСТРОФА». (16+) 21.00 «БЕЛОСНЕЖКА. МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+) США - Канада, 2012 г. Фэнтези. В ролях: Джулия Робертс, Лили Коллинз, Арми Хаммер. Злая Королева, мечтающая выйти замуж за красивого и богатого Принца, выдворяет из дворца Белоснежку и берёт власть в свои руки. 23.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ». (16+) 01.35 «ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ». (16+) 02.20 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+) 05.10 Ералаш. (16+)</p>
<p>05.00 «Известия». (16+) 05.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+) 08.55 «Знание - сила». (0+) 09.00 «Известия». (16+) 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+) 13.00 «Известия». (16+) 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+) 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+) 17.00 «Известия». (16+) 17.30 «СЛЕД». (16+) 21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 22.20 01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+) 02.40 «СЛЕД». (16+) 03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)</p>	<p>05.05 «Война в Корее». (16+) 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+) 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+) 11.00 01.05 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА». (12+) 13.25 15.05 17.15 03.45 «ДОРОГАЯ». (16+) 15.00 Военные новости. (16+) 18.00 «Карим Хакимов». (16+) 18.50 «Специальный репортаж». (16+) 19.55 «По горячим следам». (16+) 20.10 «Секретные материалы». (16+) 22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+) 23.15 «КОНТРУДАР». (12+)</p>	<p>06.00 00.55 «Большая страна». (12+) 06.50 «Ректорат». (12+) 07.30 20.00 «Календарь». (12+) 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости 08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 01.55 ОТражение 10.10 11.00 «ЗОРГЕ». (16+) 12.00 «Свет и тени». (16+) 15.10 «УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ». (12+) 16.50 «Остров». (12+) 17.00 «Коллеги». (12+) 17.40 «Песня остается с человеком». (12+) 20.30 21.25 «ВЫСТРЕЛ». (16+) 22.20 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (16+)</p>	<p>06.00 07.00 09.00 «Утреннее вещание». (16+) 06.45 08.45 10.45 13.45 16.40 01.50 «Доктор 24». (12+) 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 «Новости». (16+) 11.10 12.25 14.10 15.25 «Атмосфера». (0+) 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+) 12.15 15.35 20.15 «Это Москва. Строительство». (12+) 12.50 15.50 18.25 04.15 «Время новых». (12+) 13.15 16.15 19.15 22.15 «Это Москва. Туризм». (12+) 13.30 16.30 «Сити». (12+) 18.15 18.30 «Интервью». (12+) 21.20 23.40 04.40 «Безопасный город». (16+) 00.10 «Москелорий». (12+)</p>	<p>05.00 07.00 «Новости МО». (16+) 06.00 «Вкусно 360». (12+) 06.45 08.00 11.40 14.10 17.40 18.15 «Внимание! Еда!» 08.20 11.00 15.00 18.00 20.00 21.10 «Новости 360» 08.25 «Невероятная наука» 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+) 12.00 «Погода на любой вкус» 12.30 18.30 «Город с историей». (12+) 13.10 «#маршрут построен». (12+) 13.40 03.35 «Зима в Подмосковье». (12+) 14.30 «Музей на диване». (12+) 15.15 16.10 «Невероятная наука-2». (12+) 17.00 «Викторина 360». (0+) 20.15 «Украина. Операция «Мазепа». (16+) 21.15 «Великие битвы». (16+) 23.05 «Судьба знаменосца»</p>	<p>06.00 Мой район. Энциклопедия. (12+) 06.55 «Звезды советского экрана». (12+) 07.20 15.00 «ЕГО ЗВАЛИ РОБЕРТ». (12+) 08.40 22.15 «СПЯЩИЙ ЛЕВ». (12+) 10.00 18.15 23.30 01.55 03.35 «Мой район». (16+) 10.55 «Звезды советского экрана». (12+) 11.10 14.15 19.10 02.50 05.10 «Тайны кино». (12+) 11.55 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+) 16.30 00.25 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЕ». (16+) 20.00 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)</p>

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоаппарат предоставлены 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



REN	ТНТ	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 20.00 «Я, РОБОТ». (12+)	 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 08.15 «Слепая». (16+)	 10.00 Утилизатор. (16+)	 10.55 «Вид сверху». (12+)	 14.45 «КОГДА СПАДЁТ ПЕЛЕНА». (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 19.00 Информационная программа 112. (16+) 20.00 «Я, РОБОТ». (12+) США, Германия, 2004 г. 22.05 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «БАНДА ЧИКАГО». (18+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 14.00 «САШАТАНЯ». (16+) 19.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+) 21.00 «ЭТО МЫ». (16+) 22.00 «НА КРАЮ». (16+) 00.00 «ДОМ ЛЕТАЮЩИХ КИНЖАЛОВ». (16+) Китай, Гонконг, 2004 г. Боевик. В ролях: Такешита Канеширо, Энди Лау, Чжан Цзыи, Сун Дандань, Чжао Хунфэй, Го Цюнь, Чжан Шу, Ван Цююшэн, Чжан Чжэньюн. Тайный агент императорской полиции охотится за лидерами повстанческого движения и завоёвывает для этого доверие, по его данным, дочери лидера мятежников, и сам же попадает в ловушку. 02.05 «Импровизация. Команды». (16+) 04.05 Студия «Союз». (16+) 06.30 «Импровизация». (16+)	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+) Тарасов ведёт дело о самоубийстве отставного милиционера Авдеева, в прошлом - коллеги Зиминной 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+)	06.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 07.15 Дорожные войны. (16+) 10.00 Утилизатор. (16+) 12.00 Улётное видео. (16+) 15.00 Решала. (16+) 22.00 Притворщики. (16+) Новое реалити-расследование Влада Чижова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле. «Как доказать, что родственники хотя бы лишат тебя дома?», «Что делать, если в семье пропадают ценные вещи и деньги?», «Как поступить, если подозреваешь своих близких в мошенничестве?». Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений. 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.10 Решала. (16+) 05.40 Дорожные войны 2.0. (16+)	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, 04.00 Новости на Матч! 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 (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. Пр.тр. 23.25 Футбол. «Атлетико» - «Атлетик». Кубок Испании. Пр.тр. 02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. (6+) 04.05 Мини-футбол. (0+)	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+)

Шлёпки Буратино	Ловелас в мушкетерской компании	Древесные "крошки"	"Интеллигент моря"	Путь Лао-цзы	Он бывает косой "побрит"	Сушитель волос	"Землянка" с соленьями и компотами	Жар от печи	Бревенчатый "понтон" через болото	Очи соколки, ... собольи	Мешок для денег (устар.)	Чем гребет байдарочник?
Платье индианки	Какой брус придавлен рельсами?	Через нее кожа дышит	Слива для соуса	Дорожный маневр - поддать газку	Огни в небе в честь праздника	Рабочий орган экскаватора	"Плетеное" пшеничное соцветие	Быстро в музыке	Созвездие-баран	Написал о Левше	Кума из сказок	Кружевное "забрало" дамской шляпки
Она тонка у слабовольного	Торец чурки	Папаша титанов	Свет из-за туч	Родной город Михаила Врубеля	Крякают в пруду	Пробиваемый кассиром	Этого сверхгероя зовут Брюс Уэйн	Жанр Монтеня	Граница огородных участков	Звериное убежище	Взаимные упреки на повышенных тонах	Испанский "сэр"
Пышная укладка волос	Щелчок мышкой	Обжору радует	Походка каурки	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В Н К А Б Э	У В Л О
Поток из уст оператора	Родной город Михаила Врубеля	Крылатый	Когда всё тело пылает	Д-д-дрожь от холода	"Поилец" Египта	ТЕЛЕК	О И Д В Ж С К Е К С Э З Ь Ч Н	Г О Н Е О Э С Ь Т В У М Э И	Ч Н В У Л Д	Н Э М Т Е Г Л О Н Д Э Э	У В	

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.40 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ».

TV1000 VIJU TV1000
06.15 «ПРИНЦЕССА МОНАКО».

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Пин-код».

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.35 «Снежная Королева».

МИР
05.00, 06.35, 10.10 «ЭКСПРО-ПРИАТОР».

ПОБЕДА
04.40 «Путь к Победе».

ПЯТНИЦА
05.00 Кондитер. Спец (16+)

Ю
05.40, 07.00 «Маша и Медведь».

ИЛЛЮЗИОН+
00.05 «МЫ УМИРАЕМ МОЛОДЫМИ».

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.20 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС».

КИНОКОМЕДИЯ
00.35 «ЭЙР АМЕРИКА».

РОДНОЕ КИНО
00.15, 08.25, 09.20, 23.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3».

365 ДНЕЙ ТВ
05.40, 09.55 Освободители.

HISTORY VIJU HISTORY
06.05 1812.

ДОКТОР
06.00, 12.50, 18.20, 23.35 О самом главном.

06.05, 07.20 На приём к доктора Продеуса.

РУССКИЙ РОМАН
06.45 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ».

CINEMA
06.30 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ».

.RED
06.00, 06.20, 17.25, 17.55 Дизайн от А до Я.

РЕТРО
06.15 «НАДПИСЬ НА СРУБЕ».

УСАДЬБА
06.05, 06.30 Дачные радости с Мариной Рыкалиной.

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.05, 12.35, 16.05, 00.10 Ледовые тропы рыбака.

ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0.

00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance.

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4».

СТС LOVE
06.00 «Три кота».

ТВ 21
07.00 «ДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ».

УСАДЬБА
06.05, 06.30 Дачные радости с Мариной Рыкалиной.

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.05, 12.35, 16.05, 00.10 Ледовые тропы рыбака.

ЖИВИ!
00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0.

00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance.

## СПОРТ

ВРЕМЯ	СТРАНА	МАТЧ! СТРАНА
06.00		Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. (6+)
07.25		«География спорта. Сахалин». (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		«Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)
09.00		«Сочи. 10 лет спустя. Конькобежный спорт и шорт-трек». (12+)
09.30		«Сочи. 10 лет спустя. Сноуборд и фристайл». (12+)
10.05		Мини-футбол. PARI-Кубок Лиги. Финал. Трансляция из Тюмени. (0+)
11.55		«Что за спорт?». (12+)
13.05, 13.55		Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. (0+)
14.45		«Лица страны. Александр Смышляев». (12+)
15.05, 22.20		Специальный репортаж. (12+)
15.25		Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Россия (U18) - Россия (U17). Прямая трансляция из Белоруссии
17.45, 03.35		«Небесная грация». (0+)
18.00		«Вид сверху». (12+)
18.55		Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Белоруссия (U20) - Казахстан (U20). Прямая трансляция из Белоруссии
21.20		«Сочи. 10 лет спустя. Фигурное катание». (12+)
21.50		«Сочи. 10 лет спустя. Лыжные гонки и биатлон». (12+)
22.40		«Есть тема!». (16+)
23.55		Волейбол. Чемпионат России. Рагг Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Динамо» (Москва). (6+)
01.45		Волейбол. Чемпионат России. Рагг Суперлига. Мужчины. (6+)
03.50		«Спортивный интерес». (12+)
04.15		«Эпоха Романцева». Документальный фильм. (12+)

## МУЗЫКА

ВРЕМЯ	МУЗ-ТВ
05.00	Муз'итив. (16+)
	Музыкальный нон-стоп самых актуальных хитов.
06.00	Каждое утро. (16+)
06.40	PRO-новости. (16+)
07.00	Каждое утро. (16+)
08.15	Топ 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. Народный хит. (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. Русский плейлист недели. (16+)
03.10	Караокинг. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

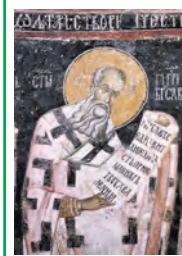
ВРЕМЯ	МУЛЬТ	О!	КАРУСЕЛЬ
06.00, 12.00, 16.00	«Время малышей». (0+)		
07.00, 18.30	«Лунтик». (0+)		
07.30	«Волшебная кухня». (0+)		
08.00, 13.35, 19.00	«Барбоскины». (0+)		
08.30	«Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Анимашки». (0+)		
09.00	«Цветяшки». (0+)		
09.20, 20.00	«Кошечки-собачки». (0+)		
10.00, 15.10, 18.00, 22.30	«Фиксики». (0+)		
10.30	«Ник-изобретатель». (0+)		
11.00	«Морики Дорики». (0+)		
11.20, 19.30	«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+)		
17.15	«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	«Монсики». (0+)		
05.00, 21.00	«Оранжевая королева». (0+)		
06.40	«Зук». (0+)		
07.00, 14.20, 23.00	«Три кота». (0+)		
09.40, 01.40	«Лапы, морды и хвосты». (0+)		
09.45, 01.45	«Спроси у ТриО!» (0+)		
09.50, 01.50	«Динозавры». (0+)		
09.55, 01.55	«Студия Каляки-Малаяки». (0+)		
10.00, 18.00, 02.00	О! Музыка! (0+)		
10.30, 02.30	«Царевны». (0+)		
13.00	О! Кино! «Барбоскины team». (0+)		
16.30	О! Кино! «Фиксики против крабатов». (0+)		
	Профессор Чудаков внезапно сталкивается в своей собственной лаборатории, где находится секретная школа фиксиков, со своей давней соперницей-коллегой Эрикой. Похоже, тайна маленьких человечков под угрозой! Эрика хочет свести старые счеты и вызывает профессора на дуэль.		
18.30	«Смешарики». (0+)		
22.40	«Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)		
04.00	«Поезд динозавров». (0+)		
06.00	«Буба». (0+)		
07.00	«Бодо Бородо». (0+)		
	Главный персонаж сериала Бодо Бородо - горе-учитель, который не умеет читать и писать, не знает географию, но сам учит детей. У него есть младшие друзья Морфы, которые обитают у Бодо в бороде, умеют менять облик и не слушаются хозяина.		
08.25, 15.55, 20.25	«Тара Дункан». (6+)		
08.50, 16.20, 20.50	«Олли: Веселый грузовичок». (0+)		
08.55, 16.25, 20.55	«Металионы». (6+)		
09.30, 17.00, 21.30	«Команда Флоры». (6+)		
09.50, 17.20, 21.50	«ДиноСити». (0+)		
10.00, 17.30	«Роботы-поезда. Теневая энергия». (0+)		
10.30, 22.30	«Урфин Джюс и его деревянные солдаты». (12+)		
14.15	«Чуч-Мяуч». (0+)		
14.25	«Урфин Джюс возвращается». (12+)		
15.40	«Енотки». (0+)		
22.00	«Бабушкины сказки». (12+)		
22.10	«Granny's Fairytales». (12+)		
06.00	«Ранние птицы». «Мальшарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Три кота». (0+)		
07.00	«С добрым утром, малыши!» (0+)		
	Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!		
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 Есенини». (0+)		
	Приключения девочки-волшебницы Есенини и ее лучшего друга, медвежонка Шмяка.		
10.45	«Мастерская «Умелые ручки». (0+)		
	«Мастерская «Умелые ручки» - это программа для тех, кто хочет не просто посмотреть что-то интересное, но и увлекательно провести время!		
11.05	«Клуб Винкс. Школа волшебниц». (6+)		
11.35	«Диностер». (6+)		
	Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер!		
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 королева». (0+)		
21.00	«Спокойной ночи, малыши!» (0+)		
21.20	«Маша и Медведь». (0+)		
22.00	«Дикие скричеры!» (6+)		
22.30	«Инфинити Надю». (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+)		

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

ВРЕМЯ	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	«БАТА-ЛЬОНЫ 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	Старичья 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 леньсть; потому что она блага, какие имеешь, расхищает, а каких не имеешь, приобрести не допускает».

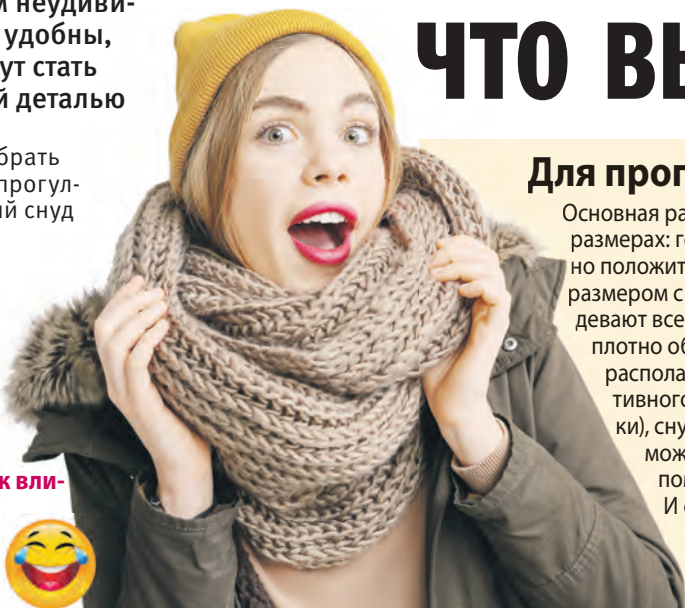
Св. Нил Синайский

## ГАРДЕРОБ

Аксессуары в форме трубы – снуды и гейторы – завоёвывают 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...



## 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 причёску), 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.

ву – 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 разных материалов, поэтому он может быть как легким и мягким, так и плотным. Снуд может быть очень объемным, буквально огромным – если он связан на крупных спицах, а может быть тонким – если изготовлен из тонкого полотна. Легкие снуды – например, из шел-

ка – могут стать прекрасным 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

## 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 голо-

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
10.00 «Жить здорово!» (16+)  
10.50 Информ. канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информ. канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информ. канал. (16+)  
19.55 Премьера. Проект «Цивилизации». Фильм 3-й. «Исламский мир». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК». (12+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)  
00.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Баден-Баден». (16+)  
01.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Драгоценные истории». (16+)  
02.15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)  
07.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6». (16+)  
08.35 «День ангела». (0+)  
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+)  
21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
22.20 01.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
02.40 «СЛЕД». (16+)  
03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

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. Но романтический вечер прерывается из-за неожиданного гостя. Полонский встречается с человеком из своего прошлого.  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)  
Совершенно похищение супруги топливного магната Павла Масловского. С помощью криминального авторитета Хруцкого Марии Швецовой удаётся по телефону связаться с Масловским, находящимся за границей.  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.15 «ДОРОГАЯ». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 01.10 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ». (12+)  
13.25 15.05 17.15 05.00  
«ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)  
18.00 «Карим Хакимов». (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.15 «ДВА ФЕДОРА». (12+)  
02.40 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (12+)

ТВУ 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 События  
11.50 02.55 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)  
16.55 «Звёздные войны: братья и сёстры». (16+)  
Войны в звездных семьях - что ссорит братьев и сестёр? Почему Ангелина Боня считает, что родная сестра украли у неё славу? Что не поделили Иосиф и Вячеслав Пригожины?  
17.50 События  
18.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)  
22.00 События  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Актерские драмы. Последняя капля». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.50 «Русские тайны. Создать сверхчеловека». (16+)  
01.30 «Приговор». (16+)  
02.10 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)  
04.25 «Петровка, 38». (16+)  
04.40 «Юрий Нагибин. Двойная игра». (12+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 00.55 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Моя история». (12+)  
07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00  
13.00 14.00 15.00 18.00  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30  
13.10 14.05 18.20 01.55  
ОТражение  
10.10 11.05 20.30 21.25  
«ВЫСТРЕЛ». (16+)  
12.00 «Академики». (12+)  
15.10 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (16+)  
16.45 «Лиса и заяц». (12+)  
17.00 «Ректорат». (12+)  
17.40 «Конструкторы будущего». (12+)  
22.20 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)  
23.55 «В поисках утраченного искусства». (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+)  
Секретарша слышит шум и крики из-за двери в кабинете своего начальника Кукушкина.  
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+)  
Каплевич узнает от агента, что в город прибывает крупная партия фальшивых бриллиантов Стока. Он сообщает об этом Расторгуеву. Шеф с операми сами задерживают груз и расправляются с бандитами.  
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+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 09.00 «Утреннее вещание». (16+)  
06.45 08.45 10.45 13.45 16.40  
01.50 «Доктор 24». (12+)  
11.35 12.00 12.30 13.00  
14.00 14.35 15.00 15.30  
16.00 17.00 17.35 18.00  
19.00 19.30 20.00 20.30  
21.00 21.30 22.00 22.25  
23.00 «Новости». (16+)  
11.10 12.25 14.10 15.25  
«Атмосфера». (0+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.15 15.35 20.15 «Это Москва. Строительство». (12+)  
12.50 15.50 18.25 04.15  
«Время новых». (12+)  
13.15 16.15 19.15 22.15 «Это Москва. Туризм». (12+)  
13.30 16.30 «Сити». (12+)  
18.15 18.30 «Интервью». (12+)  
21.20 23.40 04.40 «Безопасный город». (16+)  
00.10 «Москворотий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



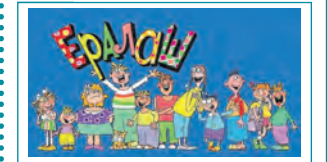
13.00 Абсолютный слух

- 06.30 «Пешком...»  
07.00 «Война Зиновия Гердта». Рассказывает Евгений Ткачук  
07.15 20.05 «Первый Университет». 300 лет Санкт-Петербургскому государственному университету  
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
08.25 «Жизнь и судьба»  
08.50 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»  
10.00 12.30 17.00 19.30 00.00  
Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.15 XX век  
12.10 Цвет времени  
12.45 Новости. Подробно. Театр  
13.00 Абсолютный слух  
13.40 14.00 14.20 00.15 00.35 00.55 «ПОРУС»  
«Дмитрий Менделеев. Заветные мысли»  
15.35 23.15 «Завтра не умрет никогда». 300 лет Российской академии наук  
16.20 «Вячеслав Тихонов. Мгновения славы»  
17.15 «Пряничный домик»  
17.45 Мастера фортепианного искусства  
18.30 «Забытое ремесло»  
18.45 02.10 «Башня»  
19.45 Главная роль  
20.45 300 лет Российской академии наук. Трансляция из Государственного Кремлёвского дворца

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
06.00 «Вкусно 360». (12+)  
06.45 08.00 11.40 14.10 17.40  
18.15 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.20 15.15 16.10 01.20 «Невероятная наука-2». (12+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
11.00 15.00 18.00 20.00 21.20  
«Новости 360». (16+)  
12.00 «Погода на любой вкус». (16+)  
12.30 18.30 «Город с историей». (12+)  
13.10 «#маршрут построен»  
13.40 03.45 «Зима в Подмосковье». (12+)  
14.30 «Музей на диване». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
20.15 «Денацификация». (16+)  
21.25 «Угрозы современного мира». (12+)  
23.45 «Открытие Китая». (12+)

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+)  
США, 2011 г. Фэнтези. В ролях: Джейсон Момоа, Стивен Лэнг. Природа наделила его силой. Гибель отца сделала его свирепым. Великий киммерийский воин Конан отправляется в дальнее странствие, чтобы отомстить за кровь своего рода.  
16.15 «КОТОСТРОФА». (16+)  
21.00 «2 СТВОЛА». (16+)  
США, 2013 г. Криминальный боевик. В ролях: Дензел Вашингтон, Марк Уолберг, Пола Паттон. 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+)  
05.10 Ералаш. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 «Мультиутро». (0+)  
06.15 06.35 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
07.00 15.25 «БАБНИК». (16+)  
08.05 «Песни нашего кино». (12+)  
08.35 22.20 «ГОД ТЕЛЁНКА». (12+)  
10.00 18.15 23.40 «Мой район». (16+)  
10.55 «Звёзды советского экрана». (12+)  
11.15 19.10 02.50 «Тайны кино». (12+)  
12.05 20.00 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (12+)  
14.30 «Это было смешно». (12+)  
15.00 05.10 «Звёзды советского экрана». (12+)  
16.40 00.35 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕРГРЭ». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». (16+)</p> <p>22.25 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)</p>	<p>03.50 Студия «Союз». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>14.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «КРУТАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)</p> <p>21.00 «ЭТО МЫ». (16+)</p> <p>22.00 «ВЗЛОМЩИК». (16+)</p> <p>США, 2022 г. Боевик. В ролях: Кейт Босворт, Райан Филипп, Чарли Уэбер, Винг Реймз. Миллер Грэм может пройти через любые двери, вскрыть любой замок и опустошить самый надежный сейф. Он - гениальный взломщик. Но даже таким профессионалам иногда не везет. Однажды Грэм попался и отправился в тюрьму, оттуда вернулся совершенно другим человеком.</p> <p>23.55 «БУНРАКУ». (16+)</p> <p>02.15 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.50 Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.25 «Импровизация». (16+)</p>	<p>01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.15 17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Гадалка. (16+)</p> <p>19.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</p> <p>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.</p> <p>23.00 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (18+)</p> <p>01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p>	<p>15.00 Антиматия. (16+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>15.00 Антиматия. (16+)</p> <p>Новое реалити-разоблачение на телеканале «Че!», в котором ведущий Павел Симанович, психолог, менталист и убежденный скептик вместе с командой агентов проверяет известные магические услуги: гадание на картах, привороты, альтернативное лечение, астрологические консультации. В финале каждого выпуска команда даст экспертную оценку.</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Притворщики. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.10 Решала. (16+)</p> <p>05.40 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>10.55 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>06.00, 06.30 Сочи. 10 лет спустя. (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 16.25, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 21.50 Все на Матч!</p> <p>10.05, 12.35, 04.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>10.55, 01.00 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>11.25 Проф. бокс. (16+)</p> <p>13.00 «Есть тема!»</p> <p>14.25 Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. Пр.тр.</p> <p>16.30 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Шанхай Шеньхуа» (Китай). Кубок равноправия. Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. «Динамо» (Минск) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.55 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>01.30 Что по спорту? (12+)</p> <p>02.00 Волейбол. (6+)</p> <p>04.25 Гандбол. (6+)</p>	<p>14.40 «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.30 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА». (16+)</p> <p>19.00 «НЕОКОНЧЕННАЯ СВАДЬБА». (16+)</p> <p>23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.40 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.20 Давай разведёмся! (16+)</p>	

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**

8 (495) 142-51-94

Реклама

\*\*\*

– Иди, ешь кашу!  
– Ты же вроде суп варила?  
– Мало ли чего я варила.

\*\*\*

– Хочешь, я тебе книгу подарю?  
– Может, просто вернёшь?

\*\*\*

– Знаешь, что Ноль сказал Восьмёрке?  
– Что?  
– Прикольный поясик!

\*\*\*

Сидят две подружки в кафе. Одна говорит:  
– М-м-м, какой вкусный кофе!  
– Ты что, это же горячий шоколад!  
К ним подходит официантка:  
– Девушки, вам ещё чаю?

**ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!**

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

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

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

**УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.**

**УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

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

**НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ**

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.

– Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

– А как можно помочь этим пациентам?  
– Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет **АКЦИЯ – СКИДКА 50%\***. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится **ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате**. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

**УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**

**VERASTOM** СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ст. м. «Коньково», ул. Островитянова, д. 9  
Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15, 8 (499) 737-30-76 [www.verastom.ru](http://www.verastom.ru)

\* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

Реклама Лиц. ЛО-77-01-004192 от 09.09.2011 г.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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 ОБЯТЕЛЬНО-НАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
00.25 Правила самой обяте-льной. Ирина Муравьева. (12+)
01.15 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
02.45 «ПАРАД ПЛАНЕТ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

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+)
Франция, 2012 г.
21.10 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
23.05 «ПРИВЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
01.20 «СПЕНСЕР». (16+)
03.05 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
04.45 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

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 ДОЛЫЩИКИ». (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 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (16+)
04.55 Мультфильмы. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

04.55 Мультсериал. (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+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.25 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (18+)
03.20 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)
05.15 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
06.55 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)
08.15 «БОЕЦ». (16+)
10.05 «ДИАЛОГ ТОМАС: ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)
11.50 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
13.25 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
15.20 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
17.00 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)
18.40 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)
20.30 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)
22.00 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
23.40 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.05 «ЭТО НЕ НАВСЕГДА». (12+)
07.35 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (12+)
09.10 «НИЧЕЙ». (12+)
10.35, 02.45 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)
12.25, 04.25 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
14.25 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАТ». (16+)
16.05 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)
17.30 «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!» (12+)
18.55 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
21.00 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)
22.45 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
00.20 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)
01.45 «БАБКИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

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». (16+)
Комедия, Россия, 2023 г.
23.50 «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.15, 01.15 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (12+)
02.10 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА». (6+)
03.55 «ТРИО». (16+)
05.55 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (16+)
07.30 «КЛАССИК». (16+)
09.30, 10.30, 23.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (12+)
11.25 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (12+)
13.00, 14.15 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
15.45 «РЕЙНДЖЕР ИЗ АТОМНОЙ ЗОНЫ». (12+)
17.25 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ». (12+)
19.00 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
21.10, 22.30 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07.30 «КАТИНО СЧАСТЬЕ». (12+)
10.45 «ЗАПАХ ЛАВАНДЫ». (12+)
14.20 «РОЗА ПРОЩАЛЬНЫХ ВЕТРОВ». (12+)
16.00 «ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ НЕ ОДНА». (16+)
17.45 «ОГУРЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
21.00 «ЖЕНА ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ». (12+)
2015 г. В ролях: Ольга Сухарева, Александр Солдаткин, Анна Якунина, Владимир Ганелин
22.45 «КАМИННЫЙ ГОСТЬ». (12+)
2012 г. В ролях: Мария Шкушина, Андрей Федорцов
00.20 «НАПРАСНЫЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
03.30 «КОГДА НАСТУПИТ РАССВЕТ». (12+)

CINEMA

06.20 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА». (18+)
08.00 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ». (16+)
09.40 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
11.35 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)
13.05 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
14.55 «128 УДАРОВ СЕРДЦА В МИНУТУ». (18+)
16.30 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
18.30 «ЛОК». (16+)
20.00 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)
22.00 «ПРОФЕССИОНАЛ». (18+)
00.00 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
02.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)
03.35 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)
05.25 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)

red .RED

06.00, 06.25, 17.35, 17.55 Дизайн от А до Я. (16+)
06.50, 18.25 Путешествие по Западной Австралии. (16+)
07.35, 08.00, 19.05, 19.35 Гастромаркет. (16+)
08.25, 09.15, 20.00, 20.50, 01.05, 01.50 «БУМАЖНЫЙ ДОМ». (16+)
10.05, 10.55, 11.40, 12.30 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
13.20 «САБРИНА». (16+)
15.30 «МАРИЯ-АНТУАНЕТТА». (16+)
США, Франция, Япония, 2005 г. В ролях: Кирстен Данст, Джейсон Шварцман, Стив Куган, Джули Дэвис
21.40, 22.25, 02.35, 03.20 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
23.10, 00.10 «РАСКАЗ СЛУЖАНКИ». (18+)
04.00 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)

РЕТРО

06.30, 16.40, 17.50 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (16+)
07.35 Мультфильмы. (6+)
08.55, 21.50 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)
10.30, 23.25 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ». (12+)
11.45, 03.10 «Трое из Простоквашино». Мультфильм. (6+)
12.05, 03.25 «Зима в Простоквашино». Мультфильм. (0+)
12.20, 03.45 «Каникулы в Простоквашино». Мультфильм. (6+)
12.40, 04.00 «МЫ С ВУЛКАНОМ». (6+)
13.55, 05.05 «КОНЦЕРТ БЕТХОВЕНА». (12+)
15.10 «ЧЕРЕЗ КЛАДБИЩЕ». (12+)
19.00, 00.35 «БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН». (6+)
20.25, 01.50 «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ». (16+)

суббота! СУББОТА!

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», «Мальшарики. Умные песенки», «Маша и Медведь», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

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, 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+)
Сериал. Авантюрная мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Павел Делон, Михаил Самохвалов, Нелли Пшенная, Андрей Финягин

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
12.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
22.30 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
Казанцев пытается разорваться, кто заказал «разморозку» льда во дворце «Медведей». Красницкий пытается подкупить Смольскую, чтобы та удалила свою скандальную статью. Татьяна и Васген сообщают Никите приятную новость. Стрельцов предлагает Красницкому неожиданную кандидатуру на пост второго тренера сборной...
02.15 «б кадров». (16+)
03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «НЕ В МОЁМ КУСЕ». (16+)
09.05 «ЕСЛИ ОТВЕЧАЕТ МУЖЧИНА». (12+)
11.05 «ЖЕНЩИНЫ». (16+)
13.10 «КОЕ-ЧТО ЕЩЁ». (18+)
15.15 «ИНОГДА ВСЕГДА НИКОГДА». (18+)
17.00 «ТРИУМФ». (18+)
США, 2021 г.
19.00 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (18+)
Испания, 2016 г.
21.00 «МЕГРЭ И ТАИНСТВЕННАЯ ДЕВУШКА». (18+)
Франция, Бельгия, 2022 г.
22.50 «ЛЮБОВЬ ВСЛЕПУЮ». (18+)
Франция, США, 2017 г.
00.45 «ПИЛИГРИМ: ПАУЛО КОЭЛЬО». (18+)
02.35 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)
05.20 «КРАСАВЧИК АНТонио». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 04.05 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
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 «Все для людей»: образование. (12+)
19.15 Игра в кино. (16+)
22.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (16+)
01.50 Наше кино. Неувядающее. (16+)
02.40 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)

ПОБЕДА

05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
08.10 «НЕСКОРУШИМЫЙ». (16+)
09.40 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
13.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
Продолжение военной драмы «Истребители» о подвиге летчиков военной авиации времен Великой Отечественной войны, о дружбе, скрепленной кровью, мужестве и настоящей любви. Летчица Илья Бестужева вызывают в главный штаб, где повышают в звании до подполковника и приказывают сформировать собственный полк на базе новейших истребителей Як-3. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым, Героем Советского Союза - летчиком Леонидом Шугаевым.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
03.00 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Кондитер. Екатеринбург. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.50 Гастротур-2. Красноярск. (16+)
07.50 Секреты на кухне. Полезный выпуск. (16+)
08.50 Пробный проезд. Красноярск. (16+)
10.00, 11.20 Богиня свиданий. (16+)
12.20 Четыре свадьбы. Кубанско-армянская свадьба vs Свадьба-вечеринка. (16+)
14.40 Четыре свадьбы. Свадьба на берегу моря vs Классическая свадьба. (16+)
16.50, 19.00 Четыре свадьбы. (16+)
21.00 Большие девочки. (16+)
00.00 «ЛЮБОВЬ». (16+)
Австрия, Германия, Франция, 2012 г.
02.00 Пятница News. (16+)
02.20 В дикой природе с Беаром Гриллосом. (18+)
03.10 Спецназ животного мира. (16+)
04.00 Пятница News. (16+)
04.20 «Простоквашино». Мультсериал. (12+)

Ю

05.35, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.35 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.55 Моя свекровь - монстр. (16+)
14.05 Супермама. (16+)
16.20 Беременная в 16. (16+)
19.50 Я стесняюсь своего тела. (16+)
Врачи проекта возьмутся за самые сложные случаи, чтобы доказать, что со многими болезнями можно справиться, если вовремя их диагностировать и не затягивать с походом к врачу. В каждой серии мы будем показывать пациентов с разными заболеваниями: от последствий сильных травм до генетических мутаций.
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)
02.15 Измены (субтитры). (18+)
04.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 1812. (16+)
06.55 Древняя история Сибири. (12+)
07.20 Утопия инженерии. (16+)
08.10, 09.05 Древние конструкторы. (12+)
10.05 Древний Египет - хроники империи: Мегалополис. (12+)
11.05 Мегалополис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)
12.05 Запретная история. (16+)
12.55 Секреты цивилизации. (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 Мегалополис: секреты древнего мира: Рим. (12+)
20.00, 21.00 Секреты цивилизации. (12+)
22.00, 23.00 Подлинная история Русской революции. (16+)
23.55, 00.50 Древние конструкторы. (12+)
01.40 Древний Египет - хроники империи: Мегалополис. (12+)
02.35 Мегалополис: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)
03.30 Запретная история. (16+)
04.15 Секреты цивилизации. (12+)
05.05 Первая мировая. (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. Мошеники на здоровье. (12+)
09.35 Заклённые 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. Диабет. Распознай и вылечи. (12+)
11.30, 19.40, 01.45, 05.30 На приёме у доктора Ороса. (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 крупах. (12+)
16.25 Эпидемия. Полиомиелит. (12+)
16.50 Эпидемия. Чума. (12+)
19.10, 01.20, 05.05 Антистресс йога. (12+)
20.05, 02.15 Клонирование. Хелло, Долли! (12+)
20.55 О самом главном. Псориаз. Когулон грозит? (12+)
21.55 Правила жизни 100-летнего человека. Средняя полоса России. (12+)
22.45, 03.00 Научные сенсации. (12+)
03.45, 04.10 На приёме у психолога. (12+)
04.40 Большой скачок. (12+)

Усадьба

06.00 Секреты сада. (12+)
06.45, 07.00, 16.10, 16.25 Огород круглый год. (12+)
07.10 Пусть растет! (6+)
07.35 История усадеб. (12+)
08.05, 02.55 Красивая Россия. (12+)
08.20 Старые дачи. (12+)
08.50 Стройплощадка. (12+)
09.20 Наш румяный каравай. (12+)
09.35, 10.05 Огород от-кутор. (12+)
10.35 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
11.05 Семейные рецепты Нади. (16+)
11.55 Сам себе дизайнер. (12+)
12.10, 12.25, 19.10 Огород с блоками-мечталами. (12+)
13.45, 22.10 Урожай на столе. (12+)
14.10 Консультант садовода. (12+)
14.40, 23.05 Керамика. (12+)
14.55, 23.25 Свечной заводик. (12+)
15.10, 15.40, 23.35, 00.00 ЗаСаДа. (12+)
16.40, 00.25 Ландшафтные эксперименты. (12+)
17.10, 00.55 Красивая выпечка с Джульет. (12+)
17.55 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)
18.15, 18.45, 01.50, 02.15 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)
19.40, 02.40 Флористика. (12+)
19.55 Букет на обед. (12+)
20.10 Один день из жизни фермера. (12+)
20.40 Сельские профессии. (12+)
22.40 Видеокосметика. (12+)
01.35 Горькосметика. (12+)

УСАДЬБА

06.05, 12.35, 16.05, 00.15 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
06.30, 10.00, 14.35, 20.10, 23.20, 00.45, 04.00 Рыбалка без границ. (12+)
07.00, 10.35, 15.05, 20.40, 23.50, 01.10, 04.30 Рыбалка 360. (16+)
07.25, 11.05, 15.35, 18.40, 01.35, 04.55 Оружие дома мира. (16+)
07.50, 02.05 Делай как я. (16+)
08.05, 08.20, 11.35, 11.50, 16.35, 16.55, 21.15, 21.30, 02.15, 02.30, 05.20 Природа мужской кухни с Сергеем Марковичем. (12+)
08.35, 12.05, 17.05, 21.45, 02.40, 05.55 Какая дичь! (12+)
Охотничья кухня богата самыми разнообразными рецептами приготовления практически любого зверя, которого можно добыть на охоте. Мясо дичи совершенно не похоже на привычную для нас парную говядину или нежную курятину. Приготовить его вкусно с первого раза сможет далеко не каждая хозяйка. Кулинары называют данный вид мяса отдельной веткой в кулинарном искусстве.
08.50, 12.20, 17.20, 22.00, 02.55, 05.50 Рецепты Древней Колхиды. (16+)
09.00, 19.10, 03.10 Рыбалка на Черемшане. (6+)
09.30, 19.40, 03.35 Экстремальный фидер. (16+)
13.05 Россия заповедная. (16+)
13.35, 22.50 Территория льда. (16+)
14.05, 17.35 Один день из жизни. (16+)
18.10, 22.15 О главном. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)
01.30 Ароматный мир. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркули. (12+)
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в стиле Фен-шуй. (6+)
01.30 Ароматный мир. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркули. (12+)
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**  
**06.00** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. (6+)  
**07.25** «Что за спорт?» (12+)  
**07.50, 10.00, 13.00, 15.50** Новости  
**07.55** «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)  
**08.35, 13.35, 05.30** «Вид сверху». (12+)  
**09.00** «Сочи. 10 лет спустя. Фигурное катание». (12+)  
**09.30** «Сочи. 10 лет спустя. Лыжные гонки и биатлон». (12+)  
**10.05** Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Россия (U18) - Россия (U17). Трансляция из Белоруссии. (12+)  
**12.05** «Эпоха Романцева». Документальный фильм. (12+)  
**13.05, 05.05** «География спорта. Сахалин». (12+)  
**14.05, 16.35, 18.35, 21.35, 04.35** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)  
**14.25, 21.50** «Ручная работа». (12+)

**14.55, 15.55, 16.55** Хоккей 3х3. Международный турнир «Кубок Будущего». Прямая трансляция из Белоруссии  
**15.35, 22.20** Специальный репортаж. (12+)  
**17.35, 04.50** «Лица страны. Александр Смышляев». (12+)  
**17.55** Хоккей 3х3. Международный турнир «Кубок Будущего». Финал. Прямая трансляция из Белоруссии  
**18.55** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Виктор» (Россия) - «Аист Китая» (Китай). Прямая трансляция  
**20.35** «Большой хоккей». (12+)  
**21.05** «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)  
**22.40** «Есть тема!» (16+)  
**23.55** Боулинг. VetVoort Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Омска. (0+)  
**01.40** «Светлана Ромашина. На волне мечты». Документальный фильм. (12+)  
**02.30** Лёгкая атлетика. Международные соревнования «Русская зима». (6+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
**16.00** Love чат. (16+)  
**17.00** Прогноз по году. (16+)  
**18.00** PRO-новости. (16+)  
**18.20, 18.55** 10 самых! (16+)  
**19.20** Хит-Сториз. Группа «Премьер-министр» - «Два бриллианта». (16+)  
**20.00** Top-30. Русский плейлист недели. (16+)  
**22.00** Отвратились: забытые легенды 90-х. (16+)  
**23.00** PRO-новости. (16+)  
**23.20** Плейлист. Зима. (16+)  
**00.30** Рок нон-стоп. (18+)  
**01.30** Муз'итив. (16+)  
**03.00** Золотая лихорадка. (16+)

**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 чарт. (16+)  
**10.00** Плейлист. Зима. (16+)  
**10.25** Муз'итив. (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+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**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** «Барбоскины». (0+)  
**08.25, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «Цветяшки. Поем с природой». (0+)  
**09.20, 20.00** «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** «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** «Буба». (6+)  
**20.40** Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)  
**22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
**23.00** «Монски». (0+)

**О!**  
**05.00, 21.00** «Оранжевая корова». (0+)  
**06.40** «Зук». (0+)  
**07.00, 23.00** «Три ката». (0+)  
 Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.  
**09.40, 17.40, 01.40** «Мир за минутку». (0+)  
**09.45, 17.45, 01.45** «Ответы от кометы». (0+)  
**09.50, 17.50, 01.50** «Весёлый алфавит». (0+)  
**09.55, 17.55, 01.55** «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)  
**10.00, 18.00, 02.00** О! Музыка! (0+)  
**10.30, 02.30** «Царевны». (0+)  
**12.00** «Команда СТИМ!» (6+)  
**13.00** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)  
**14.40, 22.40** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
**15.00, 18.30** «Смешарики. Пинкод». (6+)  
**16.30** О! Кино! «Фиксики. Большой секрет». (6+)  
**20.00, 04.00** «Поезд динозавров». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**  
**05.00** Ранние птицы. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики. Пинкод», «Три ката». (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** «Ник-изобретатель». (0+)  
 Это весёлые истории про мальчика-изобретателя и его удивительных роботов!  
**10.45** «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)  
 Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах.  
**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+)  
 Юный детектив Тайлер Кинг разгадывает всевозможные серьёзные загадки со своими друзьями Тоботами.  
**14.30** «Навигатор. Новости». (0+)  
**14.45** «Царевны». (0+)  
**16.00** Час «Союзмультфильма». (0+)  
**17.00** «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)  
 Уникальный научный проект для любознательных детей.  
**17.10** «Фиксики. Новенькие». (0+)  
**19.35** «Фиксики против крабатов». (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. Дай пять!» (0+)  
**02.40** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
**03.40** «Три ката». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 12.00, 18.00** «Супер Зак». (0+)  
**06.35, 12.35, 18.35** «Команда Дино». (0+)  
**07.05, 13.05, 19.05** «Консуни». (6+)  
**07.30, 19.30** «Ювик с планеты Ю». (12+)  
**07.40, 13.30, 19.40** «Тру и Радужное королевство». (6+)  
**08.25, 15.55, 20.25** «Тара Дункан». (6+)  
**08.50, 16.20, 20.50** «Олли: Веселый грузовичок». (0+)  
**08.55, 16.25, 20.55** «Металлоны». (6+)  
**09.30, 17.00, 21.30** «Команда Флоры». (6+)  
**09.50, 17.20, 21.50** «ДиноСити». (0+)  
**10.00, 17.30** «Роботы-поезда. Теневая энергия». (0+)  
**10.30, 22.30** «Снежная королева». (0+)  
**11.45, 15.40, 23.45** «Енотки». (0+)  
**14.15** «Чуч-Мяуч». (0+)  
**14.25** «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)  
**22.00** «Бабушкины сказки». (12+)  
**22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

**06.00** «Буба». (0+)  
**07.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**09.00** «Простоквашино». (0+)  
**11.05** «Царевны». (0+)  
**12.30** «Смешарики». (0+)  
 Обитатели Страны Смешариков живут в долине Ромашек. От мира людей волшебные земли отделяет пустыня, а также Большое море, горы и леса. Смешарики сосуществуют дружно, спокойно занимаясь своими делами. Несмотря на умнотворность, шарообразные создания часто оказываются вовлечены в неприятные обстоятельства.  
**14.00, 02.45** «Три ката». (0+)  
**16.00** «Простоквашино». (0+)  
**18.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**19.30** «Буба». (0+)  
**21.00** «Простоквашино». (0+)  
**23.30** «Буба». (0+)  
**01.00** «Простоквашино» (с субтитрами). (0+)

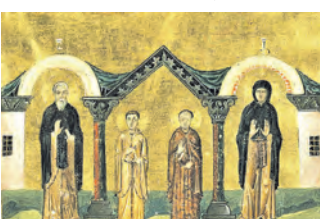
**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**  
**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10** «ДОНЕЦКИЕ ШАХТЕРЫ». (0+)  
 СССР, 1951 г.  
**07.00, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)  
**11.00** Валаам. (0+)  
**12.05** Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)  
**13.00, 13.30** Монастырская кухня. (0+)  
**13.55, 15.20, 16.40** «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». 2-4 серии. (0+)  
**18.00** Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)  
**20.00** Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

**20.55** Дорога на Славянск. (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 субтитрами). (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 матушки Маргариты. (0+)

**Православный календарь**

**8 февраля**  
**Седмица 36-я по Пятидесятнице. Глас 2.**  
**Прп. Ксенофонта, супруги 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 Рубейского. Мч. Иоанна.

Поста нет.

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

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

**1**

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

**3**

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

**5**

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**

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

**4**

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

**6**

	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	

**СУДОКУ**

Ответы

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

**1** ПЕРВЫЙ



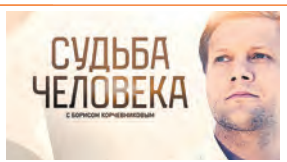
19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (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 поженемся!». (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
19.45 «Поле чудес». (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)  
23.30 «Матадор». «Гудбай, Норма Джин...» (18+)  
00.30 ПОДКАСТЛАБ «Не лыком шить». (16+)  
01.15 ПОДКАСТЛАБ «Анекдоты». (16+)  
02.00 ПОДКАСТЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)  
02.45 ПОДКАСТЛАБ «Психика». (16+)  
03.30 ПОДКАСТЛАБ «20 лет спустя». (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+)  
Еженедельная информационно-развлекательная программа. Качественная новинка для тех, кто хочет самым первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса!  
00.10 Они потрясли мир. (16+)  
03.10 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (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+)  
Откровенное портретное интервью о судьбе главного героя, об интересных и малоизвестных автобиографических фактах, о чувствах и эмоциях, которые переживал человек на главных поворотах своей судьбы.  
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+)  
В новом уникальном сезоне шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!» принимают участие коллективы от четырех человек и больше. Им предстоит доказать телезрителям и целой сотне экспертов во главе с Сергеем Лазаревым, что они действительно - лучшие!  
00.05 «Истории Большой Страны». (12+)  
01.05 «ДЕВУШКА С ГЛАЗАМИ ЦВЕТА НЕБА». (12+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

06.35 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (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+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
20.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.30 «Музыка+». (12+)  
00.55 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (12+)  
02.25 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (12+)

ТВУ 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 15.05 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
16.55 «Актёрские драмы. Яблоко от яблони». (16+)  
17.50 События  
18.05 «ОБРАГ». (12+)  
Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: Юрий Беляев, Наталья Гвоздикава. Дом, где выросла Ксения, стоит около оврага. Однажды на его дне находят труп женщины - это мать Ксении, исчезнувшая пятнадцать лет назад. У Ксении рушится мир: бабушка с дедушкой когда-то убедили её, что мама бросила дочь и уехала на край света.  
19.55 «ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ». (16+)  
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой «Приют комедиантов». (12+)  
23.05 00.25 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)  
02.05 «Петровка, 38». (16+)  
02.20 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ». (12+)  
04.55 «Годунов и Барышников. Победителей не судят». (16+)

**ОТР** ОТР

06.00 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Коллеги». (12+)  
07.30 20.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 18.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение  
10.10 11.05 «ВЫСТРЕЛ». (16+)  
12.00 «Человек и судьба». (12+)  
15.10 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)  
16.40 «Летающий пролетарий». (6+)  
17.00 «На приёме у главного врача». (12+)  
20.30 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО». (16+)  
22.30 «ПОБЕГ». (16+)

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+)  
Известный адвокат был убит у себя дома. Обстоятельства его смерти наталкивают Макса на мысль, что убийцей двигали личные мотивы.  
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. Расторгуев предлагает начальнику УФСБ Ларионову сделать вид, что похищения не было, и приглашает Синицыну снять фейковый телерепортаж о встрече министра с Калининченко.  
22.15 «СПЕЦБАТ». (16+)  
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)  
01.55 «Квартирный вопрос». (0+)  
02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)  
03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

**МОСКВА24** МОСКВА 24

06.00 07.00 09.00 «Утреннее вещание». (16+)  
06.45 08.45 10.45 13.45 16.40 01.50 «Доктор 24». (12+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.40 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.25 23.00 «Новости». (16+)  
11.10 12.25 14.10 15.25 «Атмосфера». (0+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.15 15.35 20.15 «Это Москва. Строительство». (12+)  
12.50 15.50 18.25 04.15 «Время новых». (12+)  
13.15 16.15 19.15 22.15 «Это Москва. Туризм». (12+)  
13.30 16.30 «Сити». (12+)  
18.15 18.30 «Интервью». (12+)  
21.20 23.40 04.40 «Безопасный город». (16+)  
00.10 «Москворечье». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



16.15 «Энига»

06.30 «Пешком...»  
07.00 «Война Элины Быстрицкой». Рассказывает Надежда Михалкова  
07.15 «Первый Университет». К 300-летию Санкт-Петербургского государственного университета  
07.55 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро  
08.25 «Жизнь и судьба»  
08.50 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...»  
10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры  
10.15 XX век  
10.50 Шедевры старого кино  
12.00 «Роман в камне»  
12.45 «Забываемое ремесло»  
13.00 Власть факта  
13.45 14.05 14.25 «ПОРУС»  
14.50 «За науку отвечает Келдыш!»  
15.30 «Завтра не умрет никогда». К 300-летию Российской академии наук  
16.15 «Энига»  
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 «Серый волк энд Красная шапочка»  
03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 «Новости МО». (16+)  
06.00 «Вкусно 360». (12+)  
06.45 08.00 11.40 14.10 «Внимание! Еда!» (12+)  
08.20 15.15 16.15 18.10 00.50 «Невероятная наука-2». (12+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
11.00 15.00 20.00 21.10 «Новости 360». (16+)  
11.30 13.00 14.00 15.05 16.00 18.00 20.05 «Погода 360»  
12.00 «Погода на любой вкус». (16+)  
12.30 «Город с историей». (12+)  
13.10 «#маршрут построен». (12+)  
13.40 03.15 «Зима в Подмосковье». (12+)  
14.30 «Музей на диване». (12+)  
20.15 21.20 «Угрозы современного мира». (12+)  
23.10 «Открытие Китая». (12+)

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+)  
США, 2013 г. Криминальный боевик. В ролях: Дензел Вашингтон, Марк Уолберг, Пола Паттон. 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.  
10.35 Уральские пельмени. (16+)  
13.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
23.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ДИКАЯ». (16+)  
Россия, 2022 г. Приключенческая комедия. В ролях: Таисия Вилкова, Алексей Кравченко. 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...  
01.10 «ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ». (16+)  
03.15 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)  
05.15 Ералаш. (16+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

06.00 06.05 06.30 04.25 05.15 05.40 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
06.55 04.50 «Звёзды советского экрана». (12+)  
07.20 15.20 «СЕМЬ НЯНЕК». (12+)  
08.35 22.15 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)  
10.00 10.15 10.45 18.15 18.30 19.00 23.35 23.50 00.20 01.55 02.10 02.35 03.30 03.45 04.10 «Мой район». (16+)  
10.55 «Звёзды советского экрана». (12+)  
11.15 14.30 19.10 02.45 «Тайны кино». (12+)  
12.05 20.00 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ». (12+)  
16.40 00.30 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕРГРЭ». (16+)



REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)</p> <p>21.50 «РАЙОН № 9». (16+)</p> <p>00.00 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС». (18+)</p>	<p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>14.00 «ЭТО МЫ». (16+)</p> <p>18.00 «Комеди Клуб». (16+) В 2005 году в эфир TNT вышел первый выпуск проекта, который за годы своего существования изменил представления о юморе. Сегодня Comedy Club - это больше, чем одно из самых популярных шоу в стране. Это всегда актуальные темы, эксперименты с юмором и топовые гости. Это более 700 выпусков, тысячи номеров, миллионы шуток и просмотров в интернете!</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>00.00 «Галустян плюс». (16+)</p> <p>01.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>02.45 Студия «Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Импровизация». (16+)</p>	<p>19.30 «ЗОРРО». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.00 «Слепая». (16+)</p> <p>09.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 Гадалка. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.45 «ЗОРРО». (16+)</p> <p>19.30 «АКСЕЛЬ». (12+) США, 2017 г. Фантастика. В ролях: Алекс Нюстадтер, Бекки Джи Майлс случайно находит суперсовременную военную разработку...</p> <p>23.30 «ЭЛЛИОТ И ВОЛШЕБНЫЙ АМУЛЕТ». (12+)</p> <p>01.15 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (16+)</p> <p>02.45 «СИНЕСТЕР». (16+)</p> <p>04.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.15 Дорожные войны. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор. (16+) Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожит ненужное железо! Все, что нужно владельцу авто, - высокая авторудия. При правильном ответе...</p> <p>14.30 Улётное видео. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.</p> <p>18.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.10 Решала. (16+)</p> <p>05.45 Утилизатор. (12+)</p>	<p>06.00 «Третий тайм». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 08.10, 15.25 Новости</p> <p>07.05, 15.30, 00.30 Все на Матч!</p> <p>08.15, 04.05 Небесная грация. (0+)</p> <p>08.35 II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Пр.тр. «Есть тема!»</p> <p>13.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>15.55 Футбол. «Сантос» - «Аль-Духайль». Кубок равноправия. Пр.тр.</p> <p>18.00 II Всероссийская спартакиада. Церемония открытия. (0+)</p> <p>18.40 Футбол. «Спартак» - «Шабаб Аль-Ахли». Winline Зимний Кубок РПЛ. Пр.тр.</p> <p>21.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>22.30 Футбол. «Боруссия» (Дортмунд) - «Фрайбург». Пр.тр.</p> <p>01.30 Что по спорту? (12+)</p>	<p>14.40 «Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 03.05 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ». (16+)</p> <p>19.00 «ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ». (16+)</p> <p>23.35 Уютное утро. (16+)</p> <p>00.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.55 «Порча». (16+)</p> <p>01.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>05.00 «Предсказания: 2024». (16+)</p>	

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 работе 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 в своих действиях. 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. Трудолюбие, 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 ожидается довольно напряженная неделя. Постарайтесь во всех ситуациях видеть положительные моменты. Стрессы и пустые душевные метания могут быть разрушительны. Больше внимания уделяйте отдыху. Насытите 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 и новых встреч. Вы добьетесь успеха в вопросах, требующих внимания. Звезды готовы помочь во всех ваших начинаниях. Получите от этого выгоду. В романтических отношениях со второй половинкой вас ждет гармония.

**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 познакомиться, 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 постоянных важных дел долгое время не позволяет расслабиться, Скорпионам необходим отдых. Расставляйте приоритеты и старайтесь не брать на себя чужие обязанности. Проведите время с близкими или в компании друзей, устройте выезд за город.

**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.

## ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!



*Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т. д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.*

Гастрокомплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения. Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно. Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника. Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

**КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**  
Звонок по России бесплатный г. Москва БАД • РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

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 ЛГУН». (12+)
21.00 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
22.45 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ!». (12+)
СССР, 1981 г. В ролях: Елена Проклова, Андрей Миронов, Филипп Адамович, Нина Русланова
00.20 «КАТАЛА». (16+)
01.40 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
03.05 «АКСЕРАТКА». (12+)
04.25 «ВЗЛЕТ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

- 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+)

TV1000 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 «ПРОВОДНИК». (16+)
13.10 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
15.10 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
17.00, 17.40 «СЛЕД». (16+)
18.25 «ПЛУХАРЬ 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 «Русалочка». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.30 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)
06.15 (Не)Фантастика. (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+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 «ЧЕЛОВЕК-АМОБИЛЬ». (16+)
Мелодрама, СССР, 1961 г.
21.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
23.35 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
03.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
04.15 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 01.05 «ЦВЕТЫ ВОЙНЫ». (18+)
03.25 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)
05.20 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)
07.10 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
09.05 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)
10.45 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)
12.15 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
13.55 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)
15.30 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
17.10 «ДИЛАН ТОМАС: ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)
18.55 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
20.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
22.15 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
Комедия, боевик, приключения, США, 2012 г.
23.45 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.10 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)
07.35 «ПРИЗРАК». (12+)
09.30 «МАРУСЯ». (12+)
11.00, 04.00 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАТ». (16+)
12.40 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)
14.00 «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!» (12+)
15.30 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
17.40 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)
19.25 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
21.00 «УРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
22.50 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
00.35 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)
02.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
05.25 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)

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+)
Комедия, Россия, 2018 г.
19.30 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
Комедия, фэнтези, фантастика, приключения, Россия, 2022 г.
21.15 «МОШЕННИКИ». (16+)
23.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (12+)
01.40, 02.55 «ИНСПЕКТОР ГУЛЛ». (12+)
04.10 «ДАМА С ПОПУГАЕМ». (12+)
06.05 «АФРИКАНЕЦ». (12+)
08.00, 08.50 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (12+)
09.45, 11.05, 12.25 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
13.45 «ВА-БАНК». (16+)
15.40 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
17.20 «КОМАНДА 33». (16+)
19.00 «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (16+)
Драма, Россия, 1998 г.
20.20 «ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ». (16+)
22.55 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА». (6+)

РУССКИЙ РОМАН

- 06.45 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ РАССВЕТ». (12+)
10.50 «ЗАМКНУТЫЙ КРУГ». (12+)
14.15 «КЕМ МЫ НЕ СТАНЕМ». (16+)
15.55 «РЕКА ПАМЯТИ». (12+)
17.40 «ТРИ ТОВАРИЩА». (16+)
2012 г. В ролях: Евгений Пронин, Надежда Михалкова, Алексей Серебряков, Евгений Миллер
21.00 «СЕРДЕЧНЫЕ РАНЫ». (12+)
2018 г. В ролях: Юрий Батурин, Яна Шивкова, Ольга Филиппова, Анатолий Гурьев, Руслан Чернецкий
00.30 «РУСАЛКА». (12+)
03.40 «УЗНИК СТАРОЙ УСАДЬБЫ». (12+)
05.25 «БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЕВ». (16+)

CINEMA

- 06.50 «УБЕЙ МЕНЯ ТРИЖДЫ». (18+)
08.20 «ВКУС ЖИЗНИ». (16+)
10.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
12.20 «ВАСАБИ». (18+)
13.55 «ТРАССА 60». (18+)
15.55 «ПРОФЕССИОНАЛ». (18+)
17.55 «КОД 355». (16+)
20.00 «ОТРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)
21.55 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
Франция, Бельгия, 2015 г.
23.35 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)
01.30 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (18+)
03.10 «ЛОК». (16+)
04.30 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
06.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)

red .RED

- 06.00, 06.20, 17.30, 18.00 Дизайн от А до Я. (16+)
06.45, 18.25, 18.50 Путешествие по Западной Австралии. (16+)
07.30, 07.55, 19.10, 19.35 Гастрономаркет. (16+)
08.25, 09.15 «БУМАЖНЫЙ ДОМ». (16+)
10.05, 10.55, 11.45, 12.35 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
13.25 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (16+)
15.45 «ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ». (16+)
20.00 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)
21.55 «В ПОГОНЕ ЗА ВЕТРОМ». (16+)
23.40 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
01.35 «СПРОСИ У ПЫЛИ». (18+)
03.35 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)

РЕТРО

- 06.10 «НАДПИСЬ НА СРУБЕ». (12+)
06.30 «ОБОЧИНА». (12+)
08.00, 12.50, 05.15 Мультфильмы. (6+)
09.05 Мультфильм. (0+)
09.10 «ПАРУСА МОЕГО ДЕТСТВА». (12+)
10.25, 11.35, 00.00, 01.00 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (16+)
13.40 «БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН». (6+)
15.05 «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ». (16+)
16.30 «МЫ С ВУЛКАНОМ». (6+)
17.45 «КОНЦЕРТ БЕТХОВЕНА». (12+)
19.00, 02.05 «ВОЙНА ПОД КРЫШАМИ». (12+)
20.45, 03.40 «УЛИЦА МЛАДШЕГО СЫНА». (6+)
22.30 «ЧЕРЕЗ КЛАДБИЩЕ». (12+)

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+)
Сериял. Турция, 2023 г.
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 шопинга. (16+)
01.30 Моя жена рулит. (16+)
02.25 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

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+)
Сериял. Мелодрама, Россия, 2022 г. В ролях: Кирилл Жандаров, Дана Абызова, Иван Паршин, Светлана Смирнова-Кацагаджиева, Сергей Мухин
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

- 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+)
23.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
Казанцев продолжает действовать через Смольскую и перенаправляет ей компромат на Локтева. Пономарев ждёт приятный сюрприз.
02.40 «б кадров». (16+)
04.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TB 21

- 07.00 «НЕ ВОЛНУЙСЯ, ОН ДАЛЕКО НЕ УЙДЕТ». (18+)
09.10 «ПОСЛЕДНИЙ КОРОЛЬ». (18+)
11.05 «СЕНСАЦИЯ». (16+)
12.55 «МЕМЕНТО». (16+)
15.05 «БЫСТРЫЙ СЛОВАРИК ЛЮБВИ». (18+)
Германия, Франция, 2022 г.
17.05 «ХОЛОСТАЯКИ». (18+)
США, 2017 г.
19.00 «ВСЕ ЭТОТ ДЖАЗ». (16+)
21.20 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)
23.30 «ГОЛУБАЯ БЕЗДНА». (16+)
Франция, Италия, 1988 г.
01.55 «НОЧНОЙ ПОРТЬЕ». (16+)
03.25 «ЛЕДОКОЛ». (12+)
05.25 «ПАПА ЗА МАМУ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 (Не)Фантастика. (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+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 «ЧЕЛОВЕК-АМОБИЛЬ». (16+)
Мелодрама, СССР, 1961 г.
21.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
23.35 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
01.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
03.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
04.15 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

ПОБЕДА

- 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 вступает за приятеля, влезает в драку с полицейскими и выбивает табельное оружие у офицера. В итоге отец лишает Игоря всех атрибутов сладкой жизни и, чтобы защитить сына от тюрьмы, отправляет работать в отделение полиции. Его, мажора, там не ждут. Его презирают. Поначалу это взаимно, но именно там Игорь Соколовский начнет становиться мужчиной и возьмётся за главное дело - расследование убийства матери...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ЗОЯ». (16+)
02.35 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)
04.10 «ВЕСУРИ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Кондитер. Дайджест. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.40 Гастротур-2. Сахалин. (16+)
07.40 Секреты на кухне. Вторая жизнь. (16+)
На этот раз кулинары будут делать блюда из того, что осталось в холодильнике.
08.50 Пробный переезд. Иркутск. (16+)
09.50, 12.10, 14.20 Битва шефов. (16+)
Два великих шефа встретятся на одном кулинарном ринге!
19.10 Погнали! Японию. Обратная сторона благополучия. (16+)
22.30 За волшебством. (16+)
00.00 «НИКИТА». (18+)
Италия, Франция, 1990 г.
02.00 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (16+)
03.20 Пятница News. (16+)
03.50 Спецназ животного мира. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.35, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.40 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
Сериял. Бразилия, 2000 г.
10.55 Моя свекровь - монстр. (16+)
14.05 Супермама. (16+)
16.15 Беременна в 16. (16+)
19.45 Я стесняюсь своего тела. (16+)
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
Признания и скандалы, ревность и интриги. На что только не идут ребята, чтобы обрести долгожданное счастье с любимым человеком. 14 новых участников пришли в периметр, чтобы найти любовь и стать родителями. Чувства и эмоции участников раскрываются с новой силой на ваших глазах.
00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)
01.55 Измены (субтитры). (18+)
04.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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 Кижиг. 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 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 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
18.45 Пешком в историю. (12+)
19.25 Российские императоры в XIX веке. (6+)
20.00, 21.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+)
22.05 «ПЕРВОПЕЧАТНИК ИВАН ФЕДОРОВ». (12+)
23.30 Жил-был Дом. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.00 Первая мировая. (16+)
06.55 100 чудес света. (16+)
08.00 Древний Египет - хроники империи: Культ мертвых. (12+)
09.00 Мегалополис: секреты древнего мира: Рим. (12+)
10.00, 10.55 Секреты цивилизации. (12+)
12.00 Искусство Франции. (16+)
12.55, 14.30 Французская колонизация. Кровь и слезы. (16+)
16.05 Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)
17.00 Древние конструкторы: Таж-Махал и Золотой век ислама. (12+)
18.00 Древний Египет - хроники империи: Пирамиды. (12+)
19.00 Загадка троянского коня. (12+)
20.00 Тайны Парижа: Алхимик. (16+)
20.30 Тайны Парижа: Тамплиеры. (16+)
21.00 Реституция? Борьба Африки за свое наследие. (16+)
22.00, 22.55 Подлинная история Русской революции. (16+)
23.55, 00.55 100 чудес света. (16+)
01.50 Древний Египет - хроники империи: Культ мертвых. (12+)
02.45 Мегалополис: секреты древнего мира: Рим. (12+)
03.40 Секреты цивилизации. (12+)
04.30 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)
05.00 Первая мировая. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.30, 18.05, 23.45 О самом главном. Перелом шейки бедра. (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. Что важно знать о крупях. (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. Занятие 9. (12+)
13.55 На приеме у доктора Ороса. (12+)
15.25 О самом главном. Псориаз. Кому он грозит? (12+)
16.25 Клонирование. Хелло, Долли! (12+)
19.05, 05.05 На приеме у психолога. Курение. (12+)
19.30, 05.30 На приеме 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. США. (12+)
22.45, 23.15, 03.30, 03.55 Основной элемент. (12+)
01.40, 02.05 На приеме у психолога. (12+)

Усадьба

- 06.00, 06.25, 03.50 Огород от-кутюр. (12+)
06.55, 07.05, 15.55, 16.10 Огород круглый год. (12+)
07.20, 14.10 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
07.45 Семейные рецепты Нади. (16+)
08.30 Сам себе дизайнер. (12+)
08.50 Стройплощадка. (12+)
09.20 Наш румяный каравай. (12+)
09.35, 10.05 Идеальный сад. (12+)
10.35 Урожай на столе. (12+)
11.05 Консультант садовода. (12+)
11.30 Керамика. (12+)
11.45 Свечной заводчик. (12+)
12.00, 19.00, 19.15 Огород с Блокным-Мечталиным. (12+)
12.25, 12.55, 20.55, 21.25 ЗаСаДа. (12+)
13.25, 21.55 Ландшафтные эксперименты. (12+)
13.55 Букварь дачника. (12+)
14.35 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)
14.55, 15.25, 23.25, 23.55 Дачные радости с Мариной Рыкалоиной. (12+)
16.25, 00.20 Флористика. (12+)
16.40, 00.35 Букет на обед. (12+)
16.55, 00.45 Один день из жизни фермера. (12+)
17.25, 01.10 Сельские профессии. (12+)
17.50, 01.40 Секреты сада. (12+)
18.40, 02.25 Красивая Россия. (12+)
19.35, 02.40 Пусть растет! (6+)
19.55, 03.00 История усадеб. (12+)
20.25, 03.25 Старые дачи. (12+)
22.20 Фитокосметика. (12+)
22.40 Красивая выпечка с Джульет. (16+)

УСАДЬБА

- 06.00, 12.35, 16.10, 00.20 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
06.25, 10.05, 14.35, 20.15, 23.25, 00.45, 04.05 Рыбалка без границ. (12+)
06.55, 10.35, 20.50, 23.55, 01.15, 04.35 Рыбалка 360. (16+)
07.20, 11.05, 15.45, 18.40, 01.40, 05.00 Оружейные дома мира. (16+)
07.50, 02.05 Делай как я. (16+)
08.00, 08.15, 11.35, 11.55, 16.45, 17.00, 02.20, 02.30, 05.25 Природа мужской кухни с Сержем Марковичем. (12+)
08.30, 12.05, 17.15, 21.55, 03.00, 05.40 Какая дичь! (12+)
08.45, 12.20, 17.30, 22.10, 02.45, 05.50 Рецепты Древней Колхиды. (16+)
09.00, 15.10, 21.20 О главном. (12+)
Каждую неделю ведущие программы говорят о главном - о самых актуальных событиях и явлениях в области охоты и рыбалки. «О главном» - это не только новости и обзоры соревнований, но также отчеты о мероприятиях и встречи с интересными людьми, это ещё и постоянные авторские рубрики от Станислава Разишевского и Алексея Баринава.
09.35, 13.35, 19.45, 22.55, 03.40 Экстремальный фидер. (16+)
13.05, 22.25 Давай заручимся! (12+)
13.20, 22.40 Кто? Куда? Зачем? (16+)
14.05, 17.45 История усадеб. (12+)
18.10 Рождение клинка. (16+)
19.15, 03.10 Скользкий лёд. (16+)
19.30, 03.25 Популярная охота. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в тропе Фен-шуй. (6+)
01.30 Ароматный мир. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиним. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
08.00, 11.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркукли. (12+)
10.30, 20.00 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.45 Фитнес резинками. (12+)
14.00 Здоровые обеды. (12+)
14.30, 19.00 НИТ. (12+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)
01.00 Жизнь в тропе Фен-шуй. (6+)
01.30 Ароматный мир. (6+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 04.30, 07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиним. (12+)
03.15, 18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 05.30, 08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
03.45, 05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
04.00, 07.00 YogaУтро. (12+)
04.45, 07.45 Здоровые завтраки. (12+)
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30

**СПОРТ**

**МАТЧІ СТРАНА**  
**06.00** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Виктор» (Россия) – «Аист Китая» (Китай). (6+)  
**07.25** «Магия большого спорта». (12+)  
**07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости  
**07.55** «Светлана Ромашина. На волне мечты». Документальный фильм. (12+)  
**08.45** «Первая подача». Специальный репортаж. (12+)  
**09.00, 16.30, 05.30** «Ручная работа». (12+)  
**09.30, 16.00, 05.05** «Большой хоккей». (12+)  
**10.05, 10.45** Хоккей 3х3. Международный турнир «Кубок Будущего». Трансляция из Белоруссии. (12+)  
**11.25** Хоккей 3х3. Международный турнир «Кубок Будущего». Матч за 3-е место. Трансляция из Белоруссии. (12+)  
**12.05** Хоккей 3х3. Международный турнир «Кубок Будущего». Финал. Трансляция из Белоруссии. (12+)

**12.45, 18.05** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)  
**13.05** Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Омска. (0+)  
**14.55, 18.25** Страна смотрит спорт. (12+)  
**15.25** «Вид сверху». (12+)  
**17.00** II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Церемония открытия. Прямая трансляция из Челябинска  
**18.55** Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Россия (U17) – Белоруссия (U20). Прямая трансляция из Белоруссии  
**21.15** Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Россия (U18) – Казахстан (U20). (12+)  
**23.15** «Есть тема!» (16+)  
**00.30** II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Лыжные гонки. Спринт. (0+)  
**02.45** Мини-футбол. PARI-Кубок Лиги. Финал. (0+)  
**04.30** «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
**05.00** Муз'итив. (16+)  
**06.00** Каждое утро. (16+)  
 Начни свой день музыкально и танцевально: бодрящие рубрики и клипы, свежие новости и аппетитные хиты!  
**06.40** PRO-новости. (16+)  
 Мы знаем о звездах всё!  
**07.00** Каждое утро. (16+)  
**08.15** Teen чарт. (16+)  
**08.40** PRO-новости. (16+)  
**09.00** Top-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 чарт. (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+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**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** «Барбоскины». (0+)  
**08.25, 21.10** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «Цветняшки. 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** «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** «Буба». (6+)  
**20.00** МУЛПремьера! «Кошечки-собачки. Милые песни», «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Анимашки», «Чик-Чирикино». (0+)  
**20.40** Сказка на ночь. (0+)  
**22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
**23.00** «Монсики». (0+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**  
**06.00** «Готовим с Бубой». (0+)  
**07.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**09.00** «Мартышкины». (0+)  
**10.30** «Монсики». (0+)  
**10.55** «Царевны». (0+)  
**12.30** «Смешарики». (0+)  
**14.00, 02.45** «Три кота». (0+)  
**16.00** «Простоквашино». (0+)  
**18.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**19.30** «Готовим с Бубой». (0+)  
**19.55** «Буба». (0+)  
**21.00, 21.50, 22.15** «Приключения Пети и Волка». (6+)  
**21.25, 22.05** «Приключения Пети и Волка». (12+)  
**23.00** «Антошка». (0+)  
**23.05** «Чебурашка». (0+)  
**23.30** «Буба». (0+)  
**01.00** «Простоквашино» (с сурдопереводом). (0+)  
**01.50** «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**  
**05.00** Ранние птицы. «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+)  
**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+)  
 Лауреат 1-ой степени Международного конкурса исполнителей классического и современного танца «Анна Павлова»! Победительница Всероссийского конкурса балета «Prestige de la Dance»! Балерина и любительница музеев! В гостях у Славы и Ани - Екатерина Горбач!  
**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 овечек». (0+)  
 Про дружную семью овечек и гостей их отела.  
**22.30** «Мотофайтеры». (6+)  
 Братья Леон и Дени любят соревноваться на спиннерах. У мальчишек очень разные характеры, и иногда братья дерутся. Но когда они встречаются с серьёзными соперниками, Леон и Дени готовы объединиться и помочь друг другу, чтобы победить.  
**23.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
**00.40** «Ералаш». (6+)  
**02.00** «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
**03.00** «Чуч-Муч». (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.

**15.20** «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». 4 серия. (0+)  
**16.40** «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (0+)  
 СССР, 1983 г. В ролях: Владимир Вихров, 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

**НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА**

**Снежная круговерть**

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?

**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. Этаким 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.

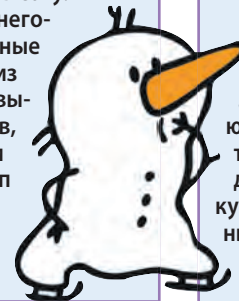


**3** Благодаря снегу мы можем любоваться белыми красивыми сугробами, кататься с горы и просто на санках и лыжах, лепить снежную бабу и строить дома. Из снега строят жилища. Секрет строительства этого дома – в особой форме плит, позволяющей складывать хижину в виде «улитки». Поднимаясь вверх, свод такого 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 образование, 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 – рана и icicle – сосулька). Впервые задокументированы в 2011 году во время съёмки цикла передач «Замёрзшая планета». 3-а. Иглу. 4-а. Иглу. 5-б. Ватой. 6-б. Изморозь.

ПЕРВЫЙ



13.25 «КАРНАВАЛ». (0+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
09.00 «Умницы и умники». (12+)  
09.45 «Слово пастыря». (0+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 Премьера. «Наше всё». (12+)  
11.05 «Поехали!». (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
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 Премьера. «Я люблю мою страну». (0+)  
19.20 Премьера. «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым. (16+)  
20.05 Премьера. «Кто хочет стать миллионером?». (12+)  
21.00 «Время»  
21.35 «Сегодня вечером». (16+)  
23.00 Премьера. «Иван Лубенников: Жизнь продолжается». (16+)  
00.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)  
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Не лыком шиты». (16+)  
01.50 ПОДКАСТ.ЛАБ «Баден-Баден». (16+)  
02.35 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)  
09.00 «Страна советов». (16+) Корреспонденты совместно с экспертами различных лабораторий и научно-исследовательских институтов не только проводят расследования на волнующие каждого зрителя темы, но и дают советы по разумному потреблению.  
**09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)  
**12.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ».** (16+)  
**20.45 «СЛЕД».** (16+)  
00.00 «Известия. Главное». (16+)  
01.05 «Светская хроника». (16+)  
**02.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (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+)  
По выходным доктор Александр Мясников открывает двери своего кабинета!  
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+)  
Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Алёна Долголенко, Настасья Самбурская.  
Алисе семнадцать лет, и у неё обеспеченная жизнь: богатый отец - бизнесмен Виктор Лапиков, красивый дом и много денег на карманные расходы. Вот только отношения с мачехой Еленой и её дочерью от первого брака Лидой никак не складываются.  
**00.35 «ДВА БЕРЕГА НАДЕЖДЫ».** (12+)  
**04.10 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ».** (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 «В МОЕЙ СМЕРТИ ПРОШУ ВИНИТЬ КЛАВУ К.».** (12+)  
**06.35 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...»** (6+)  
08.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)  
08.15 «Морской бой». (6+)  
**09.20 «КОРТИК».** (12+)  
11.10 Мужики. (16+)  
11.40 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». (12+)  
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+)

ТВУ 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 События  
11.45 «Смешите меня семейно». (16+)  
**12.50 14.45 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ».** (12+)  
14.30 События  
**17.20 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ».** (12+)  
Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: П. Кузьминская, А. Демидов.  
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиковым  
22.05 «Право знать!». (16+)  
23.30 События  
23.40 «Бандеровское подполье. Охота на Барсука». (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+)  
04.00 «Звёздные войны: братья и сёстры». (16+)  
04.40 «10 самых...» (16+)  
05.10 «Борис Мокроусов. «Одинокая бродит гармонь...» (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «НАСРЕДИН В БУХАРЕ».** (12+)  
07.20 «Царевна-лягушка». (0+)  
08.05 14.00 «Большая страна». (12+)  
09.00 16.00 «Календарь». (12+)  
09.30 09.30 10.15 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
10.25 18.15 «Москва сегодня». (16+)  
13.15 16.15 «Сити». (12+)  
13.30 «Сити. Едим». (12+)  
14.15 15.25 00.15 «Деньги 24. Итоги». (12+)  
14.35 23.45 «Техно». (12+)  
16.30 «Специальный репортаж». (12+)  
17.30 23.15 «Время новых. Шоу». (12+)  
19.30 01.15 03.20 «Доктор 24. Темы недели». (12+)  
20.30 05.30 Познавательный фильм. (12+)  
21.25 «Откройте, Давид». (16+)  
**21.55 «ИМЯ РОЗЫ».** (16+)

НТВ



09.20 «Едим дома». (0+)

- 04.50 «УГРО».** (16+)  
06.25 «Жди меня». (12+)  
07.25 «Смотр». (0+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «Поедем, поедим!»  
09.20 «Едим дома». (0+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Главная дорога». (16+)  
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)  
Пюре: за что его любят французы и голландцы - расскажут в новом выпуске «Живой еды».  
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)  
13.00 «Основано на реальных событиях». (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)  
21.20 «Секрет на миллион». (16+)  
23.25 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)  
00.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
02.25 «Дачный ответ». (0+)  
**03.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.15 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
10.25 18.15 «Москва сегодня». (16+)  
13.15 16.15 «Сити». (12+)  
13.30 «Сити. Едим». (12+)  
14.15 15.25 00.15 «Деньги 24. Итоги». (12+)  
14.35 23.45 «Техно». (12+)  
16.30 «Специальный репортаж». (12+)  
17.30 23.15 «Время новых. Шоу». (12+)  
19.30 01.15 03.20 «Доктор 24. Темы недели». (12+)  
20.30 05.30 Познавательный фильм. (12+)  
21.25 «Откройте, Давид». (16+)  
22.25 «Сортировочная». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



09.50 «Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 «Мультфильмы»  
**07.55 08.15 08.35 08.55 09.15 09.35 «ПОРУС»**  
09.50 «Мы - грамотеи!»  
10.35 «Николка Пушкин». День памяти А.С. Пушкина  
**11.15 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ»**  
12.40 Истории города N с Пьером Бурелем  
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 «Княгиня Дашкова. Директор российской науки». К 300-летию Российской академии наук  
19.30 Новости культуры  
**19.45 «ДЫМ ОТЕЧЕСТВА»**  
СССР, 1980 г. Биография. В ролях: Михаил Зимин, Андрей Николаев, Игорь Фадеев, Пётр Вельяминов.  
21.15 «Вихри века. Александра Коллонтай». День дипломатического работника  
22.00 «Агора»  
**23.05 «ВЕСНА»**  
01.40 «Искатели»  
02.25 «Как один мужик двух генералов прокормил». «Все непонятливые»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Вкусно 360». (12+)  
06.40 «Самое вкусное». (12+)  
07.10 «Вкусно, как в кино»  
07.40 09.00 «Внимание! Еда!»  
08.00 «Будни». (16+)  
09.25 «Погода на любой вкус»  
10.05 «Поездка со вкусом»  
10.35 «Суперферма». (12+)  
11.00 «#маршрут построен»  
11.30 «Музей на диване». (12+)  
12.00 19.00 20.00 «Новости 360»  
12.35 «Гала-концерт «Добровидение-2023». (0+)  
14.00 «Неравнодушные». (16+)  
14.35 «Жеребцова и точка»  
15.30 «Спецрепортаж». (16+)  
16.00 «АС Купарев». (16+)  
16.30 «Разбор полетов». (16+)  
16.55 «Денацификация». (16+)  
18.00 «Информационно-аналитическая программа»  
19.05 «Великие битвы». (16+)  
20.40 «Польский след». (16+)  
22.30 «Угрозы современного мира». (12+)

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 ПРИВИДЕНИЯМИ».** (16+)  
США - Австралия, 2016 г. Фантастическая комедия. В ролях: Мелисса МакКарти, Кристен Уиг. Тридцать лет назад охотники за привидениями спасли Нью-Йорк от нашествия призраков, но теперь городу вновь угрожает опасность. На туристической экскурсии в особняке Олдриджа гид рассказывает гостям легенду...  
**23.20 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА».** (18+)  
**01.20 «ДОМ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ».** (18+)  
**03.05 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА».** (16+)  
05.05 «6 кадров». (16+)  
05.10 Ералаш. (0+)  
06.00 02.15 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
07.30 «Тайны кино». (12+)  
08.15 12.45 16.40 01.15 03.00 «Мой район». (16+)  
08.30 «Тайны души». (12+)  
**09.00 «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК».** (0+)  
**10.20 «МАЛИНОВОЕ ВИНО».** (12+)  
11.55 01.30 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
**13.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (12+)  
**16.55 «ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ».** (12+)  
**19.20 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК».** (12+)  
**21.00 «ДЕЛО №306».** (12+)  
**22.20 «ТЕНЬ У ПИРСА».** (12+)  
**23.50 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ»**

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	 21.00 «Конфетка». (16+)	 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)	 10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)	 18.50 Все на Матч!	 19.00 «ДОБРОТА». (16+)
07.00 «С бодрым 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 спски». (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+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 10.30 «Битва экстрасенсов». (16+) Марафон лучших выпусков программы. На глазах телезрителей 258 экстрасенсов пройдут испытания, которые помогут выявить самых достойных. В этом сезоне постоянные скептики братья Сафроновы объявляют почти открытую войну экстрасенсам. 18.00 «Экстрасенсы. Реванш». (16+) 21.00 «Конфетка». (16+) 23.00 «Женский стендап». (18+) 00.00 «ЖЕСТОКИЕ ИГРЫ». (18+) 01.50 «Импровизация. Команды». (16+) 03.25 Студия «Союз». (16+) 05.00 «Импровизация». (16+) 05.45 «Простоквашино». (0+)	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+) США, Австралия, 2010 г. Триллер. В ролях: Ричард Роксбург, Йоан Гриффит, Риз Уэйкфилд. Группа дайверов предпринимает очень рискованную экспедицию в самую большую систему пещер на Земле. Неожиданный тропический шторм вынуждает их спуститься глубоко в пещеры. 21.15 «МОЙ МОНСТР». (16+) 23.15 «СВОРА». (18+) 01.00 «ХИМЕРА». (16+) 02.45 «СИНЕСТЕР-2». (16+) 04.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Утилизатор. (12+) 10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+) Россия, 2020 г. Комедийный сериал. В ролях: Юрий Стоянов, Михаил Трухин, Алексей Макаров, Евгений Михеев, Анна Невская, Евгений Егоров, Анастасия Акатова, Людмила Артемьева, Сергей Юшкевич. 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+) 00.00 КВН ярче. (16+) 02.00 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+) Настя Туман - автомобильный эксперт, механик и блогер с многомиллионной аудиторией. 02.40 Утилизатор. (16+)	06.00 Магия спорта. (12+) 06.30 Географ. спорта. (12+) 07.00, 08.00, 18.45 Новости 07.05, 18.50, 22.30, 00.45 Все на Матч! 08.05, 11.05 Лыжные гонки. II Всероссийская спартакиада. Скиатлон. Пр.тр. 09.30, 12.15 Биатлон. II Всероссийская спартакиада. Спринт. Пр.тр. 14.10 Футбол. «Легенды Локомотива» - «Легенды Спартак». Пр.тр. 15.25 Футбол. Сборная мира - «Легенды Зенита». Пр.тр. 16.25 Футбол. «Легенды ЦСКА» - «Легенды Спартак». Пр.тр. 17.25 Футбол. «Легенды Динамо» - «Легенды Зенита». Пр.тр. 19.55 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+) 20.25 Футбол. «Байер» - «Бавария». Пр.тр. 22.40 Футбол. «Сассuolo» - «Торино». Пр.тр. 01.30 «Формула-1». (12+)	05.50 «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, любимая работа, муж, 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+)

## ЧИСЛОВОЙ КРОССВОРД

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

9	5	Б	3	13	4	5	11			
24	11	6	11	3	2	10	6	4	16	14
13	9	3	4	9	28	5	3			
3	9	8	1	11	3	2	9	2	4	8
15	8	4	9	6	2	10	8			
12	12	27	5	7	8	10	10	26		
2	12	4	15	6	17	16	4	1	14	
3	3	19	4	7	25	9	8	18	23	
20	9	15	3	2	6	7	8			
9	6	8	3	6	7	11	10	8	13	6
4	21	2	12	10	8	4	2	6		
18	10	11	8	14	5	22	2	11	10	
17	8	17	12	8	21	8	7			

**По горизонтали:** Веко. Фотосинтез. Люкс. Слабосилие. Тина. Экран. Идея. Зебу. Смерч. Лай. Пляс. Астронавт. Ехидна. Аукцион. Жажда.

**По вертикали:** Ловля. Колба. Биссектриса. Стеллаж. Взлет. Кукан. Иней. Ашуг. Дисплей. Десятина. Ямс. Зарница. Треух. Автор. Анод.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28											

**Нам 19 лет**

# СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru «ДЕНТО-ЛЮКС»

## ВСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне

**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
СКИДКА\*

25%  
на лечение

11%  
на протезирование

10%  
на хирургию и имплантацию

5%  
на детскую стоматологию (дети до 14 лет)

\* При высоком качестве — низкие цены!

Звоните, приходите и убедитесь!

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»

ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 20.02.2024!!!

34 000 р.

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Винир Е.тах.....**12800 р.**
- Съёмный протез (отечественный) под ключ.....**14000 10900 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**

\* Акция до 20.02.2024. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!

Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.35 «ИСПЫТАТЕЛЬ». (12+)  
 07.00 «НА ГРАФСКИХ РАЗВАЛИНАХ». (12+)  
 08.15 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (12+)  
 09.45 «ВЕСЕЛЫЕ ЗВЕЗДЫ». (12+)  
 11.30 «ПОСЛЕДНИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)  
 13.05 «ЧАРОДЕИ». (12+)  
 16.00 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (12+)  
 18.30 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)  
 21.00 «ДЕВЧАТА». (12+)  
 22.50 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)  
 00.25 «ДОРОГА НА БЕРЛИН». (12+)  
 01.50 «ВОСХОЖДЕНИЕ». (12+)  
 03.35 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)  
 05.05 «БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

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». (12+)  
 17.15 «РЕАЛЬНЫЕ УПЫРИ». (16+)  
 19.00 «ДЖОБС: ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (12+)  
 21.25 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)  
 23.35 «ПАРАНОЙЯ». (12+)  
 01.25 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)  
 03.00 «ПРИБЫЧКА ЖЕНИТЬСЯ». (16+)  
 04.45 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (18+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

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 НАСМЕРТЬ». (16+)  
 23.55 «АВАНПОСТ». (16+)  
 02.15 «ЗИМА». (16+)  
 03.20 «ТЯЖКА ЗАСТАВА». (16+)  
 04.50 «Чиполлино». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

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. В ролях: Виктор Добронравов, Валентина Мазунина  
 17.00 «СВАТЫ». (16+)  
 23.45 «ХУДЕЮ». (16+)  
 01.30 «ЛАВСТОРИ». (16+)  
 03.00 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (16+)  
 04.30 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН

01.40 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)  
 02.45 «ЭФФЕКТ МАНДЕЛЫ». (18+)  
 03.55 «ДИЛАН ТОМАС: ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)  
 05.40 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)  
 07.15 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)  
 08.50 «МИСТЕР ОЛИМПИАД». (16+)  
 10.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)  
 12.15 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)  
 13.45 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)  
 15.30 «ТЯЖКА ГАВАНЬ». (16+)  
 17.20 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)  
 18.50 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)  
 20.30 «ФИЛОМЕНА». (16+)  
 22.00 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)  
 США, 2020 г.  
 23.25 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.40 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)  
 08.00 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)  
 09.25 «БАБКИ». (16+)  
 10.30, 04.20 «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!». (12+)  
 11.55, 05.40 «ВАРТАРЫ ГАЛАКТИКИ!». (6+)  
 14.00 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)  
 15.45 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)  
 17.25 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)  
 19.10 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)  
 21.00 «КОМАНДА МЕЧТЫ». (16+)  
 22.25 «МОДЕЛЬ». (16+)  
 00.05 «ДИАЛОГИ». (18+)  
 01.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАТ». (16+)  
 03.10 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «НОРТ!». (12+)  
 03.25 «ТАКСИ». (16+)  
 05.00 «ТАКСИ-2». (16+)  
 06.35 «ТАКСИ-3». (16+)  
 08.10 «ТАКСИ-4». (16+)  
 09.50 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ!». (18+)  
 11.25 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)  
 13.40 «НЕПОСЛУШНИК-2». (12+)  
 15.45 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)  
 Комедия, США, 2010 г.  
 17.35 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)  
 Комедия, США, 2013 г.  
 19.30 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА!». (18+)  
 Комедия, США, 2011 г.  
 21.10 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА!». (16+)  
 Комедия, Россия, 2018 г.  
 23.00 «КРАСАВИЧ СО СТАЖЕМ!». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.35 «ЧОКНУТЫЕ!». (18+)  
 02.35, 04.00, 05.35, 06.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ!». (12+)  
 08.20 «ЗОРРО». (16+)  
 10.35 «КЛАССИК!». (16+)  
 12.35 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ!». (12+)  
 14.05 «КОМАНДА 33». (16+)  
 15.40 «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!». (16+)  
 Драма, Россия, 1998 г.  
 17.05 «АФРИКАНЕЦ!». (12+)  
 19.00 «РЕЙНДЖЕР ИЗ АТОМНОЙ ЗОНЫ!». (12+)  
 Боевик, Россия, 1999 г.  
 20.35 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ!». (12+)  
 Драма, мелодрама, СССР, 1984 г.  
 22.10 «ДАМА С ПОПУГАЕМ!». (12+)  
 Мелодрама, комедия, СССР, 1988 г.

РУССКИЙ РОМАН

07.15 «НЕЗАБАТАЯ». (16+)  
 10.40 «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА». (16+)  
 14.15 «ЖЕНИХ ИЗ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ». (12+)  
 17.30 «МУЖ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ». (12+)  
 19.10 «ВОСПИТАНИЕ И ВЫГУЛ СОБАК И МУЖЧИН». (12+)  
 2017 г. В ролях: Дана Абызова, Михаил Полищайко, Илья Алексеев, Алексей Смолка, Евгения Нохрина, Александр Наумов  
 21.00 «МАМА ЛЮБА». (12+)  
 2014 г. В ролях: Дарья Калмыкова, Александр Карпухов, Сергей Никоненко, Александра Флоринская, Юлия Кудояр  
 00.50 «БЕЗ МЕНДЕЛЬСОНА». (12+)  
 02.50 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (12+)

CINEMA

07.40 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)  
 09.30 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». (18+)  
 11.05 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)  
 12.50 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (18+)  
 14.30 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СПЕВИНА». (16+)  
 16.25 «ОТГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)  
 18.20 «ЩИКАДА З301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (18+)  
 20.05 «ПЛАНА ПОБЕГА». (16+)  
 США, 2013 г.  
 22.00 «ГАНМЕН». (18+)  
 США, Испания, 2015 г.  
 00.00 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (18+)  
 01.40 «ВАЛЬДО!». (16+)  
 03.25 «КОД 355». (16+)  
 05.15 «ЗАКОНЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ». (16+)

red .RED

06.00 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА!». (16+)  
 08.00 «МАРИЯ-АНТУАНЕТТА». (16+)  
 10.00, 10.25, 10.50 Дизайн от А до Я. (16+)  
 11.20, 11.45, 12.10, 12.35, 13.00 Гастроаркет. (16+)  
 13.30, 14.20, 15.10, 15.55 «И В ПЕЧАЛИ, И В РАДОСТИ!». (16+)  
 16.45, 17.35, 18.25, 19.10 «БУМАЖНЫЙ ДОМ». (16+)  
 20.00 «ДВА ДНЯ, ОДНА НОЧЬ». (16+)  
 21.40 «ПЕРВЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)  
 США, Великобритания, 1995 г.  
 23.50, 00.35, 01.20, 02.00, 02.45, 03.25, 04.10, 04.50 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)  
 05.35 Голливуд за кадром. (16+)

РЕТРО

06.00, 16.05 «БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН!». (6+)  
 07.15 «ДЕРЕВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ!». (12+)  
 07.40 «НАДПИСЬ НА СРУБЕ». (12+)  
 08.00 «Конек-Горбунок». Мультфильм. (6+)  
 09.10 «ЛЕСНЫЕ КАЧЕЛИ». (6+)  
 10.20, 23.35 «КОНЦЕРТ БЕТХОВЕНА!». (12+)  
 11.30, 03.50 «Чебурашка». Мультфильм. (6+)  
 11.55, 04.10 Мультфильмы. (6+)  
 12.35, 04.45 «ВОЙНА ПОД КРЫШАМИ!». (12+)  
 14.20 «УЛИЦА МЛАДШЕГО СЫНА!». (6+)  
 17.30 «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ!». (16+)  
 19.00, 20.40, 00.45, 02.15 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ!». (16+)  
 22.25 «Мы с ВУЛКАНОМ!». (6+)

суббота! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
 16.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)  
 18.30, 19.10 Дети рулит. (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+)  
 04.40 Моя жена рулит. (16+)  
 Первое кулинарное шоу, где жены управляют мужьями на кухне.  
 01.50 «Смешарики», «Малышарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)  
 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПОЗДНИЙ СРОК!». (16+)  
 Сериал. Мелодрама, детектив, Россия, 2019 г. В ролях: Любовь Толкалина, Александр Лазарев мл., Кирилл Гребенщиков, Юрий Батурин, Олег Алмазов  
 12.00, 20.00, 04.00 «БИЕНИЕ СЕРДЦА!». (16+)  
 Сериал. Мелодрама, Украина, 2011 г. В ролях: Елена Лядова, Александр Голубев  
 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+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
 07.55 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ!». (16+)  
 Сериал. Лирическая комедия, Россия, 2011-2016 гг. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов, Дмитрий Белоцерковский  
 01.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ!». (16+)  
 Сериал. Комедия, Россия, 2007-2013 гг. В дружную семью Васнецовых попадает вирус раздора. Девочкисорятся друг с другом. Папа не знает, что делать, а Галина Сергеевна предлагает заняться тимбилдингом.  
 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «ЧУДО В МИЛАНЕ». (16+)  
 08.50 «ДЕТКИ В ПОРЯДКЕ!». (12+)  
 10.30 «ЛИЛИ МАРЛЕН!». (18+)  
 12.45 «ЗА СИГАРЕТАМИ!». (16+)  
 15.00 «ГЛАВНАЯ РОЛЬ!». (18+)  
 17.05 «Я, ДЭНИЕЛ БЛЕЙК!». (16+)  
 Великобритания, Франция, Бельгия, 2016 г.  
 19.00 «ПОБЕГ ИЗ БРАКА!». (18+)  
 Нидерланды, 2020 г.  
 21.00 «ЛЕОН!». (18+)  
 Франция, 1994 г.  
 23.40 «ПАЗАРИТЫ!». (18+)  
 Южная Корея, 2019 г.  
 02.00 «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК!». (18+)  
 03.35 «УМНИК!». (16+)  
 05.10 «ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ!». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ!». (16+)  
 05.15 Мультфильмы. (6+)  
 06.00 Всё, как у людей. (6+)  
 06.15 Мультфильмы. (6+)  
 08.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)  
 09.05 Мультфильмы. (6+)  
 09.30 ФазендаЛайф. (6+)  
 10.00 Погода в мире  
 10.10 «ЧЕЛОВЕК-АМОБИЛЬ!». (16+)  
 12.20 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ». Ко дню российской науки. (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 Новости  
 16.15 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ!». (12+)  
 18.30 Новости  
 18.45 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ!». (12+)  
 03.00 «ДЕРСУ УЗАЛА!». (16+)

ПОБЕДА

05.30 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН!». (12+)  
 07.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК!». (16+)  
 08.40 «ЭКИПАЖ!». (16+)  
 10.50 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ!». (16+)  
 Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский после долгих лет верной службы отечеству на Балтийском флоте уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозные тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внауку Валеры... Однако, все эти жизненные треволнения оказываются ничем, по сравнению с грозными неприятностями, подстерегающими Адмирала и его родных впереди...  
 01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ!». (16+)  
 02.40 «ЦЕЛЬ ВИЖУ!». (16+)  
 04.05 «БУДУ ПОМНИТЬ!». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)  
 05.30 Пятница News. (16+)  
 05.55 «Простоквашино». Мультсериал. (12+)  
 07.10 Секреты на кухне. Колбасы. (16+)  
 08.10 Гость у порога. Казань. (16+)  
 10.10 Четыре свадьбы. (16+)  
 12.00 Большие девочки. (16+)  
 15.40 Четыре свадьбы. Свадьба в стиле минимализм vs Ассирийская свадьба. (16+)  
 17.50 Четыре свадьбы. Свадьба с татарским колоритом. (16+)  
 19.50 Четыре свадьбы. Деревенская свадьба vs Свадьба в замке. (16+)  
 21.50 Четыре свадьбы. (16+)  
 00.00 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ!». (18+)  
 Франция, 2005 г.  
 02.10 «РЕВОЛЬВЕР!». (18+)  
 04.00 Пятница News. (16+)  
 04.25 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

Ю

05.40, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
 10.00 Беременная в 16. (16+)  
 17.55 Жизнь после шоу. Б16. (16+)  
 Студийное шоу, в котором бывшие участники реалити «Беременная в 16» рассказывают, как сложилась их жизнь после проекта, обсуждают актуальные проблемы современной семьи и отношений в паре. Молодым родителям дадут совет и расскажут о своём опыте звёздные гости и приглашенные эксперты.  
 18.55 Беременная в 16. (16+)  
 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
 00.05 Измены (субтитры). (18+)  
 Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну. Проведут расследования и помогут узнать правду.  
 02.55 Супермама. (16+)  
 04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

05.45 Кижы. 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 Титлер против Пикассо и других. (16+)  
 12.00 Истриада. (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 МЕДИЧИ». (16+)  
 18.05, 22.25 Книжные аллеи. (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+)

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 супер-замка. (12+)  
 11.00 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+)  
 11.55 100 чудес света. (16+)  
 13.00, 14.00 Древний Египет - хроники империи. (12+)  
 15.00 Мегалиты: секреты древнего мира: Афины. (12+)  
 16.00 Мегалиты: 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+)  
 22.35 Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+)  
 23.35 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)  
 00.35 Секреты цивилизации. (12+)  
 01.30, 02.50 Французская деколонизация. Кровь и слезы. (16+)  
 04.15 Греческие острова: одиссея Беттани Хьюз: Воины легенд. (12+)  
 05.05 Первая мировая. (16+)

VIJU HISTORY

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. Развешивание 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 репортаж. Правда о домашней аптечке. (12+)  
 09.10, 17.15, 01.20 Проздоровье. Отношения с телом. (12+)  
 09.35, 10.05, 17.45, 18.15, 01.45, 02.10 На приёме у доктора Продауса. Иммунолог и аллергия. (12+)  
 10.35, 23.05, 05.10 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)  
 11.25, 19.30, 02.40 Эпидемия. Туберкулез. (12+)  
 11.55, 20.00, 03.05 Эпидемия. СПИД. (12+)  
 12.20, 20.30, 04.25 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+)

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. Развешивание 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 репортаж. Правда о домашней аптечке. (12+)  
 09.10, 17.15, 01.20 Проздоровье. Отношения с телом. (12+)  
 09.35, 10.05, 17.45, 18.15, 01.45, 02.10 На приёме у доктора Продауса. Иммунолог и аллергия. (12+)  
 10.35, 23.05, 05.10 Правила жизни 100-летнего человека. Куба. (12+)  
 11.25, 19.30, 02.40 Эпидемия. Туберкулез. (12+)  
 11.55, 20.00, 03.05 Эпидемия. СПИД. (12+)  
 12.20, 20.30, 04.25 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+)

Усадьба

06.05, 06.30, 20.40, 21.10 Огород от-кутор. (12+)  
 06.55, 07.10, 16.10, 16.25 Огород круглый год. (12+)  
 07.20, 21.40 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)  
 07.45, 22.10 Семейные рецепты Нади. (16+)  
 08.35, 22.55 Сам себе дизайнер. (12+)  
 08.50, 09.20, 23.10, 23.40 Идеальный сад. (12+)  
 09.50, 00.05 Урожай на столе. (12+)  
 10.20 Консультант садовода. (12+)  
 10.50, 01.00 Керамика. (12+)  
 11.05, 01.10 Свечной заводик. (12+)  
 11.20, 12.35, 01.25, 01.50 ЗаСаДа. (12+)  
 11.50 Букварь дачника. (12+)  
 12.05, 12.20, 11.15 Огород с Блокниным-Мечалиным. (12+)  
 13.05, 02.15 Ландшафтные эксперименты. (12+)  
 13.35 Красивая выпечка с Джульет. (12+)  
 14.25 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)  
 14.45, 15.15 Дачные радости с Мариной Рыкалинной. (12+)  
 15.40 Флористика. (12+)  
 15.55 Букет на обед. (12+)  
 16.45 Один день из жизни фермера. (12+)  
 17.15 Семейные профессии. (12+)  
 17.40 Секреты сада. (12+)  
 18.30 Красивая Россия. (12+)  
 18.50 Путь растет! (6+)  
 19.40 История усадеб. (12+)  
 20.

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. (0+)

**07.50, 10.00** Новости

**07.55** II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Церемония открытия. Трансляция из Челябинска. (0+)

**08.55, 14.05, 16.45, 20.55** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

**09.10, 05.15** «Небесная гонимая». (0+)

**09.30, 05.30** Страна смотрит спорт. (12+)

**10.05, 04.55** «Баскетбол. Женский путь». Специальный репортаж. (12+)

**10.25** «Что за спорт?» (12+)

**10.55** Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Казахстан (U20) - Россия (U17). Прямая трансляция из Белоруссии

**13.15** «Лица страны. Александр Смышляев». (12+)

**13.35, 21.15** Автоспорт. Ралли. Чемпионат России. Трансляция из Карелии. (6+)

**14.25** Хоккей. Международный турнир «Кубок Будущего». Белоруссия (U20) - Россия (U18). Прямая трансляция из Белоруссии

**17.05** «Первая подача». Специальный репортаж. (12+)

**17.25** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Москва) - «Динамо-ЛО» (Ленинградская область). Прямая трансляция

**18.55** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Женщины. «Локомотив» (Калининградская область) - «Ленинградка» (Санкт-Петербург). Прямая трансляция

**21.45, 23.20** II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Трансляция из Златоуста. (0+)

**00.55, 02.05** II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Трансляция из Тюмени. (0+)

**03.15** Баскетбол. Товарищеский матч. Женщины. Белоруссия - Россия. Трансляция из Белоруссии. (6+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Золотая лихорадка. (16+)

Величайшие хиты 90-х и 00-х годов высшей пробы!

**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. Лучшее. (16+)

**12.30** Top-30. Народный хит. (16+)

**15.00** Приехали! (16+)

**15.30** Хит-Сториз. (16+)

**16.00** До слёз! И после. История Булановой. (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** DFM - Dance chart. (16+)

**00.00** Танцпол. (16+)

**02.00** Карaoke хит. (16+)

**03.00** Золотая лихорадка. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**06.00, 12.45, 17.00, 20.10, 03.00** «Буба». (6+)

**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. Утошение 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** МУЛЬТпреьера! «Геройчики. Удивительный вкус». «Сказочный патруль. Дело о перчатках», «Мини-мишки. Победитель», «Волшебная кухня. Леденец», «Ник-изобретатель. Мегатонн-победитель», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Утошение для робота», «Кошечки-собачки. Подари добро», «Маша и Медведь: Рыбачье счастье», «Маша и Медведь. Анимашки: Страшное кино, Лучшее средство». (0+)

**05.00** «Тима и Тома». (0+)

**07.00** «Турбозавры». (0+)

**09.40** «Еда на ура!» (0+)

**10.00** О! Кино! «Три богатыря и Морской Царь». (6+)

**11.15, 15.15, 19.50, 02.10** О! Музыка! (0+)

**11.30** «Царевны». (0+)

**15.00** «Спроси у ТриО!» (0+)

**15.30** «Смешарики». (0+)

**18.30** О! Кино! «Три богатыря и наследница престола». (6+)

Почувствовав себя плохо, Князь Киевский задумался, кому же оставить престол. Выбор пал на племянницу Забаву, уехавшую учиться в далёкий Царьград. Чтобы вернуть законную наследницу на землю русскую, Князь посылает за Тридевятнадцать своих верных богатырей.

**20.20** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

**22.30** «Зрук». (0+)

**01.00** О! Кино! «Три богатыря. Ход конём». (6+)

**03.00** «Команда Флоры». (0+)

**05.00** Ранние птицы. «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 - повар-трюкач Стёпа! Как не расплакаться, когда режешь лук, существуют ли безвыходные ситуации, и что изучают на уроке «отдыхания»? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!

**09.25** «Цветашки!» (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 собачкой». (0+)

**14.10** «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)

**14.20** «Чик-Чирикино». (0+)

**15.55** «Царевна и дракон. Магическая книга». (0+)

Продолжение приключений царевны Варвары в волшебном мире! Скучно целыми днями сидеть в замке и учить уроки! Используя магическую книгу, принцесса Варвара может в любой момент переместиться в волшебную страну, где окажется вместе со своими добрыми друзьями - Дракошей и забавными гномами. Каждый день в сказочном мире девочку и друзей ждут новые захватывающие приключения, с помощью которых Варя учится всему быстрее, чем на уроках.

**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 котика». (0+)

**22.30** «Мотофайтеры». (6+)

**23.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**00.40** «Ералаш». (6+)

**02.00** «Фиксики». (0+)

**03.00** «Четверо в кубе». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 14.00, 22.00** «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)

**07.20, 15.20, 23.20** «Три богатыря на дальних берегах». (12+)

**08.35, 16.35, 00.35** «Три богатыря: Ход конём». (12+)

**09.55, 17.55, 01.55** «Три богатыря и Морской царь». (12+)

**11.20, 19.20, 03.20** «Три богатыря и принцесса Египта». (12+)

В новогоднюю ночь, в то время, как Князь готовится произнести торжественную речь, богатыри едут в гости к Алёше и встречаются там странного товарища по имени Дурило. Оказывается, это тринадцатый месяц, который никому особенно не нужен, и который пытается осуществить своё заветное желание - стать самым главным месяцем в году...

**12.35, 20.35, 04.35** «Три богатыря и Наследница престола». (12+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

**06.00** «Буба». (0+)

**07.00** «Бодо Бородо». (0+)

**09.30** Читаем вместе. (6+)

**09.45** «Буба». (0+)

**11.00** «Чуч-Мяуч». (0+)

**12.00, 02.45** «Три котика». (0+)

**14.00** «Шаранавты. Герои космоса». (0+)

**14.30** «Простоквашино». (0+)

**16.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

Современная версия истории о бесконечной погоне Волка за Зайцем.

**18.00** «Бодо Бородо». (0+)

**19.30** «Готовим с Бубой». (0+)

**20.45** «Буба». (0+)

**21.30** «Крутиксы». (0+)

**22.30** «Большое путешествие. Специальная доставка». (6+)

**00.10** «Буба». (0+)

**01.05** «Про Миру и Гошу. Просто о важном». (0+)

**01.30** «Три богатыря и Морской царь» (субтитры). (6+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

**05.00** «СЛОН И ВЕРЕВОЧКА». (0+)

**05.45** «ЖУКОВСКИЙ». (0+)

**07.30** Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)

**08.30** Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**08.45** Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)

**09.00** Простые чудеса. (12+)

**10.00, 10.35** Пилигрим. По 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 СО ГНЕМ». (6+)

**18.00** Простые чудеса. (12+)

**19.00** Русский мир. (12+)

**20.10** «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (6+)

**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+)

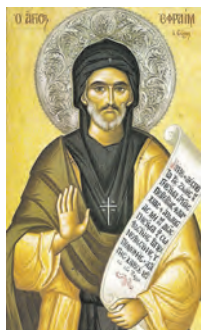
**02.45** Простые чудеса. (12+)

**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 пустынника. 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

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>5 февраля</b>	Восход: 8 ч. 14 м. Заход: 17 ч. 12 м. Долгота дня: 8 ч. 58 мин.	Убывающая Луна в знаке Стрельца
<b>6 февраля</b>	Восход: 8 ч. 12 м. Заход: 17 ч. 14 м. Долгота дня: 9 ч. 02 мин.	Убывающая Луна в знаке Козерога
<b>7 февраля</b>	Восход: 8 ч. 10 м. Заход: 17 ч. 16 м. Долгота дня: 9 ч. 06 мин.	Убывающая Луна в знаке Козерога
<b>8 февраля</b>	Восход: 8 ч. 08 м. Заход: 17 ч. 19 м. Долгота дня: 9 ч. 11 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
<b>9 февраля</b>	Восход: 8 ч. 06 м. Заход: 17 ч. 21 м. Долгота дня: 9 ч. 15 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
<b>10 февраля</b>	Восход: 8 ч. 04 м. Заход: 17 ч. 23 м. Долгота дня: 9 ч. 19 мин.	Новолуние, Луна в знаке Рыб
<b>11 февраля</b>	Восход: 8 ч. 01 м. Заход: 17 ч. 25 м. Долгота дня: 9 ч. 24 мин.	Растущая Луна в знаке Рыб

**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 огнетушитель.

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

**9 ФЕВРАЛЯ**  
В 1836 году между Санкт-Петербургом и Царским Селом началось движение поездов на конной тяге.

**10 ФЕВРАЛЯ**  
В 1904 году началась русско-японская война.

**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 пшцы  
**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 Ксении-полумилицы, 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-поминальника, 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 Златоустаева огня, было принято прогнозировать погоду по лунному диску. Слепительно белая луна предвещала долгие холода, красноватая – сильные ветры. **10 февраля** считалось днем Ефрема – сверчкового 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?  
– Оладушком обжёгся...

**ТЕЛЕК**

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

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

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

05 (626). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 30.01.2024 г., фактическое: 01.00 час. 30.01.2024 г. Дата производства: 30.01.2024 г. Дата выхода в свет 31.01.2024 г. Тираж 747 200.  
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 311. Выходит во всех областях ЦФО.  
Общий тираж 846 200. Сайт газеты telek.kardos.media  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Рекомендованная розничная цена 34 рубля.  
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма представлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

**1 ПЕРВЫЙ**



15.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (12+)

- 06.00 Новости  
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.10 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)  
09.40 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)  
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 Премьера. «Играем свадьбу!». (12+)  
11.05 «Жизнь других». (12+)  
12.15 Премьера. «Повара на колесах». (12+)  
13.10 «Видели видео?» (0+)  
14.20 «На разрыв сердца». К юбилею Николая Ерменко. (16+)  
**15.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА».** (12+)  
16.55 «Между землей и небом. 10 лет спустя». 10 лет со дня открытия Олимпийских игр в Сочи. (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)  
21.00 «Время»  
23.00 «АБРЕК». (16+)  
23.55 ПОДКАСТ.ЛАБ «Летописи конца времен». (16+)  
00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)  
**07.20 «АМЕРИКЭН БОЙ».** (16+)  
**09.25 «БЕЗ ПРИКРЫТИЯ».** (16+)  
**13.05 «МСТИТЕЛЬ».** (12+)  
Россия, 2013 г. Боевик. В ролях: Антон Пампушный, Борис Щербаков, Антон Батырев, Анастасия Панина, Игорь Лагутин. Никита Соколов - офицер ГРУ в отставке. У него есть друг Валерий, вместе с которым Никита однажды становится свидетелем злодеяния: прямо на их глазах несколько человек окружают дальнбойщика и жестоко забивают его до смерти.  
**16.55 «ПИЛИГРИМ».** (16+)  
**00.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-6».** (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



17.50 «Песни от всей души». (12+)

- 06.10 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ».** (12+)  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.40 Большие перемены  
Какой должна быть кухня для двух карапузов и их родителей? Очевидно, что необходимо много места! При этом всё должно быть по полочкам и под рукой. И чтобы обязательно был шкаф для игрушек!  
**12.40 «НЕЗАБЫТАЯ».** (16+)  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои: таланты-самородки, кому есть чем гордиться и поразить страну. В тёплой дружеской обстановке они расскажут о своих мечтах, семьях, детях, бабушках и дедушках.  
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+)

**ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 05.05 «ИСЧЕЗНУВШИЕ».** (16+)  
09.00 «Новости недели». (16+)  
09.25 «Служу России». (12+)  
09.55 «Военная приемка». (12+)  
10.40 «Легенды армии». (12+)  
11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)  
12.20 «Война миров». (16+)  
13.10 «Код доступа». (12+)  
14.00 «Скрытые угрозы». (16+)  
14.50 «Секретные материалы». (16+)  
15.40 «Загадки века». (12+)  
16.30 «Улика из прошлого». (16+)  
17.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)  
20.00 «Легенды советского сыска». (16+)  
22.35 «Москва - фронту». (16+)  
23.00 «Фетисов». (12+)  
**23.45 «КОРТИК».** (12+)

**ТВУ ТВЦ**



09.00 «Здоровый смысл». (16+)

- 05.55 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА».** (12+)  
09.00 «Здоровый смысл». (16+)  
**09.30 «ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ».** (12+)  
11.30 События  
11.45 «Людам на смех». Юмористический концерт. (12+)  
**12.20 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА».** (0+)  
14.30 Московская неделя  
15.00 «Дорогие товарищи. Последняя тайна Олимпиады-80». (16+)  
15.50 «Русские тайны. Мирная закуска». (16+)  
16.40 «Дикие деньги». (16+)  
**17.35 «РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА».** (12+)  
Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: Е. Полянская, А. Анищенко. Лена Кудрявцев - типичный неудачник. Зануда, научный работник с низкой зарплатой. Коля Журавлев - его полная противоположность.  
**21.10 00.20 «ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ».** (12+)  
00.05 События  
01.10 «Петровка, 38». (16+)  
**01.20 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ».** (12+)  
04.20 «Закон и порядок». (16+)  
04.45 «Михаил Зощенко. История одного пророчества». (12+)  
05.25 Московская неделя. (12+)

**ОТР ОТР**

- 06.00 «ПОДКИДЫШ».** (12+)  
07.10 «Чиполлино». (0+)  
08.05 14.00 «Большая страна». (12+)  
09.00 16.00 «Календарь». (12+)  
09.30 Всё по-взрослому  
11.10 «На приеме у главного врача». (12+)  
11.55 15.00 19.00 Новости  
12.05 Кино на все времена. (12+)  
13.45 «Конструкторы будущего». (12+)  
15.05 «Северный морской путь». (12+)  
16.30 «Свет и тени». (16+)  
17.00 «Искусство анимации». (12+)  
**17.50 «ЧЕТВЕРТЫЙ».** (12+)  
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)  
**19.45 «МОЛОКО».** (16+)  
**21.40 «КУТЕРЬМА».** (16+)  
**00.20 «НАСРЕДИН В БУХАРЕ».** (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 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
Добавьте воздуха! Зачем ставить дома приточную вентиляцию - в новом выпуске команда программы протестирует бюджетные и дорогие варианты!  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой  
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)  
На НТВ - грандиозная премьера юбилейного сезона главного шоу страны «Маска».  
23.50 «Звезды сошлись». (16+)  
01.20 «Основано на реальных событиях». (16+)  
**03.05 «КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)

**МОСКВА24 МОСКВА 24**

- 06.00 07.00 08.00 08.30 09.00  
09.30 10.00 10.30 11.00  
11.30 12.00 12.30 13.00  
14.00 15.00 16.00 17.00  
18.00 19.00 20.00 21.00  
22.00 23.00 00.00 01.00  
02.00 03.00 04.00 05.00  
«Новости». (16+)  
12.45 17.35 «Техно». (12+)  
13.15 16.15 «Сити». (12+)  
13.30 16.30 Познавательный фильм. (12+)  
14.30 04.15 «Время новых. Шоу». (12+)  
15.25 21.25 «Москва сегодня». (16+)  
17.15 «Деньги 24. Итоги». (12+)  
18.15 23.30 «Доктор 24. Темы недели». (12+)  
19.30 22.25 03.20 «Специальный репортаж». (12+)  
20.30 «Сити. Едим». (12+)  
00.15 «Сортировочная». (12+)  
01.15 «Откройте, Давид». (16+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К**

**Культура**



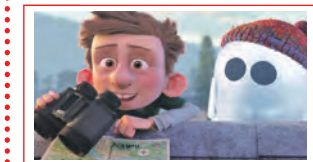
10.10 Диалоги о животных

- 06.30 02.20 «Мультфильмы»  
**07.20 07.40 08.00 08.20 08.40 09.00 «ПОРУС»**  
09.15 Тайны старого чердака  
09.45 «Писатели нашего детства»  
10.10 01.40 Диалоги о животных  
10.55 Больше, чем любовь  
**11.35 «ВЕСНА»**  
13.20 Неизвестные маршруты России  
14.00 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
14.30 «Элементы» с Ольгой Темеринной  
**15.00 «РЯДОВОЙ АЛЕКСАНДР МАТРОСОВ»**  
СССР, 1947 г. Военный. В ролях: Анатолий Игнатьев, Петр Константинов. Фильм о подвиге Александра Матросова, закрывшего своим телом амбразуру дзота противника.  
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»  
17.10 «Пешком...»  
17.40 Линия жизни  
18.35 «Романтика романа»  
19.30 Новости культуры  
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
**20.25 «ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ»**  
22.55 Аида Гарифуллина, Ирина Шишкова, Сон Чи Хун в гала-концерте фестиваля искусств «Хворостовский»  
**00.25 «ФОКУСНИК»**  
03.00 Перерыв в вещании

**360° ПОДМОСКОВЬЕ**

- 05.00 01.30 «Будни». (16+)  
06.00 07.20 «Вкусно 360». (12+)  
06.50 «Вкусно, как в кино»  
08.10 «Самое вкусное». (12+)  
08.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
09.25 «Погода на любой вкус»  
10.05 «Поездка со вкусом»  
10.35 «Суперферма». (12+)  
11.00 «#маршрут построен»  
11.30 «Музей на диване». (12+)  
12.00 19.00 20.00 «Новости 360». (16+)  
12.30 «Гала-концерт «Добровидение»-2023». (0+)  
14.15 «Открытие Китая». (12+)  
17.25 «Спецрепортаж». (16+)  
18.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
19.05 «Великие битвы». (16+)  
20.30 «Украина. Операция «Мазепа». (16+)  
21.25 «Угрозы современного мира». (12+)  
23.50 «Невероятная наука-2»

**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 ПРИВИДЕНИЯМИ».** (16+)  
16.55 «Неисправимый Рон». (6+)  
19.00 Впервые на СТС. «Бука. Моё любимое чудовище». (6+)  
**21.00 ПРЕМЬЕРА! «ТРИ МУШКЕТЁРА. Д'АРТАНЬЯН».** (16+)  
Бельгия - Германия - Испания - Франция, 2023 г. Приключенческий боевик. В ролях: Франсуа Сивиль, Ева Грин. Гасконец Д'Артаньян должен был умереть от травм после попытки спасти молодую женщину от похищения, но выжил. Восстановив силы, молодой человек прибывает в Париж в поисках обидчиков, что приводит его к настоящей войне...  
**23.25 «БЕЛОСНЕЖКА. МЕСТЬ ГНОМОВ».** (12+)  
**01.35 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА».** (16+)  
05.15 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.15 02.10 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
07.25 «Звезды советского экрана». (12+)  
07.50 12.45 16.40 01.10 03.00 «Мой район». (16+)  
08.05 «Тайны кино». (12+)  
**08.55 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК».** (12+)  
**10.35 «ДЕЛО №306».** (12+)  
11.55 01.25 «Раскрывая тайны звезд». (12+)  
**13.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (12+)  
**16.55 «КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК».** (0+)  
**18.15 «ТЕНЬ У ПИРСА».** (12+)  
**19.45 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ»**  
**21.15 «МАЛИНОВОЕ ВИНО»**  
**22.50 «ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ».** (12+)



REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p><b>НАУКА ТЕХНИКА</b></p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!». (16+)</p> <p>08.30 12.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?». (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.00 «БЕЗБАШЕННЫЕ». (16+)</p> <p>15.00 «ЧЕРНЫЙ ЛОТОС». (16+)</p> <p>США, Нидерланды, 2023 г. Боевик. В ролях: Рико Верховен, Фрэнк Грилло, Мари Домпнье. Боец по кличке Черный Лотос прошел самые горячие точки планеты.</p> <p>16.45 «БОГ ГРОМА». (16+)</p> <p>18.45 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)</p> <p>20.40 «ДЭДПУЛ-2». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p> <p>23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p><b>БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ</b></p> <p>11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>17.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)</p> <p>19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)</p> <p>21.00 «Лига городов». (16+)</p> <p>Новый юмористический проект, в котором команды будут бороться за звание Чемпиона сезона и приз в 10 миллионов рублей. Одержат победу помогут наставники - Сергей Светлаков, Марина Кравец, Алексей Щербаков и Артем Калайджян.</p> <p>23.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.05 «Конфетка». (16+)</p> <p>01.20 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.10 Студия «Союз». (16+)</p> <p>04.50 «Импровизация». (16+)</p>	<p><b>БРАТАНЫ</b></p> <p>14.15 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>08.30 «Король сафари». (6+)</p> <p>10.15 «ЗОРРО». (16+)</p> <p>12.15 «АКСЕЛЬ». (12+)</p> <p>14.15 «БРАТАНЫ». (16+)</p> <p>22.30 «НОТЫ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>Украина, Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Егоркина, Артемий Егоров, Яна Ковалева. Арина мечтает стать певицей, но работает официанткой в ресторане. Вадим - музыкальный продюсер, который ищет новую звезду. Они бы никогда не встретились, но судьба сталкивает их детей, Никиту и Василису. Васина мама погибла, и девочка страдает без женской ласки. А Никита своего отца и вовсе не знал.</p> <p>02.15 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (18+)</p> <p>03.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p>	<p><b>ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО</b></p> <p>10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>18.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для ЧЕ.</p> <p>23.30 «РОБОТ 2.0». (12+)</p> <p>Индия, 2018 г. Фантастический боевик. В ролях: Раджиникант, Акшай Кумар, Эми Джексон, Суданшу Пандей. Миру угрожает монструозный крылатый злодей, покусившийся на самое святое, что есть у человечества - мобильные телефоны. Бессовестное чудовище в прямом смысле слова подчиняет себе устройства и создает из них могучую армию...</p> <p>01.30 КВН ярче. (16+)</p> <p>03.10 Утилизатор. (16+)</p>	<p><b>НОВОСТИ</b></p> <p>13.05 Новости</p> <p>06.00 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>06.30 Географ. спорта. (12+)</p> <p>07.00, 09.00, 13.05, 17.20, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 13.10, 22.15, 00.45 Все на Матч!</p> <p>09.05, 11.50 Биатлон. II Всероссийская спартакиада. Гонка преследования. Пр.тр.</p> <p>10.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+)</p> <p>11.00 Лица страны. (12+)</p> <p>11.20, 01.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым «Легендарный кубок». (12+)</p> <p>14.00, 15.55 Футбол. Международный турнир «Кубок Легенд им. К. Еременко». Финал. Пр.тр.</p> <p>17.25 Баскетбол. «Зенит» - «Локомотив-Кубань». Пр.тр.</p> <p>19.30 Футбол. «Ростов» (Россия) - «Кайрат» (Казахстан). Пр.тр.</p> <p>22.40 Футбол. «Милан» - «Наполи». Пр.тр.</p> <p>02.00 Волейбол. (6+)</p>	<p><b>Пять ужинов</b></p> <p>18.45 Пять ужинов. (16+)</p> <p>19.00 «ДОБРОТА». (16+)</p> <p>Мурат и Неслихан олицетворяют семейное счастье и успешный бизнес. Их брачный союз сложился с того момента, когда между руководителем компании, коей являлась Неслихан, и рядовым сотрудником Муратом вспыхнули любовные чувства. Несмотря на сложившуюся семейную идиллию, мать так и не смирилась с присутствием нежеланного зятя.</p> <p>23.05 «ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ». (16+)</p> <p>02.35 «ТАКАЯ, КАК ВСЕ». (16+)</p> <p>06.30 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)</p> <p>Саша, дочь богатого бизнесмена, застает своего жениха Антона в постели с другой девушкой. Чтобы ему отомстить, Саша на следующий день выходит замуж за первого встречного.</p>	

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

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 аскетичная: 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 подсчитывал выручку за день, когда ворвались эти двое: два бугая в форме охранников и балаклавах.

– Денег много было? – Денег много было! – Как раз сегодня один клиент расплатился за крупный заказ. Он почему-то всегда расплатывается 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 особые 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 страха 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 – россыпью.

– 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 отделить 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.



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.



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
08.00 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (12+)
09.45 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (12+)
11.50 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
13.20 «ВЫСОТА». (12+)
15.00 «ЗЕЛЕННЫЙ ФУРГОН». (12+)
17.40 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
19.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
20.30 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
23.00 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
00.40 «БОРИС ГОДУНОВ». (12+)
03.00 «БЕГ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

06.35 «ИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
08.40 «СПЕНСЕР». (16+)
10.50 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
12.45 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
14.55 «ПАРАНОЙЯ». (12+)
17.00 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
19.00 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (18+)
20.55 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)
22.45 «АДАПТАЦИЯ». (16+)
Известный голливудский сценарист берет за основу сценарий по книге бестселлеру и знакомится с автором книги.
01.00 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
02.50 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
05.05 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.35 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
08.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.40, 11.30, 12.05 «СЛЕД». (16+)
12.55 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)
14.35 «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ». (16+)
16.30 «ДЕВОЧКА НИНА И ПОХИТИТЕЛИ ПИАНИНО». (6+)
18.20 «Я ДЕЛАЮ ШАШУ». (6+)
20.40 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
22.50 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)
00.35 «МЕЧЕНОСЕЦ». (16+)
02.20 «ПРОВОДНИК». (16+)
03.50 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
05.20 «Чучело-Маучело». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.30 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
07.50 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
09.25 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
10.50 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
12.20 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
13.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
15.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
17.10 «СВАТЫ». (16+)
23.55 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)
01.20 «ЖИИ!». (12+)
02.55 «ВОЛШЕБНИК». (12+)
04.20 «МОЛОКО». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН+

01.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)
02.40 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
04.15 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)
05.45 «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)
07.30, 23.40 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)
Комедия, драма, США, 2014 г.
09.10 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)
11.00 «ФИЛОМЕНА». (16+)
12.30 «ВЕЧНОСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
13.55 «ДИЛАН ТОМАС: ЛЮБОВНИК И ПОЭТ». (16+)
15.40 «ЛУЛУ И БРИГГС». (12+)
17.15 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
19.00 «ХВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
20.30 «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК». (16+)
22.00 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.30 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
09.20 «ПОНАЕХАЛИ». (12+)
10.50, 05.15 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)
12.35 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+)
14.15 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
16.00 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
17.55 «КОМАНДА МЕТЧЫ». (16+)
19.20 «МОДЕЛЬ». (16+)
21.00 «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ». (16+)
22.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
00.40 «НАПАРНИК». (18+)
02.05 «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!». (12+)
Комедия, Россия, 2021 г.
03.25 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+)
03.00 «В ОБИДАХ ЧУДА». (12+)
04.50 «МОШЕННИКИ». (16+)
06.40 «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (16+)
08.25 «ЖЕНИХ». (12+)
10.05 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (12+)
11.45 «НЯНЬКИ». (12+)
13.30 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
15.20 «СЕРДЦЕЕДЖИ». (16+)
17.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
Комедия, Россия, 1997 г.
21.20 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
Комедия, фантастика, мелодрама, Россия, 2021 г.
23.15 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!» (18+)

РОДНОЕ КИНО

00.05, 01.40, 03.05 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
05.25, 06.45, 08.05 «ДОЛГАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ». (12+)
09.25 «ТРИО». (16+)
11.25 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (16+)
13.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
14.50 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
17.00 «ВА-БАНК». (16+)
Комедия, криминал, Польша, 1981 г.
19.00 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
Комедия, криминал, Польша, 1984 г.
20.40 «ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ». (16+)
Драма, мелодрама, СССР, 1989 г.
23.10 «АФРИКАНЕЦ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

06.00 «АНГЕЛ В СЕРДЦЕ». (16+)
09.50 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
11.45 «УКРАДИ МЕНЯ». (12+)
15.00 «УПАКОВАННЫЕ». (12+)
16.35 «ГЕРБАРИЙ МАШИ КОЛСОВОЙ». (16+)
18.15 «ПТИЦА». (12+)
19.50 «НУЛЕВОЙ ЦИКЛ». (12+)
2018 г. В ролях: Ксения Лаврова-Глинка, Александр Кобзарь, Игорь Ботвин, Елена Турбал
21.30 «ДАША». (12+)
2013 г. В ролях: Дарья Егорова, Александр Тютин, Андрей Барило, Артем Фадеев
00.55 «ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ». (12+)
04.15 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
06.00 «ЛИЧНЫЙ ИНТЕРЕС». (12+)

CINEMA

06.45 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
09.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
11.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
13.00 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (18+)
14.55 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
16.35 «ЗАЩИТНЕГ». (18+)
18.15 «ДРАЙВ». (18+)
США, 2011 г.
20.00 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
Дания, Швеция, 2020 г.
22.00 «ДУРАЦКОЕ ДЕЛО НЕХИТРОЕ». (18+)
Норвегия, Дания, 2014 г.
00.00 «МЕХАНИКИ». (18+)
01.35 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
03.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В БУРГУНДИЮ». (16+)
05.05 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)

red .RED

06.00 «САБРИНА». (16+)
08.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
10.20, 10.50, 11.15 Дизайн от А до Я. (16+)
11.45, 12.10, 12.35, 13.00, 13.30 Гастромакет. (16+)
13.55, 14.40, 15.25, 16.10, 16.55, 17.45, 18.30, 19.15 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
20.00 «ТУРИСТ». (16+)
США, Франция, Италия, Великобритания, 2010 г.
В ролях: Джонни Депп, Анджелина Джоли, Пол Беттани, Тимоти Далтон, Стивен Беркофф
21.45 «САМА ЖИЗНЬ». (16+)
США, Испания, 2018 г.
23.35, 00.30, 01.25, 02.20, 03.05, 03.50, 04.45 «РАССКАЗ СЛУЖАНКИ». (18+)
05.35 Голливуд за кадром. (16+)

РЕТРО

06.20, 17.15 «УЛИЦА МЛАДШЕГО СЫНА». (6+)
07.55, 08.25 Мультфильмы. (0+)
08.15, 08.45 «Веселая карусель». Мультсериал. (6+)
08.55 «Волшебная камера». Мультфильм. (0+)
09.00 «НАДПИСЬ НА СРУБЕ». (12+)
09.20, 23.20 «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ». (16+)
10.50, 03.25 «Конек-Горбунчик». Мультфильм. (6+)
12.05, 13.50, 04.35 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». (16+)
15.30 «ВОЙНА ПОД КРЫШАМИ». (12+)
19.00, 00.45 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА». (16+)
20.30, 02.05 «ТРЕТЬЯ РАКЕТА». (12+)
21.55 «БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН». (6+)

суббота! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30, 17.30, 18.20, 19.10, 20.10 «КАРМЕЛИТА». (16+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят специально для жениха. Но только одна из них удостоится звания «богини свиданий».
22.00 Богиня. (16+)
23.10, 00.00 Богиня шопинга. (16+)
01.00 Моя жена рулит. (16+)
02.05 «Смешарики». «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)
12.00, 20.00 «БИЕНИЕ СЕРДЦА». (16+)
13.00, 21.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЧУЖАЯ ПРАВДА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)
15.00, 23.00 «ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ». (16+)
00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»». (12+)
02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
04.00 «ПАПА НАПРОКАТ». (16+)
05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. МАТЬ И СЫН». (16+)
07.00 «ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЬ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, Украина, 2006 г.

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Рома расстается со своей девушкой и переезжает в Москву...
11.45 «КУХНЯ». (16+)
Новый владелец ресторана «Клод Монэ» запрещает Шефу употреблять алкоголь. Макс пытается выпросить прощение у Вики...
00.00 Сердца за любовь. (16+)
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
01.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21

07.00 «В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ». (18+)
08.55 «ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ АЛЬФРЕДА». (16+)
10.40 «ПЕВИЦА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
12.40 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (16+)
Франция, 2015 г.
14.30 «НАЧАТЬ С НУЛЯ!». (16+)
Италия, 2020 г.
16.20 «ПЫЛАЮЩИЙ». (18+)
Южная Корея, 2018 г.
19.00 «ЭСКОБАР». (18+)
Испания, 2017 г.
21.00 «УКРАСТЬ РАФАЭЛЯ». (18+)
Италия, 2021 г.
23.20 «ФУКУСИМА». (18+)
Япония, Гонконг, 2020 г.
01.40 «ЛАМБОРГИНИ». (18+)
03.15 «ОН И ОНА». (18+)
05.10 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ДЕРСУ УЗАЛА». (16+)
05.20 Мультфильмы. (6+)
05.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». К юбилею И. Муравьевой. (16+)
08.50 Наше кино. Неувядающие. К юбилею И. Муравьевой. (16+)
09.25 Точка на карте. (6+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00 Новости
10.10 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
11.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
13.40 «БРАТЬЯ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2007 г.
16.00 Новости
16.15 «БРАТЬЯ». (16+)
18.30 Итоговая программа «Вместе». (16+)
19.30 «БРАТЬЯ». (16+)
00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
01.00 «ДЕРСУ УЗАЛА». (16+)
03.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
03.45 Мультфильмы. (6+)
04.55 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ». (12+)

ПОБЕДА

05.40 «72 МЕТРА». (16+)
08.00 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+)
10.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Юрий Борисов, Арина Жаркова, Максим Керин, Алина Ланина, Алексей Кравченко, Светлана Колпакова, Мария Смольникова
Небольшой поселок на Урале. Там живет ничем непримечательная семья Морозовых, в которой воспитываются четверо детей: два брата и две сестры - Алексей, Степан, Алена и Варвара. Между ними складываются непростые взаимоотношения. Всех их пропускает через мясорубку Великая Отечественная война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безудержно горю и настоящему счастью.
01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
03.15 «МЕРШ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Пятница News. (16+)
05.25 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)
05.45 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
06.50 Секреты на кухне. (16+)
08.00 Гастротур-2. Тульская область. (16+)
09.00 На ножах. (16+)
10.00, 20.00 Погнали! в Японию. Обратная сторона благополучия. (16+)
13.10 Погнали! в Камбоджу. Шокирующая Азия. (16+)
15.40 Погнали! в Японию. Тайны мафиозных кланов. (16+)
18.00 Погнали! на Кубу. Как разводят туристов? (16+)
19.10 Погнали! в Узбекистан. Вся уличная еда. (16+)
23.00 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)
01.10, 02.00 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
02.40 Пятница News. (16+)
03.00 Спецназ животного мира. (16+)
04.00 Пятница News. (16+)

Ю

05.00, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.15 Дорогая, я забил. (12+)
Папе, который уже давно забил, скинув детей и быт на супругу, предоставляется возможность перезагрузить семейные отношения. Если глава семьи сделает долгожданный ремонт и выполнит все задания, семья получит 100 тысяч рублей.
14.40 Беременная в 16. (16+)
Российское реалисти о девушках, которые рано забеременели, о взаимоотношениях с семьей, друзьями и ответственности, к которой они не были готовы.
16.20 Жизнь после шоу. Б16. (16+)
17.20 Беременная в 16. (16+)
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
03.00 Супермама. (16+)
04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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 Феодосий Веселаго. Наука о приключениях и подвиге. (12+)

HISTORY VIJU 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: Куль 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+)
05.35 Древняя история Сибири. (12+)

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 приёме 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+)

УСАДЬБА

06.15, 20.35 Красивая Россия. (12+)
06.35, 20.55 Пусть растет! (6+)
06.55, 07.10, 16.00, 16.15 Огород круглый год. (12+)
07.25, 21.20 История усадеб. (12+)
07.50, 21.50 Старые дачи. (12+)
08.20, 08.50, 22.20, 22.50 Огород от курток. (12+)
09.20, 23.20 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
09.50, 23.45 Семейные рецепты Нади. (16+)
10.40, 18.00 Букет на обед. (12+)
10.55, 11.25, 00.45, 01.10 Идеальный сад. (12+)
12.00, 18.45, 19.05 Огород с Блокниным-Мечталиным. (12+)
12.30, 01.35 Урожай на столе. (12+)
12.55 Консультант садового. (12+)
13.25, 02.40 Керамика. (12+)
13.40, 14.10, 02.55, 03.20 ЗаСаДа. (12+)
14.40, 03.45 Ландшафтные эксперименты. (12+)
15.10, 04.10 Красивая выпечка с Джульет. (12+)
16.30 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)
16.50, 17.20, 04.55, 05.20 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)
17.45, 05.50 Флористика. (12+)
18.15 Один день из жизни фермера. (12+)
19.20 Сельские профессии. (12+)
19.50 Секреты сада. (12+)
00.30 Сам себе дизайнер. (12+)
02.00 Стройплощадка. (12+)
02.30 Свечной заводик. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.10, 00.20 Давай заручимся! (12+)
Развлекательно-познавательная программа, основная идея которой проста и понятна - это соревнование, состязание, спор, пари, рыболовная битва между двумя ведущими, а также увлекательный рассказ о снастях и приключениях.
06.20, 00.35 Кто? Куда? Зачем? (16+)
06.35, 00.50, 03.45 Экстремальный фидер. (16+)
07.00, 10.25, 14.35, 18.05, 21.55, 01.15, 04.10 Рыбалка без границ. (12+)
07.30, 11.00, 15.10, 18.40, 22.30, 01.45, 04.40 Рыбалка 360. (16+)
07.55, 11.30, 15.40, 19.25, 23.00, 02.15 Какая дичь! (12+)
08.10, 11.45, 15.55, 19.40, 23.15, 05.05 Рецепты Древней Колхиды. (16+)
08.25, 17.35, 21.25, 02.25 Территория льда. (16+)
08.55, 13.00, 16.35, 20.25, 23.55, 02.55 Оружейные дома мира. (16+)
09.25, 03.20 Рыбалка на Черемшане. (6+)
09.55, 14.00 О главном. (12+)
12.00, 16.05, 19.55, 23.30, 05.20 Ледовые тропы рыбаки. (16+)
12.30 Рождение клинка. (16+)
13.30 Скользящий лёд. (16+)
13.45 Популярная охота. (16+)
17.05 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
19.10, 05.50 Делай как я. (16+)
20.55 Россия заповедная. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)
01.00, 17.00, 22.00 «Igora Reflex» с Ириной Нельсон. (12+)
02.00, 18.00, 23.00 Дыхание стретчинга. (12+)
03.00 Шоу Лизы Оз. (12+)
04.00, 07.00, 10.00 Боди-балет. (12+)
В основе боди-балета лежат облегченные варианты упражнений из балета и классической хореографии, которые дополняются техниками из пилатеса. Это адаптированный вариант фитнеса, который подходит для любого уровня подготовки. «Балетная фигура» редко дается от природы, над ней нужно усердно и тщательно работать, чтобы выгладеть также изящно, как балерины - смотрите в программе «боди-балет».
04.30, 07.30, 10.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
05.00, 08.00, 11.00 Витамин-шоу. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 Фитнес для лица. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Мистер Драйв. (12+)
13.00 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
13.30 Street Fight. (12+)
14.00 Фитнес-мама. (12+)
14.30 Что заварим? (6+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Латинский квартал. (12+)
19.00 По горячим следам. (6+)
19.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (12+)

### СПОРТ

**МАТЧ! СТРАНА**  
**06.00** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. (6+)  
**07.30** «Первая подача». Специальный репортаж. (12+)  
**07.50, 10.00, 13.00** Новости  
**07.55** «Сердца чемпионов». (6+)  
**08.25, 05.05** «Магия большого спорта». (12+)  
**08.50, 19.55** «Лица страны. Ульяна Баташова». (12+)  
**09.10, 17.25** Автоспорт. Ралли. Чемпионат России. Трансляция из Карелии. (6+)  
**09.40, 16.45, 22.50** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)  
**10.05, 23.10, 01.25** Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)  
**11.55** Профессиональный бокс. Заур Абдуллаев против Роджера Гутьерреса. (16+)  
**13.05** Смешанные единоборства. АСА. Евгений Гончаров против Антона Вязигина. Трансляция из Москвы. (16+)

**14.40** «Баскетбол. Женский путь». Специальный репортаж. (12+)  
**14.55** Баскетбол. Товарищеский матч. Женщины. Белоруссия - Россия. Прямая трансляция из Белоруссии  
**17.05** «Небесная грация». (0+)  
**17.55** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Локомотив» (Новосибирск). Прямая трансляция  
**20.10, 01.00** Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
**20.40, 22.00** II Всероссийская спартакиада по зимним видам спорта. Биатлон. Гонка преследования. Мужчины. Женщины. Трансляция из Златоуста. (0+)  
**21.30** Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)  
**03.15** Баскетбол. ФОНБЕТ Чемпионат России - Суперлига. Мужчины. «Химки» (Московская область) - «Новосибирск». (6+)  
**05.30** «Спортивный интерес». (12+)

### МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
**05.00** Караокинг. (16+)  
**07.00** PR0-новости. Лучшее. (16+)  
**07.35** У-Дачный чарт. (16+)  
**08.35** Тееп чарт. (16+)  
**09.00** Плейлист. Зима. (16+)  
**09.30** МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
**10.30** Лига свежих клипов. (16+)  
**11.00** Юмор FM чарт. (16+)  
**12.00** Хит-Сториз. Группа «Руки Вверх» - «Когда мы были молодыми». (16+)  
**12.30** Плейлист. Зима. (16+)  
**14.00** Моя волна. (16+)

**15.00** 10 самых! (16+)  
Горячий, яркий и актуальный топ-10! В этот звездный рейтинг попадают только самые-самые!  
**15.30** До слез! И после. История Булановой. (16+)  
**16.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
**17.00** Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)  
**19.00** Золотой Граммофон-2022. (16+)  
**21.15** Плейлист. Зима. (16+)  
**23.15** Муз'итив. (16+)  
**01.00** Лайкер. (16+)  
**03.00** Караокинг. (16+)

### ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

**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+)  
Компания разных зверей живёт в лесу и веселится.  
Мультсериал «Ми-Ми-Мишки» рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и буроуго 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. Вместе с героями много нового узнают и маленькие зрители. Несмотря на разные, а иногда даже диаметрально противоположные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, потому что их дружба сильнее любых проблем.  
Сериал рассказывает о настоящей дружбе, умениях ладить друг с другом, научит уважать различные взгляды, любить природу и заботиться о ней.  
**11.00** «Умка». (0+)

**О!**  
**05.00** «ДиноСити». (0+)  
**07.00, 20.20** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
**09.40** «Что в тарелке?» (0+)  
**10.00** О! Кино! «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)  
Новогодние приключения трёх богатырей. С кем только не повстречаться в новогоднюю ночь! Вот и богатыри обзавелись новым знакомым, правда, тот оказался не так-то прост. Прикинувшись Дедом Морозом, он обманом заманил богатырей в Египет, чтобы выполнить свой коварный замысел и установить по всей Земле вечное лето.  
**11.10, 15.15, 19.40** О! Музыка! (0+)  
**11.30** «Царевны». (0+)  
**15.00** «Спроси у ТриО!» (0+)  
**15.30** «Смешарики». (0+)  
**18.30** О! Кино! «Три богатыря. Ход коном». (6+)  
**22.30** «Зук». (0+)  
**01.00** О! Кино! «Три богатыря и Морской Царь». (6+)  
**03.00** «Команда Флоры». (0+)

**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 обязательно будет волшебным! Актриса Дарья Сагалова и её дочери Стеша и Милослава в это верят и готовят, рассказывая сказки народам России. Ведь из любой сказки можно извлечь не только урок, но и вкусный рецепт! Давайте вместе разбираться, как приготовить сказочные блюда на современной кухне. Поскрежем по сусекам и приготовим колбаску, сварим молочный кисель или испечем мохлявые яблочки. А уж сколько «каш из топора» можно придумать вместе с детьми!  
**09.25** «Цветяшки!» (0+)  
**09.40** «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
Новый сезон мультсериала посвящен глобальной задачке профессора Геня 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 гармоничные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе чтецов - повод для встреч будут самые интересные и необычные!  
**11.20** «Фиксики против работю». (0+)  
**12.45** «Турбозавры». (0+)  
**14.00** Час «Союзмультфильма». (0+)  
**15.00** «Гризли и лемминги». (6+)  
**16.35** «Геройчики». (0+)  
**18.50** «Оранжевая королева». (0+)  
**21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**21.20** «Простоквашино». (0+)  
**22.30** «Мотофайтеры». (6+)  
**23.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
**02.00** «Ералаш». (6+)  
**02.00** «Фиксики». (0+)  
**03.00** «Машины сказки». (0+)

### ДЕТСКИЙ МИР

**06.00, 14.00, 22.00** «Барбоскины на даче». (6+)  
**07.20, 15.20, 23.20** «Барбоскины Team». (6+)  
**08.45, 16.45, 00.45** «Щелкунчик и волшебная флейта». (6+)  
**10.15, 18.15, 02.15** «Бука. Моё любимое чудовище». (6+)  
**11.50, 19.50, 03.50** «Три богатыря и Конь на троне». (6+)  
Как всегда, конь Юлий вяпался в историю. А заодно и князю удружил - они случайно поменялись телами, конечно, но без помощи старой знакомой - Бабы Яги и небольшого колдовства. Теперь Юлий заседает во дворце и благодарирует Киев, а Князь пашет поле. Вот такие игры престолов. Но долго так продолжаться не может, отецство в опасности! И как всегда, за дело берутся три богатыря.  
**13.25, 21.25, 05.25** «Чуч-Муч». (0+)

### МУЛЬТИЛАНДИЯ

**06.00** «Буба». (0+)  
**07.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**08.00** «Енотки. Первые слова». (0+)  
Енотки любое приключение могут превратить в настоящий концерт.  
**09.00** «Бодо Бородо». (0+)  
**11.00** «Чуч-Муч». (0+)  
**12.05** «Тайны Медовой долины». (0+)  
**13.00** «Простоквашино». (0+)  
**21.20** Читаем вместе. (6+)  
**21.35** «Крутиски». (0+)  
**22.35** «Большое путешествие». (6+)  
**00.05** «Буба». (0+)  
**01.05** «Вовка и зима в Тридевятом царстве» (с сурдопереводом). (0+)  
**01.10** «Умка на елке» (с сурдопереводом). (0+)  
**01.20** «Чебурашка. Секрет праздника» (с сурдопереводом). (0+)  
**01.25** «Простоквашино» (с сурдопереводом). (0+)  
**02.45** «Три кота». (0+)

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**  
**05.00** Новый Завет вслух. (0+)  
**05.45** В поисках Бога. (12+)  
**06.15** Профессор Осипов. (0+)  
**06.50** Святны России. (6+)  
**07.55** Крымская победа Василия Долгорукова. (0+)  
**09.00** Простые чудеса. (12+)  
**10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)  
**12.45** Завет. (6+)  
**13.55** Русский мир. (12+)  
**15.00** Расскажи мне о Боге. (6+)  
**15.35** Профессор Осипов. (0+)  
**16.05** «ДВА ФЕДОРА». (0+)  
СССР, 1958 г.

**18.00** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)  
**19.55** «ДВОЕ И ОДНА». (12+)  
СССР, 1988 г. В ролях: Георгий Бурков, Елена Майорова, Юрий Астафьев  
**21.40** День Ангела. Святитель Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст. (0+)  
**22.30** Щипков. (12+)  
**23.00** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
**00.10** Спас-стрим. (16+)  
**01.30** День Патриарха. (0+)  
**01.40** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)  
**03.20** Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)

### Православный календарь

11 февраля  
Неделя 36-я по Пятидесятнице. Глас 3.  
Перенесение мощей  
сщмч. Игнатия Богоносца.



Мчч. Романа, Иакова, Филофея, Иерихия, Авила, Иулиана и Паригория. Мчч. Сильвана еп., Луки диакона и Мокия чтеца. Свт. Лаврентия, затворника Печерского, еп. Туровского. Свт. Герасима, Питирима и Ионы, епископов Великолепских, Устьвыских. Собор Коми святых. Собор Екатеринбургских святых. Собор святых Пермской митрополии. Сщмчч. Иоанна и Леонтия пресвитеров, Константина диакона и с ними 5 мучеников.

Поста нет.  
«Друг, обличающий тайно, - мудрый врач, а врачующий пред глазами многих есть ругатель».  
Прп. Исаак Сирий

**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 ходит 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

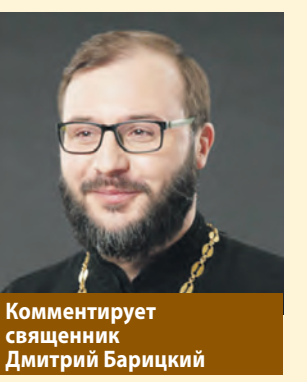
хочется крикнуть: «Это мой Бог, руки прочь от моего Бога, у Него на меня особые виды, особый план». В принципе, отчасти есть в этом правда. Бог каждого ведет своим путем. Неслучайно преподобный Серафим Саровский говорил: «Бог заботится о каждом из нас так, будто кроме нас нет больше никого на свете». 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 померить 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.

Поэтому 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 Барницкий

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 определенное 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»

## ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

**ОКНА** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО  
**ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, АЛ, ДЕРЕВО

Ремонт окон, балконов, жалюзи

- ОТДЕЛКА
- УТЕПЛЕНИЕ
- КРЫШИ
- ШКАФЫ

пенсионерам – скидка до 35%

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

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

## СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

**ЗАМКИ**

ВРЕЗКА  
ЗАМЕНА  
РЕМОНТ  
УСТАНОВКА  
УКРЕПЛЕНИЕ  
ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51  
круглосуточно

Ключ-Сервис  
**ЗАМКИ**  
замена, ремонт  
8(495)997-91-37

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

■ 8 (977) 354-98-39 Ремонт квартир, демонтаж, штукатурка стен и потолков, стяжка, электрика, шпатель, поклейка обоев, укладка ламината, натяжные потолки. Тел.: 8 (977) 354-98-39, Владимир

■ 8 (916) 471-14-83 Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпатель, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

■ 8 (977) 287-05-26 Ремонт квартир, малярные работы, штукатурка, покраска, поклейка обоев, укладка плитки и ламината, электрика, быстро и качественно. Тел.: 8 (977) 287-05-26, Николай

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


## НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82 Квартиру/комнату СНИМУ или добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

■ 8 (919) 109-10-80 Срочный выкуп квартир, комнат в Москве и ближайшем Подмосковье. Выкуп ипотечных квартир. Телефон: 8 (919) 109-10-80, Анатолий

## ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

**КУПЛЮ ДОРОГО**



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

Тел. 8 (903) 666-33-55

■ 8 (926) 705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовары, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундиры, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефоны, часы, иконы, и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

■ 8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, часы, сервизы, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. **КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.** Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

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

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

■ 8 (916) 359-05-00, 8 (968) 907-44-82 Магазины выкупят дорого: сервизы (остатки). Вазы. Хрусталь. Статуэтки из фарфора, бронзы, чугуна. Столовые приборы, подстаканники. Часы. Книги. Открытки. Игрушки. Значки. Монеты. Украшения. Духи. Самовары. Иконы. Лампы. Кость. Всё из Китая. Выезд, оценка бесплатно. Тел.: 8 (916) 359-05-00, 8 (968) 907-44-82

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

■ 8 (495) 128-50-09 Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

## МЕБЕЛЬ

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

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

■ 8 (968) 089-44-57 Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

## Комиссионный магазин «Плюшкин»

**КУПИМ ДОРОГО**

Фарфор. Статуэтки. Иконы.  
Серебро. Янтарь. Ёлочные игрушки.  
Картины. Игрушки СССР. Старинную мебель. Китайский антиквариат.  
**ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ.**  
выезд и оценка бесплатно  
**8 (915) 128-37-18**

ИП Логинов В.А. Лиц. №ЛП023-00119-77/00390308

■ 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93 СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ советские и дореволюционные: книги, плакаты, афиши, документы, архивы, картины, графику, открытки, фото, приглашения, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. ВСЁ О ДИРИЖАБЛЯХ, САМОЛЁТАХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ 8 (963) 921-08-38 Книги, архивы, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, бижутерию, часы, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 руб./г, фотоаппараты, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовары. **КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ.** Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО. Награды, значки, медали, монеты, банкноты, подстаканники, портсигары, фарфор. посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. **ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ.** Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

■ 8 (905) 796-72-32 Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, часы, бижутерию, значки, значки, архивы, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. **ДОРОГО, выезд и оценка сразу.** Тел.: 8 (905) 796-72-32

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

■ 8 (985) 724-42-35 Покупаю ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ КРУПНЫЙ ГОД. Тел.: 8 (985) 724-42-35, Екатерина

## ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ



- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

8 (499) 938-96-11

■ 8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или расслужбим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

**КОМИССИОНТОРГ**

**ВЫКУПИТ ДОРОГО**

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), ВАЗЫ, ЧУГУН, БРОНЗУ, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, ВСЁ из Китая, КОСТЬ, Часы, Монеты, Портсигары, Хрусталь и др. предметы старины  
Выезд, оплата сразу, оценка бесплатно  
8 (916) 359-05-00  
8 (968) 907-44-82

■ 8 (495) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчаст. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

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

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

■ 8 (925) 514-36-14 ОТКРЫТКИ, актёры. Посуду. Фарфор «МАДОННА», СТАТУЭТКИ, мельхиор, СЕРЕБРО от 50 руб./г. Ёлочные игруш. Журналы. Дет. книги. Ноты. МАГНИТОФОНЫ, КАССЕТЫ, CD. Телефоны. Фотоаппараты. Юбилейн. руб., монеты, стар. деньги, значки. Модели машин, авиации, желез. дорог. Духи. Календари, марки. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ 8 (926) 050-12-40 Дорого куплю. Сервизы, посуду, цветное стекло, иконы, картины, фарфор, награды, столовое, ювелирное серебро, золотые коронки, коньяк времен СССР. Деньги сразу. Выезд бесплатный. Тел. ватсап: 8 (926) 050-12-40.

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ**

8 800 555-20-16

## ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

**ДОК ПРОИЗВОДСТВО ДВЕРЕЙ**  
**ДВЕРИ** МЕЖКОМНАТНЫЕ ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО  
• СКИДКИ до 30%

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

Более 1000 моделей от простых до элитных любых размеров  
ДВЕРНЫЕ ЗВОНКИ, ВИДЕОГЛАЗКИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СИГНАЛИЗАЦИЯ

ОТДЕЛ ПРОДАЖ  
7:00 – 23:00  
ЕЖЕДНЕВНО

**8 (495) 208-03-88**

РАССРОЧКА: 0%  
ДОСТАВКА: 0₽  
ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА: 0₽

**ЗАМЕНА ЗАМКОВ**

ЗДОРОВЬЕ

**НАРКОХЕЛП** Как уговорить лечиться?  
**ЗАПОИ**  
Вызов нарколога на дом по Москве и Подмосковью  
Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.  
**ПОМОЩЬ**  
НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ  
АНОНИМНО Болезнь не приговор!  
**8 (495) 776-30-03**  
www.n-help.ru  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СООБЩЕНИЯ

**NOTICE OF DISSOLUTION**  
Stenora Limited (IBC No. 139382)

Notice is hereby given that Stenora Limited is being dissolved and the dissolution commenced on the 17th day of January 2024. Who has any claims against the company must lodge their claims with the liquidator within 1 month hereof.

Ms. Karin Elisabeth Janse van Rensburg of Monte Vista 1, Gateway Manor, Melody, Hartbeespoort, 0216, South Africa has been appointed as a liquidator of the company.

Dated 19th day of January 2024  
Ms. Karin Elisabeth Janse van Rensburg, Liquidator

**УВЕДОМЛЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ**  
Стенора Лимитед (Номер Компании № 139382)

Настоящим уведомляется, что компания Стенора Лимитед ликвидируется, и ликвидация началась 17 января 2024 года. Все, кто имеет какие-либо претензии к компании, должны подать свои претензии ликвидатору в течение 1 месяца с настоящего момента.

Г-жа Карин Элизабет Янсе ван Ренсбург из Монте Виста 1, Гейтвей Манор, Мелоди, Хартбиспорт, 0216, Южная Африка была назначена ликвидатором компании.

Датировано 19 января 2024 года  
Г-жа Карин Элизабет Янсе ван Ренсбург, Ликвидатор

**НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ**  
Срочный выезд врача на дом 24 часа по Москве и области  
**Вывод из запоя**  
Анонимно. Кодирование. Снятие ломки. Реабилитация. Наркологическая помощь.  
**8-909-152-21-91**  
Лиц. №041-01162-50/00366814  
Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки НЕДОРОГО. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Недорого. Пенсионерам СКИДКА. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

**Заводские двери «АМПИР»**

- Входные
- Металлические
- Деревянные
- Замки
- Ручки
- Сервисное обслуживание
- Шкафы купе
- Шкафы
- Антресоли любых размеров

Замена, врезка замков  
Обивка дверей  
Замена панелей

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ  
Тел.: **8-499-408-40-71**

Замер, доставка бесплатно  
Установка

**УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ**

8 (495) 363-80-48 От 700 руб! Профессионально и НАДОЛГО УНИЧТОЖИМ тараканов, клопов, блох, грызунов, плесень и запахи холодным туманом. Препараты БЕЗОПАСНЫ для детей и животных. В подарок выполним БАРЬЕРНУЮ ЗАЩИТУ от живности соседей! САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ. Тел.: 8 (495) 363-80-48

8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Москва и МО. Тел.: 8 (965) 386-47-09

**ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ**

**ВЕТКЛИНИКА**  
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.  
Лечебный (срочный). СТРИЖКА. БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. КРЕМАЦИЯ.  
Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (495) 728-45-03

**АВТО**

8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 **АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПЯРЯДОЧНОСТЬ.** Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

8 (926) 032-69-99 **АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!!** В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99

**ЗНАКОМСТВА**

8 (985) 985-60-25 Устали от одиночества? Звоните! Знакомства для Москвы и Московской области. До 90 лет. Профессиональная сваха. Тел.: 8 (985) 985-60-25

8 (909) 624-91-05 Москвич 62/180/75 желает познакомиться с приятной, доброй женщиной от 50 лет для серьёзных отношений, желательно в Москве (ЮВАО). Тел.: 8 (909) 624-91-05

**РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ.**  
Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

**ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ на дому.** Срочный ВЫЕЗД ветврача 24 часа. Безболезненное усыпление. Ветритуал. Тел.: 8 (916) 797-29-40, 8 (495) 231-05-58

**РАБОТА**

8 (968) 665-20-06 Продавец билетов гослото. З/п от 21 500 руб. График: 7 работаете – 7 отдыхаете. М. «Савеловская», ТК «Бутырский»; м. «Пионерская», ТЦ «Давыдовское»; м. «Свиблово», ТЦ «Чукотка»; м. «Измайловская», ТЦ «Парагон». Обучение 2 дня. Возможны подработки. Знание ПК на уровне пользователя. Тел.: 8 (968) 665-20-06

**КУПУЮ**

8 (915) 033-00-01 Куплю измерительные приборы времён СССР: осциллографы, частотомеры, генераторы, анализаторы, вольтметры и т.д. Приборы КИПиА, самописцы. ЭВМ. Радиостанции. Радиодетали. Состояние любое. Дорого. Тел.: 8 (915) 033-00-01

**Прием рекламы в рубрику «ВСЁ ОБО ВСЁМ» производится по адресам:**

<b>Отдел рекламы газет «ТЕЛЕК»,</b> 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роща»	<b>РА «Информ Экспресс»,</b> 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	<b>ООО «Арт Коруна»</b> 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	<b>ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС»</b> 8 (495) 909-98-96, м. «Алексеевская»
<b>РА «МангоАдв»</b> 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	<b>Stroki.info</b> (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	<b>РА ООО «ГРИН КЛАССИК»</b> 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	<b>РА «Солидарность-Паблшер»</b> 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО
<b>ООО «100МЕДИА.РУ»</b> 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	<b>РА «Мир рекламы»</b> 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	<b>РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ»</b> 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	<b>«РЕКЛАМА 21 ВЕК»</b> 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91, м. «Солнцево»

**КРУГОВОЙ**

**По кольцам:** 4. ...-лист с ценами услуг. 8. Что выражает у гиены хвост, поджатый между задними лапами? 12. Высокий певческий голос (как у Монтсеррат 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 куньих. 22. Эта золотая монета получила свое имя от названия венецианского монетного двора Дзекка. 23. Грязное вязкое котельное топливо. 24. «... суровы, да портной слабоват: и выходит ни рубаха ни халат» (русская пословица). 25. «Беззаботная» пора в жизни. 26. Злак, без которого не было бы пшенной каши. 27. Его требует жена от мужа, а начальник 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. «Чем выше ... людей, стоящих за планом, тем меньше шансов его отмены» (следствие из теоремы неизбежности Бахмана, одного из законов Мерфи).

11. Значаря. 12. Скандал. 13. Престижж.  
14. Тоско. 15. Ислур.  
16. Рынок. 17. Торпа. 18. Америкто. 19. Имфрм. 20. Русло. 21. Вы-  
Океан. 22. Цекит. 23. Мэзт. 24. Нитки. 25. Детство. 26. Просо. 27. Отчет.  
28. Аорта. 29. Коввер. 30. Агрия. 31. Лужайка.  
**От внешнего кольца к внутреннему:** 1. Авиетка. 2. Оторопь. 3. Ассесор. 4. Потомок. 5. Абразия. 6. Соавтор. 7. Неудача. 8. Инфанта. 9. Паритет. 10. Гипиан. 11. Значаря. 12. Скандал. 13. Престижж.

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

**Г**лавное, 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 подзревать, 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 завести? 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

# Открытое сердце



пси-ну свою блохастую

важный для женщины вопрос.

– 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 изборных 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

забери!

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 хозяина вступилась собака, которая громко залаяла и оцетинилась. 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.

– 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 пердряг в личной жизни.

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



Судьба не в звёздах, а внутри нас самих.

Гай Юлий Цезарь

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 детдома.

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 нагрязнуло 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 злопороге стоял знакомый внедорожник. Заметив меня, хозяин автомобиля стал отчаянно жестикулировать.

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

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: [telek@kardos.ru](mailto:telek@kardos.ru)

– Садитесь скорее, я довезу 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 стараюсь, 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



## Найди 10 отличий Чаепитие! Угощайтесь!

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

**Ответы:** цвет конфекты справа, размер конфекты, цвет конфекты справа, размер конфекты, цвет конфекты справа, размер конфекты, цвет конфекты справа, размер конфекты, цвет конфекты справа, размер конфекты.

Реклама

**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 удобной 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.**



Серый

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 янтара**  
лот 505074  
~~3999 р.~~ **1499 р.**



Икона из янтара:  
• «Святая Матрона» (на фото);  
• «Неуязвимый 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 драгоценных металлов, покрытие цвета золота. Размеры: 3,8×5,8 см (крест); 60×0,6 см (цепь); 22×0,6 см (браслет).


**Универсальная массажная подушка «Profi»**  
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% овечья шерсть, 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.

В сложенном виде

**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% овечья шерсть, 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.** ×2



- 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 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.

Бежевый Черный

**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.

Фонарик

Компактно складывается

Устойчивое основание

**Брюки на резинке «Стрелочка»**  
лот 305634  
~~2699 р.~~ **1499 р.** до 60-го размера



Изумрудный

Фиолетовый Бордовый Темно-синий Черный

**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.

Для рук Для ног

**\*ВАШ ПОДАРОК:**



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

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

# ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С БОЛЬЮ В СУСТАВАХ

## Почему опасно применять обезболивающее и чем укрепить хрящевые ткани, чтобы остаться на своих ногах

Процесс разрушения суставов не отделим от старения. Чем старше человек, тем меньше он имеет шансов на полноценную работу суставов и позвоночника. Множество людей страдает от неприятных ощущений в коленях, спине, и их движения становятся ограниченными. Но не все так печально. Об этом мы сегодня поговорим с региональным куратором Центра передовых технологий Борисом Аркадьевичем.

■ **Почему же в XXI веке, когда медицина научилась творить чудеса, проблемы суставов часто заканчиваются инвалидностью, костылями или операциями?**

■ Потому что большинство больных по старинке бросаются за помощью к обезболивающим препаратам. А проблема в том, что мы не видим огромной разницы между болью, которая нас беспокоит, и самой проблемой. Всегда нужно помнить, что боль – это всего лишь признак того, что в суставе начались проблемы. Эти проблемы от обезболивающих таблеток и средств, поверьте, никуда не уходят! Более того, мы оказываем себе медвежью услугу, потому что, заглушая боль, до следующего обострения не вспоминаем о суставах. А причины остались! Разрушения продолжают! И так раз за разом, пока не обнаружим, что ходить сами уже не можем. А к болям в суставах уже прибавились и проблемы с желудочно-кишечным трактом, повысилось давление, начали барахлить почки, – объясняет Борис Аркадьевич.

### ■ Что же тогда делать?

■ Увы, проблемы суставов сами не проходят. Поэтому, если хотите до последних дней оставаться на ногах и не быть обузой для своих близких, бороться за свои суставы нужно обязательно! Делать это надо грамотно, опираясь на новейшие научные методики.

### ■ Какие же?

■ Мы уже выяснили, что боль – это только признак недуга.

Корень проблемы – это возрастные изменения суставов, разрушение хряща, отложение солей на суставах и позвоночнике и нарушение выработки внутрисуставной смазки, так называемой синовиальной жидкости. Ее количество уменьша-



x3



x2



x1

Курс состоит из 6 банок

Как раз для борьбы с причинами суставных проблем и нужен суставной курс. Его уникальная формула содержит компоненты, воздействующие сразу на все элементы суставов.

ется, она густеет, становится вязкой и перестает выполнять свои смазочные функции. То есть фактически сустав пересыхает. При частичном или полном разрушении хряща уменьшается подвижность сустава, вызывая крайне болезненное ощущение. Все эти изменения приводят к тому, что движения затрудняются, появляются хруст, треск, отек, боли. А в более поздних стадиях суставы даже изменяют свою форму, появляются шишки и бугры. Если вы хотите оставаться на ногах, то бороться нужно не столько с симптомами, сколько с причинами. Тогда и неприятные симптомы уйдут, и ходить будет легче. Вот для этого необходимы эффективные средства, стимулирующие рост хрящевой ткани в пораженной зоне. И выход есть! Это современный и эффективный суставной комплекс из Альгокуприна, Витальгара минерального комплекса и Ферромарина. Запомните или запишите эти названия.

### ■ Как же нам быть? Как бороться с причинами суставной боли?

■ Укрепляются хрящи и межпозвонковые диски, укрепляются мягкие ткани суставов, мышцы и связки, которые, как корсет, поддерживают суставы и позвоночник и уменьшают нагрузку на хрящ. Плюс увеличивается выработка внутрисуставной жидкости, а главное – улучшается ее качество, то есть снижается вязкость, она становится более жидкой, хорошо смазывает и пропитывает хрящ и устанавливает его упругость и эластичность.

## При покупке суставного комплекса – ПОДАРКИ!



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### ■ И что же это нам дает?

■ Во-первых, прекрасный противовоспалительный эффект и быстрое снятие боли. Во-вторых, очищение суставов и позвоночника от избытка солей, все это делает движения в спине и суставах более легкими и безболезненными. Усиливается восстановление поврежденных хрящей и дисков позвоночника, то есть препараты суставного комплекса содержат еще и строительные материалы для ремонтных работ, а вот это как раз и означает, что результат будет устойчивым.



www.vita-li.com

\*Сроки проведения акции с 31.01 по 18.02.2024 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

### ■ Кому прежде всего стоит обратить свое внимание на суставной курс?

■ Думаю, не ошибусь, если скажу, что вряд ли найдется человек, у которого хотя бы раз не возникала проблема, связанная с неприятными ощущениями в суставах и опорно-двигательном аппарате. Любой из нас, независимо от возраста, в той или иной степени сталкивался с различными проявлениями этого грозного недуга, который порой может привести к самым тяжелым последствиям. Суставной курс будет полезен людям и с недавно начавшимися проблемами, и старикам, которые уже не один год занимаются этим вопросом, главное – не ошибиться в тактике и правильно подобрать схему приема. А вот для этого обращайтесь в наш Центр, телефон которого можно найти далее.

### ■ А стоит ли использовать суставной курс при проблемах с позвоночником?

■ Ну разумеется, ведь разрушительный процесс идет во всем опорно-двигательном аппарате, а позвоночник как раз является его частью. Кстати, первым выходит из строя как раз позвоночник, проблемы с позвоночником – это самая распространенная проблема опорно-двигательного аппарата в молодом и среднем возрасте, но чаще всего обращаем на него внимание, только когда начинают смещаться диски, образовываться грыжи, появляются нестерпимые боли и заклинивание в пояснице. А ведь именно проблемы с позвоночником часто виноваты в головных болях, снижении работоспособности, усталости, разбитости, потому что нервы, которые управляют работой всех внутренних органов, выходят именно с позвоночника, их защемление ведет к стойкому сбою в работе всех органов. Так вот препараты курса способны улучшить питание и увлажнение дисков, расправить их и освободить зажатые корешки.

### ■ Что бы вы посоветовали тем, у кого уже проблемы с суставами?

■ Не тянуть, не дожидаться нестерпимых болей, потому что часто боли появляются, когда ситуация уже достаточно запущенная и сустав сильно поврежден. Помните, чем раньше вы обратились за помощью, тем проще, дешевле и безболезненнее можно будет решить вашу проблему. Ведь можно и в преклонном возрасте оставаться на ногах, быть деятельным и нужным, помогать детям, растить внуков, передвигаться самостоятельно и не быть обузой для своих близких. Если вы выбираете себе такое будущее, воспользуйтесь суставным комплексом из Альгокуприна, Витальгара минерального комплекса и Ферромарина. Он поддержит ваши суставы и обеспечит достойное качество жизни и в самом преклонном возрасте.

**Всем крепкого здоровья и берегите себя, здоровье у нас одно.**

**Скидка\***  
**для пенсионеров**  
Акция с 31.01 по 18.02.24  
дополнительная скидка для заказавших в период с 31.01 по 11.02.24

VitaLi

**8 (495) 221-92-01**  
**8 (925) 985-92-25**

**Наш магазин: Москва, ул. Заповедная дом.16, корп.1**

**Бесплатные звонки, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.**