

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№07
(328)**

ТВ-программа с 21 по 27 февраля 2022 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

**КАНАЛОВ
ТВ**

**7 ВОПРОСОВ
ЛЮБИМОМУ
ЧЕЛОВЕКУ**

стр. 4

**ФЕН:
НАДЁЖНО,
УДОБНО,
КРАСИВО**

стр. 7

**ВЯЧЕСЛАВ
МАКАРОВ**

**НУЖНО ПРОБОВАТЬ ВСЁ,
ЧТО ИНТЕРЕСНО**

стр. 5

**КАК ЗАПУСТИТЬ
МЕХАНИЗМЫ
СТРОЙНОСТИ?**

стр. 29

**ВЫЧИСЛЯЕМ
СРОКИ ПОСЕВА
СЕМЯН**

стр. 16

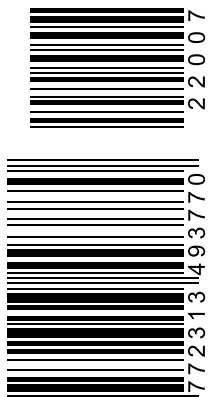
**ПОЧЕМУ
МОЖЕТ
БОЛЕТЬ
СПИНА?**

стр. 30

12+

Фото: Ирина Харламова

ISSN 2313-4933



91723134937701 22007

В ЧЕСТЬ 80-ЛЕТИЯ БИТВЫ ЗА СТАЛИНГРАД

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК:
Памятная юбилейная медаль

ВНИМАНИЕ!
Тираж ограничен! Только 1 медаль на заказчика

Наиболее простой способ заказа:
тел. 8-800-234-32-19; www.сталинград-80.рф



Тема: 80 лет битвы за Сталинград	Выпуск: юбилейная памятная медаль каждому россиянину	Дистрибьютор: Императорский Монетный Двор	Цена: 0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)
--	---	--	---

ВАЖНОЕ ИЗВЕЩЕНИЕ

Сталинградская битва стала одним из важнейших сражений Великой Отечественной войны. В 2022 году мы с гордостью и скорбью празднуем 80-ю годовщину Сталинградской битвы — сражения, с которого начался наш путь к Победе. 200 дней и ночей жесточайших боев унесли миллионы жизней солдат и мирных жителей.

Свыше 2 млн человек участвовало в противостоянии с обеих сторон. Общие потери Красной армии насчитывают 1 млн человек. Эта битва полностью изменила ход войны и предопределила будущую победу СССР.

Получить эту медаль может каждый желающий! Для Вас медаль бесплатна, Вы оплачиваете только упаковку и пересылку. Тираж медали ограничен. **Резервируйте Ваш экземпляр прямо сейчас!**

ВНИМАНИЕ:	сообщите номер резервирования при заказе
№ РЕЗЕРВИРОВАНИЯ:	12416803
ЦЕНА:	0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)
ВАЖНО:	только 1 медаль для каждого заказавшего
ЗАКАЗ:	тел. 8-800-234-32-19; www.сталинград-80.рф

Ввиду того, что тираж юбилейной медали ограничен, для каждого предусмотрена только одна памятная медаль. Вы оплачиваете только 299 руб. за упаковку и пересылку. Мы гарантируем право на возврат памятной медали в срок 14 дней с момента ее получения. Предложение действительно 10 дней!

8-800-234-32-19



Наиболее простой способ заказа:

☎ **Официальная Линия Резервирования:**

8-800-234-32-19

звонок бесплатный
(ежедневно с 9:00 до 21:00)

💻 Система интернет-резервирования:

www.сталинград-80.рф



Специальное предложение в честь 80-летия битвы за Сталинград!



Тема:	80 лет битвы за Сталинград
Аверс:	Изображение медали «За оборону Сталинграда»
Реверс:	Орден Отечественной войны. Расходящиеся лучи на заднем плане. По окружности надпись: «Ни шагу назад! Вперед на врага!», «80 лет» и георгиевская лента с ветками лавра.
Спецификация медали:	диаметр 33 мм, вес 15 г
Цена:	0 руб. (+ 299 руб. за упаковку и пересылку)
Важно:	только 1 медаль для каждого заказавшего

**БЕСПЛАТНО ДЛЯ КАЖДОГО
РОССИЯНИНА ПРИ ОПЛАТЕ 299 РУБ.
ЗА УПАКОВКУ И ПЕРЕСЫЛКУ**

Официальная Линия Резервирования:

8-800-234-32-19

звонок бесплатный (ежедневно с 9:00 до 21:00)



Илья Антоненко рассказал о «Золоте»

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного детектива «Золото». В ролях: Евгений Дятлов, Илья Антоненко, Екатерина Волкова, Бесо Гатаев, Ольга Мукукенова, Алексей Шевченков, Анастасия Матвеева и другие артисты.

По сюжету сериала 21-летний студент геофака МГУ Гоша Ожегов (Илья Антоненко) из-за ряда обстоятельств вынужден уйти из университета. Чтобы закончить вуз и получить диплом, ему нужно пройти стажировку геологоразведчиком в крупной компании «Алай золото», проводящей геологоразведку в глухом и малоизученном районе Восточной Сибири. Гоша отправляется в крошечный поселок Коломаха, где встречает местного авторитета Антона (Евгений Дятлов). Неожиданно Гоша становится свидетелем того, как помощник Антона Руслан (Бесо Гатаев) убивает его наставника. Самому Гоше чудом удается спастись, и теперь лишь он один знает координаты очень перспективного золотоносного участка. Из-за гибели штатного геолога «Алай золото» прекращает свою деятельность на этом участке, и Гошина стажировка становится невозможной. Теперь ему нужно выбирать: уехать обратно в Москву и навсегда забыть о дипломе геолога или остаться в Сибири...

– Гоша Ожегов – обычный парень, студент, который попадает в некий круговорот событий, из которого выбраться хорошим человеком уже невозможно, – рассказывает Илья Антоненко. – Мой персонаж трансформируется весь сериал, как гусеница в бабочку, но в какую-то ужасную. Я думаю, что золото может свести с ума любого человека.

Фото PR НТВ



Звёзд удивили космическим показом

В столичном кинотеатре «Иллюзион» прошла прямая трансляция показа Haute Couture Дома Пьера Кардена. Посмотреть показ – пусть и в кинотеатре – пришли: Влад Лисовец, Яна Крайнова, Владимир и Маруся Лёвкины и другие. Ведущими мероприятия стали телезвезда Елена Николаева и исследователь моды Тим Ильясов.

Вдохновленный полетом Юрия Гагарина в космос, в 1964 году дизайнер представил коллекцию «Спасе», и новый показ Модного Дома Пьера Кардена продолжил эту тему. Зрителям представили около 30 моделей легендарного дизайнера, созданные им еще при жизни, а также новую коллекцию студии, задача которой – увековечить стиль и коды, сделавшие этот модный дом успешным.

Борис Корчевников выпустил новую книгу

Ведущий телеканала «Россия» Борис Корчевников написал книгу «Время России».

В ней речь идет о России XVI-XVII веков: набегах крымских ханов, Ливонской войне, опричнине, расколе церкви, приходе к правлению Петра I. Отцы церкви и святые подвижники были с народом даже в самые темные времена. И один из главных вопросов, которые исследует автор: что такое русский характер?

– Эта книга – продолжение моей книги «Имя России», – рассказал нам Корчевников. – Второй том – о времени русского духовного пика. Это века великих потрясений, но и великой России!



Екатерина Вилкова преследует убийцу

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной драмы «Холодные берега. Возвращение». Это продолжение истории о следователе Алине Новинской (ее играет Екатерина Вилкова).

Поставив точку в деле Душителя, Алина Новинская решает уйти из Следственного комитета. Получив диплом психолога, она устраивается в НИИ, где изучает поведение преступников. Новинская сталкивается с серийным убийцей, которого нет в ее картотеке. Он подражает известным маньякам и вовлекает Новинскую в свою игру. Под угрозой оказываются жизни не только людей из окружения Алины, но и ее семья и даже хрупкий брак с Марком (Кирилл Сафонов). Новинская возвращается в Следственный комитет в качестве консультанта в помощь подполковнику Игорю Тарасову (Пётр Рыков). – Мы со сценаристами старались сделать это так, чтобы второй сезон стал не менее интересным и насыщенным по событиям, чтобы так же не отпускал зрителя до самого конца...

Также в сериале появятся Кирилл Сафонов, Александр Яцко и Дарья Повереннова.

Фото телеканала «Россия»

Случилось это в Новых Плавнях

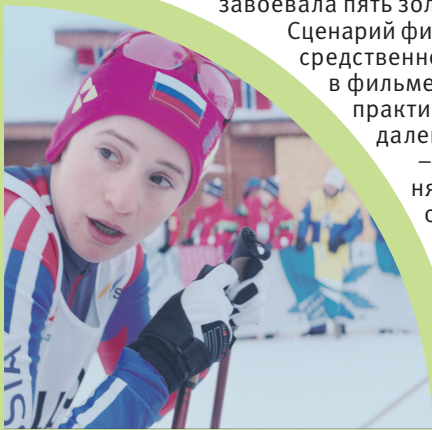
На телеканале Домашний – премьера мелодрамы «Дело рук утопающих». Главные роли в картине исполнили Пётр Рыков и Елена Шилова.

В центре сюжета – молодая учительница Марина Коновалюк из небольшого городка Новые Плавни и «сосланный» из области полицейский Алексей Терещенко.

Новые Плавни находятся на грани затопления из-за аномальных ливней. И от того, смогут ли Марина и Алексей выплыть из собственных передряг, зависит не только их будущее, но и спасение всего города...

Для Ольги Лерман раскрыли тайны лыжниц

На Первом канале – премьера спортивной драмы режиссёра Николая Хомерики «Белый снег». Это история о легендарной российской спортсменке Елене Вяльбе – о том, как маленькая девочка из Магадана, благодаря характеру, таланту и упорству, достигла титула «Лучшей лыжницы XX века», попав в Книгу рекордов Гиннеса: на чемпионате мира в Норвегии в 1997 году Елена впервые в истории лыжных гонок завоевала пять золотых медалей из пяти возможных.



Сценарий фильма полностью согласовывали с самой Еленой, она же принимала непосредственное участие в съемках и была консультантом на площадке. Главную роль в фильме доверили сыграть Ольге Лерман. Актриса призналась, что до кастинга практически ничего не знала о лыжном спорте. Родившаяся в Баку, она была далека от всего, что связано с зимой и снегом.

– После встречи с Николаем Хомерики мне прислали сценарий – и я поняла, что это потрясающая история про сильную женщину, и это, конечно, очень интересно играть любой актрисе, – рассказала нам Ольга Лерман.

– Мне показалось, что это просто подарок судьбы! Я познакомилась с самой Еленой перед началом съемок, мы сразу обменялись номерами телефонов, и, если меня беспокоили какие-то вопросы по работе над ролью, я всегда могла ей позвонить или написать сообщение и получить исчерпывающий ответ.

Фото пресс-службы Первого канала

О птицах и науке, изучающей их

19 февраля считают профессиональным праздником учёных, изучающих птиц. В этот день в 1983 году в Москве состоялся Учредительный съезд Всесоюзного орнитологического общества, к которому и приурочили праздник. В 1992 году обществу присвоили имя академика Михаила Мензбира. Учёный-орнитолог написал первую полную сводку о птицах всего земного шара. Наша викторина посвящена орнитологии.

1. Пожалуй, птицы одни из самых забавных представителей животного мира, за ними так интересно наблюдать. Из наблюдений родилось современное хобби: в Англии один джентльмен, сидя в саду, ежедневно за-

писывал свои наблюдения за пернатыми. Его примеру последовали другие люди, и увлечение стало популярным. Как называется любительская орнитология?
а) Бердвотчинг.



б) Видеобердинг.
в) Фотобердинг.
2. Специальность учёного-орнитолога удостоилась внимания писателя Яна Флеминга, который написал серию книг о Джеймсе Бонде. Что позаимствовал Флеминг у американского орнитолога?

а) Имя и фамилию.
б) Сюжет, связанный с птицами.
в) Сведения о поведении птиц в неволе.
3. На планете обитает почти 10 тысяч видов птиц,

многие из них до сих пор не изучены. Этот камчатский учёный пожертвовал 20 годами жизни и всеми своими сбережениями, чтобы совершить невозможное – вернуть к жизни исчезнувшую в Азии популяцию алеутской канадской

казарки. Ему это удалось. В Японии в благодарность за заслуги орнитолога выпустили медаль с его изображением. Кто вернул к жизни популяцию отряда утиных?

а) Виталий Панкратов.
б) Николай Герасимов.
в) Сергей Бутурлин.

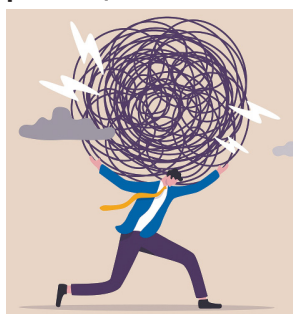
ОТВЕТЫ

1. а) Бердвотчинг. 2. в) Фотобердинг. 3. б) Сюжет, связанный с птицами.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как взяться за сложный проект?

Всем нам случается выполнять глобальный проект, который зачастую требует большой концентрации, внимания, размышлений и немалой мыслительной активности. Даже подступиться страшно! Предлагаем разбить цель на две части: подготовка и сама реализация.



НА ПОДСТУПАХ

Вы знаете, что большой проект не за горами. Начните подготовку уже сейчас. Тренируйте силу воли. Именно она помогает действовать «здесь и сейчас». Выходите из зоны комфорта. Приучите себя сознательно выбирать новые пути решения даже знакомых задач. Так вы приучите свой мозг смотреть на проблему с разных сторон.

Заранее решите текущие вопросы. Чтобы потом не отвлекаться, постарайтесь сделать наперед то, что не вызывает затруднений, но потом сможет отнять время.

ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Определите задачу и обозначьте дату и время для начала ее реализации.

Будьте готовы к ежедневным повторениям. С каждым днем работать будет легче, так как постепенно вырабатываются ожидания и привычка к решению новых задач.

Продолжайте работать, даже когда захочется всё бросить. Маленькие ежедневные шаги обязательно приведут к цели.

Умение слушать и слышать другого человека – одно из самых востребованных в нашем мире, где всячески пропагандируется внимание к собственной персоне.

Мы можем столкнуться с неумением общаться даже в собственной семье, с любимым человеком. А ведь порой бывает достаточно просто сесть и поговорить, чтобы вывести отношения и доверие друг к другу на новый уровень. Главное – правильно общаться и задавать правильные вопросы.

Как слушать?

Психологи советуют в процессе разговора использовать несколько приемов, чтобы результат общения принес удовлетворение обоим сторонам.

Приём активного слушания. Не перебивайте, дайте своему собеседнику закончить мысль. Не отвлекайтесь на посторонние дела, телефон или хозяйство. Это будет создавать барьер, и разговор вряд ли получится откровенным.

Главное – честность. Если не говорить правду, смысл доверительного разговора теряется, он не принесет пользы ни вам, ни вашему любимому.

Уважение вместо «наезда». Постарайтесь не критиковать партнера. Даже если вам очень хочется высказать свое мнение, которое может обидеть или расстроить собеседника, постарайтесь этого не делать. Супруг тоже имеет право на свои мысли и чувства, даже если они идут вразрез с вашими представлениями о том, как «правильно», а как «неправильно».

Откровенность за откровенность



Мужчина отличается от женщины тем, что перед совершением глупости он её тщательно обдумывает.

О чём спрашивать?

Какие же вопросы стоит задать своему самому главному человеку, чтобы стать ближе друг к другу? Их множество, но мы обозначим некоторые – так сказать, чтобы наметить вектор разговора.

1 «Какой была девочка, в которую ты в первый раз влюбился?»
Интересный вопрос, который может вывести к размышлениям о любви.

2 «Что тебе понравилось во мне больше всего при нашем знакомстве?»
Изменились ли взгляды с течением времени?

Интересно, что оценил ваш избранник больше: внешний вид или внутреннюю красоту?

3 «Какие цели ты ставишь перед собой на будущее?»
Что ж, теперь вы будете в курсе того, на реализацию каких целей настроен ваш спутник. Подумайте, можете ли вы чем-то ему помочь при осуществлении этих пла-

нов? Поинтересуйтесь, а нужна ли ему ваша помощь, или он настроен достигать всего самостоятельно?

4 «Какие самые яркие воспоминания из твоего детства?»

Обратите внимание, что вспоминается в первую очередь, а что потом. Обычно самые яркие впечатления (как положительные, так и отрицательные) приходят на ум раньше остальных.

5 «Что тебе больше всего запомнилось при наших первых свиданиях?»

У вас появится возможность вспомнить первые свидания и узнать, какие же чувства испытывал ваш будущий муж. Этот вопрос предполагает приятные воспоминания и романтическую атмосферу.

6 «Каким был самый дельный совет, который тебе давали?»

Этот вопрос поможет чуть больше узнать о прошлом любимого человека и о его окружении. Кто дал ему этот совет и к чьим словам он с удовольствием прислушивался?

7 «Чего ты не приемишь в отношениях?»

Ответ на вопрос может помочь вам в будущем не совершить ошибок. Не забудьте правильный ответ!

Есть несколько вопросов, которые не стоит задавать любимому человеку, даже если у вас «язык чешется» спросить. Вот некоторые из них:

«ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ? / ТЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИШЬ?»

Мужчины устроены так: один раз сказал – и достаточно. Если же вам невмоготу от того, что вы давно не слышали заветного признания, просто попросите об этом прямо: «Мне бы хотелось время от времени слышать от тебя слова любви».

«Я КРАСИВЕЕ ТВОЕЙ БЫВШЕЙ?»

Как только человечество придумает шкалу для оценки красоты, вопрос будет иметь смысл. Ну а пока этот мужчина уже выбрал вас! А это значит, что либо вы красивее, либо для него важнее что-то другое.

«ТЕБЕ КОГДА НИБУДУ ХОТЕЛОСЬ МНЕ ИЗМЕНИТЬ?»

Вопрос поставит вас обоих в максимально глупое положение. Потому что любой вариант ответа будет плох: «да» вас обидит, «нет» покажется явным обманом.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

О чём лучше не говорить НА ЗАМЕТКУ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Длина кошачьей жизни

Крим Пафф – кошка, которая прожила целых 38 лет и 3 дня. Можно сказать, что она пожила за троих, ведь средняя продолжительность кошачьей жизни – 13 лет. Эксперты считают, что причина – в особом питании, которым хозяин обеспечивал свою любимицу. В рационе Крим Пафф были в основном натуральные продукты – мясо и овощи.



Бей посуду!

Польтерабенд – это вечеринка накануне свадьбы в Германии. По одной из главных традиций этого праздника, жених и невеста должны переколотить все, что под руку попадется. Как правило, попадаете специально подаренная гостями посуда. Считается, что злых духов отпугивает звук бьющихся предметов. А еще бить посуду публично накануне свадьбы означает подготовить молодоженов к сложностям в будущем и одновременно пожелать им удачи.



Шанс для февраля

Календарь реформировался много раз. Но еще больше попыток его переделать просто не состоялось. Например, в конце 20-х годов прошлого века в Советской республике хотели создать свой собственный календарь, в котором было бы 72 пятидневки. То есть каждый месяц состоял бы из шести пятидневок (итого 360 дней в году), плюс 5 дней на праздники. У февраля был шанс стать таким же месяцем, как остальные. Но – увы...



Пляж с изумрудным песком

О пляже с золотым песочком на берегу прозрачно-лазоревого океана мечтают многие. Там же такие эффектные фотографии получаются! А представляете, как будут удивлены ваши близкие, если вы пришлете им фото с зеленого пляжа? Всего в четырех местах на Земле есть такое чудо. Необычным цветом пляжи обязаны минералу оливину, осевшему вместе с пеплом из ближайших вулканов. Чтобы увидеть это своими глазами, надо отправиться на остров Папаолеа (Гавайи); остров Гуам; остров Флореана (Галапагосы) или на озеро Хорниндальсватнет в Норвегии.

Светлана СИДОРЧУК

В минувшее воскресенье на телеканале НТВ состоялась грандиозная премьера 3-го сезона шоу «Маска». 14 новых масок вышли на сцену с яркими и красочными музыкальными номерами.

В соцсетях уже разгорелись споры о том, кто скрывается под ними. Кресла жюри, как и раньше, занимают Филипп Киркоров, Валерия, Тимур Родригез и Регина Тодоренко, в этом году к ним присоединился Тимур Батрутдинов. Наш корреспондент встретился на съёмочной площадке с неизменным ведущим шоу Вячеславом Макаровым и поговорил с ним о «Маске», музыке и о том, как правильно загадывать желания, чтобы они сбывались.

Быть связующим звеном

– Вячеслав, прежде всего хочу поздравить вас с днём рождения! Второй год подряд вы проводите его на съёмках «Маски» – уже практически традиция! Как вы к этому относитесь?



Вячеслав МАКАРОВ:

// Нужно прообовать всё, что интересно

– Я люблю свою работу, поэтому отмечать день рождения на съёмочной площадке мне совсем не обидно. К тому же этот день я провожу со своими прекрасными, яркими и талантливыми коллегами. Я фанат некоторых из них с самого детства, а теперь мы вместе работаем, общаемся, для меня это большая радость. Мне кажется, благодаря таким моментам дни рождения и запоминаются.

– Можно сказать, что вы

стали лицом шоу, а теперь и исполнителем его гимна. Каким видите своё дальнейшее развитие в рамках шоу? Не хотели бы стать одним из членов жюри, например?

– Признаюсь, даже не задумывался об этом, мне нравится роль ведущего. Но вот небольшие изменения в свой образ мне бы хотелось внести. Сейчас я эдакий строгий ведущий в костюме с бабочкой и должен соответствовать своему амплу, не могу выйти за рамки, привычные зрителю, но непривычные мне. Было бы здорово стать

чуть менее официальным. Мне нравится, что члены жюри в каждом выпуске примеряют на себя разные образы. Они настолько вживаются в роль, увлекаются этой игрой, что порой перестают быть самими собой. Это классно! И мне иногда хочется так же, это позволило бы мне быть менее серьёзным. Но в «Маске» у всех яркие костюмы, кто-то же должен быть связующим звеном между участниками и жюри, направлять, приземлять их. Если еще и я буду устраивать запоминающиеся перформансы, это может «замылить» глаза зрителям.

людей-праздник, то это очень сложно. Выходные я провожу по-разному, в зависимости от внутренних потребностей. Бывает, что хочется общения, и тогда мы с друзьями идем куда-нибудь гулять. А иногда я предпочитаю остаться дома и наслаждаться тишиной. Но после съёмки всегда желание только одно – спать – и желательно как минимум до обеда следующего дня.

Чтобы желания сбывались

– Возвращаясь к вашему дню рождения – какой подарок, полученный на этот праздник, был самым запоминающимся и волнительным?

– Три года назад мне подарили билеты на концерт моего любимого исполнителя Мика в Неаполе.

– Говорят, чтобы желания сбывались, их нужно уметь правильно загадывать. У вас получается?

– Мне кажется, да. Много из того, что я хотел осуществить в прошлом году, получилось. Нужно сформулировать желания, но не заикливаться на них, а относиться спокойно. Сказать себе: «Я хочу, и это у меня будет». Ну и обязательно предпринимать какие-то действия на пути к цели, потому что просто хотеть недостаточно.

Кстати Модератор хорошего настроения

– Сравнения ощущения от предыдущих сезонов «Маски» и нового – что даётся легче, какой опыт учли?

– Я свой самый главный критик: прекрасно знаю, что делаю хорошо, а что не очень. Самое сложное, на мой взгляд, это направлять дискуссию в нужное русло. Когда пять членов жюри одновременно говорят – это непросто, кто-то может быть излишне эмоционален, все это может превратиться в долгую полемику. Моя задача – все их мысли уловить и структурировать. Хотя, конечно, ничто не сравнится с «Новогодней Маской», когда в жюри сидит почти 20 человек, а я – модератор. Это какое-то сумасшествие! Пожалуй, это самое сложное, с чем я сталкивался на поприще ведущего «Маски».

«Энергию нужно в себе накопить»

– Вы легко общаетесь с самыми разными людьми, располагаете к себе, моментально реагируете на шутки. Многие люди, связанные со сценой и юмором, в жизни оказываются стеснительными и закрытыми. А вы?

– В обычной жизни я спокойный, больше интроверт. Чтобы подарить зрителю свою энергию, ее сначала нужно в себе накопить. А если ты и на сцене, и в жизни че-



БЛИЦ

– Чтобы поднять себе настроение перед выходом на сцену, я...

– ...делаю дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, очень рекомендую.

– Песня, которая никогда не надоедает, это...

– Я такой меломан, что невозможно выбрать. Из последних на репите – наш дуэт с Анной Плетнёвой. Композиция уже записана, и скоро мы ее выпустим.

– Самое вкусное блюдо на свете – это...

– ...салат из крабовых палочек.

– Если бы я был супергероем, то моей суперспособностью была бы...

– ...телепортация. Хочу перемещаться, не тратя времени на дорогу.

ПОДРОБНОСТИ

«Лучше делать дело, нежели болтать»

– Вы попали на телевидение благодаря КВН, теперь ведёте один из самых рейтинговых телепроектов. Но признаётся, что это для вас не основная цель, ведь главная любовь вашей жизни – музыка. Чего вы хотели бы добиться на этом поприще?

– Безусловно, у меня есть определённые амбиции на музыкальном поприще, но я предпочитаю о них не рас-

сказывать. На мой взгляд, лучше делать дело и видеть результат, нежели много болтать, а потом по какой-либо причине не осуществить задуманное. Сегодня у меня одни планы, а завтра внезапно что-то может измениться. К тому же сейчас такое время, когда нужно попробовать по максимуму все, что интересно.

– Вы и поёте, и танцуете, и музыкальная школа за плечами есть. Не хотели бы получить высшее образование в творческом ву-

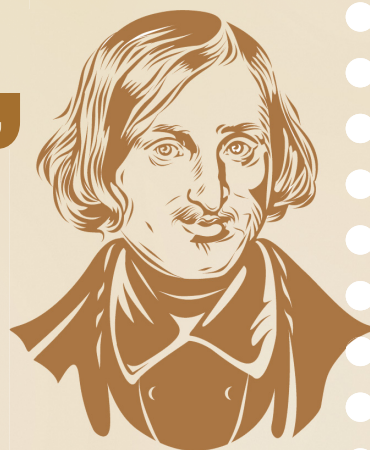
зе? Ведь диплом технического вуза вряд ли помогает в творчестве?

– Я думал о том, чтобы поступить на актерский факультет ГИТИСа. Но там нужно учиться четыре года очно, а у меня, к сожалению, сейчас нет столько свободного времени – очень много работы. Так что я в раздумьях, как поступить. Возможно, остановлю свой выбор на актерских курсах, слышал, что достойные есть в Театральной школе Константина Райкина.

Наша постоянная рубрика «Литературный обед» снова с вами. Для сегодняшнего обеда мы отобрали ряд интересных блюд, о которых упоминается в произведениях литературы.

Воспользуйтесь нашими рецептами и устройте настоящий литературный обед.

Мнишки, утрибка, индейка со сливами



АНЕКДОТЪ

Обедает семья за столом, отец, мать и дочь. Отец берёт ложку, пробует суп, спрашивает у жены: – Ты суп солила? – Солила. Спрашивает у дочери: – А ты солила? – Солила. – Ну тогда и я по-солю.

– Дорогой, так что ты больше любишь: меня или суп? – Первое!

Обед Ивана Ивановича с Иваном Никифоровичем

«Не стану описывать кушаньев, какие были за столом! Ничего не упомяну ни о мнишках в сметане, ни об утрибке, которую подавали к борщу, ни об индейке с сливами и изюмом, ни о том кушанье, которое очень походило видом на сапоги, намоченные в квасе, ни о том соусе, который есть лебедина песнь старинного повара... Не стану говорить об этих кушаньях потому, что мне гораздо более нравится есть их, нежели распространяться об них в разговорах».

Николай Васильевич Гоголь, «Повесть о том, как поссорились Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»

Утрибка

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриных потрохов (сердечки, печень, желудки), 100 г варено-копченой свиной грудинки, 2-3 луковицы, 1 стакан мясного бульона (или воды), растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 103 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Потроха очистить от жилок и пленок, хорошо промыть, нарезать кубиками.
2. Грудинку и лук нарезать кубиками.
3. В глубоком сотейнике на растительном масле (1 ст. л.) обжарить грудинку, добавить лук, жарить до прозрачности.
4. Добавить потроха, посолить, поперчить, жарить, помешивая, 10-15 минут.
5. Влить горячий бульон (или воду), накрыть сотейник крышкой, убавить огонь до слабого, томить до готовности.



АНЕКДОТЪ

– Почему сердитый?
– Только что позвонил новый парень моей бывшей и закатил истерику, почему я за три года не научил её варить борщ.

Мнишки со сметаной

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 180 г творога, 2 картофелины, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. молока, 0,5 стакана панировочных сухарей, растительное масло, сметана, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 124 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель сварить в мундире, почистить, растолочь в пюре.
2. Из творога, картофеля, яйца, муки и молока замесить однородное крутое тесто.
3. Разделить тесто на небольшие кусочки, скатать их в шарики, обвалять в панировочных сухарях.
4. Жарить в растительном масле до золотистого цвета.
5. Подавать со сметаной.



Индейка со сливами

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мяса индейки, 1 луковица, 300 г слив, 100 г изюма, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сливок, 2 стакана мясного бульона (или воды), 4 ст. л. яблочного сока (без сахара), пучок зелени, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 116 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мясо нарезать крупными кусками, обвалять в муке, обжарить в глубоком сотейнике на масле до золотистой корочки.
2. Лук нарезать мелкими кубиками, добавить к мясу, обжарить до прозрачности.
3. Влить бульон, посолить, поперчить, довести до кипения.
4. Сливы избавить от косточек, нарезать на 4-6 частей, добавить в сотейник вместе с изюмом.
5. Влить в сотейник сок, накрыть крышкой, тушить на слабом огне до готовности.
6. Зелень смешать со сливками, влить в сотейник, перемешать, довести до кипения и снять с огня.
7. Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.



Борщ по старинному рецепту

На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г говяжьей грудинки, 100 г копченой свиной грудинки, 50 г шпика, 200 г копченой птицы (гусь, утка), 1 свекла, 250 г квашеной свеклы, 250 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4-5 зубчиков чеснока, пучок зелени (укроп и петрушка), 100 г кореньев (петрушка, сельдерей), 2 л кваса, 0,5 стакана сметаны, молотый черный перец, соль.

Калорийность (на 100 г): 83 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Всю грудинку и птицу нарезать небольшими кусками, лук – кубиками, капусту нашинковать, свежую свеклу натереть.



2. В кастрюлю сложить все ингредиенты, коренья и квашеную свеклу (вместе с соком), залить квасом, поставить на огонь, посолить, довести до кипения, снять пену.

3. Когда прекратится пенообразование, поставить кастрюлю в разогретую до 120-130 градусов духовку и варить, периодически помешивая, 3-4 часа.

4. Чеснок растереть со шпиком, поперчить, смешать со сметаной, добавить в борщ за несколько минут до окончания варки.

5. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Если раньше фен покупали только для того, чтобы высушить волосы, то теперь эта техника способна помочь и в придании волосам объёма, и в выпрямлении, и даже в завивке непослушных локонов.

Под лаской новенького фена

– Дорогая, мы уходим в гости через три часа!
– Но я только что вымыла волосы! Они не высохнут...
– У нас есть фен! В крайнем случае – утюг! В самом крайнем – ножницы!



Какими же характеристиками должен обладать современный фен, чтобы можно было использовать его для создания эффектной прически?

Ионизация воздуха

Очень желательна. Она снимает статическое электричество и делает пряди более послушными.



Мощность

Если брать во внимание тот факт, что фен будет использоваться исключительно для домашних нужд, то его оптимальная мощность может варьироваться от 1200 до 1600 Вт. Существуют профессиональные фены для парикмахеров, мощность которых может достигать 1600-2300 Вт, а также мини-экземпляры, которые удобно брать с собой в дорогу. Их мощность, скорее всего, будет менее 1200 Вт. Но сегодня не о них.

пример, на грядущее 8 Марта) следует учитывать тип волос его будущей обладательницы. Для тонких или коротких волос лучше выбирать фен с небольшой мощностью, чтобы меньше их травмировать. А для густых или длинных волос можно выбрать мощность и побольше, чтобы ускорить процесс высушивания и укладки.

ВАЖНО! Независимо от мощности фена специалисты рекомендуют использовать термозащитные средства, которые наносятся на волосы перед сушкой.

При выборе фена для себя или в подарок (на-

Материал нагревательного элемента

Существуют пластиковые, металлические и керамические нагревательные элементы. Самым лучшим вариантом считается керамика. Она более равномерно нагревается, а также, в отличие от пластика и металла, препятствует созданию положительно заряженных ионов, сушащих волосы и делающих их ломкими.

Температура

Фены для домашнего использования способны нагревать воздух до 70-120 градусов. Чтобы регулировать степень нагрева, существует несколько режимов. Для бытового прибора достаточно трех: «низкий», «средний» и «горячий».

СОВЕТ

Для сушки челки и висков лучше использовать низкую температуру воздуха, так как волосы там более тонкие и уязвимые. Такую же температуру рекомендуется использовать и в конце сушки, чтобы «закрепить» результат.

НА ЗАМЕТКУ

Насадки

Выбирая фен, обратите внимание на те насадки, которые входят в комплект.

● Почти в каждой модели встречается насадка-сопло, которая удобна для высушивания прядей.

● Для высушивания всех волос в целом больше подойдет диффузор, который сможет придать и прикорневой объем.

● Иногда в комплект входит активный диффузор, который имеет разную длину «пальчиков», чтобы одновременно с высушиванием расчесывать шевелюру. Эти «пальчики» хороши и для массажа головы.



Важные мелочи

ДЛИНА ШНУРА. Если она будет меньше 1,5 метров, пользоваться феном может быть неудобно, т.к. розетка не всегда расположена под рукой. Лучше, если длина шнура будет не менее 2 метров. А если у шнура будет предусмотрена функция свободного вращения, то вы в нем точно не запутаетесь.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРЕВА. Современные приборы снабжены этой полезной функцией.

ВЕС. Чем легче прибор, тем проще будет с ним управляться, осо-

бенно хрупкой обладательнице пышной шевелюры.

СЪЕМНЫЙ ФИЛЬТР ДЛЯ ОЧИСТКИ. Попавшие внутрь пыль и волосы значительно сокращают срок службы фена. Съёмный фильтр для своевременной чистки – отличное решение проблемы.

КРЮЧОК. Не всем удобно хранить фен в коробке. Крючок поможет повесить его в ванной или у туалетного столика, чтобы всегда был под рукой.

Светлана СИДОРЧУК

Доминатор® – поднимите Вашу сексуальную жизнь НА НЕБЫВАЛУЮ ВЫСОТУ!

Вы стали замечать, что из-за постоянных стрессов, нервов, работы и проблем со здоровьем Ваша интимная жизнь пришла в упадок? Пропало желание, яркие эмоции, а Ваша женщина потеряла к Вам интерес? Возраст и проблемы со здоровьем тоже не добавляют задора? Так что же делать? Выход есть!

Вам нужно перезапустить Ваш потенциал, восстановить мужской ресурс и вернуть себе задор, силы и мощь. Представляем эксклюзивный продукт для мужчин Доминатор®! Тибетские капсулы Доминатор® – это натуральное и безопасное средство без химии, действие которого направлено на восстановление стойкой и длительной эрекции и сексуального влечения. Доминатор® разбудит быструю страсть и эмоции, поднимет сексуальные возможности на небывалую высоту и вернет Вам все радости сексуальной жизни.

Формулу Доминатора® создавали тибетские монахи, которые веками готовили секретные смеси из тибетских горных растений и трав-

для императоров. Формулы держались в секрете и не продавались ни за какие деньги, хотя желающих заполучить секрет быстрой сексуальной силы было очень много. И только сейчас после долгих переговоров Доминатор® попал в Россию и стал доступен всем мужчинам, которые хотят многократно и безопасно увеличить свой сексуальный потенциал! Доминатор® оказывает двойное действие и на мужскую половую систему, и на систему кровообращения. Он способствует мощному притоку крови и быстрому возбуждению в нужный момент. А приток крови к «центру удовольствия» в головном мозге усиливает влечение и сексуальное желание.

Поэтому Доминатор® работает в любом возрасте и даже в самых сложных случаях.

Доминатор® мягко и безопасно поможет вернуть мужскую силу, выносливость и яркую интимную жизнь! Больше никаких осечек и сбоев! Доминатор® – это стойкий результат быстро и безопасно! Доминатор® вернет Вам контроль над своим телом, радость секса и подарит уверенность в любой ситуации. И Ваша женщина будет говорить о Вас с восхищением.

ВАЖНО! Не покупайте подделки! Звоните и узнайте, где купить оригинальный тибетский Доминатор®

1 упаковка
БЕСПЛАТНО*
при покупке в течение 7 дней

DOMINATOR
Adult Men

300 mg · 10 capsules per box

ЛУЧШИЙ ГОДА 2020

ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ И УЗНАЙТЕ, ГДЕ КУПИТЬ:

8 (800) 100-55-60

Не забудьте назвать код Вашего подарка «ДОМИНАТОР»

* Акция действует с 01.02.2022 по 31.08.2022 г. при покупке 3-х шт. и более. Количество подарков ограничено. Не является офертой. ООО «Национальный центр здоровья», БАД, СГР № RU.77.99.11.003.E.009898.10.14 от 28.10.2014 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. *По данным опросов потребителей, проведенных в течение 2020 г. DOMINATOR – Доминатор, Adult Men – взрослый мужчина. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На телеканале Домашний 16 февраля в рамках линейки сериалов «Сказочные мелодрамы» состоится премьера «Бойся, я с тобой».

Главную роль в фильме исполнила актриса Виолетта Давыдовская.

Сложная ситуация

– Виолетта, расскажите, пожалуйста, немного о съёмках сериала «Бойся, я с тобой». Я так понимаю, бояться пришлось вашей героине?

– Да, бояться пришлось моей героине. Вначале она просто влюбилась и оставила своего мужа. Влюбилась, потому что встретила любовь своего детства, из школы. Все было прекрасно, хотя какие-то моменты ее, конечно, смущали. Но события накручивались как снежный ком, и только в конце героине в прямом смысле пришлось бояться за свою жизнь.

Мне как артистке бояться, слава богу, не пришлось (смеется). Обстановка была замечательная. Мои роскошные партнеры – Женя Шириков, Серёжа Рудзевич, с которыми было сплошное удовольствие работать, режиссер Лена Яковлева – удивительный человек и профессионал.

– Как бы вы поступили на месте героини, оказавшись в подобных обстоятельствах?

– Когда я работала над

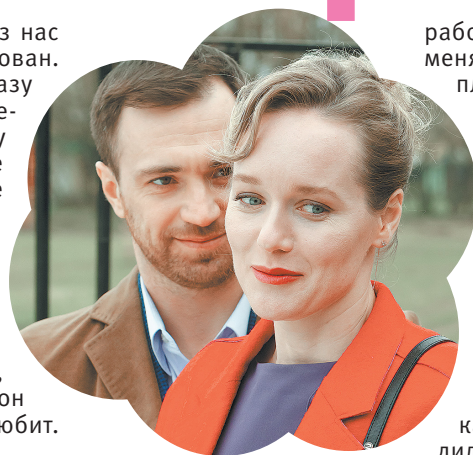
Виолетта ДАВЫДОВСКАЯ:

ВЕРЬТЕ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО



картиной, я очень много думала об этом. Если сказать по-честному, мне близка эта героиня, потому что я сама являюсь открытым, доверчивым, эмоциональным человеком. Персонаж, которого я играю, не является какой-то вертливой или предательницей. И мужчина, который ее увел из семьи (отрицательный персонаж, которого играет Женя), настолько грамотно и по-хитрому себя вел, окружил ее любовью, вниманием, страстью, что, конечно, она

не устояла. Никто из нас от этого не застрахован. В фильме нет сразу агрессии, там постепенно, потихоньку он навязывает свое мнение, где-то на нее давит, а потом у них все хорошо. Она путается. С одной стороны, ей тяжело, плохо, потому что ей не нравится, что на нее давят, с другой стороны – он ее любит, она его любит. Сложная ситуация.



работа в кино. Он влюбил меня в кино и окружил теплотой, заботой. Для меня весь процесс съемок был необыкновенной сказкой. Он понимал, что работает с дебиантами. У Вани Жидкова, который является моим партнером в картине «Час быка», это тоже был дебют в кино. С нами возились там, как в детском саду, водили за ручку, все объясняли. Пётр Ефимович с нами так работал, как не работал ни один режиссер со мной потом. Это осталось какой-то большой огромной любовью к нему и к этой картине.

Опыт работы с Владимиром Ивановичем Хотиненко был чудесный. «1612» – это историческая картина, и то, в каких декорациях мы все это снимали, какие у меня были костюмы необыкновенные, какие были партнеры: Пореченков, Башаров, – оставило неизгладимые впечатления... Эта работа – моя гордость, потому что Владимир Иванович сделал все для того, чтобы это было достойно. Все службы, которые там работали, понимали: они делают большое, красивое и важное кино.

На даче зима другая

– В инстаграме вы часто пишете, что ждете весну. Почему? Не любите зиму?

– Ну, конечно, я любое время года люблю, но мое любимое – лето, может быть, потому что я родилась в июне. Каждый раз приходит зима, и я думаю: «Что же такое одно надеть, чтобы было тепло и ничего нигде не давило?» Но на даче зима другая, не такая, как в городе. Она красивая, там белый чистый снег, мы с дочкой Аней в этом снегу кувыркаемся, строим какие-то пещеры. Пожалуй, с тех пор, как у меня появилась дача пять лет назад, я стала ощущать и любить зиму.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Верьте, что всё будет хорошо, любите жизнь, и она обязательно ответит вам взаимностью.

Женщина в борьбе за счастье

– Тема абьюза сейчас очень популярна. Могут ли фильмы, подобные сериалу «Бойся, я с тобой», подсказать женщинам, как найти выход из зависимости от тирана?

– Я думаю, что да, конечно. Такой тематики должно быть больше. В кино хоть мы и видим открытую, добрую женщину, но все же она борется за

себя, за свое счастье, за жизнь, оказываясь в конце концов сильным человеком. И конечно, когда женщина находится в какой-то жуткой ситуации, видит что-то похожее по телевизору, для нее это может явиться стимулом, чтобы встать, что-то сделать, как-то с этим бороться.

Работа с любовью и гордостью

– Актёрская профессия познакомила вас и позволила поработать с легендарными режиссёрами – Петром Тодоровским в фильме «Час быка» и Владимиром Хотиненко в исторической драме «1612». Какие уроки вы вынесли из работы с ними?

– Да, мне повезло. Пётр Ефимович – это мой первый режиссер, моя первая

– Любимый завтрак – это...

– Кофе, фрукты и хорошее кино.

– Лучший выходной – это...

– С семьей на даче.

– Лучшее событие этого года?

– День рождения Анечки в нашем любимом отеле в Турции.

– Самая любимая цитата?

– «Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться». Махатма Ганди

Блиц

ПОДРОБНОСТИ

«Голодаю по хорошей литературе»

– Ваша мама – учитель русского языка и литературы. Наверняка ваш круг чтения с детства был в центре её внимания. Какие книжки любили тогда и какие предпочитаете сейчас?

– Моя мама проработала всю жизнь учителем, ушла из школы, когда родилась моя дочь Аня. Были 90-е, тяжело было многим, маме приходилось очень много работать, чтобы прокормить нас, поэтому, конечно, не

было времени заниматься со мной так, как она занимается сейчас с моим ребенком. Но чтение было основным и главным занятием, для которого она всегда находила время.

Первая книжка, которую я залпом прочитала, была «Динка» Валентины Осеевой. И еще одна – это Кир Булычев, «Приключения Алисы». Я помню, когда начинала читать все эти тома, не могла остановиться.

Ребенок как раз сейчас читает все эти книги. Перед сном, после школы, с утра проснется и читает. Я так радуюсь, мне кажется, это очень важно.

Я вообще свою жизнь без чтения не представляю, если я что-то не смотрю и не читаю, у меня появляется ощущение, что начинаю деградировать. Бывает голодание по хорошей литературе. Конечно, я люблю русскую классику – Достоевского, Толстого.

Толстого вообще можно читать долго, потому что ты начинаешь книгу и живешь с ней, даже если не находишься в процессе.

Зарубежная литература тоже прекрасная. Я люблю Айн Рэнд «Атлант расправил плечи», «Источник» – это такие удивительные книжки, в которых есть мысли редкие, которые мало где встретишь, что-то в тебе провоцирует, о чем ты раньше вообще не задумывался.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Актриса Катрин Асси, известная по ролям в фильмах «Отпуск», «Кухня. Война за отель», «Клиника счастья», «Улётный экипаж» и другим, – дочь известного дизайнера одежды Алины Асси, основательницы Модного Дома «ALINA ASSI».

Сегодня Катрин – востребованная актриса. Кроме таланта, природа наградила ее прекрасными внешними данными, которые актриса поддерживает с помощью спорта и питания. Об этом она и рассказала нам в интервью, а также поделилась рецептами любимых блюд.

Питание по правилам

– Катрин, любите ли вы путешествовать и удивлять себя разными вкусами?

– Я люблю путешествовать и пробовать новые блюда. Недавно смогла побывать на Кипре, где попробовала невероятную, вкуснейшую пиццу! Хочу сказать, что у меня довольно необычный вкус: люблю сочетать сладкое с соленым. Именно поэтому я была очарована гавайской пиццей с ананасом!

– Позвольте сделать вам комплимент и спросить: наверное, чтобы иметь такую внешность, нужно очень жёстко следить за своим питанием?

– В моей жизни есть некоторые правила, которые я стараюсь соблюдать. Например, я регулярно занимаюсь спортом. Что касается еды, то здесь стараюсь придерживаться раздельного питания. Это питание, при котором белки и углеводы едят в разные приемы пищи. Например, запеченную форель я буду есть не с картошкой, а с легким салатом.

Катрин АССИ:

Люблю сочетать сладкое с солёным



Рецепт от звезды

Лазанья

– Сначала готовим два соуса – томатный болонезе и молочный бешамель. Чтобы приготовить томатный соус, нам понадобятся говяжий фарш, лук, приправы.

Сначала на сковороде на растительном масле обжариваем лук. Чуть позже к луку добавляем фарш и продолжаем жарить. Добавляем приправы: соль, перец, прованские травы. Затем берем томатную пасту и разбавляем ее водой (на стакан воды примерно две столовых ложки пасты). Полученный соус выливаем в сковородку с фаршем и луком, перемешиваем и готовим еще несколько минут. Теперь готовим молочный соус. Наливаем в кастрюлю молоко и ставим на медленный огонь. Отдельно берем еще стакан молока, добавляем в него две ложки муки и тщательно размешиваем. Выливаем молоко с мукой в нагретое молоко и быстро размешиваем, варим до загустения, солим и добавляем специи. И приступаем к сборке нашей лазаньи. Дно глубокой формы смазываем растительным маслом и выкладываем первый лист теста. Намазываем его молочным соусом, затем томатным, а после посыпаем сыром. Сверху выкладываем новый лист, и так три-четыре слоя. Ставим форму в духовку примерно на 40-60 минут.



улыбаюсь, когда мне говорят: «Ну вы же, наверное, обожаете пончики, как ваша Жанночка из сериала «Улётный экипаж»?» Я – нет, а вот Жанка – да, она их очень любила! Ну и мне приходилось полюбить на время съёмки – чего не сделаешь ради своего персонажа! (Улыбается.)

Сырная тарелка «Гости на пороге»

– Какие блюда вам особенно удаются?

– Спагетти, лазанья, вафли и итальянский омлет.

– Представим ситуацию, что скоро к вам в дом должны нагрянуть гости. Как будете выходить из положения и что приготовите на скорую руку?

– В последнее время я очень любила сырную тарелку. Во-первых, это красиво. (Смеется.) Ну а потом, это вкусно. К тому же, само блюдо оформляется достаточно просто и быстро.

– Что обычно лежит на ваших сырных тарелках?

– Туда идут три-четыре вида сыра, крекеры, виноград, грецкие орехи, малина и мед.

– За окном зима. Чем обычно радуете себя в такие хмурые и холодные дни?

– Я очень люблю украшать свой вечер горячим какао!

Елена СОКОЛОВА

Утренние вафли

– Какие продукты были вашими любимыми в детстве?

– Это вафли с кленовым сиропом и ягодами. Моя мама готовила эти вафли для нас с братом почти каждое утро, и я до сих пор продолжаю эту утреннюю традицию. (Улыбается.)

– Скажу честно, заинтриговали! Не могу не попросить рецепт!

– Рецепт очень простой. Нам понадобятся: гото-

вая смесь для вафель – без глютена, кокосовое молоко, корица, кленовый сироп и ягоды. В смесь добавляем кокосовое молоко, немного корицы по вкусу. Заливаем тесто в вафельницу. Когда вафли будут готовы – вынимаем их, кладем на тарелку, сверху поливаем кленовым сиропом и украшаем ягодами. В результате получаются невероятно вкусные, мягкие и хрустящие вафли. А если к ним еще заварить

свежего кофе – вообще бесподобно!

Пришлось полюбить пончики

– Катрин, а вообще вы любите готовить?

– Готовить я люблю, но из-за плотного графика времени на кухне провожу мало. Чаще всего дома успеваю только позавтракать.

– Интересно, а что Катрин Асси предпочитает на завтрак?

– Мой любимый завтрак – это свежие круассаны с шоколадом и капучино без сахара на кокосовом молоке.

– Скажите, какие ещё кулинарные шалости позволяете себе хотя бы иногда? Пирожные, чипсы, фастфуд?

– Я очень люблю шоколад, но к выпечке, нужно сказать, абсолютно равнодушна. Поэтому я всегда

ПОДРОБНОСТИ

Хорошее настроение для пищеварения

– Как думаете, можно ли есть вкусно, но при этом не поправляться? Такое в принципе возможно?

– Скажу так: если соблюдать баланс, то можно питаться очень вкусно и при этом не иметь проблем с лишним весом. Кроме того, что я уже перечислила – а это спорт и раздельное питание – очень важно следить за своим питьевым режимом: пейте побольше воды. И самое

главное: старайтесь сохранять хорошее настроение, поскольку оно влияет не только на наше самочувствие, но и на многие процессы, происходящие в организме.

– Какие продукты чаще других можно встретить на вашей кухне?

– В моем холодильнике всегда есть молоко, йогурты, яйца,

сыр, хлеб и, конечно, овощи и фрукты.

– Какие русские блюда вы любите и какие не особо нравятся?

– К селедке под шубой я довольно равнодушна. Очень странным в свое время мне показался и квас. Но сейчас окрошка на квасе стала одним из любимых летних блюд. Я бы даже сказала – одним из незаменимых!



Рецепт от звезды

Итальянский омлет

– Яйца слегка взбить венчиком. Добавить соль и перец по вкусу. Добавить предварительно натертый сыр. Нарезать лук, помидоры, болгарский перец, измельчить чеснок. После этого разогреть сковороду, налить немного оливкового масла и обжаривать, постепенно добавляя – сначала чеснок, потом лук, перец и помидор. Влить яичную массу поверх овощей и жарить на небольшом огне. Как только дно у омлета прихватилось, отправить его в предварительно разогретую духовку минут на 10-15. Достать и наслаждаться!

ПЕРВЫЙ



21.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (0+)
- 12.00 Новости (с субтитрами).
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК».** (16+)
- 23.20 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.00 Познер. (16+)
- 01.05 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ФЕВРАЛЬ».** (12+)
- Ольга Рябина никогда не сможет забыть тот злополучный февральский вечер, разделивший ее жизнь на «до» и «после».
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.20 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)

НТВ



20.00 «ЗОЛОТО». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «ЗОЛОТО».** (16+)
- Планам Гоши отомстить Антону мешают люди Мансура. Обороняясь, Антон и Гоша объединяются. Шахту заваливает. Вернувшись в лагерь, Гоша и Антон забирают золото...
- 23.15 Сегодня
- 23.35 «ПЁС».** (16+)
- 03.30 «СХВАТКА».** (16+)

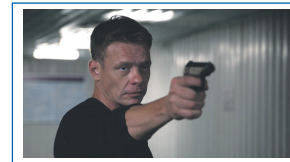
СТС



20.55 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Сказки Шрэкова болота». (6+)
- 06.30 «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА».** (16+)
- 10.30 «ЗАТЕРЯННЫЙ МИР. ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2».** (16+)
- 13.05 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-3».** (16+)
- 14.55 «ГОДЗИЛЛА».** (16+)
- 17.25 «ГОДЗИЛЛА-2. КОРОЛЬ МОНСТРОВ».** (16+)
- 20.00 Не дрогни! (16+)
- 20.55 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2».** (12+)
- 23.05 «МАКС ПЭЙН».** (16+)
- 01.00 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 02.00 «ЖИВОЕ».** (18+)
- 03.35 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.10 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 08.25 «ОТПУСК».** (16+)
- 10.00 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
- 18.00 «ОТПУСК».** (16+)
- 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ».** (16+)
- Дежурный отправляет Синицкую у Макарова на выходной, чтобы провести его с ней вместе.
- 21.00 «Где логика?» (16+)
- 22.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ».** (16+)
- Ресторан пока не приносит никакой прибыли, и ситуацию нужно срочно исправлять. К счастью, в ресторан приходит старый знакомый...
- 23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ».** (18+)
- 01.00 «Такое кино!» (16+)
- 01.30 «Импровизация». (16+)
- 04.00 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.50 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.30 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



20.00 «ХИТМЭН». (16+)

- 05.00 «44 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ХИТМЭН».** (16+)
- 21.55 «Водить по-русски»
- 23.25 «НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ «ДЕВУШКА С ТАТУИРОВКОЙ ДРАКОНА».** (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | ПЯТНИЦА | ЧЕ | ОТР |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 06.00 Орел и решка. Россия-2. (16+) 06.50 00.30 03.00 04.30 Пятница News. (16+) 07.10 Черный список. (16+) 08.40 На ножах. (16+) 12.00 13.10 Мир наизнанку. Китай. (16+) 14.10 20.50 Мир наизнанку. Пакистан. (16+) 18.50 19.50 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+) 22.00 Большой выпуск. (16+) 23.30 Секретный миллионер-4. (16+) 01.10 Адская кухня. (16+) 03.20 Мир забесплатно. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Улётное видео. (16+) 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+) Россия, 2009 г. Комедийный сериал. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова. 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 14.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 15.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 17.00 Дизель шоу. (16+) 19.00 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.00 Улётное видео. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 ОТражение-1 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости 10.10 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ». (12+) 11.45 «Большая страна». (12+) 12.00 13.20 ОТражение-2 15.15 «Среда обитания». (12+) 15.35 «Календарь». (12+) 16.05 22.35 «Прав!Да?» (12+) 17.00 «Здоровая среда». (12+) 18.00 «Губернские новости» 18.15 «Адрес истории». (12+) 18.45 «Собрание сочинений» 19.30 01.00 ОТражение-3 21.00 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (12+) 23.15 «За дело!» (12+) 00.00 «Разведка в лицах» |
| Ю | МИР | ПОБЕДА |
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Папа попал». (12+) 08.55 «КЛОН». (16+) 09.55 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 11.00 «Дом-2. Lite». (16+) 13.00 «Супермама». (16+) 16.00 «Мастершеф». (16+) Легендарное кулинарное reality, в котором 20 поваров-любителей схлестнутся в беспощадном гастрономическом поединке. 19.20 «КЛОН». (16+) 21.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+) 00.05 «Яestia своего тела». (16+) 02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 03.25 «Другая битва экстрасенсов». (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.00, 10.20 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости 10.10 Белорусский стандарт. (12+) 13.15, 18.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10, 16.15, 03.40 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 17.10 Мировое соглашение. (16+) 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+) 20.55, 21.55 Слабое звено. (12+) 22.55 Шоу «Назад в будущее». Ко Дню защитника Отечества. (16+) 23.50 «СВОИ». (16+) 02.00 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Путь к Победе». (16+) 06.00 «СОБИБОР». (16+) 07.50 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+) 09.50 «ГЕРОЙ 115». (16+) 10.50 «ПРИКАЗ: «УНИЧТОЖИТЬ»». (16+) 12.40 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН»». (16+) 15.40 «ХОТА НА БЕРИЮ». (16+) Своеобразная версия событий, окружавших смерть Иосифа Сталина, от Алексея Пиманова, один из фильмов цикла «Александровский сад». 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «ПЕРЕГОН». (16+) 03.20 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+) |

ДЕТСКИЕ

- | КАНАЛ DISNEY | КАРУСЕЛЬ |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Алладин» (субтитры). (0+) 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.25 «Чудеса на виражах». (0+) 07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+) 11.35 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+) 12.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 14.35 «Отряд «Призрак»». (6+) 15.35 «Клеопатра в космосе». (6+) 16.35 «Гравити Фолз». (12+) 17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.05 «Призрак и Молли МакГи». (6+) 19.30 «Роботы». (6+) Кумир молодого робота Родни - ученый и изобретатель Биг Велд. Единственный способ познакомиться с ним - устроиться на работу в огромную корпорацию роботов, живущую по своим строгим законам. 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 23.00 «Человек-Паук: Тотальный Веном». (12+) 00.00 «Звездная принцесса и силы зла». (12+) 02.05 «Семейка Грин в городе». (12+) 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Легенды Спарка». (0+) 08.05 «Малыши и Медведь». (0+) 08.15 «Ник-изобретатель». (0+) 10.15 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+) 10.45 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+) 11.10 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+) 12.05 «Роботы-поезда». (0+) 12.35 «Супер10». (6+) 13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+) 13.35 «Дикие скричеры!» (6+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Маша и Медведь». (0+) 15.40 «Семья Трефликов». (0+) 16.00 «Подружки-супергерои». (6+) 16.25 «Барби: Дримтопия». (0+) 16.45 «Кинди Кидс. Твои веселые подружки!» (0+) 16.55 «Три кота». (0+) 19.15 «Томас и его друзья. Удивительные механизмы». (0+) 19.40 «Зебра в клеточку». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 22.00 «Геомека». (6+) 22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+) 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+) 23.10 «Инфинити Надо». (6+) 23.35 «Скай Бластерс». (6+) 23.50 «Чиполино». (0+) |

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | DISCOVERY CHANNEL | VIASAT HISTORY | NATIONAL GEOGRAPHIC |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 05.35 Багажные воины. (12+) 06.25, 06.50 Автомир Майка Брюера. (12+) 07.20, 07.45 Битва за недвижимость. (12+) 08.15, 08.40 Как это сделано? (12+) 09.10 Быстрые и громкие. (12+) 10.05 Смертельный улов: дорогой отца. (16+) 11.00 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+) 11.55, 12.50, 13.45 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд. (12+) 14.40, 15.05 Автомир Майка Брюера. (12+) 15.35 Крутой тюнинг. (12+) 16.30 Ржавая империя. (12+) 17.25, 02.27 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+) 18.20, 18.45 Битва за недвижимость. (12+) 19.15, 19.40 Как это сделано? (12+) 20.10 Махинаторы. (12+) 21.05 Разрушители автотелегенд. (12+) 22.00, 04.01 Охотники за старьем: классические авто. (12+) 22.55 Большие грязные гонки. (12+) 23.50, 00.45, 01.40 Махинаторы. (12+) 03.14 Разрушители автотелегенд. (12+) 04.48 Большие грязные гонки. (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 06.45 Расшифрованные сокровища. (12+) 07.35 Расшифрованные сокровища: Поиски священного Грааля. (12+) 08.25 Расшифрованные сокровища: В поисках Атлантиды. (12+) 09.15, 10.20, 11.25 Кельты: кровь и железом. (12+) 12.30 Сканирование Нила. (12+) 13.25 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+) 14.20 Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+) 15.10 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+) 16.05 Убийство на железной дороге: Первое убийство на железной дороге. (16+) 17.05 Мифы: великие тайны человечества: Призраки и привидения. (12+) 18.05 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+) 19.00 Мифы и тайны королевской истории: Реформация. (16+) 20.00 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+) 21.00 Убийство на железной дороге: Первое убийство на железной дороге. (16+) 22.00 Мифы: великие тайны человечества. (12+) 23.00 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+) 23.55, 00.45, 01.30 Расшифрованные сокровища. (12+) 02.15, 03.15, 04.10 Кельты: кровь и железом. (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Научные глупости. (16+) 06.15 Зона строительства. (16+) 06.40 Космос: возможные миры. (16+) 07.30 Суперсооружения Третьего рейха: к бою готовы. (16+) 08.15 Суперсооружения: чудеса инженерии. (16+) 09.10, 10.00 Настоящий суперкар. (16+) 10.50 Дикая туеца. (16+) 11.40 Дикая туеца: Лучшее. (16+) 12.30 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+) 13.20, 14.10 Авто-SOS. (16+) 15.00, 15.55 Затерянные сокровища Египта. (16+) 16.45 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+) 17.35 Авто-SOS. (16+) 18.25, 18.55 Фабрика еды в Америке. (16+) 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.00 Тайная история кораблекрушений. (16+) 21.50 Осушить океан. (16+) 22.45 Начало. (16+) 23.40 В погоне за НЛО. (16+) 00.30, 01.15 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 02.00, 02.45 Злоключения за границей. (16+) 03.25 Тайная история кораблекрушений. (16+) 04.15 Труднейший в мире ремонт. (16+) |

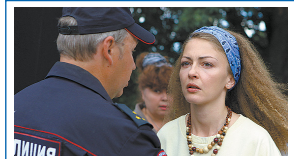
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



12.30 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 Новости
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 «Невский ковчег»
- 07.35 «Дамы и господа до- исторических времен»
- 08.35 «Либретто»
- 08.50 «ЖДИТЕ «ДЖОНА ГРАФОНА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.10 XX век
- 12.00 Дневник XV Зимнего международного фестиваля искусств
- 12.30 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА»
- 14.15 «Лингвистический детектив»
- 15.20 «Агора»
- 16.20 «Забывшее ремесло»
- 16.40 «БУМБАРАШ»
- 17.45 Фестиваль в Вербье
- 18.40 «История Преображенского полка»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.35 «Сати. Нескучная классика...»
- 21.15 Линия жизни
- 22.10 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ»

ТВЦ



18.10 СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.25 «Большое кино». (12+)
- 09.00 «МАЙОР И МАГИЯ». (16+)
- 10.40 Петровка, 38. (16+)
- 10.55 Городское собрание. (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
- 17.00 «Савелий Крамаров. Рецепт ранней смерти». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)
- 22.00 События
- 22.35 Специальный репортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «Прощание». (16+)
- 01.35 «Пьяная слава». (16+)

ТВ-3



20.30 «ГРИММ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 14.10 «УИДЖИ». (16+)
- 14.40 Мистические истории. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 18.30 «Гадалка». (16+)
- 20.30 «ГРИММ». (16+)
- Судя по ранам, на живущего в лесной глуши бывшего управляющего лесопилки и его жену напал зверь - пожилые супруги погибли на месте.
- 22.10 «БЕССМЕРТНЫЙ. РОМАНТИЧЕСКОЕ ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
- Обреченный на бессмертие некогда великий воин Ким Шин ищет ту, что увидит меч в его груди и, вытащив его, позволит ему, наконец, умереть.
- 01.15 «МАРИОНЕТКА». (16+)
- 03.00 «УЖАС АМИТИВИЛ-ЛЯ». (16+)
- 04.30 «СНЫ». (16+)

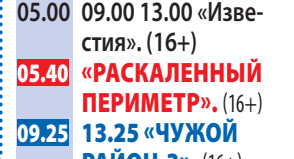
ДОМАШНИЙ



13.35 «Знахарка». (16+)

- 06.30 «ТАКАЯ, КАК ВСЕ». (16+)
- 06.40 05.10 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.45 Давай разведёмся! (16+)
- 09.50 Тест на отцовство. (16+)
- 12.00 «Понять. Простить». (16+)
- 13.05 «Порча». (16+)
- 13.35 «Знахарка». (16+)
- 14.10 «Верну любимого». (16+)
- 14.45 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 19.00 «ПРЯНЫЙ ВКУС ЛЮБВИ». (16+)
- 23.15 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)
- 01.15 «Понять. Простить». (16+)
- 02.15 «Порча». (16+)
- 02.40 «Знахарка». (16+)
- 03.05 «Верну любимого». (16+)
- 03.30 Тест на отцовство. (16+)

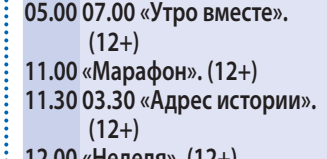
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 «Изнестия». (16+)

- 05.40 «РАСКАЛЕННЫЙ ПЕРИМЕТР». (16+)
- 09.25 13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
- 17.30 «Изнестия». (16+)
- 17.45 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
- 19.40 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 03.20 «Изнестия». (16+)
- 03.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.20 «МУР ЕСТЬ МУР-3». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
- 09.20 18.30 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.40 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИНЫ!» (12+)
- 11.20 21.25 «Открытый эфир»
- 13.25 «Не факт!» (12+)
- 14.05 03.55 «ВИКИНГ». (16+)
- 18.50 «Непобедимая и легендарная». (16+)
- 19.40 «Скрытые угрозы». (16+)
- 20.25 «Загадки века». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «Марафон». (12+)
- 11.30 03.30 «Адрес истории». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 12.45 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 «#open vrn». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+)
- 16.30 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)
- 17.30 03.15 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Эксперт». (12+)
- 18.00 «Территория успеха». (12+)
- 18.30 22.15 «Депутатский журнал». (12+)
- 18.45 22.30 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.30 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 22.45 «ЯРОСЛАВ: ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)

СПОРТ

- 06.00 09.05 12.20 14.50 18.40 Новости
- 06.05 16.30 18.45 23.30 Все на Матч!
- 09.10 12.25 Специальный репортаж. (12+)
- 09.30 Смешанные единоборства. Р. Магомедов - Б. Абдибит. Eagle FC. Трансляция из Москвы. (16+)
- 10.25 Бокс. (16+)
- 11.20 «Есть тема!»
- 12.45 «ОЛИМПИЙЦЫ». (16+)
- 14.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Наши победы. (0+)
- 20.55 Футбол. «Кальяри» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 23.00 Тотальный футбол. (12+)
- 00.15 «РОЖДЕННЫЙ ЗАЩИЩАТЬ». (16+)
- 02.05 «Конор Макгрегор. Печально известный». (16+)
- 03.50 Новости. (0+)
- 03.55 «Наши иностранцы». (12+)
- 04.25 «Всё о главном». (12+)
- 01.00, 09.00, 13.15 Велоспорт. Тур ОАЭ. 1-й этап. (16+)
- 02.00 Керлинг. ОИ. Женщины. Финал. (6+)
- 03.00 Лыжные гонки. ОИ. Женщины. (6+)
- 04.00 Хоккей. ОИ. Мужчины. Финал. (16+)
- 05.00 Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)
- 07.00, 12.30 Велоспорт. Tour of Alpes Maritimes and Var. 3-й этап. (16+)
- 08.00 Велоспорт. «Тур Алгарве». 5-й этап. (16+)
- 10.30, 16.30 Снукер. The Players Championship. Финал. (6+)
- 13.50 Велоспорт. Тур ОАЭ. 2-й этап. Прямая трансляция. (16+)
- 15.30 Велоспорт. Тур Омана. Ревью. (16+)
- 17.30, 22.00 Снукер. European Masters. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
- 20.30 Новости. (16+)
- 20.35 Велоспорт. Тур ОАЭ. 2-й этап. (16+)
- 21.30 Снукер. European Masters. 1-й круг. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Каждое утро. (16+)
- 08.30 15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 TikTok чарт. (16+)
- 10.00 15.30 20.00 # ЯНА-МУЗТВ. (16+)
- 11.00 Прогноз по году. (16+)
- 12.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
- 13.30 «10 самых!» (16+)
- 14.00 Русский чарт. (16+)
- 16.00 «Похудеть любой ценой: тайны звездных фигур». (16+)
- 17.00 Звезда под прикрытием. (16+)
- 17.35 PRO-Клип. (16+)
- 17.40 18.20 Check-In. (16+)
- 18.00 22.00 Про-Новости. (16+)
- 19.00 Золотая дюжина. (16+)
- 22.20 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.00, 05.35 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
- 06.35 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (6+)
- 08.55 «МУШКЕТЁРЫ». (12+)
- 10.55 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
- 13.05 «БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ». (16+)
- 15.05 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
- 17.15, 18.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
- 19.00 «ВЛАСТЬ СТРАХА». (16+)
- 21.05 «И ПРИШЁЛ ПАУК». (16+)
- 23.00 «ИМИТАТОР». (16+)
- 01.15 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
- 02.55 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2». (12+)
- 05.00 «ПЕРЕВОДЧИК». (16+)
- 06.55 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
- 08.40 «ПРОВОДНИК». (16+)
- 10.20 «БИЛЕТ НА VEGAS». (16+)
- 11.55 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 13.55 «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)
- 15.45 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)
- 18.20 «РОБО». (6+)
- 20.00 «СТИЛЯГИ». (16+)
- Россия, 2008 г. В ролях: Антон Шагин, Оксана Акиншина, Евгения Брик
- 22.25 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+)
- 00.00 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (16+)
- 01.25 «ДУХLESS». (18+)
- 03.00 «ДУХLESS-2». (16+)
- 04.40 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)

- 01.30 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА». (18+)
- 03.05 «БРАТЯ ИЗ ГРИМСБИ». (18+)
- 04.20 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
- 06.15 «КАДЕТ КЕЛЛИ». (6+)
- 08.10 «МАРЛИ И Я». (12+)
- 10.25 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)
- 12.00 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)
- 13.45 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (16+)
- 15.40 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
- 17.35 «КОСТОЛОМ». (16+)
- 19.30 «ВАСАБИ». (16+)
- Боевик, триллер, комедия, драма, Франция, Япония, 2001 г.
- 21.15 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (12+)
- Комедия, Франция, 1993 г.
- 23.15 «ЖИЗНЬ, КАК ОНА ЕСТЬ». (12+)
- 08.00 «КОГДА НАСТУПАЕТ СЕНТЯБРЬ». (12+)
- 09.40 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)
- 11.00 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)
- 12.50 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
- 14.30 «ГАРАЖ». (12+)
- 16.20 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 18.05, 05.40 «ТАЙНЫ СПЕДСТВИЯ-4». (16+)
- 19.50 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (12+)
- 21.30 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)
- 00.25 «ПЕНА». (12+)
- 01.45 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (12+)
- 03.15 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)

- 05.25 «Ералаш». (6+)
- 06.10 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 07.20 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 08.45 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 10.10 «СВАТЫ». (16+)
- 15.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)
- Россия, 2016 г. В ролях: Павел Деревянко, Оксана Акиншина
- 16.45 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 18.20 «СВАТЫ». (16+)
- 01.20 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
- 03.20 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ. СХВАТКА». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 13.10, 14.10 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)
- 19.00, 19.50, 20.50, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 23.25 Суббота news 2022. (16+)
- 23.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 00.30, 01.20, 02.00 Топ-модель по-американски. (16+)
- 02.40, 03.00, 03.20, 03.40, 04.10, 04.30 Оденсья к свадьбе. (16+)
- 04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

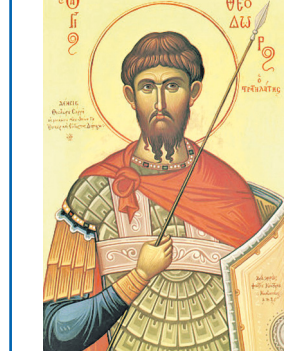
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.20 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- Персонал отеля готовится к корпоративу. ...
- 10.00 «КУХНЯ». (16+)
- Макс становится жертвой домогательств со стороны Крис. Он пытается понять, чего боится больше - ревности Хозяйки или гнева «хозяйки». Поведение влюбленного Шефа вызывает у поваров ложные подозрения.
- 15.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.10 «МОЛОДЕЖКА». (12+)
- 02.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 03.30 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, Украина, 2008 г. В ролях: Андрей Чернышов, Владимир Жеребцов
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, детектив, криминал, Россия, 2016 г. В ролях: Игорь Петренко, Андрей Смоляков, Анатолий Кот

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 05.25 Монастырская кухня. (0+)
- 05.50 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА». 1 серия. (12+)
- 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Церковь Архангела Михаила и храм в честь Святого Великомученика Георгия Победоносца. Цикл: Тропами Алании. (0+)
- 11.05 Щипков. (12+)
- 11.40 Профессор Осипов. (0+)
- 12.10 Простые чудеса. (12+)
- 13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Донецкая Вратарница. (0+)
- 15.55 «ХОЗЯЙКА ДЕТСКОГО ДОМА». 1 серия. (0+)
- 18.05 Завет. (6+)
- 18.35 «ХОЗЯЙКА ДЕТСКОГО ДОМА». 2 серия. (0+)
- 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 23.40 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.35 Завет. Патриарха. (0+)
- 00.50 Под омофором Божией Матери. (0+)
- 01.50 Щипков. (12+)
- 02.20 Завет. (6+)
- 02.50 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

21 февраля
Седмица мясопустная. Глас 2.
Вмч. Феодора Стратилата.



Прор. Захарии Серповидца из 12. Свт. Саввы II, архиеп. Сербского. Сщмчч. Симеона, Андрея, Сергия и Петра пресвитеров. Сщмчч. Александра пресвитера.

Поста нет.

« Смешай с простотою воздержанье и со смиренномудрием сохитай истину – и окажешься стрелецником правды...»
Прп. Илия Екдик

ПЕРВЫЙ



21.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор (0+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК».** (16+)
- 22.25 Юбилейный концерт Вячеслава Бутусова. (12+)
- 00.25 «Познер». Гость Вячеслав Бутусов. (16+)
- 01.35 Наедине со всеми. (16+)
- 02.20 Модный приговор. (0+)

РОССИЯ 1



14.55 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ФЕВРАЛЬ».** (12+)
- Ольга записывается на курсы самообороны...
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.20 «Идущие в огонь». (12+)
- 03.00 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)

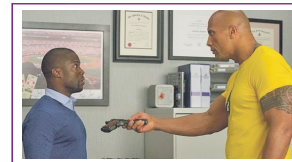
НТВ



20.00 «ЗОЛОТО». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «ЗОЛОТО».** (16+)
- Ольшанский, прибыв на место убийства Трофимова, приказывает Елагину сдать все улики. Антон с дядей Мишей и старателями отправляется на шахту...
- 23.15 Сегодня
- 23.35 «ПЁС».** (16+)
- 03.25 Их нравы. (0+)
- 03.40 «СХВАТКА».** (16+)

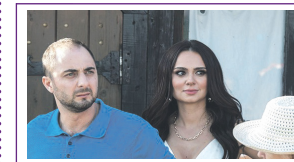
СТС



20.00 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)

- 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Сказки Шрэкова болота». (6+)
- 06.35 «Забавные истории». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 10.00 Уральские пельмени. (16+)
- 10.25 «МАКС ПЭЙН».** (16+)
- 12.20 Полный блэкаут. (16+)
- 13.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 14.45 «ДЫЛДЫ».** (16+)
- 18.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)
- 20.00 «ПОЛТОРА ШПИОНА».** (16+)
- США - Китай, 2016 г. Комедия. В ролях: Дуэйн Джонсон, Кевин Харт.
- 22.05 «ЦЫПОЧКА».** (16+)
- 00.10 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА».** (12+)
- 01.55 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ».** (18+)
- 03.45 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.20 «6 кадров». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



08.25 «ОТПУСК». (16+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 08.25 «ОТПУСК».** (16+)
- 10.00 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
- 18.00 «ОТПУСК».** (16+)
- 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ».** (16+)
- Соседи Поповой и Вербы узнают, что они работают в полиции и начинают их одолевать личными просьбами.
- 21.00 «Импровизация». (16+)
- 22.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ».** (16+)
- Ребята получают заказ на детский день рождения. Именинник специально выбрал их ресторан, так как он в восторге от воровской романтики. Парни берутся за подготовку праздника...
- 23.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ-2».** (16+)
- 00.45 «Импровизация». (16+)
- 04.10 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.55 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



20.00 «ХИТМЭН: АГЕНТ 47». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ХИТМЭН: АГЕНТ 47».** (16+)
- 21.55 «Водить по-русски»
- 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «ДЕВУШКА, КОТОРАЯ ЗАСТРЯЛА В ПАУТИНЕ».** (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 05.50 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)
- 06.40 На ножах. (16+)
- Караоке-бар «Ритмика» в Москве знают немногие.
- 12.00 13.20 Молодые ножи. (16+)
- 14.40 16.00 17.30 19.00 Кондитер. (16+)
- 20.30 21.30 Детектор. (16+)
- 23.00 Везучики. (16+)
- 00.10 Секретный миллионер-4. (16+)
- 01.20 03.10 04.40 Пятница News. (16+)
- 01.40 Адская кухня. (16+)
- 03.40 Мир забесплатно. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 14.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
- 15.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 17.00 Дизель шоу. (16+)
- 19.00 Решала. (16+)
- Каждый день тысячи россияне становятся жертвами аферистов.
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.00 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (12+)
- 11.45 «Большая страна». (12+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2
- 15.15 «Среда обитания». (12+)
- 15.35 «Календарь». (12+)
- 16.05 22.15 «Прав!Да?» (12+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 18.35 «Новости дайджест»
- 18.45 «Депутатский журнал»
- 19.30 01.00 ОТражение-3
- 21.00 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)
- 23.00 «Активная среда». (12+)
- 23.25 «Разведка в лицах»

Ю

- 05.20 «Папа попал». (12+)
- 08.55 «КЛОН». (16+)
- 09.55 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 13.00 «Супермама». (16+)
- 16.00 «Мастершеф». (16+)
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 21.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- Это откровенное reality покажет, как важно заботиться о самом ценном - здоровье. Врачи проекта возьмутся за сложные случаи.
- 01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.25 «Другая битва экстрасенсов». (16+)

МИР

- 05.00, 10.10 «ОТРЫВ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
- 13.15, 18.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.10 Мировое соглашение. (16+)
- 19.25 Телегра «Игра в кино». Спецвыпуск ко Дню защитника Отечества. (12+)
- 20.10 «Игра в кино». (12+)
- 20.55 Слабое звено. (12+)
- 21.55 «БИТВА ЗА САВАСТОПОЛЬ». (12+)
- 01.35 «ПОП». (16+)
- 03.35 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША»». (12+)
- 04.50 «ТАНКИ ГРЯЗИ НЕ БОЯТСЯ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
- 06.10 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
- 07.50 «ЕДИНИЧКА». (16+)
- 09.40 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 11.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 13.00 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧОЖИТЬ?». (16+)
- 16.40 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
- В ролях: Александр Домогаров, Екатерина Вилкова, Михаил Пореченков, Павел Трубников, Адам Булгачев
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 02.50 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (18+)
- 04.30 «РИОРИТА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
- 11.35 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)
- 12.10, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.35 «Отряд «Призрак». (6+)
- 15.35 «Клеопатра в космосе». (6+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 19.05 «Призрак и Молли МакГи». (6+)
- 19.30 «Астерикс и тайное зелье». (6+)
- Могучие галлы издревле черпали силу в секретном напитке. Но пришла беда, откуда не ждали - почтенный друид свалился с дерева и сломал ногу. Теперь Астериксу и Обеликсу предстоит отправиться в опасное путешествие, чтобы отыскать нового друида...
- 23.00 «Человек-Паук: Тотальный Веном». (12+)
- 00.00 «Семейка Грин в городе». (12+)
- 02.05 «Отель Трансильвания». (12+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Четверо в кубе». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Легенды Спарка». (0+)
- 08.05 «Малыши и Медведь». (0+)
- 08.15 «Ник-изобретатель». (0+)
- 10.15 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
- 10.45 «Букварий». (0+)
- 11.05 «Бобо Бородо. Путешествия». (0+)
- 12.05 «Роботы-поезда». (0+)
- 12.35 «Супер10». (6+)
- 13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
- 13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 15.40 «Семья Трефликов». (0+)
- 16.00 «Подружки-супергерои». (6+)
- 16.25 «Барби: Дримтопия». (0+)
- 16.45 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 16.55 «Три кота». (0+)
- 19.15 «Томас и его друзья. Удивительные механизмы». (0+)
- 19.40 «Вспыши и чудо-машинки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Катя и Эф. Куда Угодно-Дверь». (0+)
- 22.00 «Геомека». (6+)
- 22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
- 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.10 «Инфинити Надо». (6+)
- 23.35 «Скай Бластерс». (6+)
- 23.50 «Союзмультфильм» представляет: «Дед Мороз и лето». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Багажные войны. (12+)
- 06.25 Махинаторы. (12+)
- 07.20, 07.45 Битва за недвижимое. (12+)
- 08.15, 08.40 Как это сделано? (12+)
- 09.10 Быстрые и громкие. (12+)
- 10.05 Разрушители автолегенд. (12+)
- 11.00 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
- 11.55, 12.50, 13.45, 14.40 Махинаторы. (12+)
- 15.35 Крутой тонинг. (12+)
- 16.30 Ржавая империя. (12+)
- 17.25 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)
- 18.20, 18.45 Битва за недвижимость. (12+)
- 19.15, 19.40 Как это сделано? (12+)
- 20.10 Махинаторы. (12+)
- 21.05, 03.14 Опасное путешествие на веслах. (12+)
- 22.25 Как это сделано? (16+)
- 22.55 Идрис Эльба: без тормозов. (12+)
- 23.50, 00.45, 01.40 Не пытайтесь повторить. (16+)
- 02.27 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)
- 04.25 Как это сделано? (16+)
- 04.48 Идрис Эльба: без тормозов. (12+)
- 05.35 Багажные войны. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10, 07.00 Выдающиеся женщины. (12+)
- 07.55, 08.40, 09.25, 10.10, 11.00 Расшифровка тайн. (12+)
- 11.45 Расшифровка тайн: Бермудский треугольник. (12+)
- 12.30 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
- 13.25 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)
- 14.15 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)
- 15.10 Выдающиеся женщины: Марта Геллхорн. (12+)
- 16.05 Убийство на железной дороге: Тело в туннеле. (16+)
- 17.05 Мифы: великие тайны человечества: Обратни. (12+)
- 18.05 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)
- 18.50 Мифы и тайны королевской истории: Испанская армада. (16+)
- 19.50 Выдающиеся женщины. (12+)
- 21.00 Убийство на железной дороге: Тело в туннеле. (16+)
- 22.00 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
- 23.00 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)
- 23.45, 00.35, 01.20, 02.00, 02.40, 03.20 Расшифровка тайн. (12+)
- 04.05 Мифы и тайны королевской истории: Испанская армада. (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.30 Космос: возможные миры. (16+)
- 07.20 Супероружия Третьего рейха: к бою готовы. (16+)
- 08.05 Супероружия: чудеса инженерии: Самое высокое здание. (16+)
- 08.55, 09.50 Настоящий суперкар. (16+)
- 10.40 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 11.35 Дикий туец: Лучшее. (16+)
- 12.25 Тайная история кораблекрушений: Жестокая месть. (16+)
- 13.15, 14.10 Авто-SOS. (16+)
- 15.00, 15.50 Затерянные сокровища Египта. (16+)
- 16.45 Тайная история кораблекрушений: Жестокая месть. (16+)
- 17.35 Авто-SOS. (16+)
- 18.25, 18.55 Фабрика еды в Америке. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00 Клотильда: последний корабль рабов. (16+)
- 21.50 Красное лето. (16+)
- 23.25 В погоне за НЛО. (16+)
- 01.10, 01.55 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
- 02.40, 03.25 Злоключения за границей. (16+)
- 04.10 Клотильда: последний корабль рабов. (16+)

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

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура

16.40	«БУМБАРАШ»
06.30	07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.50 Новости культуры
06.35	«Пешком...»
07.05	20.05 «Правила жизни»
07.35	01.00 «Франция. Путешествие во времени»
08.35	16.30 23.40 02.45 Цвет времени
08.50	«ЖДИТЕ «ДЖОНА ГРАФТОНА»
10.15	«Наблюдатель»
11.10	00.10 XX век
12.00	Дневник XV Зимнего международного фестиваля искусств
12.30	«ВАНЯ»
14.05	«Познавая цвет войны»
15.20	«Передвижники»
15.50	«Сати. Нескучная классика...»
16.40	«БУМБАРАШ»
17.45	Фестиваль в Вербье
18.40	«История Семеновского полка»
19.45	Главная роль
20.35	«Евгений Куропатков»
21.30	«Белая студия»
22.15	«БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ»

ТВЦ **ТВЦ**

18.15	«РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
06.00	«Настроение»
08.25	«Доктор И...» (16+)
09.00	«МАЙОР И МАГИЯ». (16+)
10.40	«Родион Нахапетов. Любовь длиною в жизнь». (12+)
11.30	События
11.50	«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40	«Мой герой». (12+)
14.30	События
14.50	Город новостей
15.05	«АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
17.00	«Инна Ульянова. А кто не пьет?» (16+)
17.50	События
18.15	«РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
22.00	События
22.35	«Хватит слухов!» (16+)
23.05	«90-е». (16+)
00.00	«ЗАТЕРЯННЫЕ В ЛЕСАХ». (16+)
01.40	Петровка, 38. (16+)
01.55	«Прощание». (16+)
02.35	«Любовь первых». (12+)

ТВ-3 **ТВ-3**

23.00	«ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
06.00	«Мультфильмы». (0+)
09.30	«Слепая». (16+)
11.50	Гадалка. (16+)
14.10	«УИДЖИ». (16+)
14.40	Мистические истории. (16+)
15.45	Гадалка. (16+)
17.25	«Слепая». (16+)
18.30	«Гадалка». (16+)
20.30	«ГРИММ». (16+)
23.00	В подвале промышленного здания обнаружено два обгоревших трупа. Судя по уликам, тела пострадали от пламени высокой температуры.
23.00	«ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
01.00	США, 2010 г. Фэнтези.
03.15	В ролях: Николас Кейдж, Рон Перлман.
04.45	На дворе средневековая чума. Героический крестоносец с лошадиным профилем и грустными глазами волочит оклеветанную ведьму Анну в далекие аббатство...
01.00	«ПАЗАРИТЫ». (18+)
03.15	«СНЫ». (16+)
04.45	«Тайные знаки». (16+)

ДОМАШНИЙ

08.50	Давай разведёмся! (16+)
06.30	По делам несовершеннолетних. (16+)
08.50	Давай разведёмся! (16+)
09.55	Тест на отцовство. (16+)
12.05	«Понять. Простить». (16+)
13.10	02.10 «Порча». (16+)
13.40	«Знахарка». (16+)
14.15	«Верну любимого». (16+)
14.50	«БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВРАЧ». (16+)
19.00	«ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)
23.15	«ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)
01.10	«Понять. Простить». (16+)
02.35	«Знахарка». (16+)
03.00	«Верну любимого». (16+)
03.25	Тест на отцовство. (16+)
05.05	По делам несовершеннолетних. (16+)
05.55	«Предсказания: 2022». (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

05.00	09.00 13.00 «Известия». (16+)
05.25	«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
09.25	13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
17.30	«Известия». (16+)
17.45	«МОРСКИЕ ДЬВОЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
19.40	«СЛЕД». (16+)
23.10	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30	«СЛЕД». (16+)
03.20	«Известия». (16+)
03.30	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
05.20	«ВИКИНГ». (16+)
07.00	«Сегодня утром». (12+)
09.00	13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.20	«МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (12+)
11.20	21.25 «Открытый эфир»
13.25	«Не факт!» (12+)
14.05	«ВИКИНГ-2». (16+)
18.30	«Спецрепортаж». (16+)
18.50	«Непобедимая и легендарная». (16+)
19.40	«Легенды кино». (12+)
20.25	«Улика из прошлого»
23.05	«Между тем». (12+)
23.40	«Маршал Победы Говоров». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00	07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00	15.00 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+)
12.00	18.00 «Депутатский журнал». (12+)
12.15	01.45 «Полицейский вестник». (12+)
12.30	«Просто жизнь». (12+)
13.00	16.30 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)
14.00	16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30	«День вместе». (12+)
17.30	04.00 «Открытая наука». (12+)
18.15	22.30 «Эксперт». (12+)
18.30	22.00 04.30 «Заметные люди». (12+)
19.00	21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10	21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00	«От 7 до 17». (12+)
20.30	00.15 «Документальное кино». (12+)
22.45	«КРИМИНАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
	События фильма происходят в разгар кризиса, из-за которого герои решаются на крайний шаг - похищение людей с целью выкупа.
00.45	03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

06.00	09.05 12.20 14.50 18.25 22.00 Новости
06.05	18.30 22.05 01.00 Все на Матч!
09.10	12.25 Специальный репортаж. (12+)
09.30	Смешанные единоборства. (16+)
10.25	20.00 Профессиональный бокс. (16+)
11.20	«Есть тема!»
12.45	«ОФИЦЕРЫ». (16+)
14.55	Льжбные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Масс-старт. Женщины
15.45	«МатчБол»
16.25	Матч! Парад. (0+)
16.55	Льжбные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Масс-старт. Мужчины
19.10	Смешанные единоборства. (16+)
22.45	Футбол. «Челси» (Англия) - «Лилль» (Франция). Лига чемпионов. 1/8 финала
01.50	Футбол. «Вильярреал» (Испания) - «Ювентус» (Италия). Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)
00.55, 20.30	Новости. (16+)
01.00, 02.00	«Зал славы: Пекин-2022». (16+)
03.00	Велоспорт. Тур ОАЭ. 2-й этап. (16+)
03.30	Велоспорт. «Тур Андалусии». 5-й этап. (16+)
04.15	Велоспорт. «Тур Алгарве». 5-й этап. (16+)
05.00	Снукер. European Masters. 1-й круг. (6+)
07.00	«Зал славы: Пекин-2022». (16+)
09.00, 13.00	Велоспорт. Тур ОАЭ. 2-й этап. (16+)
10.30, 17.00, 21.30	Снукер. European Masters. 1-й круг. (6+)
12.00, 16.00	«Зал славы: Пекин-2022». (16+)
13.50	Велоспорт. Тур ОАЭ. 3-й этап. Прямая трансляция. (16+)
15.30	Велоспорт. Cycling Show. (16+)
17.30, 22.00	Снукер. European Masters. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
20.35	Велоспорт. Тур ОАЭ. 3-й этап. (16+)

МУЗЫКА

05.00	07.00 Каждое утро. (16+)
06.40	08.40 15.00 18.00 22.00 Про-Новости. (16+)
09.00	Муз-ТВ чарт. (16+)
10.00	20.00 Лайкер. (16+)
11.00	DFM - Dance chart. (16+)
12.00	Русские хиты. Чемпионы вторника. (16+)
13.30	Звезда под прикрытием. (16+)
14.00	Тор Чарт Европы плюс. (16+)
15.20	«10 самых горячих клипов дня». (16+)
16.00	Снова вместе, снова рядом. (16+)
17.00	Хит-стори. (16+)
17.35	PRO-Клип. (16+)
17.40	18.20 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
19.00	TikTok чарт. (16+)
22.20	Тор 30. (16+)
00.30	Наше. (18+)
02.00	Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

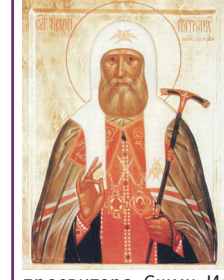
05.00, 05.40	«ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.45	«ИМИТАТОР». (16+)
09.05	«ВЛАСТЬ СТРАХА». (16+)
11.15	«И ПРИШЁЛ ПАУК». (16+)
13.10	«БОЙФРЕНД ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
15.30	«ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
17.20, 18.05	«ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00	«МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМАЯ». (12+)
21.00	«МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМАЯ-2». (12+)
23.15	«МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМАЯ-3». (16+)
01.30	«БОЙФРЕНД ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
03.25	«ЖЕНА ПУТЕШЕСТВЕННИКА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
06.15	«ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+)
07.45	«ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (16+)
09.10	«ВРЕДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
10.55	«СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
12.40	«ДУХLESS-2». (16+)
14.40	«ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)
16.35	«РОБО». (6+)
18.10	«ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+)
20.00	«БИЛЕТ НА VEGAS». (16+)
21.35	«ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
23.15	«ЗВЕЗДА». (16+)
01.35	«ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (12+)
03.05	«ПРИЗРАК». (6+)
04.50	«ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)
05.05	«Ералаш». (6+)
06.25	«Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
07.35	«Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
08.50	«Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
10.10	«СВАТЫ». (16+)
15.00	«БАРМЕН». (16+)
16.40	«ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
18.15	«СВАТЫ». (16+)
01.15	«ЖМУРКИ». (16+)
03.00	«КЛАССИК». (16+)
05.00	«Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.10, 14.00	«ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.00, 16.00, 17.00, 18.00	«МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)
19.00, 19.50, 20.40, 21.40, 22.30	«ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.20	Суббота news 2022. (16+)
23.30	«ДОКТОР ХАУС». (16+)
00.30, 01.20, 02.10	Топ-модель по-американски. (16+)
02.40, 03.00, 03.30, 04.10, 04.30	Одесса к свадьбе. (16+)
04.50	«Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
07.15	«СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
09.00	«КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)
10.50	«ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ». (12+)
12.15	«СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (12+)
14.00	«КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
15.55	«ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
18.30, 05.45	«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
20.10	«ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)
21.30	«НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
23.10	«СПОРТЛОТО-82». (12+)
00.55	«ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
02.25	«КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
04.30	«ВИЙ». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00	День Патриарха. (0+)
05.10	Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35	Монастырская кухня. (0+)
06.00	«ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА». 2 серия. (12+)
07.30	Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30	Во что мы верим. (0+)
11.30	Прямая линия жизни. (16+)
12.30	Украина, которую мы любим. (12+)
13.00	Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30	Монастырская кухня. (0+)
15.00	Дорога к храму. (0+)
16.15	«ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (6+)
18.05	Завет. (6+)
18.40	«ЖЕЛЕЗНОЕ ПОЛЕ». (6+)
20.30	Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45	Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.40	Служба спасения семьи. (16+)
00.35	Вечер на СПАСЕ. (0+)
00.45	Полковой священник, гвардии капеллан. История военного духовенства России. (0+)
01.30	Парсуна. С Владимиром Легодой. (6+)
02.20	Завет. (6+)
02.50	Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

22 февраля
Седмица мясопустная. Глас 2. Отдание праздника Сретения Господня. Обретение мощей свт. Тихона, патриарха Московского и всея России.



Мч. Никифора, из Антиохии Сирской. Обретение мощей свт. Иннокентия, еп. Иркутского. Сщмч. Маркелла, еп. Сикелийского, Филагрия, еп. Кипрского, и Панкратия, еп. Тавроменийского. Прп. Панкратия Печерского, в Дальних пещерах. Прп. Геннадия и Никифора Важезерских. Сщмч. Василия пресвитера. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Поста нет.
«Перед Богом ничто не имеет такого достоинства, как слово очищенное и душа совершенная в учении истины». Свт. Григорий Богослов

ПЕРВЫЙ



21.20 «ОФИЦЕРЫ». (6+)

- 06.00 «Доброе утро»
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.10 «Александр Невский». (12+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.10 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
- 15.55 Концерт Ансамбля имени Александрова в Большом театре. (12+)
- 17.20 Юбилейный концерт Николая Расторгуева и группы «Любэ». (12+)
- 19.00 «СИРИЙСКАЯ СОНАТА». (16+)
- 21.00 Время
- 21.20 «ОФИЦЕРЫ». (6+)
- 23.05 Концерт к 50-летию фильма «Офицеры». (12+)
- 01.40 Наедине со всеми. (16+)
- 02.25 Модный приговор (0+)
- 03.15 Давай поженимся! (16+)

РОССИЯ 1



23.50 «ЭКИПАЖ». (6+)

- 04.40 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)
- 06.20 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». (16+)
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.20 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
- 12.25 «МАРШРУТЫ ЛЮБВИ». (12+)
- 16.10 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (6+)
- 18.00 Большой праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества. Прямая трансляция
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ОГОНЬ». (6+)
- Героическая история о пожарных и спасателях. То, что обычные люди считают подвигом, для них - привычное будни...
- 23.50 «ЭКИПАЖ». (6+)
- 02.35 «ОХОТА НА ПИРАНИЮ». (16+)

НТВ



14.30 «ОТСТАВНИК: ОДИН ЗА ВСЕХ». (16+)

- 04.55 «ЛЕЙТЕНАНТ СУВРОВ». (12+)
- 06.35 «Начальник разведки». (12+)
- 07.35 «ОТСТАВНИК». (16+)
- Полковник Сергей Михайлович Дедов, по прозвищу Дед - опытный офицер военной разведки - выходит в отставку
- 08.00 Сегодня
- 08.20 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 «ОТСТАВНИК-2». (16+)
- 12.20 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
- 14.30 «ОТСТАВНИК: ОДИН ЗА ВСЕХ». (16+)
- 16.00 Сегодня
- 17.00 «ОТСТАВНИК: СПАСТИ ВРАГА». (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.40 «ДИНА И ДОБЕРМАН». (12+)
- 00.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
- 01.20 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
- 03.05 «СХВАТКА». (16+)

СТС



11.20 «ЦЫПОЧКА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Рождественские истории». (6+)
- 06.30 «Забавные истории». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 09.30 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 11.20 «ЦЫПОЧКА». (16+)
- 13.25 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)
- 15.30 «Монстры на каникулах». (6+)
- 17.20 «Монстры на каникулах-2». (6+)
- 19.05 «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)
- 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ». (12+)
- Россия, 2017 г. Фэнтези.
- 23.20 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)
- 01.35 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)
- 03.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.25 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



10.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 08.25 «ОТПУСК». (16+)
- 10.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 18.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- Герои задаются вопросом, как спасти родное ОВД от закрытия?
- 20.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 22.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (16+)
- Ира сожалеет о поцелуе с Шустрым и просит оставить все в прошлом. На выходе из ресторана она сталкивается с мажором, который к ней пристаёт.
- 22.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ З ДЭ». (16+)
- 00.45 «Импровизация». (16+)
- 03.20 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.10 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



18.30 «ПАРКЕР». (16+)

- 05.00 «АЗИАТСКИЙ СВЯЗНОЙ». (16+)
- 06.35 «МЕРЦАЮЩИЙ». (16+)
- 08.20 «РЭД». (16+)
- 10.20 «РЭД-2». (12+)
- 12.35 «ХАОС». (16+)
- 14.45 «МЕХАНИК». (16+)
- 16.30 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
- 18.30 «ПАРКЕР». (16+)
- США, 2012 г. Боевик.
- В ролях: Джейсон Стэйтем, Дженнифер Лопез, Майкл Чиклис.
- Паркер - Джейсон Стэйтем - известный в криминальных кругах профессиональный вор.
- Он отправляется на ограбление ярмарки.
- 20.50 «МЕГ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)
- 23.00 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)
- 00.45 «ДЭННИ - ЦЕПНОЙ ПЁС». (18+)
- 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 03.15 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Орел и решка. Чудеса света-3. (16+)
- 05.50 Орел и решка. Незданное. (16+)
- 06.40 На ножках. (16+)
- Пиццерия «Супер Рон» в Тольятти отличается постоянными экспериментами из-за наличия нескольких управляющих...
- 22.20 Молодые ножи. (16+)
- 00.00 Секретный миллионер-3. (16+)
- 01.10 03.10 04.30 Пятница News. (16+)
- 01.40 Адская кухня. (16+)
- 03.40 Мир забесплатно. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.
- 06.15 «МЕЧ». (16+)
- Россия, 2009 г. Драма.
- В ролях: Александр Баринков, Тимур Ефременков, Игорь Литовкин, Дмитрий Антимонов, Ян Воробьев.
- Наши дни. Москва. Растущий мегаполис выходит из-под контроля милиции. Уровень преступности растёт в геометрической прогрессии. Макс Калинин - бывший офицер разведки ВДВ, оперативник УБОП.

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.15 «Обыкновенный подвиг»
- 10.00 13.35 15.35 19.05 Отражение. 23 февраля
- 12.00 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)
- 14.05 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ»
- 16.05 «Вспомнить всё». (12+)
- 16.30 «Жизнь - Отчизне, честь - никому». (12+)
- 17.00 «Открытая наука»
- 17.30 «От 7 до 17». (12+)
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «#ореп vтp». (12+)
- 18.30 «Док. кино». (12+)
- 19.35 «Моя история». (12+)
- 20.00 Концерт ансамбля песни и пляски. (12+)
- 21.25 «22 МИНУТЫ». (16+)
- 22.45 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)

Ю

- 05.20 «Папа попал». (12+)
- 08.30 «Супермама». (16+)
- В рамках нового шоу от телеканала «Ю» каждую неделю будут встречаться четыре мамочки. Они познакомятся между собой и будут наведываться друг к другу в гости, чтобы оценить погоду в доме: уровень чистоты и порядка, отношение с супругом, воспитание детей и умение ладить с ними, а также своими глазами увидят, насколько хозяйка гостеприимна и реализована вне домашних стен.
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.30 «Папа попал». (12+)

МИР

- 05.00 «ТАНКИ ГРЯЗИ НЕ БОЯТСЯ». (16+)
- 08.20, 10.10, 16.20, 19.25 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». (16+)
- Группа десантников вступает в бой с боевиками, укравшими в горной деревушке. Боевики уничтожены, но Артур Глебов - один из десантников - вдруг открывает огонь по мирным жителям... Десантники пытаются удержать товарища, но тот оказывает им сопротивление...
- 10.00, 16.00, 19.00 Новости
- 01.35 «ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И «КАТЮША». (16+)
- 02.55 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 03.20 «БИТВА ЗА САВАСТОПОЛЬ». (16+)

ПОБЕДА

- 06.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
- 09.00 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
- 12.30 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
- Сериал. Россия, 2004 г. Приключенческая история по мотивам одноимённого романа Анатолия Азольского. 1942 год. Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания на попутном грузовике, когда начался обстрел. В результате перестрелки живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей...
- 01.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 03.00 «СОБИБОР». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 «Доброе утро с Микки». (0+)
- Познавательно-развлекательное шоу для самых юных зрителей, ведущим которого стал Микки Маус.
- 11.10 «Похождения Императора». (0+)
- Будни императора Кузко полны неожиданных событий, но одно из них полностью меняет привычный уклад его жизни.
- 12.45 «Похождения Императора-2: Приключения Кронка». (0+)
- Бывший слуга колдуны Измы, симпатяга Кронк, наконец-то осуществил свою мечту!
- 14.10 «Роботы». (6+)
- 16.00 «Геркулес». (6+)
- 17.55 «Астерикс и тайное зелье». (6+)
- 19.30 «Город героев». (6+)
- 21.35 «Похождения Императора». (0+)
- 23.05 «Похождения Императора-2: Приключения Кронка». (0+)
- 00.35 «Отель Трансильвания». (12+)
- 02.05 «7 гномов». (6+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки (6+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Турбозавры». (0+)
- 09.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 11.05 «Зебра в клеточку». (0+)
- Добрый музыкальный мультисериал про приключения зверей. О том, что все мы разные, и поэтому нам так интересно дружить и общаться!
- 12.20 «Супер МЯУ». (0+)
- Пятеро котят с необычными способностями попадают в школу для супергероев. Каждый из них обладает суперсилой, но пока еще не умеет ею пользоваться.
- 14.25 «Смешарики». (0+)
- 16.50 «Оранжевая корова». (0+)
- 18.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Барбоскины». (0+)
- 22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
- 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.10 «Инфинити Надо». (6+)
- 23.35 «Скай Бластер». (6+)
- 23.50 «Каникулы Бонифация». (0+)
- 23.55 «Вовка в тридевятом царстве». (0+)
- 00.15 «В стране невыученных уроков». (0+)
- 00.35 «Петя и Красная Шапочка». (0+)
- 00.55 «Дядя Стёпа - милиционер». (0+)
- 01.15 «Ничуть не страшно». (0+)
- 01.25 «Змей на чердаке». (0+)
- 01.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.15 «Смешарики. Пинкод». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Багажные войны. (12+)
- 06.25 Махинаторы. (12+)
- 07.20, 07.45 Битва за недремлемость. (12+)
- 08.15, 08.40 Как это сделано? (12+)
- 09.10 Быстрые и громкие. (12+)
- 10.05 Опасное путешествие на вёслах. (12+)
- 11.25 Как это сделано? (16+)
- 11.55, 12.50, 13.45 Не пытайтесь повторить. (16+)
- 14.40 Махинаторы. (12+)
- 15.35 Крутой тюнинг. (12+)
- 16.30 Ржавая империя. (12+)
- 17.25 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)
- 18.20, 18.45 Битва за недремлемость. (12+)
- 19.15, 19.40 Как это сделано? (12+)
- 20.10 Махинаторы. (12+)
- 21.05, 03.14 Выживание без купюр: москиты. (16+)
- 22.00, 04.01 Школа акул. (12+)
- 22.55, 23.20, 04.48, 05.12 Удивительный мир животных. (12+)
- 23.50, 00.15, 00.45, 01.10, 01.40, 02.04 Как это устроено? (12+)
- 02.27 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)
- 05.35 Багажные войны. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.20 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.45 Выдающиеся женщины. (12+)
- 07.35, 08.25, 09.10 Расшифровка тайн. (12+)
- 09.55, 10.45, 11.35 Очень странные экспонаты. (12+)
- 12.25 Разгадка тайны пирамид. (12+)
- 13.20, 14.15 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
- 15.10 Выдающиеся женщины: Джозефина Бейкер. (12+)
- 16.05 Убийство на железной дороге: Убийца полицейских. (16+)
- 17.05 Мифы: великие тайны человечества: В поисках гробницы Атильи. (12+)
- 18.05 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)
- 18.55 Мифы и тайны королевской истории: Королева Анна: мать Великобритании. (16+)
- 19.55 Выдающиеся женщины: Джозефина Бейкер. (12+)
- 21.00 Убийство на железной дороге. (16+)
- 22.00 Мифы: великие тайны человечества: В поисках гробницы Атильи. (12+)
- 23.00 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)
- 23.50, 00.35, 01.20 Расшифровка тайн. (12+)
- 02.00, 02.45, 03.30 Очень странные экспонаты. (12+)
- 04.15 Мифы и тайны королевской истории. (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.10 Игры разума: Интуиция. (16+)
- 06.35 Научные глупости. (16+)
- 06.55, 07.50 Инстинкт выживания. (16+)
- 08.40 Настоящий суперкар: McLaren P1 Супербайк. (16+)
- 09.35, 10.25 Инстинкт выживания. (16+)
- 11.15 Авто-SOS. (16+)
- 12.05 Клотильда: последний корабль рабов. (16+)
- 13.00, 13.50, 14.45 Авто-SOS. (16+)
- 15.35 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 16.45 Клотильда: последний корабль рабов. (16+)
- 17.40, 18.30 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск: Неполадки в кабине. (16+)
- 20.10 Аляска: Новое поколение: Момент истины. (16+)
- 21.00 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 22.00, 22.50 Дикий туец. (16+)
- 23.40, 00.30 Самые лучшие суперкары. (16+)
- 01.15 Злоключения за границей: Мамочка-контрабандистка. (16+)
- 02.10 Самые лучшие суперкары. (16+)
- 02.55 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 03.55, 04.40 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



18.30 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ»

- 06.30 Мультфильм «БУМБАРАШ»
- 07.50 «Обыкновенный концерт»
- 10.00 «Баллада о солдате»
- 12.00 Дневник XV Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи Юрия Башмета «Айболит-66»
- 12.30 02.10 «Как животные разговаривают»
- 13.10 «Труффальдино из Бергамо»
- 14.00 Концерт Ансамбля песни и пляски Российской Армии «Через минное поле к пророкам»
- 16.15 «Человек-амфибия»
- 17.30 «Романтика ромansa»
- 18.30 «Мертвый сезон»
- 20.05 Вероника Джиеова, Василий Ладюк, Василий Петренко, ГАСО России имени Е.Ф.Светланова
- 21.00 «ВСЕМ - СПАСИБО!..»

ТВЦ



18.00 «КОМНАТА СТАРИННЫХ КЛЮЧЕЙ». (12+)

- 05.30 «НЕПОДСУДЕН». (6+)
- 07.05 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
- 09.50 «Рыцари советского кино». (12+)
- 10.40 «Хроники российского юмора. Революция». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «Армейский юмор. Почти всерьез». (12+)
- 12.35 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». (0+)
- 14.20 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)
- 16.10 «Мужская тема». (12+)
- 17.15 «Русский шансон. Фартовые песни». (12+)
- 18.00 «КОМНАТА СТАРИННЫХ КЛЮЧЕЙ». (12+)
- 21.45 «Песни нашего двора». (12+)
- 22.50 «Назад в СССР. Служу Советскому Союзу!»
- 23.40 События
- 23.55 «КРУТОЙ». (16+)
- 01.30 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+)

ТВ-3



22.00 «ВИКИНГИ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- Илья Куликов был из небогатой семьи. Мать растила его одна, без отца. Лишних денег в доме не было. А недавно Илья разбил дорогую вещь своего приятеля. Нужно было возместить ущерб, но как это сделать, Илья не представлял.
- 22.00 «ВИКИНГИ». (16+)
- Раненного Бьерна доставляют в Каттегат. А тем временем Олег вместе с Иваром и Хвитсерком готовятся к новому нападению. Каттегат собирает сторонников, но силы не равны. Тем временем в Исландии, Уббе набирает поселенцев, чтобы отправиться в плавание, на поиски новой земли из рассказов Отера. В Исландию прибывают гонцы из Каттегата и рассказывают Уббе о смерти брата. В Киеве князь Олег подчитывает потери...

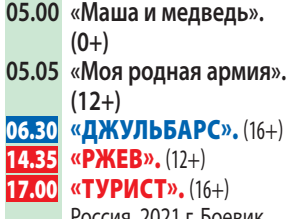
ДОМАШНИЙ



06.30 «Предсказания: 2022». (16+)

- 06.30 «Предсказания: 2022». (16+)
- 06.50 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (16+)
- 08.50 «ЛЮБИМАЯ». (16+)
- 10.45 «ГОД СОБАКИ». (16+)
- Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Константин Октябрьский. Александра окончила юридический институт с красным дипломом. Выйдя замуж, она решила отказаться от карьеры.
- 14.45 «ПРЯНЫЙ ВКУС ЛЮБВИ». (16+)
- Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Крылова, Эльдар Лебедев, Александр Мохов. Жизнь Ани кардинально меняется после того, как в автомобильной аварии гибнут её родители...
- 19.00 «СОКРОВИЩЕ». (16+)
- 23.15 «ПОМОЩНИЦА». (16+)
- 03.45 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (16+)
- 05.20 «ЛЮБИМАЯ». (16+)

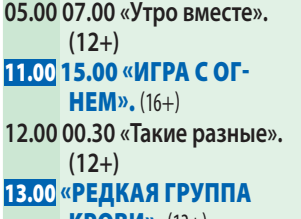
5-й КАНАЛ



05.00 «Маша и медведь». (0+)

- 05.00 «Маша и медведь». (0+)
- 05.05 «Моя родная армия». (12+)
- 06.30 «ДЖУЛЬБАРС». (16+)
- 14.35 «РЖЕВ». (12+)
- 17.00 «ТУРИСТ». (16+)
- Россия, 2021 г. Боевик. В ролях: Алексей Шевченко, Александр Барановский. В Центральноафриканской Республике работают российские инструкторы...
- 19.00 «ОТПУСК ЗА ПЕРИОД СЛУЖБЫ». (16+)
- 23.00 «СОЛНЦЕПЕК». (18+)
- 01.35 «ДЖУЛЬБАРС». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 04.55 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
- 08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
- 08.15 13.15 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
- 15.05 18.20 «БАТЯ». (16+)
- 23.10 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР». (16+)
- 01.15 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (12+)
- 02.45 «Полководцы России. От Древней Руси до XX века». (12+)
- 03.25 «Освобождение». (16+)
- 03.50 «ВИКИНГ-2». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+)
- 12.00 00.30 «Такие разные». (12+)
- 13.00 «РЕДКАЯ ГРУППА КРОВИ». (12+)
- 14.00 «От 7 до 17». (12+)
- 14.30 18.30 «#open vrn». (12+)
- 14.45 «Эксперт». (12+)
- 16.00 «ВЕРЬ МНЕ». (12+)
- 17.00 «КРИМИНАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
- 18.45 19.45 «Воронежские спасатели». (12+)
- 19.00 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 20.00 «ТЕНЬ ВРАГА». (16+)
- 21.45 «БИ-2. Концерт с симфоническим оркестром». (16+)
- 01.30 «Документальное кино». (12+)
- 02.00 «Заметные люди». (12+)
- 02.30 «Легенды спорта». (12+)
- 03.30 «Открытая наука». (12+)
- 04.00 «Здоровая среда». (12+)

СПОРТ

- 06.00 08.30 14.50 18.00 22.00 Новости
- 06.05 16.15 18.05 22.05 01.00 Все на Матч!
- 08.35 «ОФИЦЕРЫ». (16+)
- 14.55 Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Эстафета. Женщины
- 15.45 18.55 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)
- 16.55 Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Эстафета. Мужчины
- 19.25 Смешанные единоборства. М. Аллахвердян - М. Сантос. AMC Fight Nights. Прямая трансляция из Сочи. (0+)
- 22.45 Футбол. «Атлетико» (Испания) - «Манчестер Юнайтед» (Англия). Лига чемпионов. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 01.30 Футбол. «Бенфика» (Португалия) - «Аякс» (Нидерланды). Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)
- 00.55 Новости. (16+)
- 01.00 Формула Е. е-При Мехико. Ревью. (16+)
- 02.00 Ралли-рейд. Extreme E. Саудовская Аравия. Ревью. (16+)
- 03.00 Велоспорт. Тур Андалусии. 5-й этап. (16+)
- 03.30 Велоспорт. Тур ОАЭ. 3-й этап. (16+)
- 05.00, 10.30, 16.30, 21.30 Снукер. European Masters. 1-й круг. (6+)
- 07.00, 12.00, 15.30 «Зал славы: Пекин-2022». (16+)
- 08.00 Велоспорт. Tour of Alpes Maritimes and Var. 3-й этап. (16+)
- 09.00, 13.00 Велоспорт. Тур ОАЭ. 3-й этап. (16+)
- 13.50 Велоспорт. Тур ОАЭ. 4-й этап. Прямая трансляция. (16+)
- 17.30 Снукер. European Masters. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)
- 20.30 Новости. (16+)
- 20.35 Велоспорт. Тур ОАЭ. 4-й этап. (16+)
- 22.00 Снукер. European Masters. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)

- 05.05 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
- 06.30 «ЭВОЛЮЦИЯ». (12+)
- 08.20 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
- 10.15 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2». (12+)
- 12.15 «МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМА». (12+)
- США, 1996 г. В ролях: Том Круз, Джон Войт
- 14.20 «МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМА-2». (12+)
- 16.40 «МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМА-3». (16+)
- 19.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)
- 21.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПЛЕМЯ ИЗГОЕВ». (16+)
- 23.50 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПОСЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 02.25 «ИНТЕРСТЕЛЛАР». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.05 «ИНТУИЦИЯ». (12+)
- 06.30 «ЭВОЛЮЦИЯ». (12+)
- 08.20 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
- 10.15 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2». (12+)
- 12.15 «МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМА». (12+)
- США, 1996 г. В ролях: Том Круз, Джон Войт
- 14.20 «МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМА-2». (12+)
- 16.40 «МИССИЯ: НЕВЫПОЛНИМА-3». (16+)
- 19.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)
- 21.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПЛЕМЯ ИЗГОЕВ». (16+)
- 23.50 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПОСЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 02.25 «ИНТЕРСТЕЛЛАР». (16+)

- 03.35 «Крепость. Щитом и мечом». (6+)
- 07.00 «Три богатыря и наследница престола». (6+)
- 08.35 «Три богатыря и Морской Царь». (6+)
- 10.00, 22.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник»
- 11.25 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (6+)
- 12.55, 23.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
- 14.05, 20.55 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
- 15.30 «Три богатыря. Ход коном». (6+)
- 16.50 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
- 18.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 19.35 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- 01.00 «Иван Царевич и Серый Волк 4». (6+)

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 13.10, 14.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Турция, 2020 г.
- 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)
- 19.00, 19.50, 20.50, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 23.25 Суббота news 2022. (16+)
- 23.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 00.30, 01.20, 02.10 Топ-модель по-американски. (16+)
- 02.50, 03.10, 03.30, 03.50, 04.10, 04.30 Оденься к свадьбе. (16+)

- 14.50 Выбор сильных. (0+)
- 15.25 «ПОП». (16+)
- 18.05 Завет. (6+)
- 18.40 «ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (6+)
- 20.30 Война за память. (16+)
- 22.25 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (0+)
- СССР, 1967 г.
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.20 Торжественное мероприятие, посвящённое 32-й годовщине вывода Советских войск из Афганистана. (0+)
- 02.10 Покловой священник, гвардии капеллан. Десантные батальоны. (0+)
- 02.55 Завет. (6+)
- 03.25 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Каждое утро. (16+)
- 09.00 Тор Чарт Европы плюс. (16+)
- 10.00 22.40 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)
- 11.00 Ждите ответа. (16+)
- 12.00 19.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 13.00 Хит-сториз. (16+)
- 13.30 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 15.00 Группа «ЛЮБЭ». Юбилейный вечер Николая Расторгуева. (16+)
- 17.30 «10 самых!». (16+)
- 18.00 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
- 21.00 «Новая волна-2019». Лучшие выступления. (16+)
- 00.00 «10 Sex». (18+)
- 01.00 Наше. (18+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

- 01.15 «КАДЕТ КЕЛЛИ». (6+)
- 03.00 «ДОМ СПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)
- 04.20 «БРАТЯ ИЗ ГРИМСБИ». (18+)
- 05.40 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (12+)
- Комедия, Франция, 1993 г.
- 07.40 «ГОЛАЯ ПРАВДА». (16+)
- 09.25 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
- 11.25 «МАРЛИ И Я». (12+)
- 13.35 «ЖИЗНЬ, КАК ОНА ЕСТЬ». (12+)
- 15.45 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 17.25 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
- 19.30 «МЛАДЕНЕЦ НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
- 21.20 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (6+)
- 22.55 «СУТЕНЕР». (16+)

- 07.15 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
- 07.30 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
- 07.40 «БРИГАДА». (16+)
- Сериал. Россия, 2002 г. В ролях: Сергей Безруков, Дмитрий Дюжев, Павел Майков, Владимир Вдовиченков, Екатерина Гусева
- 21.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 23.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 01.00 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 02.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
- 03.45 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
- 05.20 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- Сериал. Авантюрная мелодрама, Россия, 2009 г.
- 13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Вера Житницкая, Микаэл Арамян, Екатерина Сималходская, Нил Кропалов
- 14.00, 22.00, 06.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
- 01.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)

- 06.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (0+)
- 16.20 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- Фантастическая комедия, США, Китай, Канада, 2015 г.
- 18.25 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ». (12+)
- Типичный американский подросток из пригорода Марти МакФлай заброшен в 1955 год на машине времени, изобретённой его другом, чокнутым гением Эмметом Брауном.
- 20.50 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-2». (12+)
- 23.00 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-3». (12+)
- 01.20 Даёшь молодёжь! (16+)
- 03.30 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Освободители. Разведчики. (0+)
- 06.00 Освободители. Воздушный десант. (0+)
- 07.00, 08.30, 09.55, 11.25 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА»». 1-4 серии. (12+)
- СССР, 1971 г. В ролях: Витаутас Томкус, Юрис Каминский, Бронос Бабкаускас, Юрис Плявиньш, Антс Эскола
- 12.50 Отцы. (0+)
- Короткометражный фильм о трёх мужчинах, которые являются главами многодетных семей.
- 13.50 «Наши любимые песни». (6+)
- 14.50 Выбор сильных. (0+)
- 15.25 «ПОП». (16+)
- 18.05 Завет. (6+)
- 18.40 «ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (6+)
- 20.30 Война за память. (16+)
- 22.25 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (0+)
- СССР, 1967 г.
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 00.20 Торжественное мероприятие, посвящённое 32-й годовщине вывода Советских войск из Афганистана. (0+)
- 02.10 Покловой священник, гвардии капеллан. Десантные батальоны. (0+)
- 02.55 Завет. (6+)
- 03.25 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (0+)

Православный календарь

23 февраля
Седмица мясопустная. Глас 2.
Сщмч. Харалампия и с ним мчч.
Порфирия, Ваптоса и трех мучениц.



Мщч. дев Еннафы, Валентины и Павлы. Св. Галины. Блгв. кн. Анны Новгородской. Прп. Прохора Лебедника, Печерского. Прп. Лонгина Коряжемского. Сщмч. Константина Верецкого пресвитера. Сщмчч. Петра и Валерия пресвитеров. Иконы Божией Матери «Огневидная».

Постный день. Разрешается рыба.
«...Услаждение, сокрытое в правде, вкушаем не тогда, как делаем правду, но когда любовь к правде сдает сердце наше...»
Прп. Исаак Сирин Ниневикийский

Даже опытные огородники задаются вопросом: «Когда сеять семена овощных культур?».

Предлагаем вам освоить метод обратного отсчета, который позволяет определить не усредненные сроки посева, а подходящие именно вам. В чем его суть?

Каждому семечку свой срок

Шаг 1 Осваиваем метод обратного отсчета

Суть метода обратного отсчета состоит в том, что от предполагаемой даты высадки рассады в грунт нужно отсчитать назад средний возраст рассады (рекомендованное агрономами количество дней от всходов до высадки в грунт) и еще отнять количество дней, которое понадобится, чтобы семена вззошли, – и вы получите дату посева. Все просто, но предстоит ответить на три вопроса: во-первых, как определить дату высадки, во-вторых, где узнать о рекомендованном возрасте рассады для высадки, и в-третьих, как долго будут прорастать семена тех или иных овощных культур?

ШАГ 1

– Продавец, почему у вас помидоры зелёные?
– Вам не нравится зелёный цвет? Возьмите огурцы, они жёлтые!



Шаг 3 Узнаём рекомендованный возраст рассады для высадки

Чтобы узнать рекомендованный возраст рассады для высадки, нужно изучить информацию на упаковке с семенами. Обычно производители указывают: «Высадка рассады в грунт в возрасте <...> дней» или «<...> дней до высадки». Если такой информации на упаковке нет или семенами с вами кто-то поделился, нужно ориентироваться на такие цифры:



Шаг 5 Фиксируем расчёты в таблице

Чтобы не потерять данные ваших математических изысканий и сохранить их для себя на будущее, организуйте табличку с колонками «Наименование культуры», «Сроки высадки рассады», «Возраст рассады (дней от всходов)», «Появление всходов (количество дней)» и «Сроки посева на рассаду».

Для примера с помощью таблицы рассчитаем сроки посева семян ранних томатов в средней полосе России. Грунт в зоне роста корней прогревается до +10 во второй декаде мая (возьмем крайнюю дату – 15 мая). Рекомендуемый возраст рассады – 45-50 дней. К этому добавляем 5-7 дней на появление всходов. С помощью календаря отсчитываем от 15 мая в обратную сторону 50 дней и еще 7 дней. Получаем дату посева семян на рассаду – 19-20 марта.

Шаг 2 Определяем даты для своего региона

Удобно поступать так: определить предполагаемую дату высадки рассады в открытый грунт, а если у вас теплица – просто отнять от этой даты две недели. Дата высадки рассады будет зависеть от того, когда в вашем регионе грунт прогревается на глубине 10 см (полышка лопаты) до температуры выше +10 – для томатов и выше +15 – для

перцев и баклажанов. Именно при такой температуре растение сможет усваивать из почвы питательные вещества. Можно высадить и раньше, но тогда рассада остановится в росте, пока температура не достигнет указанных значений, а может, и вовсе погибнет. Для средней полосы это обычно конец мая, для южных регионов – начало-середина мая. Если

хотите получить более точную информацию для своего района, воспользуйтесь районными климатическими картами, которые можно найти в сети интернет или в библиотеке. Теперь берем календарь и определяем конкретную дату в указанном для вашего региона диапазоне, которая и станет точкой отсчета для определения сроков посева семян.

Шаг 4 Учитываем сроки прорастания семян

При производстве расчетов важно знать, что сроки прорастания семян у разных видов овощных культур разные. Самые «туговсхожие» – семена перцев и баклажанов: при температуре выше 25 градусов – 7-9 дней, а если температура прорастания ниже 23 градусов – до 14 дней. Значительно легче и быстрее всходят семена томатов – 5-8 дней. Главные «высочки» – быстровсхожие тыквенные (огурцы, кабачки и тыквы) – 2-3 дня.



Валерия ПАШЕЧКИНА

Представляем Вашему вниманию три спецвыпуска из серии «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА», посвященные самым популярным овощам на грядках земледельцев и дачников: «Помидоры», «Огурцы», «Перцы и баклажаны»

Содержание построено по принципу «прочитай и сделал». В журналах представлена исчерпывающая информация о выращива-

нии каждой из этих культур от посева семян до сбора плодов, и даже заготовок. Вся информация изложена кратко и доступно.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КАЖДОГО ВЫПУСКА:

- ☑ сорта и гибриды на самые разные вкусы и запросы огородников;
- ☑ подготовка семян к посеву, тонкости ухода за рассадой и растениями на грядке;
- ☑ способы подкормок, удобрения;
- ☑ календари по уходу и обработке растений;
- ☑ диагноз болезней по листьям и плодам, список препаратов для защиты;
- ☑ наряду с классическими нормами агротехники приводится практика опытных овощеводов, эксперименты на грядках;
- ☑ рецепты заготовок, проверенные и популярные в народе.

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

ozon.ru¹

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНИКА

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овнам звезды советуют дать волю фантазии и воплотить, наконец, в реальность все свои мечты. Интуиция и творческий подход вам в помощь. Неделя хороша для влюбленных. Если вы в ссоре, поговорите с любимым человеком по душам, это поможет лучше понять друг друга.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам звезды советуют постараться полностью оторваться от рабочих проблем. Забыть о бытовухе, семейных и финансовых делах. Проведите хоть пару дней на природе, с дорогими сердцу людьми. Замечательное время для шопинга, походов в кино или театр.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Удачное время для тех Стрельцов, которые готовы работать над собой и стремятся к познанию и совершенствованию себя. Неделя подходит для избавления от вредных привычек и токсичных людей. Многим она принесет судьбоносные перемены в работе и любви.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Дела на работе у Водолеев будут идти своим чередом, если представители знака сумеют правильно расставить приоритеты. Находясь дома, можно заняться уборкой: она не слишком утомит. Хорошее время для семейного шопинга и культпоходов в театр.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
В жизни Тельцов наступает отличное время для начала любых дел. Все они имеют неплохие шансы завершиться удачно. Семья поддержит любую вашу авантюру, касающуюся активного отдыха. А сфера личных отношений порадует полной гармонией.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Неделя Дев чревата эмоциональными перепадами. Проблем в межличностных отношениях не избежать. Будьте внимательнее к чувствам других людей, и тогда любые отношения удастся починить. Отличное время для тяжелого физического труда и спорта.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам не стоит бояться отстаивать на работе свою точку зрения, в том числе и перед начальством. Но предварительно запаситесь железобетонными аргументами. Неделя подходит для загородного отдыха, романтических свиданий и дружеских встреч.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Всю неделю разум Весов будет преобладать над их чувствами, а потому никаких фатальных ошибок – только взвешенные шаги и решения. Влюбленные могут почувствовать, что давно готовы к серьезным отношениям и созданию семьи.

РАК (22.06 – 22.07)
Неделя Раков хороша как для активного отдыха, так и для новых и даже рискованных рабочих начинаний. Если вы смелы и решительны – вперед! Если не желаете искушать судьбу, погрузитесь в дела семейные. А для сердца и души – романтика и любимое хобби.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Многие Скорпионы почувствуют сильное стремление к независимости. Неделя подходит для того, чтобы перестать играть роль жертвы и освободиться от груза обязанностей, которые уже невольно выполняются. Самое время сбежать с любимым человеком в небольшой отпуск.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Неделя Козерогов будет отличаться непредсказуемыми поворотами событий и довольно напряженным эмоциональным фоном. Будьте внимательны и собраны на работе. А в общении с близкими старайтесь обходить острые углы и скользкие темы. Берегите нервы.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Размеренная, спокойная неделя впереди у Рыб. Можно успешно заниматься привычными делами и на работе, и дома. Хорошее время для крупных покупок. Вы почувствуете теплоту и понимание со стороны любимого человека. Это наполнит сердце радостью.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Шахматный ... – так назывался созданный еще в 1769 году якобы автоматический игрок в шахматы. Он представлял собой передвигающую фигуру на доске восковую фигуру в виде человека в чалме и халате. Однако в ящике был спрятан живой игрок.
- Возглас с приказанием, угрозой.
- Занятие Козлевица.
- Выборка по Дарвину, когда кто сильнее, тот и прав.
- Большое кольцо для гимнастики из спортзала.
- Большой придумщик с семью пядями во лбу.
- Им легко отделался потерпевший.
- Успех, желанный исход дела.
- «Вуаль» из волос на лбу красотки.
- «Купе» на круизном лайнере.

Ответы: 1. Турок. 2. Тупок. 3. Извоз. 4. Отбор. 5. Обруч. 6. Умник. 7. Испуг. 8. Удача. 9. Челка. 10. Каюта.

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА» УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

НАДЕЖНЫЕ ВСХОДЫ – РАННИЙ УРОЖАЙ
Для вас важно, чтобы посеы взошли надежно, дружно и быстро, выдерживали погодные катаклизмы, не болели и дали урожай пораньше? Тогда займемся подготовкой семян.

ВЫБИРАЕМ ЛАМПЫ ДЛЯ РАССАДЫ
Получить крепкую и здоровую рассаду, да еще и пораньше – не мечта ли это? Мы все знаем, что для ее осуществления необходима фитолампа. Так ли это на самом деле или можно обойтись без нее? А если не обойтись, то какую выбрать? Давайте разбираться.

КАПЕЛЬНЫЙ ПОЛИВ БЕЗ ПРОБЛЕМ
Капельная система полива решает сразу несколько проблем. Кроме очевидной экономии времени и сил ощутимо сокращается расход воды. Во сколько обойдется такая садово-огородная обновка? Посчитаем!

Журнал «ДАЧНАЯ ДАЧА» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ЦЕЛЕБНАЯ ТАБЛЕТКА ДЛЯ ВСХОДОВ
Ранней весной у большинства дачников на подоконниках появляются ящики и горшочки с молодыми зелеными ростками. А готовиться к посевам овощных и цветочных культур стоит заблаговременно – в начале зимы. Вот снова пришла пора готовить емкости и прочие приспособления для рассады.

АПЕЛЬСИН: СПАСЕТ ОТ ТЛИ И ЖУКА
Благодаря интенсивному аромату и богатому химическому составу кожура цитрусовых уже нашла свое применение в косметологии, кулинарии, виноделии и даже домоводстве. Но далеко не многие знают, что этот продукт может сослужить добрую службу в садоводстве и огородничестве и помочь дачникам сэкономить на покупке инсектицидов и удобрений.

РАССАДА ПО РАСПИСАНИЮ
В ежегодной гонке «Даешь ранний урожай!» азартные садоводы-любители стремятся посеять семена как можно раньше. Но в итоге такая спешка зачастую не приводит к желаемому результату – и урожай на грядках не такой уж и ранний. А все дело в том, что каждая культура индивидуальна. И каждой требуется определенные условия и строго отведенное количество времени для роста и развития. Растения имеют свое личное «расписание», которое не стоит нарушать.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ.
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ПЕРВЫЙ



23.25 Большая игра. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (0+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 На самом деле. (16+)
- 19.45 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК».** (16+)
- 23.25 Большая игра. (16+)
- 00.20 «Его звали Майор Вихрь». (16+)
- 01.30 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (6+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести.
- 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ».** (6+)
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ ФЕВРАЛЬ».** (12+)
- На телевидении выходит разгромный материал о кризисном центре, и Ольга оказывается в эпицентре скандала.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.20 «ЭКИПАЖ».** (6+)

НТВ



20.00 «ЗОЛОТО». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «ЗОЛОТО».** (16+)
- 23.25 Сегодня
- 23.45 ЧП. Расследование. (16+)
- 00.20 Поздняков. (16+)
- 00.35 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
- 01.35 «ЗНАКОМСТВО».** (16+)
- 03.10 Их нравы. (0+)
- 03.35 «СХВАТКА».** (16+)

СТС



20.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Рождественские истории». (6+)
- 06.35 «Страстный Мадагаскар». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)
- 09.00 Уральские пельмени. (16+)
- 09.10 «КОШКИ ПРОТИВ СОБАК».** (0+)
- 11.00 «КОШКИ ПРОТИВ СОБАК. МЕСТЬ КИТИ ГАЛОР».** (0+)
- 12.35 Полный блэаут. (16+)
- 13.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 14.45 «ДЫЛДЫ».** (16+)
- 18.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)
- 20.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ».** (16+)
- 22.45 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ».** (16+)
- 01.05 «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2».** (18+)
- 03.35 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



22.45 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 08.25 «Перезагрузка». (16+)
- 09.00 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 15.15 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
- 16.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ».** (16+)
- 18.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ: НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2».** (16+)
- 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ».** (16+)
- 21.00 «Двое на миллион». (16+)
- 22.00 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ».** (16+)
- К парням заходит их кумир - Кай Метов! Радости Шустрого мешает только Горошков...
- 22.45 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ».** (16+)
- 00.30 «Импровизация». (16+)
- 03.10 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.30 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



20.00 «АЛИТА: БОЕВОЙ АНГЕЛ». (16+)

- 05.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные спски». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.25 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «АЛИТА: БОЕВОЙ АНГЕЛ».** (16+)
- 22.30 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА».** (12+)
- 03.05 «НАВСЕГДА МОЯ ДЕВУШКА».** (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | | | |
|---|--|--|
| <p>ПЯТНИЦА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 05.50 Орел и решка. Неизданное. (16+) 06.40 На ножах. (16+) Непрезвоненный шеф-повар и мастер кулинарии Константин Ивлев отправляется в Самару... 10.00 11.20 14.30 16.00 17.20 19.00 20.30 21.50 Четыре свадьбы. (16+) 12.40 Любовь на выживание. (16+) 23.20 23.50 00.20 01.00 «Я НЕ ШУЧУ». (18+) 01.30 03.30 Пятница News. (16+) 02.00 Адская кухня. (16+) 04.00 Мир забесплатно. (16+) | <p>ЧЕ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Улётное видео. (16+) 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+) 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. (16+) 10.00 Улётное видео. Top-35. (16+) 11.00 Улётное видео. (16+) 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 14.30 Дорожные войны. Лучшее. (16+) 15.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 17.00 Дизель шоу. (16+) 19.00 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.00 Улётное видео. (16+) | <p>ОТР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 Отражение-1 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости 10.10 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+) 12.00 13.20 Отражение-2 15.15 «Среда обитания». (12+) 15.35 «Календарь». (12+) 16.05 22.25 «ПравДа?» (12+) 17.00 «#ореп vтп». (12+) 17.15 «Эксперт». (12+) 17.30 «Заметные люди». (12+) 18.00 «Губернские новости» 18.15 «Вечер вместе». (12+) 18.45 «Воронежские спасатели». (12+) 19.30 01.00 Отражение-3 21.00 «БЕШЕННЫЕ ДЕНЬГИ». (6+) 23.05 «Отчий дом». (12+) 23.20 «Фигура речи». (12+) |
| <p>Ю</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Папа попал». (12+) Что, если мама неожиданно решит оставить мужа и детей, чтобы некоторое время отдохнуть? Тогда «Папа попал»! 08.50 «КЛОН». (16+) 09.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 11.00 «Дом-2. Lite». (16+) 13.00 «Супермама». (16+) 16.00 «Мастершеф». (16+) 19.30 «КЛОН». (16+) 21.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+) 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 03.20 «Другая битва экстрасенсов». (16+) | <p>МИР</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+) 06.30, 10.10 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости 13.15, 18.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 17.10 Мировое соглашение. (16+) 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+) 20.55, 21.55 Слабое звено. (12+) 22.55 Назад в будущее (16+) 23.50 «СВОИ». (16+) 02.00 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (0+) 03.00 «ТАНКИ ГРЯЗИ НЕ БОЯТСЯ». (16+) | <p>ПОБЕДА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.20 «Путь к Победе» (16+) 06.20 «ВЫСОТА 89». (16+) 08.10 «ПРИКАЗ: УНИЧОЖИТЬ». (16+) 09.50 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+) 12.10 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+) 14.10 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+) 18.00 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+) В ролях: Гоша Куценко, Анна Снаткина, Владимир Гостюхин 20.50 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+) 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+) 02.30 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+) 04.30 «Диверсанты». (16+) |

ДЕТСКИЕ

- | | |
|---|---|
| <p>КАНАЛ DISNEY</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Алладин» (субтитры). (0+) 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.25 «Чудеса на виражах». (0+) 07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) Смелому и находчивому псу по кличке Пэт некогда скучать! 09.00 Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+) 11.35 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+) 12.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 14.35 «Отряд «Призрак». (6+) 15.35 «Клеопатра в космосе». (6+) 16.35 «Гравити Фолз». (12+) 17.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.05 «Призрак и Молли МакГи». (6+) 19.30 «История игрушек». (0+) Первая часть серии фильмов рассказывает о том, что происходит в детской, когда машинки и куклы остаются без присмотра. 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 23.00 «Человек-Паук: Тотальный Веном». (12+) 00.00 «7 гномов». (6+) 02.05 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+) 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+) | <p>КАРУСЕЛЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Легенды Спарка». (0+) 08.05 «Малыши и Медведь». (0+) 08.15 «Картошка и Фри». (0+) 10.15 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+) 10.45 «Проще простого!» (0+) 11.00 «Кругляши». (0+) 12.05 «Роботы-поезда». (0+) 12.35 «Супер10». (6+) 13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+) 13.35 «Дикие скричеры!» (6+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Маша и Медведь». (0+) 15.40 «Семья Трефиликов». (0+) 16.00 «Подружки-супергерои». (6+) 16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+) 16.30 «Кошечки-собачки». (0+) 19.15 «Томас и его друзья. Королевский поезд». (0+) 19.40 «Щенячий патруль». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Деревяшки». (0+) 22.00 «Геомека». (6+) 22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+) 22.55 «Герои Гуджитсу». (6+) 23.10 «Инфинити Надо». (6+) 23.35 «Скай Бластер». (6+) 23.50 «Союзмультфильм» представляет: «Каникулы Бонифация». (0+) 00.10 «Про бегемота, который боялся прививок». (0+) |
|---|---|

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | | | |
|--|--|---|
| <p>DISCOVERY CHANNEL</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 05.35 Багажные воины. (12+) 06.25 Махинаторы. (12+) 07.20, 07.45 Битва за недвижимость. (12+) 08.15, 08.40 Как это сделано? (12+) 09.10 Быстрые и громкие. (12+) 10.05 Выживание без купюр: москиты. (16+) 11.00 Школа акул. (12+) 11.55, 12.20, 12.50, 13.15, 13.45, 14.10 Как это устроено? (12+) 14.40 Махинаторы. (12+) 15.35 Крутой тюнинг. (12+) 16.30 Ржавая империя. (12+) 17.25 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+) 18.20, 18.45 Битва за недвижимость. (12+) 19.15, 19.40 Как это сделано? (12+) 20.10 Махинаторы. (12+) 21.05, 03.14 Золотая лихорадка. (16+) 22.00, 04.01 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+) 22.55, 04.48 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+) 23.50, 00.15, 00.45, 01.10, 01.40 Склады: битва в Канаде. (12+) 02.04 Склады: битва в Канаде. (12+) 02.27 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+) | <p>VIASAT HISTORY</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.10 Невероятные изобретения. (12+) 06.35 Выдающиеся женщины. (12+) 07.25, 08.15, 09.05, 09.55, 10.45 Очень странные экспонаты. (12+) 11.35 Очень странные экспонаты: Фальшивки, шпион и паровой мозг. (12+) 12.25, 13.20 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+) 14.05 Забытые короли Теотиуакана. (12+) 15.10 Выдающиеся женщины: Индира Ганди. (12+) 16.05 Убийство на железной дороге: Убийство на поезде в Ньюкасле. (16+) 17.05 Мифы: великие тайны человечества: Сокровища Нибелунгов. (12+) 18.05 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+) 18.50 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+) 19.55 Выдающиеся женщины: Индира Ганди. (12+) 21.00 Убийство на железной дороге: Убийство на поезде в Ньюкасле. (16+) 22.00 Мифы: великие тайны человечества. (12+) 23.00 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+) 23.45, 00.35, 01.25, 02.10, 02.55, 03.40 Очень странные экспонаты. (12+) 04.25 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+) | <p>NATIONAL GEOGRAPHIC NG</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 06.35 Научные глупости. (16+) 06.55 Суперсооружения Третьего рейха: к бою готовы. (16+) 07.45 Суперсооружения: чудеса инженерии. (16+) 08.40, 09.30 Настоящий суперкар. (16+) 10.20 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 11.15 Дикий туец: Лучшее. (16+) 12.05 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 13.05 Авто-SOS, лучшее. (16+) 14.00 Авто-SOS, спецвыпуск: 7-дневное испытание. (16+) 14.50, 15.40 Затерянные сокровища Египта. (16+) 16.35 Дикий туец: Север против Юга. (16+) 17.35 Авто-SOS. (16+) 18.25, 18.55 Фабрика еды в Америке. (16+) 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+) 20.05, 21.00, 03.30 Расследования авиакатастроф. (16+) 21.50 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 22.40 Начало. (16+) 23.35 Тайная история. (16+) 00.30 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+) 01.10 Служба безопасности аэропорта. (16+) 02.00, 02.50 Злоключения за границей. (16+) 04.20 Труднейший в мире ремонт. (16+) 05.10, 05.35 Игры разума. (16+) |
|--|--|---|

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура

08.50	«ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»
06.30	07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры
06.35	«Пешком...»
07.05	«Правила жизни»
07.35	00.45 «Неаполь. Жизнь на вулкане»
08.35	14.00 Цвет времени
08.50	«ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»
10.15	«Наблюдатель»
11.10	00.00 XX век
12.00	Дневник XV Зимнего международного фестиваля искусств в Сочи Юрия Башмета
12.25	«ВСЕМ - СПАСИБО!..»
14.15	«Острова»
15.20	«Пряничный домик»
15.50	«2 Верник 2»
16.35	«МЕРТВЫЙ СЕЗОН»
17.45	01.40 Фестиваль в Вербье
18.35	Линия жизни
19.45	Главная роль
20.05	Открытая книга
20.35	«Наш, только наш»
21.20	«Энигма»
22.05	«ПАРАД ПЛАНЕТ»

ТВЦ

18.15	«НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ». (12+)
06.00	«Настроение»
08.25	«Доктор И...» (16+)
09.00	«МАЙОР И МАГИЯ». (16+)
10.40	«Геннадий Ветров. Неудержимый децибел». (12+)
11.30	События
11.50	«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40	«Мой герой». (12+)
14.30	События
14.50	Город новостей
15.05	«АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
17.00	«Михаил Светин. Выше всех». (16+)
17.50	События
18.15	«НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ». (12+)
22.00	События
22.35	«10 самых...» (16+)
23.05	«Шоу-бизнес». (12+)
00.00	События. 25-й час
00.35	Петровка, 38. (16+)
00.55	«Тайны пластической хирургии». (12+)
01.35	«Приговор». (16+)

ТВ-3

23.00	«ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (16+)
06.00	«Мультфильмы». (0+)
09.30	«Слепая». (16+)
11.50	Гадалка. (16+)
14.10	«УИДЖИ». (16+)
14.40	Мистические истории. (16+)
15.45	Гадалка. (16+)
17.25	«Слепая». (16+)
18.30	«Гадалка». (16+)
20.30	«ГРИММ». (16+)
23.00	«ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (16+)
01.15	«СОКРОВИЩА БЕТХОВЕНА». (0+)
02.45	«БАШНЯ». (16+)

ДОМАШНИЙ

12.00	«Понять. Простить». (16+)
06.30	«ЛЮБИМАЯ». (16+)
06.40	По делам несовершеннолетних. (16+)
08.45	Давай разведёмся! (16+)
09.50	Тест на отцовство. (16+)
12.00	«Понять. Простить». (16+)
13.05	02.40 «Порча». (16+)
13.35	«Знахарка». (16+)
14.10	«Верну любимого». (16+)
14.45	«ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)
19.00	«ПОЧТИ ВСЯ ПРАВДА». (16+)
23.00	«ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)
01.45	«Понять. Простить». (16+)
03.05	«Знахарка». (16+)
03.30	«Верну любимого». (16+)
03.55	Тест на отцовство. (16+)
05.35	«6 кадров». (16+)
05.45	По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00	09.00 13.00 «Известия». (16+)
05.25	«ДЖУЛЬБАРС». (16+)
08.35	День ангела. (0+)
09.25	13.25 «ГОСПОДА ОФИЦЕРЫ». (16+)
17.30	«Известия». (16+)
17.45	«МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
19.40	«СЛЕД». (16+)
23.10	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30	«СЛЕД». (16+)
03.20	«Известия». (16+)
03.30	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
05.20	«ВИКИНГ-2». (16+)
07.00	«Сегодня утром». (12+)
09.00	13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)
09.20	«ОЦЕОЛА». (12+)
11.20	21.25 «Открытый эфир»
13.25	«Не факт!» (12+)
14.05	«Оружие Победы». (12+)
14.15	02.45 «ЖАЖДА». (16+)
18.30	«Спецрепортаж». (16+)
18.50	«Непобедимая и легендарная». (16+)
19.40	«Легенды кино». (12+)
20.25	«Код доступа». (12+)
23.05	«Между тем». (12+)
23.40	«УСНУВШИЙ ПАССАЗИР». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00	«Утро вместе». (12+)
10.00	«Такие разные». (12+)
11.00	15.00 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+)
12.00	«Заметные люди». (12+)
12.30	18.30 «Воронежские спасатели». (12+)
12.45	03.30 «#open vrn». (12+)
13.00	16.30 «ВЕРЬ МНЕ». (12+)
14.00	16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30	«День вместе». (12+)
17.30	04.00 «Открытая наука». (12+)
18.00	01.30 «Документальное кино». (12+)
18.45	22.00 01.15 03.45 «Актуальное интервью». (12+)
19.00	21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10	21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00	00.15 04.30 «Арт-проспект». (12+)
20.30	22.15 00.45 03.00 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
22.45	«ПРОЩАЙТЕ: ФАРАОНЫ!». (6+)

СПОРТ

06.00	09.05 12.20 14.50 16.45 18.15 Новости
06.05	19.45 01.00 Все на Матч
09.10	12.25 Специальный репортаж. (12+)
09.30	Смешанные единоборства. (16+)
10.45	Бокс. (16+)
11.20	«Есть тема!»
12.45	«ОФИЦЕРЫ». (16+)
14.55	Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Женщины. 10 км
16.10	Лыжные гонки. Кубок России. Спринт
16.55	Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Мужчины. 15 км
18.20	Смешанные единоборства. (16+)
19.20	Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)
20.30	22.45 01.50 Футбол. Лига Европы. Раунд плей-офф. (0+)
03.50	Новости. (0+)
03.55	Баскетбол. «Баскония» (Испания) - УНИКС (Россия). Евролига
01.00	Новости. (16+)
01.05	Велоспорт. Тур ОАЭ. 4-й этап. (16+)
02.00	Discovery Golf. (6+)
02.30	«Зал славы: Пекин-2022». (16+)
03.30	Велоспорт. Тур ОАЭ. 4-й этап. (16+)
05.00	Снукер. European Masters. 2-й круг. (6+)
07.00, 08.00	«Зал славы: Пекин-2022». (16+)
09.00	Велоспорт. Тур ОАЭ. 4-й этап. (16+)
10.30	Снукер. European Masters. 2-й круг. (6+)
12.30	Discovery Golf. (6+)
13.00	Велоспорт. Тур ОАЭ. 4-й этап. (16+)
13.50	Велоспорт. Тур ОАЭ. 5-й этап. Прямая трансляция. (16+)
15.30	«Зал славы: Пекин-2022». (16+)
16.30, 21.30	Снукер. European Masters. 2-й круг. (6+)
17.30, 22.00	Снукер. European Masters. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)
20.30	Новости. (16+)
20.35	Велоспорт. Тур ОАЭ. 5-й этап. (16+)

МУЗЫКА

05.00	07.00 Каждое утро. (16+)
06.40	08.40 15.00 18.00 22.00 Про-Новости. (16+)
09.00	Русский чарт. (16+)
10.00	Лайкер. (16+)
11.00	17.40 18.20 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
12.00	Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+)
13.30	«10 самых!» (16+)
14.00	Золотая дюжина. (16+)
15.20	«10 самых горячих клипов дня». (16+)
16.00	«Похудеть любой ценой». (16+)
17.00	Хит-сториз. (16+)
17.35	PRO-Клип. (16+)
19.00	Муз-ТВ чарт. (16+)
20.00	Русские хиты - чемпионы четверга. (16+)
22.20	DFM - Dance chart. (16+)
23.20	02.00 Муз'итив. (16+)
00.00	Муз'итив. (18+)
03.00	Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

05.20, 05.55	«ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.45	«ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
10.00	«ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
12.55	«ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)
15.30	«ЭВОЛЮЦИЯ». (12+)
17.20, 18.05	«ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00	«ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
21.20	«ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
23.35	«ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
01.35	«МУМИЯ». (12+)
03.25	«МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
06.10	«ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+)
07.45	«РАССВЕТ». (16+)
09.30	«ПРОВОДНИК». (16+)
11.05	«ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
12.50	«ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+)
14.30	«РОБО». (6+)
16.05	«ГОЛОСА БОЛЬШОЙ СТРАНЫ». (6+)
17.55	«ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
20.00	«ДУБЛЕР». (16+)
21.30	«КОРОБКА». (12+)
23.20	«РАССВЕТ». (16+)
01.05	«ХАРДКОР». (18+)
02.35	«ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРАД». (16+)
04.05	«ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (16+)
04.35	«Ералаш» (6+)
05.55	«Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
07.10	«Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
08.45	«Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
10.10	«СВАТЫ». (16+)
15.00	«ДОМОВОЙ». (6+)
16.55	«ПРИЗРАК». (6+)
19.00	«СВАТЫ». (16+)
00.50	«ПРИЛИЧНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
02.20	«ДОМ СОЛНЦА». (16+)
04.00	«ПОБЕГ». (16+)
05.00	«Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.10, 14.00	«ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.00, 16.00, 17.00, 18.00	«МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)
19.00, 19.50, 20.50, 21.40, 22.30	«ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.25	Суббота news 2022. (16+)
23.40	«ДОКТОР ХАУС». (16+)
00.30, 01.30, 02.10	Топ-модель по-американски. (16+)
02.50, 03.10, 03.30, 03.50, 04.10, 04.40	Оденься к свадьбе. (16+)
06.55	«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)
08.20	«КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)
10.05	«БЕЛЫЙ ТИГРЬ». (16+)
12.05	«ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
13.50	«БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
15.20	«АФОНЯ». (16+)
16.55	«КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
18.25	«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-4». (16+)
20.05	«НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (12+)
21.30	«МИМИНО». (12+)
23.10	«СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
00.50	«САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
08.00, 16.00	«ШИРОКА РЕКА». (16+)
09.00, 17.00, 00.00, 01.00	«ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00	«ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00	«БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00	«ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00	«У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00	«ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
06.00	«ПИКСЕЛИ». (12+)
07.45	«ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
09.55	«КУХНЯ». (12+)
15.55	«ВОРОНИНЫ». (16+)
22.10	«МОЛОДЁЖКА». (16+)
02.00	«Даёшь молодёжь!» (16+)
03.30	«Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
05.05	«Фиксики». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00	День Патриарха. (0+)
05.10	Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.30	Монастырская кухня. (0+)
05.55	«ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА». 3 серия. (12+)
07.30	Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30	Расскажи мне о Боге. (6+)
11.05	Дорога. (0+)
12.05	Служба и служение. (0+)
13.00	Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30	Монастырская кухня. (0+)
15.00	Дети войны. Возвращение. (0+)
16.05	«БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (12+)
18.05	Завет. (6+)
18.40	«ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (0+)
20.30	Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45	Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.40	В поисках Бога. (6+)
00.10	День Патриарха. (0+)
00.25	Московские святители Петр и Алексий. Цикл: День Ангела. (0+)
00.55	Прямая линия жизни. (16+)
01.50	Расскажи мне о Боге. (6+)
02.20	Завет. (6+)
02.50	Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

24 февраля
Седмица мясопустная. Глас 2. Прп. Димитрия Прилуцкого, Вологодского.



Щмч. Власия, еп. Севастийского, и с ним двух отроков и 7 жен. Блгв. кн. Всеволода, во Святом Крещении Гавриила, Псковского. Прп. Кассиана Босого, Волоколамского. Прав. Феодоры, царицы Греческой, восставившей почитание святых икон.

Поста нет.

«Кто за истину терпит оскорбления и бесчестие, тот идет путем апостольским, неся крест и облагаясь веригами».

Прп. Марк Подвижник

ПЕРВЫЙ



23.05 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.50 Жить здорово! (16+)
- 10.55 Модный приговор. (0+)
- 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 Поле чудес. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
- 23.05 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.00 «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ».** (18+)
- 02.05 Наедине со всеми. (16+)
- 02.50 Модный приговор. (0+)

РОССИЯ 1



14.55 «ПОСТОРОННЯЯ». (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 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ПОСТОРОННЯЯ».** (12+)
- Катя считает, что её предназначение - быть женой и матерью. Но её мечты о детях остаются лишь мечтами, и однажды муж уходит к молодой беременной любовнице.
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 «Юморина». (16+)
- 23.50 «ОГОНЬ».** (6+)
- 02.05 «ЛЮБКА».** (16+)

НТВ



14.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 09.25 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 11.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)
- 16.00 Сегодня
- 16.45 ДНК. (16+)
- 17.55 Жди меня. (12+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «ЗОЛОТО».** (16+)
- 23.25 «Своя правда». (16+)
- 01.20 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
- 01.45 Квартальный вопрос. (0+)
- 02.35 «СХВАТКА».** (16+)

СТС



21.00 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК». (16+)

- 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
- 06.35 «Как приручить дракона. Возвращение». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ».** (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 10.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ».** (16+)
- 12.15 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 21.00 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК».** (16+)
- США, 2008 г. Фантастический боевик. В ролях: Эдвард Нортон, Лив Тайлер. Доктор Брюс Бэннер ищет лекарство от своего необычного «заболевания»...
- 23.15 «ДЖОКЕР».** (18+)
- 01.40 «ШПИОНСКИЙ МОСТ».** (16+)
- 03.55 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.25 «6 кадров». (16+)
- 05.40 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



23.00 «Импровизация. Команды». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА».** (16+)
- 18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 20.00 «Однажды в России». (16+)
- 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 22.00 «Comedy Баттл». (16+)
- 23.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 00.00 «Такое кино!» (16+)
- 00.30 «ДЕЛО РИЧАРДА ДЖУЭЛЛА».** (18+)
- Биографическая драма Клинта Иствуда. История охранника на Олимпийских играх 1996 года в Атланте, который, заметив рюкзак с бомбой, сумел вовремя эвакуировать людей. Однако всеобщая благодарность длилась недолго...
- 02.55 «Western Stars». (16+)
- 04.10 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



18.00 «ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)

- 05.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «ЛИГА СПРАВЕДЛИВОСТИ».** (16+)
- 20.15 «ЧУДО-ЖЕНЩИНА».** (16+)
- 23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. М. Исмаилов (Россия) - О. Дуродол (Нигерия). (16+)
- 01.00 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ».** (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 05.50 Орел и решка. Россия-2. (16+)
- 06.40 01.30 03.30 Пятница News. (16+)
- 07.10 08.30 09.50 Кондитер. (16+)
- 11.10 12.10 13.20 14.20 На ножах. (16+)
- 15.20 16.20 17.30 Мир наизнанку. Китай. (16+)
- 18.30 «МИСТЕР И МИССИС СМИТ». (16+)
- 20.50 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+)
- 23.40 «ШОУ НАЧИНАЕТСЯ». (16+)
- 02.00 Адская кухня. (16+)
- 03.50 Мир забесплатно. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 10.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 11.00 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 20.00 «+100500». (16+)
- 23.00 Топчик. (16+)
- Топовые шоу, блогеры-миллионники и самые популярные TikTok тренды - ничто не скроется от внимания ведущего и его напарника.
- 00.00 «МЕЧ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 Отражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «БЕШЕННЫЕ ДЕНЬГИ». (6+)
- 11.35 «Большая страна». (12+)
- 12.00 13.20 Отражение-2
- 15.15 «Среда обитания». (12+)
- 15.35 «Календарь». (12+)
- 16.05 «За дело!» (12+)
- 17.00 «Здоровый интерес»
- 17.15 Открытая наука. (12+)
- 17.45 «Актуальное интервью»
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 18.40 «Арт-проспект». (12+)
- 19.30 Отражение-3
- 21.00 «ДВОЕ В ГОРОДЕ». (12+)
- 22.35 «Моя история». (12+)
- 23.05 «Коктебельские камешки». (12+)

Ю

- 05.10 «Папа попал». (12+)
- 08.50 «КЛОН». (16+)
- 09.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемалю. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал...
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 13.00 «Супермама». (16+)
- 16.00 «Мастершеф». (16+)
- 19.15 «КЛОН». (16+)
- 21.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.35 «Другая битва экстрасенсов». (16+)

МИР

- 06.20, 10.20 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНИКА». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
- 10.10 В гостях у цифры. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.15 «ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!». (0+)
- 19.15 Слабое звено. (12+)
- 20.15 «Игра в кино». (12+)
- 21.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
- 22.50 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (12+)
- 00.35 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ». (16+)
- 02.30 «ЦИРК». (0+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе» (16+)
- 06.10 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
- 07.50 «ТАНКИ». (16+)
- 09.20 «28 ПАНИФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 11.20 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 12.20 «ЛЕТО ВОЛКОВ». (16+)
- 18.00 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
- В ролях: Марина Александрова, Александр Лазарев (младший), Толепберг Байсакалов
- 21.00 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
- Сериал. Драма, Россия, 2009 г.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «СОЛДАТИК». (12+)
- 02.20 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
- 04.00 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Финес и Ферб: кино. Покорение 2-ого измерения». (6+)
- 12.40 «Гравити Фолз». (12+)
- 17.40 «Геркулес». (6+)
- 19.30 «История игрушек-2». (0+)
- 21.30 «СУПЕРПЁС». (12+)
- Однажды пёс угодил в недра лаборатории и в результате стал первой на Земле собакой, наделенной невероятными силами. В обычной жизни четвероногого героя ничего не изменилось: он все так же души не чаёт в своем хозяйстве, погулять и выпастись. Но стоит где-то поблизости произойти преступлению, суперпёс тут же спешит на место происшествия, чтобы спасти жителей планеты!
- 23.05 «ПЯТЕРКА СУПЕРГЕРОЕВ». (0+)
- 00.50 «ПАПОХИЩЕНИЕ». (6+)
- 02.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЛОНА». (6+)
- 03.25 «Город героев: Новая история». (6+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Легенды Спарка». (0+)
- 08.05 «Малыши и Медведь». (0+)
- 08.15 «Картошка и Фри». (0+)
- 10.15 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
- 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
- Каляка-Малыка и его подружка Ляля приглашают детей в удивительную студию рисования!
- 11.10 «Кругляши». (0+)
- 12.05 «Роботы-поезда». (0+)
- 12.35 «Супер10». (6+)
- 13.05 «ЛЕГО Сити. Приключения». (0+)
- 13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- 14.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 15.40 «Семья Трефликов». (0+)
- 16.00 «Приключения принцессы». (0+)
- 17.10 «Кошечки-собачки». (0+)
- 19.00 «Свинка Пеппа». (0+)
- 19.35 «Команда Флоры». (0+)
- У природы беда - команда Флоры спешит туда!
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Волшебная кухня». (0+)
- Малышка Майя приглашает вас на Волшебную кухню!
- 22.30 «Ниндзяго». (6+)
- 22.50 «Ералаш». (6+)
- 01.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
- 03.15 «Смешарики. Пинкод». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00, 05.35 Багажные войны. (12+)
- 06.25 Махинаторы. (12+)
- 07.20, 07.45 Битва за недремлемость. (12+)
- 08.15, 08.40 Как это сделано? (12+)
- 09.10 Быстрые и громкие. (12+)
- 10.05 Золотая лихорадка. (16+)
- 11.00 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
- 11.55, 12.20, 12.50, 13.15, 13.45, 14.10 Склады: битва в Канаде. (16+)
- 14.40 Махинаторы. (12+)
- 15.35 Крутой тюнинг. (12+)
- 16.30 Ржавая империя. (12+)
- 17.25 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)
- 18.20, 18.45 Битва за недремлемость. (12+)
- 19.15, 19.40 Как это сделано? (12+)
- 20.10 Махинаторы. (12+)
- 21.05 Смертельный улов: дорогой отца. (12+)
- 22.00 Операция «Спасение дома». (12+)
- 23.50, 00.45, 01.40 БОЛЬШОЕ И РИЧАРД ХАММОНД. (12+)
- 02.27 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)
- 03.14 Смертельный улов: дорогой отца. (12+)
- 04.01 Операция «Спасение дома». (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.35 Выдающиеся женщины. (12+)
- 07.25 Очень странные экспонаты: Шаман Ледникового периода, небо Бронзового века и лампочка в стиле стимпанк. (12+)
- 08.15, 09.05, 09.55, 10.40, 11.30 Тайны музеев. (12+)
- 12.15, 13.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 14.10 Забытые войны Карфагена. (12+)
- 15.05 Выдающиеся женщины: Амелия Эрхарт. (12+)
- 16.05 Убийство на железной дороге: Охранник. (16+)
- 17.05 Мифы: великие тайны человечества: Святой Грааль. (12+)
- 18.00 Сокровища Древней Греции: Эпоха героев. (12+)
- 20.00 Выдающиеся женщины: Амелия Эрхарт. (12+)
- 21.00 Убийство на железной дороге: Охранник. (16+)
- 22.00 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
- 22.55 Сокровища Древней Греции: Эпоха героев. (12+)
- 23.55 Очень странные экспонаты. (12+)
- 00.45, 01.25, 02.10, 02.50, 03.35 Тайны музеев. (12+)
- 04.20 Мифы и тайны королевской истории: Георг IV и Регентство. (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.25 Марс и SpaseX. (16+)
- 07.20 Суперсооружения Третьего рейха: к бою готовы. (16+)
- 08.10 Суперсооружения: чудеса инженерии. (16+)
- 09.00, 09.55 Настоящий суперкар. (16+)
- 10.45 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
- 11.40 Дикий тунец: Лучшее. (16+)
- 12.25 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 13.20 Авто-SOS, лучшее. (16+)
- 14.10 Авто-SOS, спецвыпуск: 7-дневное испытание. (16+)
- 15.00, 15.50 Затерянные сокровища Египта. (16+)
- 16.45 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 17.35 Авто-SOS. (16+)
- 18.25, 18.55 Фабрика еды в Америке. (16+)
- 19.15 Расследования авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00, 21.55, 03.40 Враждебная планета. (16+)
- 22.50 Начало. (16+)
- 23.45 Тайная история. (16+)
- 00.35 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
- 01.20 Служба безопасности аэропорта. (16+)
- 02.05, 02.50 Злоключения за границей. (16+)
- 04.30 Труднейший в мире ремонт. (16+)
- 05.15, 05.35 Игры разума. (16+)

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

РОССИЯ **РОССИЯ К**
Культура



21.15 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ»

06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.40
Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 «Правила жизни»
07.35 «Душа Петербурга»
08.35 17.45 «Забываемое ремесло»
08.50 «ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»
10.20 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА»
11.50 Открытая книга
12.15 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ»
13.50 «Роман в камне»
14.20 Власть факта
15.05 Письма из провинции
15.35 «Энигма»
16.20 Цвет времени
16.35 «МЕРТВЫЙ СЕЗОН»
18.00 «Билет в Большой»
18.45 «Другая история»
19.45 «Смехоностальгия»
20.15 Линия жизни
21.15 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ»
22.45 «2 Верник 2»
00.00 «СЫН»

ТВЦ



09.00 «МАЙОР И МАГИЯ» (16+)

06.00 «Настроение»
08.25 Большое кино. (12+)
09.00 «МАЙОР И МАГИЯ». (16+)
10.40 «Всеволод Санаев. Оптимистическая трагедия». (12+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
16.50 «Актёрские драмы. Роль как проклятье». (12+)
17.50 События
18.15 «ЧЕЛОВЕК ИЗ ДОМА НАПРОТИВ». (12+)
22.00 «В центре событий»
23.15 «Приют комедиантов». (12+)
01.05 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
02.30 Петровка, 38. (16+)
02.45 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)

ТВ-3



22.45 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Новый день. (12+)
12.25 Гадалка. (16+)
14.10 «УИДЖИ». (16+)
14.40 Вернувшиеся. (16+)
15.45 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
19.30 «БЕССМЕРТНЫЙ. РОМАНТИЧЕСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ». (16+)
22.45 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+)
Австралия, Великобритания, 2009 г. Триллер. В ролях: Мелисса Джордж, Лиам Хемсворт. Джесс, молодая мать-одиночка, воспитывающая сына с расстройством аутического спектра, отправляется на прогулку на яхте с друзьями.
00.45 «ПИРАНЬЯКОНДА». (16+)
02.15 «ПАЗАРИТЫ». (16+)
04.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



22.55 Про здоровье. (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.40 Давай разведёмся! (16+)
09.45 Тест на отцовство. (16+)
11.55 «Понять. Простить». (16+)
13.00 «Порча». (16+)
13.30 «Знахарка». (16+)
14.05 «Верну любимого». (16+)
14.40 «СОКРОВИЩЕ». (16+)
19.00 «ЧЕСТНАЯ ИГРА». (16+)
22.55 Про здоровье. (16+)
23.15 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2». (16+)
02.05 «Понять. Простить». (16+)
02.55 «Порча». (16+)
03.20 «Знахарка». (16+)
03.45 «Верну любимого». (16+)
04.10 Тест на отцовство. (16+)
05.50 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

05.00 «Изнестия». (16+)
05.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
08.05 «РЖЕВ». (12+)
09.00 «Изнестия». (16+)
10.55 «ТУРИСТ». (16+)
13.00 «Изнестия». (16+)
13.25 «ОТПУСК ЗА ПЕРИОД СЛУЖБЫ». (16+)
17.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.45 Светская хроника. (16+)
00.45 «СВОИ-2». (16+)
03.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». (12+)
09.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня. (16+)
09.40 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». (12+)
12.35 «ЛИЧНЫЙ НОМЕР». (16+)
15.25 «ЗЕМЛЯК». (16+)
23.10 «Десять фотографий». (12+)
00.00 «ОЦЕОЛА». (12+)
01.55 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)
03.15 «УСНУВШИЙ ПАССАЗИР». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «ИГРА С ОГНЕМ». (16+)
12.00 «Такие разные». (12+)
13.00 16.30 «ВЕРЬ МНЕ». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «Актуальное интервью». (12+)
15.15 17.30 02.15 «В тени чемпионов». (12+)
15.30 «Арт-проспект». (12+)
17.45 «Спецрепортаж». (12+)
18.00 «От 7 до 17». (12+)
18.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
19.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.30 01.45 «Записки из провинции». (12+)
20.30 23.00 «Просто жизнь». (12+)
21.00 01.15 «Точка.ру». (12+)
22.00 «Документальное кино». (12+)
23.30 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)
03.00 «Собрание сочинений». (12+)
03.15 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **EUROSPORT 1**
06.00 09.05 12.20 14.50 18.15
22.00 Новости
06.05 16.25 22.05 01.00 Все на Матч!
09.10 12.25 Специальный репортаж. (12+)
09.30 Смешанные единоборства. (16+)
10.15 Профессиональный бокс. (16+)
11.20 «Есть тема!»
12.45 «ОФИЦЕРЫ: Одна судьба на двоих». (16+)
14.55 16.55 Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров
15.55 19.25 Футбол. Еврокубки. Обзор. (0+)
18.20 Смешанные единоборства. (16+)
19.55 Баскетбол. «Зенит» (Россия) - «Барселона» (Испания). Евролига. Мужчины
22.35 «Точная ставка». (16+)
22.55 Футбол. «Дженоа» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
01.50 «Рецептура». (0+)
02.20 «Всё о главном». (12+)
01.00, 20.45 Новости. (16+)
01.05, 09.00, 13.00 Велоспорт. Тур ОАЭ. 5-й этап. (16+)
02.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30, 07.00 Тележурнал (субтитры). (16+)
03.00 «Любить Марадону» (субтитры). (16+)
08.00 Ралли-рейд. Extreme E. Саудовская Аравия. Ревью. (16+)
10.30 Снукер. European Masters. 2-й круг. (6+)
12.00 «Зал славы». (16+)
13.50 Велоспорт. Тур ОАЭ. 6-й этап. Прямая трансляция. (16+)
15.30 Теннис. АТР 500. Дубай. 1/4 финала. (6+)
16.00, 18.00 Теннис. АТР 500. Дубай. Полуфинал. Прямая трансляция. (6+)
20.00 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Лахти. HS 130. Прямая трансляция. (16+)
20.50 Снукер. European Masters. 3-й круг. (6+)
22.00 Снукер. European Masters. 4-й круг. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 07.00 Каждое утро. (16+)
06.40 08.40 15.00 18.00 21.45 Про-Новости. (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)
10.00 16.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 TikTok чарт. (16+)
12.00 Русские хиты. (16+)
13.30 Звезда под прикрытие. (16+)
14.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
15.20 «10 клипов дня». (16+)
17.35 PRO-Клип. (16+)
17.40 18.20 Ждите ответа. (16+)
19.00 Русский чарт. (16+)
20.00 «Новая волна-2019». Лучшие выступления. (16+)
22.05 Танцпол. (16+)
23.20 02.00 Муз'итив. (16+)
00.00 Муз'итив. (18+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **TV1000 РУССКОЕ КИНО** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**
05.30, 06.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.50 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)
09.00 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (12+)
10.40 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
13.00 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
15.10 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
17.15, 18.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
19.00 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
21.05 «МУШКЕТЁРЫ». (12+)
23.05 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (6+)
01.15 «ВЛАСТЬ СТРАХА». (16+)
03.10 «ИМИТАТОР». (16+)
05.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)
08.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ». (16+)
10.30 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3D: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
12.45 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЧЕРНЫЙ ОБРЯД». (16+)
14.30 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (16+)
16.00 «СТИЛЯГИ». (16+)
18.30 «ЭЛЕФАНТ». (12+)
20.00 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (12+)
Россия, 2019 г. В ролях: Анна Михалкова, Антон Филипенко, Светлана Камынина
21.40 «БЛОКБАСТЕР». (16+)
23.10 «КРОВАВАЯ ЛЕДИ БАТОРИ». (16+)
01.10 «ЗВЕЗДА». (16+)
03.10 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
04.35 «ПЯТНИЦА». (16+)
06.00 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
07.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
08.35 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
10.10 «СВАТЫ». (16+)
15.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
Китаец Пен, отправляясь в Москву знакомиться с родителями любимой, даже не подозревал, какой кошмар его ждёт...
16.45 «ХОЛОП». (16+)
18.50 «СВАТЫ». (16+)
01.20 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
02.50 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ»». (16+)
04.15 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...» (12+)
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.10, 14.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.00, 16.00, 17.00, 18.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)
19.00, 20.00, 20.50, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.25 Суббота news 2022. (16+)
23.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
00.30, 01.30, 02.10 Топ-модель по-американски. (16+)
02.50 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (16+)
04.10 Оденсяк со свадьбы. (16+)
04.50 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
06.25 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН»». (16+)
10.00 «КУХНЯ». (12+)
15.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Костя и Вера Воронины понимают, что пора освежить отношения, и отправляются на свидание, что бы вновь испытать забытые ощущения...
22.15 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
Из-за общения Макеева с Алёной обстановка в его семье накаляется. Алина и Пономарёв выясняют, что их ссора - дело рук мамы Алины...
02.05 Даёшь молодёжь! (16+)
03.30 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
05.05 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**
01.50 «КРУТОЙ И ЦЫПОЧКИ». (12+)
04.00 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)
06.20 «ПРИШЕЛЫЦЫ В АМЕРИКЕ». (6+)
07.55 «ЕВРОТУР». (16+)
09.35 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (12+)
11.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
13.05 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
15.05 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
17.30 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ». (16+)
19.30 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (16+)
21.30 «ТОЛСТЯК НА РИНГЕ». (12+)
23.25 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
06.45 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ». (12+)
08.30 «КАДРИЛЬ». (12+)
10.00 «ВЫСОТА». (12+)
11.45 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
13.10 «КУРЬЕР». (16+)
14.50 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)
16.20 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
17.40 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
19.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
21.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
23.50 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
01.30 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ». (12+)
03.05 «ПОВРОСКИЕ ВОРОТА». (12+)
05.15 «НЕ ГОРИЮ!» (12+)
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
Сериял. Авантюрная мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Александр Дьяченко
13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
Сериял. Мелодрама, детектив, криминал, Россия, 2016 г.
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **СПАС**
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.25 Монастырская кухня. (0+)
05.50 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА». 4 серия. (12+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Простые чудеса. (12+)
11.20 В поисках Бога. (6+)
11.50 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Патриарх Алексий - перед Богом и людьми. (0+)
15.50 С нами Бог. (0+)
В фильме рассказывается об участии Церкви в героической борьбе с фашизмом. О Великой Отечественной войне рассказывают ветераны ВОВ.
16.40 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (0+)
СССР, 1972 г. В ролях: Николай Пастухов, Марианна Кушнерова
18.05 Завет. (6+)
18.35 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (12+)
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.45 «ПОП». (16+)
01.05 День Патриарха. (0+)
01.15 Простые чудеса. (12+)
01.55 Пилигрим. (6+)
02.20 Завет. (6+)
02.50 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

25 февраля
Седмица мясопустная. Глас 2.
Иверской иконы Божией Матери.



Свт. Мелетия, архиеп. Антиохийского. Свт. Алексия, митр. Московского и всея Руси, чудотворца. Свт. Мелетия, архиеп. Харьковского. Прп. Марии, именованной Марином, и отца ее Евгения. Свт. Антония, патриарха Константинопольского. Прп. Мелетия Ипсенийского.

Постный день. Разрешается рыба.

«Хочешь увидеть луч света? Сделай глаза твои чистыми, здоровыми и зоркими. Господь показал тебе Свет истинный, но если ты, избегая света, устремляешься во тьму, - какое ты найдешь оправдание, какое прощение?»

Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



21.20 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)

- 06.00 «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 Умницы и умники. (12+)
- 09.45 Слово пастыря. (0+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Операция «Динамо», или Приключения русских в Британии». (12+)
- 11.20 12.15 Видели видео? (0+)
- 13.30 «РАБА ЛЮБВИ».** (12+)
- 15.20 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
- 17.00 Точь-в-точь. (16+)
- 19.20 Сегодня вечером. (16+)
- 21.00 Время
- 21.20 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
- 23.35 Музыкальная премия «Жара». (12+)
- 01.40 Наедине со всеми. (16+)
- 02.25 Модный приговор. (0+)

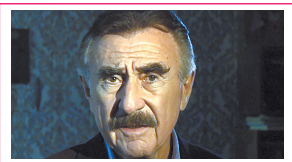
РОССИЯ 1



13.50 «ТОЧКА КИПЕНИЯ». (16+)

- 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
- 11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
- 12.50 «Доктор Мясников». (12+)
- 13.50 «ТОЧКА КИПЕНИЯ».** (16+)
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести в субботу
- 21.00 «ЗАГС».** (12+)
Лидия Ильина - начальник отдела в городской администрации. Однажды она увольняет одного из сотрудников, который оказывается племянником олигарха...
- 01.10 «СЖИГАЯ МОСТЫ».** (12+)

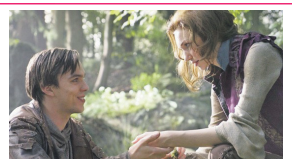
НТВ



16.20 Следствие вели... (16+)

- 04.45 ЧП. Расследование. (16+)
- 05.10 «ДОКТОР ЛИЗА».** (12+)
- 07.20 Смотр. (0+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 Готовим. (0+)
- 08.50 Поедем, поедим! (0+)
- 09.25 Едим дома. (0+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Главная дорога. (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
- 13.05 Однажды... (16+)
- 14.00 Своя игра. (0+)
- 15.00 Следствие вели... (16+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 Ты не поверишь! (16+)
- 21.20 Секрет на миллион. (16+)
- 23.25 «Международная пирамида». (16+)
- 00.20 Квартирник НТВ. (16+)
- 01.25 Дачный ответ. (0+)
- 02.15 «СХВАТКА».** (16+)

СТС



14.25 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Василёк». (0+)
- 06.35 «Верлиока». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 Не дрогни! (16+)
- 10.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 12.20 «ПИКСЕЛИ».** (12+)
- 14.25 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ».** (12+)
- 16.40 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ».** (12+)
- 19.00 «Семейка Крудс». (6+)
- 21.00 «МУЛАН».** (12+)
- 23.15 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ».** (16+)
- 01.55 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ».** (18+)
- 03.45 «ВОРОНИНЫ».** (16+)
- 05.40 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



02.35 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ». (16+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 07.55 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 11.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ».** (16+)
- 19.30 «Музыкальная интуиция». (16+)
- 21.30 «Женский стендап». (16+)
- 00.00 «ТЕМНЫЙ РЫЦАРЬ».** (16+)
Бэтмен намерен очистить улицы Готэма от криминала и берет в помощники представителей власти. Их сотрудничество оказывается эффективным, но скоро они обнаружат себя посреди хаоса, связанного Джокером...
- 02.35 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ».** (16+)
Рик Декард вновь восстановлен в полиции Лос-Анджелеса для поиска группы киборгов, совершившей побег из колонии на Землю.
- 04.25 «Импровизация». (16+)
- 05.15 «Comedy Баттл». (16+)
- 06.10 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



21.55 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)

- 04.35 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 07.00 «ПЕРВЫЙ УДАР».** (16+)
- 08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 12.00 «Наука и техника». (16+)
- 13.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 14.05 «СОВБЕЗ».** (16+)
- 15.10 «Документальный спецпроект». (16+)
- 16.10 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.10 «ПАРКЕР».** (16+)
- 19.30 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ».** (16+)
- 21.55 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН».** (16+)
- 00.00 «КУРЬЕР».** (18+)
- 01.55 «ПЕРЕВОДЧИКИ».** (16+)
- 03.30 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Мои первые каникулы. (16+)
- 05.50 02.40 04.30 Пятница News. (16+)
- 06.20 Орел и решка. Россия. (16+)
- 09.00 Гастротур. (16+)
- 10.00 На ножах. (16+)
- 15.10 Мир наизнанку. Южная Америка. (16+)
- 16.10 Мир наизнанку. Бразилия. (16+)
- 20.30 Мир наизнанку. Китай. (16+)
- 23.00 Орел и решка. Незаданное. (16+)
- 00.00 Секретный миллионер-3. (16+)
- 01.10 Адская кухня. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «МЕЧ». (16+)
- 06.40 Летучий надзор. (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 09.00 Улётное видео. (16+)
- 13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 «+100500». (16+)
- 23.30 Топчик. (16+)
- 00.00 «МЕЧ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 14.35 «Среда обитания». (12+)
- 09.20 16.50 «Календарь»
- 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.15 «Дом «Э»». (12+)
- 10.45 «Отчий дом». (12+)
- 11.05 «Ночь». (6+)
- 12.00 13.05 «РОДИНА». (16+)
- 15.05 «Большая страна». (12+)
- 16.00 «ОТражение». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Точка.ру». (12+)
- 18.05 «Вечер вместе». (12+)
- 18.30 «Записки из провинции»
- 19.05 «ДИКАЯ СОБАКА ДИНГО». (0+)
- 19.55 «Очень личное». (12+)
- 20.40 «ТИХИЙ ДОН». (12+)

Ю

- 05.25 «Папа попал». (12+)
- 09.15 «Беременная в 16». (16+)
- 13.30 «Чад из ада». (12+)
Реальти о перевоспитании богатых и избалованных подростков из обеспеченных семей, где герой на три дня отправляется жить в простую семью со скромным достатком. Там его ждет столкновение с реальностью: другие ценности, непривычный образ жизни, новые правила и распорядок дня.
- 18.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.30 «Папа попал». (12+)

МИР

- 05.00, 06.15 Мультфильмы. (0+)
- 06.00 Все, как у людей. (6+)
- 06.30 «ОСТОРОЖНО, БАБУШКА!» (0+)
СССР, 1961 г.
- 08.00 Наше кино. Неувядающие. К юбилею Веры Алентовой. (12+)
- 08.30 Исторический детектив с Николаем Валчевым. (12+)
- 09.00 Слабое звено. (12+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
- 12.10, 16.15, 19.15 «БРАТСТВО ДЕСАНТА». (16+)
- 16.00, 19.00 Новости
- 04.35 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.40 «РУБЕЖ». (16+)
- 07.10 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
- 09.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 11.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 12.50 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ»». (16+)
- 14.30 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ». (16+)
Сериял. Мелодрама, Россия, 2014 г.
- 17.40 «ШАКАЛ». (16+)
В ролях: Андрей Смоляков, Марина Александрова, Екатерина Климова, Вадим Андреев
- 01.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 02.30 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)
- 04.00 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Пэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
- 11.35 «Призрак и Молли МакГи». (6+)
- 12.35 «Леди Баг и Супер-Кот: Шанхай. Легенда о Леди Драконах». (6+)
- 14.00 «Зов джунглей». (6+)
- 15.55 «Хортон». (6+)
- 17.35 «Город героев». (6+)
- 19.30 «История игрушек: Большой побег». (0+)
Команда игрушек сбегает из детской. Ковбой Вуди и Базз Лайтер боятся оказаться на помойке, потому что их хозяин - мальчик Энди - готовится к поступлению в колледж и не обращает внимания на друзей. Судьба забрасывает героев в детский сад, где они знакомятся с мышкой по имени Лотто, красавцем Кеном и другими игрушками. Но на новом месте друзей ждет сюрприз...
- 21.40 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
- 23.35 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ». (12+)
- 01.25 «СУПЕРПЁС». (12+)
- 02.35 «ПАПОХИЩЕНИЕ». (6+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Деревяшки». (0+)
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повара танцор Георгий! Почему люди разговаривают на разных языках, что такое красивое в классической архитектуре, и каким сыром лучше посыпать пиццу? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 09.20 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 09.55 «Оранжевая корова». (0+)
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
- 11.30 «Гризли и лемминги». (6+)
- 13.00 «ТриО!» (0+)
Изучайте мир вместе с забавным трио!
- 13.20 «Малыши и Медведь». (0+)
- 13.25 «Буба». (6+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 17.05 «Простоквашино». (0+)
- 19.15 Семейное кино. «Два хвоста». (6+)
О дружбе домашнего кота с лесным бобром и о загадочном вторжении инопланетян.
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 Семейное кино. «Кумба. Король сафари». (0+)
Приключения необычной зебры, ставшей из неудачника настоящим героем.
- 22.30 «Ниндзяго». (6+)
- 22.50 «Ералаш». (6+)
- 01.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
- 03.10 «Куми-Куми». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Багажные войны. (12+)
- 06.25, 06.50, 07.20, 07.45, 08.15, 08.40 Как это устроено? (12+)
- 09.10 Разрушители автолегенд. (12+)
- 10.05 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
- 11.00 Большие грязные гонки. (12+)
- 11.55, 12.20 Охотники за старьем: классика дизайна. (12+)
- 12.50 Металлоломщики. (12+)
Герои программы ищут ценный металлолом в надежде выгодно его продать. Что происходит со старым металлом после того, как он покидает свалку?
- 13.45, 14.10, 14.40, 15.05, 15.35, 16.00, 16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Битва за недвижимость. (12+)
- 18.20 Золотая лихорадка. (16+)
- 19.15 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
- 20.10 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
- 21.05, 22.00, 22.55, 23.50, 00.45, 01.40 Махинаторы. (12+)
- 02.27, 02.51, 03.14, 03.38, 04.01 Склады: битва в Канаде. (12+)
- 04.25 Склады: битва в Канаде. (16+)
- 04.48 Идрис Эльба: без тормозов: Скоростной барьер. (12+)
- 05.35 Багажные войны. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10 Выдающиеся женщины. (12+)
- 07.00 Расшифровка тайн: Зона 51. (12+)
- 07.45 Музейные тайны: Вечеринка, начавшая войну. (12+)
- 08.30 Музейные тайны: Цепь глупцов. (12+)
- 09.20 Музейные тайны: Сироты с «Титаника». (12+)
- 10.05 Музейные тайны: Настоящий Бэтмен. (12+)
- 10.55 Великие миграции в природе: Слоны. (12+)
- 11.45 Великие миграции в природе: Карibu. (12+)
- 12.40 Великие миграции в природе: Зебры. (12+)
- 13.35 Тайны мертвых: Кости с Крейвен-стрит. (12+)
- 14.35 Тайны мертвых: Темная зима в Джеймстауне. (12+)
- 15.35, 16.30 Версаль: испытание Короля-солнца. (12+)
- 17.20, 18.05, 18.55, 19.45 Лондон: 2000 лет истории. (12+)
- 20.35 Невероятные изобретения. (12+)
- 21.00 Тайны мертвых: Кости с Крейвен-стрит. (12+)
- 22.00 Тайны мертвых: Темная зима в Джеймстауне. (12+)
- 23.00 Музейные тайны: Вечеринка, начавшая войну. (12+)
- 23.45, 00.35, 01.25 Музейные тайны. (12+)
- 02.05, 02.50, 03.40 Великая эпидемия чумы в Лондоне. (12+)
- 04.25 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00, 06.30 Зона строительства. (16+)
- 06.55 Секунды до катастрофы. (16+)
- 07.45, 08.40 Мегазаводы. (16+)
- 09.35 Мега-сломы. (16+)
- 10.30, 11.25 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
- 12.20 Суперсооружения Третьего рейха: Гитлеровские поезда смерти. (16+)
- 13.55 Суперсооружения Третьего рейха: Итальянская крепость Гитлера. (16+)
- 14.50, 15.40 Настоящий суперкар. (16+)
- 16.35 Магистры катастроф. (16+)
- 17.25 Национальные парки Америки. (16+)
- 18.20 Эвакуация Земли. (16+)
- 19.05 Как побеждать во всем. (16+)
- 19.25 Невероятные машины. (16+)
- 20.15 2000-е: время, когда мы увидели всё. (16+)
- 21.00 80-е: десятилетие, которое сотворило нас. (16+)
- 21.45 2000-е: время, когда мы увидели всё. (16+)
- 22.35 Национальные праздники. (16+)
- 23.30 Америка в 1-й мировой войне 1917-1918. (16+)
- 00.20 Из истории Второй мировой войны. (16+)
- 01.40, 02.25 Авто-SOS. (16+)
- 03.10 Авто-SOS, лучшее. (16+)
- 03.55 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура

- 17.10 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА»
- 06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Мультфильмы»
08.25 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ»
10.00 «Передвижники»
10.30 «АННА НА ШЕЕ»
11.55 «Спаси от варваров»
12.35 «Человеческий фактор»
13.05 01.30 «Эти огненные фламинго. В мире красок и тайн»
14.00 «Рассказы из русской истории. XVIII век»
15.35 III Всероссийский конкурс молодых музыкантов «Созвездие»
17.10 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА»
18.40 «Технологии счастья»
19.25 «Энциклопедия загадок»
19.50 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ»
22.00 «Агора»
23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
00.05 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА»
02.25 «Шпионские страсти»
«Скамейка»

ТВЦ

- 13.10 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
- 05.25 «КРУТОЙ». (16+)
07.05 Православная энциклопедия. (6+)
07.35 «Фактор жизни». (12+)
08.05 «ДОМ НА КРАЮ». (16+)
10.00 «Самый вкусный день». (6+)
10.35 «Татьяна Васильева. Я сражаю наповал». (12+)
11.30 События
11.45 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ». (12+)
13.10 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
14.30 События
14.45 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
17.20 «ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.15 «Право знать!» (16+)
23.45 События
00.00 «Политические тяжеловесы». (16+)
00.50 «Удар властью. Семь банкирщина». (16+)
01.30 Спецрепортаж. (16+)

ТВ-3

- 18.30 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
10.00 «ПИРАНЬЯКОНДА». (16+)
12.00 «ГЛУБОКОЕ СИНЕЕ МОРЕ». (16+)
14.00 «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (16+)
16.15 «ПРОКЛЯТИЕ АННАБЕЛЬ: ЗАРОЖДЕНИЕ ЗЛА». (16+)
18.30 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
США, 2013 г. Ужасы. В ролях: Вера Фармига, Патрик Уилсон. 70-е годы XX века. Семья Перрон обосновалась на Род-Айленде в недавно приобретенном доме. Роджер и Каролин Перрон - счастливая семья, в которой воспитывается пять дочерей.
20.45 «ЗАКЛЯТИЕ-2». (16+)
23.30 «БЛЭЙД». (18+)
01.45 «ДОА: ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ». (16+)
03.00 Мистические истории. (16+)
05.30 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ

- СКАЖИ, ПОДРУГА
- 18.45 Скажи, подруга. (16+)
- 06.30 «НЕЗАБЫТАЯ». (16+)
Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Ирина Таранник, Мила Сивацкая. Лариса и Дана - мачеха и дочка, стали непримиримыми врагами, не поделив одного на двоих любимого.
10.30 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
Россия, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Алексей Фатеев, Евгений Миллер, Ольга Дибцева. Вера и Олег вместе 12 лет, они две половинки, которые обрели друг друга и по-настоящему счастливы. Но готовы ли наши герои к череде разочарований?
18.45 Скажи, подруга. (16+)
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.50 Скажи, подруга. (16+)
00.05 «ГОД СОБАКИ». (16+)
03.35 «6 кадров». (16+)
03.40 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
06.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
07.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
09.00 Светская хроника. (16+)
10.00 «Они потрясли мир». (12+)
10.50 «СТАЖЕР». (16+)
Украина, 2020 г. Мелодрама.
14.45 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
00.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ЗВЕЗДА
- 05.25 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». (6+)
06.45 08.15 «НЕЗНАКОМЫЙ НАСЛЕДНИК». (12+)
08.00 13.00 18.00 Новости
08.40 «Морской бой». (6+)
09.45 «Круиз-контроль». (12+)
10.15 «Легенды цирка». (12+)
10.45 «Улика из прошлого». (16+)
11.35 «Война миров». (16+)
12.30 «Не факт!» (12+)
13.15 «СССР. Знак качества». (12+)
14.05 18.30 «ГАИШНИКИ». (16+)
18.15 «Задело!». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 Мультфильм. (0+)
11.00 «ВЕРЬ МНЕ». (12+)
12.00 «Спецрепортаж». (12+)
12.15 «Интервью». (12+)
12.30 «Такие разные». (12+)
13.30 «Здоровый интерес». (12+)
13.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)
15.30 «#open vrn». (12+)
15.45 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (12+)
17.45 «Компас потребителя». (12+)
18.00 «Марафон». (12+)
18.30 «Просто жизнь». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 00.45 «Точка.ру». (12+)
20.15 «В тени чемпионов». (12+)
20.30 «Понятная политика». (12+)
20.45 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)
22.30 Чемпионат Высшей лиги. «Бурани» - «ИЖ-СТАЛЬ». (12+)
00.15 «Записки из провинции». (12+)
02.15 «Малая сцена». (12+)
03.15 «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕРДИНАНДА ШЕВАЛЯ». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 Хоккей. «Колорадо Эвеланш» - «Виннипег Джетс». НХЛ
07.35 08.35 18.25 Новости
07.40 17.35 01.15 Все на Матч!
08.40 Мультфильм. (0+)
09.25 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
11.55 Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт
13.10 15.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Спринт
14.45 Лыжные гонки. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Финал
17.15 «На лыжи». (12+)
18.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - ЦСКА. Тинькофф Российская Премьер-лига
21.00 23.50 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Мужчины
22.15 Смешанные единоборства. (16+)
02.00 Лыжный спорт. Фристайл. Кубок мира. Акробатика. (0+)
- EUROSPORT 1
- 01.00, 20.15 Новости. (16+)
01.05, 03.20, 08.30 Велоспорт. Тур ОАЭ. (16+)
02.00, 07.00, 17.10 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Лахта. (16+)
02.30, 07.30 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. (16+)
05.00, 09.30, 21.00 Снукер. European Masters. (6+)
10.15 «Зал славы». (16+)
11.15, 14.15 Горные лыжи. КМ. Гармиш-Партенкирхен. Мужчины. Слалом. Прямая трансляция. (16+)
12.30 Горные лыжи. КМ. Кран-Монтана. Женщины. Прямая трансляция. (16+)
15.30 Лыжные гонки. КМ. Лахта. Спринт. Прямая трансляция. (6+)
17.35 Лыжное двоеборье. КМ. Лахта. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
18.20 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Лахта. Прямая трансляция. (16+)
20.20 Велоспорт. Het Nieuwshiad. Мужчины. (16+)
22.00 Снукер. European Masters. Полуфинал. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.15 08.40 Про-Новости. (16+)
06.35 12.00 Тор 30 - Русский крутяк недели. (16+)
09.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
10.00 18.00 Прогноз по году. (16+)
- 11.00 Тор Чарт Европы плюс. (16+)
14.15 Лайкер. (16+)
15.00 Про-новости. (16+)
15.30 Звезда под прикрытием. (16+)
16.00 «Пой молча. Почему запрещают артистов?» (16+)
17.00 DFM - Dance chart. (16+)
19.00 Танцы! Елка! Муз-ТВ! (16+)
00.20 Танцпол. (18+)
01.30 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000
- 05.10 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
07.20 «БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ». (16+)
09.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
11.40 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЭЗОВ». (6+)
13.55 «МУШКЕТЁРЫ». (12+)
15.55 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
США, Новая Зеландия, 2012 г. В ролях: Иэн МакКеллен, Мартин Фриман, Ричард Армистедж
19.00 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
21.55 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)
00.30 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЭЗОВ». (6+)
02.30 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
- TV1000 РУССКОЕ КИНО
- 06.00 «ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ». (16+)
08.10 «КРОВАВАЯ ЛЕДИ БАТОРИ». (16+)
10.05 «ЭЛЕФАНТ». (12+)
11.30 «ПРО ЛЮБОФФ». (16+)
13.35 «БЛОКБАСТЕР». (16+)
15.05 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
16.40 «БИЛЕТ НА VEGAS». (16+)
18.15 «НАПАРНИК». (12+)
20.00 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)
Россия, 2018 г. В ролях: Полина Максимова, Любовь Аксенова, Риналь Мухаметов, Кирилл Плетнёв
21.35 «КОМА». (16+)
23.35 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)
01.20 «ВОСЬМЁРКА». (16+)
02.35 «РАССВЕТ». (16+)
04.05 «ДУБЛЁР». (16+)
- ДОМ КИНО
- 05.55 «Ералаш». (6+)
06.45 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
08.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
09.25 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
11.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
13.45 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
15.25 «СВАТЫ». (16+)
01.00 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (12+)
Смогут ли семейные ценности принести успех в делах?
02.30 «БАБЛО». (16+)
04.00 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)
- суббота!
- 05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 19.00, 19.50, 20.40, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
23.20, 00.20, 01.10, 02.00, 02.40, 03.20, 04.00 Топ-модель по-американски. (16+)
Популярное реалити-шоу с Тайрой Банкс, в котором участницы пробуют свои силы в мире моды, соревнуются за звание «Топ-модель по-американски» и контракт с крупным модельным агентством.
04.45 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- 01.45 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
03.20 «ПРЕКРАСНАЯ ЭПОХА». (18+)
05.25 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (12+)
07.20 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)
09.45 «СУТЕНЕР». (16+)
11.25 «ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ». (16+)
13.25 «КОСТОЛОМ». (16+)
15.15 «МАРЛИ И Я». (12+)
17.25 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (16+)
19.30 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
Драма, комедия, США, 1994 г.
21.55 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (12+)
Комедия, Франция, 1993 г.
23.55 «ПРИШЕЛЬЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.45 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
07.05 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
08.50 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
10.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)
12.05 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ». (12+)
13.50 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
15.25 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
17.00 «ГОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
23.00 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+)
01.20 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
03.00 «МУЖИКИ!». (12+)
04.35 «НА ЯСНЫЙ ОГОНЬ». (16+)
05.55 «СВАТОВСТВО ГУСАРА». (12+)
- 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 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова, Кирилл Сафонов
12.00, 20.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
Сериал. Драма, военный фильм, история, Россия, 2010 г.
15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)
- СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.30 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ». (12+)
11.55 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-2». (12+)
14.05 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-3». (12+)
16.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Сериал. Лирическая комедия, Россия, 2011 г. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Арнонова, Леонид Громов
Ваня попадает на Байконур, здесь он вынужден искать неуловимую Шашу, попутно попадая в разного рода авантюры.
23.05 Сердца за любовь. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00, 23.55 День Патриарха. (0+)
05.10, 07.30, 08.45, 04.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
05.35, 06.00 Монастырская кухня. (0+)
06.30 Нузальский храм. Цикл: Тропами Алании. (0+)
06.55, 21.20, 02.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
09.50 Юсуповский дворец (Церковь Покрова Пресвятой Богородицы). Цикл: Путешествие к сердцу дворцов. (0+)
10.15 В поисках Бога. (6+)
- 10.50 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
11.25 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (0+)
12.50 Война за память. (16+)
14.50, 16.20, 17.40, 19.05 «ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС «АЛЬБАТРОСА». 1-4 серии. (12+)
20.30 Простые чудеса. (12+)
21.55 Профессор Осипов. (0+)
22.30 Украина, которую мы любим. (12+)
23.00 Путь в семь с половиной веков. (0+)
00.10 Движение вверх. (6+)
01.05 Простые чудеса. (12+)
01.50 Код Кирилла. Рождество цивилизации. (0+)
03.10 Профессор Осипов. (0+)
03.40 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

26 февраля
Седмица мясопустная. Вселенская родительская (мясопустная) суббота.
Глас 2. Свт. Серафима (Соболева), архиеп. Богучарского.

Прп. Мартинаиана. Прпп. Зои и Фотинии (Светланы). Прп. Евлогия, архиеп. Александрийского. Прп. Стефана, в иночестве Симеона, царя Сербского, Мироточивого. Собор святых Омской митрополии. Сщмчч. Василия и Гавриила пресвитеров. Сщмчч. Зосимы, Николая, Василия, Иоанна, Леонтия, Владимира, Парфения, Иоанна, Иоанна, Михаила пресвитеров и Евгения диакона, мч. Павла, прпцц. Анны, Веры и Ирины.

Поста нет.

« Научись читать Евангелие: от него услышишь истину, в нем увидишь истину. Истина открывает тебе падение твое и узлы лжи, узлы самообольщения, которыми невидимо связана душа всякого человека, не обовленного Святым Духом». Свт. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ



15.00 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (16+)

- 04.55 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (12+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (12+)
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 Часовой. (12+)
- 08.10 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 12.15 Видели видео?
- 13.55 «Как долго я тебя искала...» (12+)
- 15.00 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (16+)
- 17.45 Концерт Максима Галкина. (12+)
- 19.05 «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
- 21.00 Время
- 22.00 «УРОКИ ФАРСИ». (16+)
- 00.25 «Горький привкус любви Фрау Шиндлер». (16+)
- 01.30 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1



17.50 «Танцы со Звездами». Новый сезон. (12+)

- 05.20 «ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ». (12+)
- Отчаявшись обрести счастье рядом с любимым человеком Дмитрием, Маша принимает ухаживания Юрия Козакова. Тот богат, красив, внимателен, благороден...
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Парад юмора». (16+)
- 13.50 «ТОЧКА КИПЕНИЯ». (16+)
- 17.50 «Танцы со Звездами». Новый сезон. (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер. (12+)
- 01.30 «МАША И МЕДВЕДЬ». (12+)
- 03.15 «ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ». (12+)

НТВ



23.35 Звезды сошлись. (16+)

- 04.55 «НАШИХ БЬЮТ». (16+)
- 06.35 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+)
- 12.00 Дачный ответ. (0+)
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.00 Своя игра. (0+)
- 15.00 Следствие вели... (16+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Маска. (12+)
- 23.35 Звезды сошлись. (16+)
- 01.05 Основано на реальных событиях. (16+)
- 03.45 «Герои Ментовских войн». (16+)
- 04.25 Их нравы. (0+)

СТС



21.00 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И МОРЕ ЧУДОВИЩ». (6+)

- 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Где я его видел?» (0+)
- 06.35 «Впервые на арене». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 08.50 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 10.55 «Монстры на каникулах-2». (6+)
- 12.40 «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)
- 14.25 «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)
- 16.20 «МУЛАН». (12+)
- 18.35 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ». (12+)
- 21.00 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И МОРЕ ЧУДОВИЩ». (6+)
- 23.05 «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2». (12+)
- 01.10 «ДЖОКЕР». (18+)
- 03.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.35 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



01.45 «МАРС АТАКУЕТ!». (12+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 07.55 «САШАТАНЯ». (16+)
- 09.00 «Перезагрузка». (16+)
- 09.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 14.50 «ЖАРА». (16+)
- 16.50 «ХОЛОП». (12+)
- 19.00 «Звёзды в Африке». (16+)
- 20.30 «Комеди Клуб». (16+)
- 23.00 «Stand up». (18+)
- 00.00 «МОЙ ШПИОН». (12+)
- Самый суровый агент ЦРУ, выполняющий сверхсекретное задание, случайно попадает на камеру 9-летней девчонки. Софи готова сохранить все в строжайшей тайне, если Джей-Джей научит её быть настоящей шпионкой.
- 01.45 «МАРС АТАКУЕТ!». (12+)
- 03.25 «Импровизация». (16+)
- 05.00 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.50 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

РЕН



18.45 «МЕГ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 08.40 «МАЛЬЧИКИ-НАЛЕТЧИКИ». (16+)
- 10.45 «НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ». (16+)
- 12.40 «МЕХАНИК». (16+)
- 14.30 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
- 16.25 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
- 18.45 «МЕГ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)
- США - Китай, 2018 г. Фантастический боевик. В ролях: Джейсон Стэйтем, Ли Бинбин, Рэйн Уилсон, Клифф Кёртис. Мегалодон считался вымершим видом уже десятки тысяч лет...
- 20.55 «ЗАСТУПНИК». (16+)
- 23.00 «Добров в эфире». (16+)
- 23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Мои первые каникулы. (16+)
- 05.50 07.10 Орел и решка. Россия. (16+)
- 06.40 02.40 04.30 Пятница News. (16+)
- 08.00 Орел и решка. Россия-3. (16+)
- 09.00 10.00 Орел и Решка. Земляне-2. (16+)
- 11.00 Мир наизнанку. Пакистан. (16+)
- 16.20 На ножах. (16+)
- 23.00 Везучики. (16+)
- 00.00 Секретный миллионер-3. (16+)
- 01.20 Адская кухня. (16+)
- 03.10 Мир забесплатно. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «МЕЧ». (16+)
- 07.30 Утилизатор. (16+)
- Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросам на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников.
- 12.00 Улётное видео. (16+)
- 13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 «+100500». (16+)
- 23.30 Топчик. (16+)
- 00.00 «МЕЧ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 14.35 «Среда обитания»
- 09.20 16.00 «Календарь»
- 10.05 11.05 «Сахар». (12+)
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 12.00 13.05 «РОДИНА». (16+)
- 15.05 «Большая страна». (12+)
- 16.40 «Мрия». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Неделя». (12+)
- 18.00 «Территория успеха»
- 18.30 «Просто жизнь». (12+)
- 19.00 01.00 «ОТражение недели». (12+)
- 19.55 «Вспомнить всё». (12+)
- 20.20 «ЧЕТЫРЕСТА УДАРОВ». (16+)
- 22.05 «Паваротти. Дуэты. Лучшее». (6+)
- 23.20 «Акварель». (12+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (12+)
- 08.25 «Беременная в 16». (16+)
- 12.00 «Дорогая, я забил». (12+)
- На три дня мама освобождается от домашних дел и отправится в отпуск мечты. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.
- 15.15 «Папа попал». (12+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.25 «Папа попал». (12+)

МИР

- 05.00 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ». (16+)
- 06.35 Мультфильмы. (0+)
- 07.05 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». К юбилею Татьяны Догиловой. (16+)
- 08.55 Наше кино. (12+)
- 09.25 Фазендалайф. (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.15 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (6+)
- 11.50 «ОТРОКИ ВО ВСЕЛЕННОЙ». (0+)
- 13.40, 16.25, 19.30 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (12+)
- Сериал. Боевик, мелодрама, военный фильм. Россия, 2013 г.
- 18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе» (16+)
- 23.25, 01.00 «ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА». (16+)

ПОБЕДА

- 05.20 «СОЛДАТИК». (12+)
- 06.40 «ПРИКАЗ: УНИЧОЖИТЬ». (16+)
- 08.20 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 09.30 «РЖЕВ». (16+)
- 11.30 «ЗАЩИТА». (16+)
- Сериал. Драма, Россия, 2008 г. В ролях: Алексей Кравченко, Елена Лядова, Юрий Степанов, Даниил Спиваковский
- 15.10 «ВТОРОЕ ВОССТАНИЕ СПАРТАКА». (16+)
- В ролях: Константин Крюков, Татьяна Арнтгольц
- Драма по одноименному роману Александра Бушкова, Андрея Константинова и Евгения Вышенкова.
- 01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
- 02.40 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Псемми. Пять детей и волшебство». (6+)
- 11.35 «Призрак и Молли МакГи». (6+)
- 12.35 «Леди Баг и Супер-Кот: Нью-Йорк. Союз героев». (6+)
- 13.55 «История игрушек». (0+)
- 15.30 «История игрушек-2». (0+)
- 17.25 «История игрушек: Большой побег». (0+)
- 19.30 «Хортон». (6+)
- Жизнь существует даже в самых неожиданных местах! Оказывается, на цветке может располагаться целый город. Маленький мир нуждается в своем герое, и им становится... слон Хортон!
- 21.10 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ». (12+)
- 23.15 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
- 01.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЛОНА». (6+)
- 02.20 «ПЯТЕРКА СУПЕРГЕРОЕВ». (0+)
- 03.40 «Город героев: Новая история». (6+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «С добрым утром, Мартин!» (0+)
- 09.00 «Еда на ура!» (0+)
- Веселые ведущие Тутта и Марфа расскажут маленьким нехочухам, что блюда бывают не только полезные, но еще забавные, аппетитные и очень вкусные!
- 09.20 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 09.55 «Сказочный патруль». (0+)
- 11.00 «Вкусняшки шоу». (0+)
- Все дети очень любят игры и сладости. А что, если всё это совместить?
- 11.20 Семейное кино. «Два хвоста». (6+)
- 12.35 Семейное кино. «Кумба. Король сафари». (0+)
- 13.55 «Малыши и Медведь». (0+)
- 14.00 «Фееринки». (0+)
- Удивительные истории про пятерых феечек, которые живут в человеческой квартире, в комнате девочки Кати.
- 15.00 «Студия красоты». (0+)
- 15.20 «Ералаш». (6+)
- 17.05 «Барбоскины». (0+)
- 18.05 «Оранжевая корова». (0+)
- 19.40 «Щенячий патруль». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Монсики». (0+)
- О приключениях жителей удивительного мира, в котором правят эмоции.
- 22.30 «Ниндзяго». (6+)
- 22.50 «Ералаш». (6+)
- 01.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
- 03.10 «Куми-Куми». (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Багажные войны. (12+)
- 06.25, 06.50, 07.20, 07.45, 08.15, 08.40, 09.10, 09.35, 10.05, 10.30
- Как это сделано? (12+)
- 11.00 Опасное путешествие на вслах. (12+)
- 12.20 Как это сделано? (16+)
- 12.50 Выживание без купюр: москиты. (16+)
- В место, где смерть может наступить в любой момент. Эд отправляется, не взяв с собой ни воды, ни еды, ни даже ножа. Сможет ли он выжить?
- 13.45 Школа акул. (12+)
- В последнем испытании участники столкнутся с тигровыми акулами. Кому из них хватит смелости и сноровки, чтобы вступить в команду Райли?
- 14.40, 15.35, 16.30 БОЛЬШОЕ И Ричард Хаммонд. (12+)
- 17.25, 17.50 Как это устроено? (12+)
- 18.20, 18.45 Как это сделано? (12+)
- 19.15 Смертельный улов: дорогой отца. (12+)
- 20.10 Операция «Спасение дома». (12+)
- 22.00, 22.55, 23.50, 00.45, 01.40
- Крутой тюнинг. (12+)
- 02.27, 03.14 Быстрые и громкие. (12+)
- 04.01, 04.48 Махинаторы. (12+)
- 05.35 Багажные войны. (12+)

VIASAT HISTORY

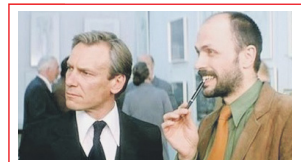
- 06.10 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.30 Выдающиеся женщины. (12+)
- 07.25 Рашифровка тайн. (12+)
- 08.05, 08.50, 09.35 Музейные тайны. (12+)
- 10.20 Музейные тайны: Поппер Хеди Ламарр. (12+)
- 11.10 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)
- 12.00 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)
- 12.50 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)
- 13.40 Загадка троянского коня. (12+)
- 14.35 Тайны Бермудского треугольника: Тайны глубин. (12+)
- 15.30, 16.25 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)
- 17.15 Последний поход викингов: Эмигранты. (12+)
- 18.15 Последний поход викингов: Один день в Париже. (12+)
- 19.10 Последний поход викингов: Хорошая земля. (12+)
- 20.05 Последний поход викингов: Последняя битва викингов. (12+)
- 21.00 Загадка троянского коня. (12+)
- 21.55 Тайны Бермудского треугольника. (12+)
- 22.50, 23.35, 00.20, 01.05
- Музейные тайны. (12+)
- 01.50, 02.40, 03.30 Рыцари. (16+)
- 04.20, 05.00 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00, 06.20 Как победить во всем. (16+)
- 06.45 Зона строительства. (16+)
- 07.15 Секунды до катастрофы. (16+)
- 08.10 Мегалополисы: Нью-Йорк. (16+)
- 09.00 Мегалополисы: Мумбаи. (16+)
- 10.00 Мегалополисы: Мумбаи. (16+)
- 10.55, 11.50 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
- 12.45, 13.30, 14.25, 15.15
- Расследования авиакатастроф. (16+)
- 16.05 Сделать за один день: Кроссовки. (16+)
- 16.35 Инстинкт выживания: Борьба со стихией. (16+)
- 17.25 Последний лёд. (16+)
- 18.50 Горячие границы: Латинская Америка: Запретные плоды. (16+)
- 19.15 Нарковойны: Империя Пабло Эскобара. (16+)
- 20.10 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер: Подпольная хирургия. (16+)
- 21.00 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер: Угон машин. (16+)
- 21.50 Возрождение Парадаиса. (16+)
- 23.25 Свидетели катастроф: Оплозень в Калифорнии. (16+)
- 00.15 В погоне за равноднем. (16+)
- 01.05 Создание Райского острова. (16+)
- 02.00, 02.45 Осушить океан. (16+)
- 03.30, 04.15 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)

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

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура



10.10 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА»

- 06.30 «Энциклопедия загадок»
- 07.05 «Храбрый олененок»
- 07.30 «СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА»
- 09.00 «Обыкновенный концерт»
- 09.30 «Мы - грамотеи!»
- 10.10 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА»
- 11.35 01.40 Диалоги о животных
- 12.20 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 12.45 «Архи-важно»
- 13.15 «Игра в бисер»
- 13.55 «Рассказы из русской истории. XVIII век»
- 15.20 «ВНЕЗАПНО, ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ»
- 17.10 «Пешком...»
- 17.40 Линия жизни
- 18.35 «Романтика ромansa»
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 «ЧИСТОЕ НЕБО»
- 22.00 Гала-концерт в честь 350-летия Парижской национальной оперы
- 00.15 «АННА НА ШЕЕ»

ТВЦ **ТВЦ**



17.35 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)

- 06.20 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». (0+)
- 08.05 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)
- 10.00 «Знак качества». (16+)
- 10.55 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 События
- 11.50 Петровка, 38. (16+)
- 12.00 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
- 13.40 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Прощай, зима!» (12+)
- 17.35 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)
- 21.25 00.25 «Трюфельный пёс королевы Джованны». (12+)
- 00.10 События
- 01.15 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
- 04.15 «Хроники российского юмора». (12+)
- 04.55 «Людмила Касаткина. Укрощение строптивой». (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

ТВ-3 **ТВ-3**



19.00 «ПАСТЫРЬ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 «Слепая». (16+)
- 12.00 «ТРЕУГОЛЬНИК». (16+)
- 14.00 «ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
- 16.15 «ЗАКЛЯТИЕ-2». (16+)
- 19.00 «ПАСТЫРЬ». (16+)
- США, 2011 г. Ужасы. В ролях: Пол Беттани, Карл Урбан, Кэм Жиганде, Мэгги Кью. Долго длилась война между людьми и вампирами. Вампиры были сильнее и быстрее, но боялись солнца. Долгие годы люди сражались с кровопийцами, но каждый раз терпели поражение.
- 20.45 «БЛЭЙД-2». (16+)
- 23.00 «ЧУЖОЙ: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
- 01.15 «ЗВЕРИНАЯ ЯРСТЬ». (16+)
- 02.45 «ДОА: ЖИВЫМ ИЛИ МЕРТВЫМ». (16+)
- 04.00 «Тайные знаки». (16+)
- 05.30 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

- 06.30 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
- 06.55 «ЖЕНА С ТОГО СВЕТА». (16+)
- 11.00 «ПОЧТИ ВСЯ ПРАВДА». (16+)
- Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Алина Сергеева, Сергей Стрельников. Анна Сотникова - известный адвокат по разводам, выступающий исключительно на стороне женщин.
- 14.55 «ЧЕСТНАЯ ИГРА». (16+)
- Украина, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Елена Радевич, Артем Алексеев. Стефа Полозова разбивается между долгом и счастьем. Она давно замужем, но это необычный брак...
- 18.45 Пять ужинов. (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.50 Про здоровье. (16+)
- 00.10 «НЕЗАБЫТАЯ». (16+)
- 03.40 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

- 05.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
- 08.05 «МЕДВЕЖЬЯ ХВАТКА». (16+)
- 11.55 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- Россия, 2014 г. Боевик. В ролях: Всеволод Цурילו, Анастасия Микульчина, Сергей Горобченко, Геннадий Венгеров, Виктор Мелихов.
- 15.40 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
- 00.50 «МЕДВЕЖЬЯ ХВАТКА». (16+)
- 04.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.50 «ЗЕМЛЯК». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка»
- 10.45 «Скрытые угрозы»
- 11.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.15 «Битва оружейников»
- 14.00 «КУРЬЕРСКИЙ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.25 «Легенды сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (12+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «ИНСПЕКТОР-РАЗИНЯ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 19.30 «Неделя». (12+)
- 12.30 01.15 «Марафон». (12+)
- 13.00 23.30 «Точка.ру». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика». (12+)
- 14.15 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)
- 16.00 00.45 «Записки из провинции». (12+)
- 16.30 «Компас потребителя». (12+)
- 16.45 «Просто жизнь». (12+)
- 17.15 «Документальное кино». (12+)
- 17.45 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (12+)
- 20.00 03.15 «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕРДИНАНДА ШЕВАЛЯ». (12+)
- 21.45 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Бурани» - «Нефтяник». Запись от 17.02.22. (12+)
- 00.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 00.15 «От 7 до 17». (12+)
- 01.45 «#open vrn». (12+)
- 02.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 02.15 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**
- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 08.35 12.55 21.45 Новости
- 14.50 19.00 00.45 Все на Матч!
- 08.40 Мультфильм. (0+)
- 09.25 «БЕЗЖАЛОСТНЫЙ». (16+)
- 11.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 13.00 «На лыжи». (12+)
- 13.20 15.10 Лыжные гонки. Кубок мира
- 16.55 Футбол. «Краснодар» - «Локомотив» (Москва). Российская Премьер-лига
- 19.25 Футбол. «Челси» - «Ливерпуль». Кубок Английской лиги. Финал
- 21.50 01.10 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Гонка преследования. Женщины
- 22.40 Футбол. «Лацио» - «Наполи». Чемпионат Италии
- 02.05 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Гонка преследования. Мужчины. (0+)
- EUROSPORT 1**
- 01.30, 20.30 Новости. (16+)
- 01.35, 02.30, 08.00, 08.45 Велоспорт. (16+)
- 03.30, 07.00, 19.45 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. (16+)
- 05.00, 09.30, 21.15 Снукер. European Masters. (6+)
- 10.30, 13.45 Горные лыжи. КМ. (16+)
- 10.55, 14.15 Горные лыжи. КМ. Гармиш-Партенкирхен. Прямая трансляция. (16+)
- 12.00 Горные лыжи. КМ. Гран-Монтана. Женщины. Прямая трансляция. (16+)
- 15.30 Лыжные гонки. КМ. Лахти. Мужчины. Прямая трансляция. (6+)
- 16.40 Лыжное двоеборье. КМ. Лахти. Мужчины. (16+)
- 17.15 Лыжное двоеборье. КМ. Лахти. Мужчины. Прямая трансляция. (16+)
- 17.55 Прыжки на лыжах с трамплина. КМ. Лахти. Прямая трансляция. (16+)
- 20.35 Велоспорт. «Кюрне-Брюссель-Кюрне». (16+)
- 22.00 Снукер. European Masters. Финал. Прямая трансляция. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- ТВ1000** **ТВ1000**
- 05.00 «БЫСТРЫЙ И МЁРТВЫЙ». (16+)
- 06.45 «БАНДИТКИ». (12+)
- 08.25 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
- 11.35 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
- 14.25 «ХОББИТ: БИТВА ПЯТИ ВОИНСТВ». (18+)
- 17.00 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 19.00 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК». (16+)
- 21.10 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2». (16+)
- США, 2012 г. В ролях: Кристен Стюарт, Крис Хемсворт
- 23.15 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)
- 01.15 «И ПРИШЁЛ ПАУК». (16+)
- 02.55 «ВЛАСТЬ СТРАХА». (16+)
- ТВ1000 РУССКОЕ КИНО**
- 05.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (12+)
- 07.40 «КОРОБКА». (12+)
- 09.30 «РАССВЕТ». (16+)
- 11.15 «НАПАРНИК». (12+)
- 12.55 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)
- 14.35 «КОМА». (16+)
- 16.40 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (12+)
- 18.25 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (12+)
- 20.00 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)
- Россия, 2021 г. В ролях: Максим Лагашкин, Елизавета Арзамасова, Владимир Сычев
- 21.35 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 23.30 «ЛЮБИ ИХ ВСЕХ». (18+)
- 01.20 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)
- 03.25 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ». (16+)
- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
- 05.25 «Ералаш». (6+)
- 06.30 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 09.15 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 10.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 12.05 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 13.30 «ТАЙНА ПЕЧАТЫ ДРАКОНА». (6+)
- 15.40 «СВАТЫ». (16+)
- 01.15 «ТРИПЛИЧНЫЙ СОЮЗ». (18+)
- 02.50 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
- 04.10 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (12+)
- СУББОТА!** **СУББОТА!**
- 05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
- Маша рассказывает своим игрушкам известные сказки народов мира в неповторимой детской манере - путая сюжеты и героев и завершая каждую историю неожиданным и остроумным выводом.
- 05.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.50, 20.40, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХА-УС». (16+)
- 23.20, 00.20, 01.10, 02.00, 02.40, 03.20, 04.00 Топ-модель по-американски. (16+)
- 04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
- 04.20 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
- 06.25 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ». (16+)
- 07.55 «ДОМ С ПАРАНОРМАЛЬНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ-2». (18+)
- 09.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
- 11.35 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
- 13.55 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЧУВАК». (16+)
- 15.50 «МЛАДЕНЕЦ НА ПРОГУЛКЕ, ИЛИ ПОЛЗКОМ ОТ ГАНГСТЕРОВ». (6+)
- 17.40 «ВАСАБИ». (16+)
- 19.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 21.05 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
- 22.55 «ТОПЛЯК НА РИНГЕ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
- 07.05 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
- 08.30 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
- 09.55 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ». (12+)
- 12.45 «ЗЕЛЕННЫЙ ФУРГОН». (12+)
- 15.15 «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (12+)
- 17.45 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
- 19.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
- 20.35 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)
- 23.00 Воскресная премьера
- 02.15 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (12+)
- 04.30 «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЬ». (16+)
- Сериал. Авантюрная мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Павел Делонг, Михаил Самохвалов, Нелли Пшенная
- 13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2013 г.
- 14.00, 22.00, 06.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЧУЖАЯ ДОЧЬ». (16+)
- 00.00, 01.00 «ОСТРОВ НЕУЛОВИМЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- СТC LOVE** **СТC LOVE**
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.00 «КУХНЯ». (12+)
- Сериал. Комедия, Россия, 2012 г. В ролях: Дмитрий Назаров, Марк Богатырев, Дмитрий Нагиев
- Макс и Вика вынуждены извиняться перед недовольной клиенткой - женой префекта. А Шеф всячески скрывает, что Катя - его дочь...
- 23.05 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. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.30 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
- 08.30 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 10.00 Ждите ответа. (16+)
- 11.00 Русский чарт. (16+)
- 12.00 Звезды о звездах. Гороскоп-2022. (16+)
- 13.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 15.00 Русские хиты. Чемпионы недели. (16+)
- 16.30 Звезда под прикрытием. (16+)
- 17.00 Хит-сториз. (16+)
- 17.30 «10 самых!» (16+)
- 18.00 70 лучших клипов года. Выбор звезд. (16+)
- 23.50 Прогноз по году. (16+)
- 00.00 «10 Сексу». (18+)
- 01.00 Муз'итив. (18+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 04.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 05.25, 05.50 Монастырская кухня. (0+)
- 06.15 Павлов. Цикл: Встреча. (0+)
- 06.45 Дорога. (0+)
- 07.45 Святые Целители. (0+)
- 08.15 Украина, которую мы любим. (12+)
- 08.50 В поисках Бога. (6+)
- 09.25 Профессор Осипов. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Простые чудеса. (12+)
- 13.35 Во что мы верим. (0+)
- 14.35 «УРОК ЖИЗНИ». (12+)
- 16.55, 02.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.45 «ГАРАЖ». (0+)
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.25 Щипков. (12+)
- 22.55 Лица Церкви. (6+)
- 23.10 День Патриарха. (0+)
- 23.25 Во что мы верим. (0+)
- 00.20 Аланские монастыри. Цикл: Тропами Алалии. (0+)
- 00.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.20 Щипков. (12+)
- 03.50 В поисках Бога. (6+)
- 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

27 февраля
Неделя мясопустная, о Страшном суде.
Глас 3. Равноап. Кирилла, учителя
Словенского.



Прп. Авксентия. Прп. Марона, пустынножита Сирийского. Свт. Авраамия, еп. Каррийского. 12 греков, строителей соборной Успенской церкви Киево-Печерской лавры. Прп. Исаакия, создателя Печерского. Перенесение мощей блгв. кн. Михаила Черниговского и боярина Феодора. Прп. Илариона Грузина, Святоторца (Груз.). Сщмч. Павла Дернова пресвитера и сыновей его мчч. Бориса, Григория и Симеона. Сщмч. Онисима, еп. Тульского. Сщмч. Трифона диакона.

Поста нет. Заговенье на мясо.
«Прехрана истина, но и она делается безобразно, если прикрывает собою обман».
Прп. Ефрем Сирийский

Володя обижался. Жена вечно пилила его за увлечения.

И не за увлечения пилила тоже. Казалось, любое его движение вызывает в ней бурю негодования и недовольства. Не так жуешь, не так поешь – не так живешь.

Все вы, женщины, такие...

– Почему не разведешься? – задала я другу резонный вопрос после его получасовых стенаний и жалоб. – Ну, если совсем невмоготу?

– А трое детей? – Володька с тоской посмотрел на меня. – Хотя, ты знаешь, дочери стали очень походить на мать. Вчера вот картошку чистил, пел на кухне, так набежали, стали возмущаться.

– Тем, что картошку чистишь? – не удержалась, съязвила я.

– Тем, что пою слишком громко, – не понял моего сарказма друг. – Гитару возьму, так тоже все не так. «Хватит брэнчать, голова от тебя болит». Фильм посмотреть поставлю, опять не угодил. Юмор там какой-то не такой. Достало все, Лен, честное слово. Скажи мне вот, ты, когда постель стелешь, одеяло всегда одной стороной кладешь?

– Ну да, – не поняла я вопроса, – в пододеяльнике же дырка есть, куда одеяло направлять нужно. Вот, ее в ноги.

– Я думал, только моя такая замороченная, – друг посмотрел на меня удивленно, – а, оказывается, вы все женщины такие.

Я рассмеялась. Володьку я знала неприлично много лет. Отзывчивый добрый, талантливый, он действительно был немного безалаберным и... ну, не приспособленным к быту, что ли. Но прожила же Галя с ним двадцать два года. Зна-

БЕСЕДЫ

за чашечкой кофе

«Если составить список причин, по которым двое вступают в брак, и список причин, по которым они разводятся, вы будете поражены числом совпадений в обоих списках».

Миньон Маклофлин



чит, готова была мириться с этой Володькиной неприспособленностью, раз не развелась, детей родила.

«Всегда он так!»

Галя эмоционально размешивала сахар в капучино. Ложка во взбудораженном нетерпении отстукивала чечетку о фарфоровые бока чашки.

– Галь, не нервничай, – тронула я подругу за руку. – Что случилось?

– Аничего не случилось, – Галя швырнула ложку на блюдце, та обиженно звякнула и затихла.

– Ну как не случилось? – заглянула я подруге в глаза. – Я же вижу.

– Ай, – махнула она рукой и шумно отхлебнула из чашки. – У Вовки новый бзик. Решил учиться на SMM-щика.

– Ну и пусть учится, – пожалала я плечами.

– Лен, а он и учится. Изъял из семейного бюджета уйму денег и просиживает целыми днями в интерне-

те. Все завтраками меня кормит. Вот, мол, получу новые навыки и смогу больше зарабатывать. Мы, Лен, на море пять лет не были. Да что там на море, вообще нигде, кроме огорода. Копили деньги, а теперь все, тью-тю денежки, все на обучение ушли.

– Ну прям так уж и все, – улынулась я подруге.

– Не все, так много, – не приняла она подачу. – Ленка, и ведь вот всю жизнь так. Все ждет какого-то чуда. Что заметят, оценят, позовут и на пьедестал поставят. А сам элементарно носки себе постирать не может.

– А картошку, картошку же вот он недавно чистил, я знаю.

– Хм, чистил, – скривилась в саркастической улыбке Галя. – Только сварил он ее в грязной кастрюле. Торопился песню какую-то записать и решил, что кастрюлю после макарон мыть не надо, и так сойдет, тоже ведь еда. Э-э-х...

Галя допила кофе, расплатилась и заторопилась домой.

– Вот он дома сейчас, учится. Думаешь, догадается детей покормить? Да ни за что!

По моему разумению, девочки у Гали были уже взрослые и вполне могли сами что-то приготовить, но я с советами лезть не стала.

Шанс на счастье

Когда я узнала, что Володя с Галей разведятся, не сразу поверила. Двадцать два года вместе. Да, ребята частенько были друг другом недовольны. Любили поныть, перемять друг другу косточки. Но развод...

– Тяжело с детьми, – жаловалась мне Галя. – Еще и возраст у девочек такой... Помощи не допросишься, к столу не дозовешься, на свою сторону не перетянешь.

– А ты пытаешься?
– Что пытаюсь?
– На свою сторону перетянуть.

– Лен, ну а как? Отец их себе новую зазнобу нашел, счастье устраивает, а меня одну стремя бросил.

– Галь, но ты же все равно Вовкой все время была недовольна. А теперь и у него, и у тебя появился шанс на счастье. Разве это плохо? И дети у тебя тоже взрослые. Они сами во всем разберутся. Дай и им шанс.

Галя обиделась на меня после того разговора. Я никак не хотела «перетягиваться» на ее сторону, и она видела в этом личное оскорбление.

Вот тебе и свобода

– Лен, Юля – она такая... – Вовка закатил глаза и мечтательно уставился в потолок. – Мы с ней на онлайн-курсах познакомились. Она, знаешь, она все время в хорошем настроении. Даже когда грустит, все равно улыбается. Как солнышко.

– Я рада за тебя, Вов, – искренне порадовалась я за друга. – А что с дочерями? Видишься?

– Редко. Они обижаются на меня, грубо разговаривают с Юлей. Она потом переживает, плачет даже.

– Володь, но они твои дети, их из жизни, как бывшую жену, вычеркнуть не получится.

Друг помолчал, задумчиво глядя в чашку с чаем. Распотрошил вилкой

блинчик с мясом, но есть не стал. Вздохнул.

– Ты знаешь, Лен, я сейчас так счастлив, что не хочу в свою новую жизнь тащить прошлые проблемы. Я знаю, это эгоистично, неправильно, не по-отцовски. Но я сейчас могу спокойно играть на гитаре, пока самому не надоест, петь до боли в горле, мена за недочищенную картошку никто не пилит, в немытую тарелку носом не тычут. Мне хорошо, понимаешь? Я еще не до конца наслаждался этой свободой.

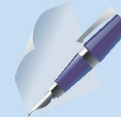
Пришла моя очередь вздыхать. Свобода от собственных несовершеннолетних детей, в воспитании которых ты же принимал участие, так себе радость. Я хотела было задвинуть речь о том, что дети – это отражение нас самих, плоды нашего же воспитания, но не успела. В кармане у Володи весело затренькал телефон.

– Да, Юлечка, нет, Юлечка, я на работе, но уже бегу, – подобострастно затараторил в трубку Вовка, судорожно нервной рукой пытаюсь нашарить рукав пиджака, висящего на стуле. Друг убежал быстро, даже ботинки не завязал. Вот тебе и свобода.

Я допила свой кофе, помыла чашки. Свободы у меня было хоть отбавляй. Семейная жизнь не сложилась. Но хотела бы я вот так, как Володя, как Галя? Не знаю...

ЕЛЕНА

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



Судоку

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

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

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

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

Зимой очень важно избежать переохлаждения, поэтому одежда, способная сохранить тепло, выходит на первый план. И если с верхней одеждой проблем, как правило, не возникает, то вопрос утепления ног стоит всегда очень остро.

Теплые брюки – какими они должны быть, чтобы наши ножки не мерзли? Поговорим об этом.



Клиент приходит в химчистку и говорит:
– Вот, полюбуйтесь!
– Отличные шорты. Ни одного пятнышка.
– Простите, но я сдавал брюки...

ВЫБИРАЕМ ТЁПЛЫЕ БРЮКИ

ДЛЯ ВЕТРОВ И ХОЛОДОВ

Синтепон и флис

Сегодня есть достаточно широкий выбор теплых и утепляющих материалов. А дизайнеры с удовольствием используют эти материалы. Какие именно брюки станут лучшим выбором, зависит от того, для чего они предназначены. Для зимних прогулок и загородных поездок в морозные дни лучше всего выбирать брюки на синтепоне. Синтепон – очень легкий и очень надежный утеплитель, он сохраняет тепло даже в сильные морозы. Как правило, у таких брюк непромокаемый верх, что очень удобно. Брюки на синтепоне чаще всего выбирают любители зимних видов спорта. Для недолгих прогулок в не самый морозный день, а также для занятий спортом на улице отлично подойдут брюки на флисе. Флис хорошо сохраняет тепло, и, что тоже немало важно, очень приятен к телу.

Клетка, цветочек, цвет

Этой зимой модные дизайнеры предлагают отойти от стандартов, немножко пофантазировать и слегка обновить свой гардероб. Например, выбирать не однотонные вещи, а в клетку или легкомысленный цветочек. Для тех, кто все-таки предпочитает однотонные брюки, имеется огромный выбор цветов, большинство из которых очень сочные и яркие. Но если все-таки яркость – не ваш стиль, выбирайте беж, голубой или белый. Кроме того, в тренде подтяжки, лампасы, накладные карманы, широкий пояс и кокетка. Фасоны, кроме классических, представлены самые разные: от «бананов» – привет из 80-х, до галифе и очень широкого клеша.

А если бархат и велюр?

Мы уже упоминали про утеплители, а теперь расскажем о передовых материалах для верха теплых брюк. Конечно, в первую очередь это классический вариант непромокаемых и непродуваемых тканей – лучшей защиты от мороза.

Кроме классики, предлагаются не только привычные для зимы шерсть и драп, но и довольно неожиданные материалы: бархат и велюр. Конечно, для загородной поездки эти ткани не подойдут, но в городе они вполне уместны.

Кстати

Классическим решением для холодного времени года были и остаются утепленные джинсы. Для утепления джинсов используются специальные материалы, в том числе и флис. Как и всякая классика, утепленные джинсы хороши «и в пир, и в мир» и прекрасно вписываются в любой стиль, за исключением строгого офисного дресс-кода. Для офиса же актуальным вариантом по-прежнему остаются брюки из качественной шерсти на теплой подкладке.

Семь раз примерь...

Выбирая теплые брюки, следует только определиться, для каких именно целей вы собираетесь сделать эту покупку (прогулка, работа). Обязательно следует учитывать особенности фигуры. К счастью, сегодня не проблема найти одежду для любого телосложения, главное – не жалеть времени на

примерки. И конечно, совершенно необходимо подбирать брюки так, чтобы они хорошо вписались в ваш гардероб и легко комплектовались с уже имеющейся обувью и одеждой.

Светлана ИВАНОВА

				Вечернее обнажение морского берега					"Волчок" в хвосте судна	Барак- лишко пересе- ленца									Груз забот на плечах	Плач собаки или волка	"Золото- носная" курица																			
	Верх капители колонны		Разлета- ющиеся капли	Черниль- ная оплош- ность	Немецкий астроном Иоганн ...	"Лоша- диные силы" Санты		Вклеенная в торец книжки закладка			Козья кожа для сапог бойрина	Среда, где катят- ся радио- волны	Такого же чину																											
				Воз- душный колокол водолаза					В наборе с напер- стком	Балетный "волчок"									Купальня для авто- мобиля		Квадрат "в объеме"																			
	Молоко- храни- лище Буренки		"Раскуд- рявый, резной"			Удачный жор карасей	Прозрач- ная ткань на окнах				Объект изучения ономасти- ки		Береговой ориентир																											
	Бабушка вяжет, кот их разма- тывает		Аграрная равнина		Крутой маневр истреби- теля						Кротовья землянка							Цель стрелки компаса	Сцена под куполом шапито		Хобби с ружьем																			
				Кудряшка в шевельюре		Футболь- ный бой	Три строки от гейши											Золушки- ны баш- мачки																						
		Нагромо- ждение бумаг		Резак плуга							Врач, помогаю- щий при родах	Канал, прорытый к кишляку	"Зверюга" юрского периода							Оттенок красок																				
		Мерцание граней брилли- анта		Они опла- кивают торт													Налага- емый запрет																							
					Толпа шумящей ребятни	Контора мене- джеров						Француз- ский кос- модром в Америке	Между- ланчем и полд- ником	Жизне- описание семьи Форсайтов			Ловец раков лапами																							
		Наивная дева как амплуа актрисы	См. фото				Круглый воротник- гофре в Ср. века	Писатель ... Голсуорси	Объем сено- заготовки								Травма после боя																							
						"Зазор" языком технарей																																		
	"Неда- лекий" забег		После "военного комму- низма"		Фастфуд- картошка		Заготов- ленный корм для скота	Вещица, хранящая от нес- частий		"Одежда" селетки в салате																														
					Домашний газиро- вальный аппарат					Ископа- емое из шахты																														
																				ТЕЛЕК		У	У	А	д	Н	О	Ф	И	С	Т	Н	И	д	Ш	С				
																				В	Е	Л	Э	С	О	В	И	А	Ф	Ь	€									
																				У	Н	У	д	С	О	К	Л	У	Ж	А	д	Л	Ф	О	Н	Э	Ж	Н	И	
																				Т	О	Н	Э	К					И	Т	К	С	Э	У	€					
																				О	Т	Э	В	Я	Ч	А	В		Х	В	А	В	О	У	К					
																				Х	д	Э	Т	В					Х	Э	М	Э	У	О	У					
																				О	Ч	А	С	В	А	О	Н		У	И	У	Ч	И	Я						
																				К	Л	В	И	В					Э	К	И	Ц	С	У						
																				В	Я	И	О	W	Ф	Ч	И	О	Т	С	Н	Э	У	К	€					
																				Я	О	Э	Т	€	К	Ф	Н	О	С	Э	К	В	М	Ч	В					
																				В	Н	В	А	Р	А	В	У	Л	И	В	У	У	У	А						
																				д	р	д	р	д	р	д	р	д	р	д	р	д	р	д						

Мы все с удовольствием наблюдаем за состязаниями спортсменов – Олимпийскими играми. Это всегда и бескомпромиссная борьба, и торжество силы духа. А ведь во время Олимпиад, кроме спортивных достижений, всегда происходит много интересных событий.



Из истории ОЛИМПИАД

1 Эта российская спортсменка – одна из самых титулованных за всю историю Олимпиад. Дебютировала гимнастка на Олимпийских играх в 1956 году, выиграв 4 золотых медали, 1 серебряную и 1 бронзовую. Всего в копилку советского спорта она положила 18 олимпийских наград: 9 золотых, 5 серебряных, 4 бронзовых. Почти полвека её рекорд по количеству медалей не могли превзойти. Назовите легендарную гимнастку, которую журналисты называли «скровищем нации».

а) Лариса Латынина. б) Людмила Турищева. в) Ольга Корбут.

2 На Олимпиаде в Токио в 1964 году родилась спортивная байка, которая гласит, что для поддержания хорошей формы нужно проходить десять тысяч шагов в день. С тех пор в обществе закрепилось мнение, что такое количество шагов – эталон ЗОЖ. Что стало толчком для такого мнения?

а) В Японии был выпущен шагомер с отсчетом в 10 тысяч шагов. б) В Японии это полезная нагрузка с 1960 года. в) Столько шагов было от стадиона до гостиницы спортсменов.

3 Впервые Олимпийский огонь, без которого мы не представляем Олимпиаду, был зажжён в 1928 году на IX летних Играх в Амстердаме. Разжигают его в Греции, на родине Олимпиад, по традиции раз в два года за несколько месяцев до открытия Олимпийских игр. В ритуале зажжения Олимпийского огня на территории развалин храма Геры актрисы, изображающие жриц, проводят церемонию, в ходе которой одна из них зажигает огонь с помощью параболического зеркала, фокусирующего лучи Солнца. Затем этот огонь доставляют в город, принимающий Олимпийские игры. Число жриц должно быть равно именно этому числу.

а) 9. б) 11. в) 15.

4 Сегодня в Пекине гостей и участников встречает официальный талисман зимних Олимпийских игр 2022 года – панда Бин Дунь-Дунь. Красный малютка-фонарик Сюэ Жунжун – талисман Паралимпиады. А первый талисман появился на XII играх в Инсбруке в 1976 году. Кто им стал?

а) Медведь. б) Снеговик. в) Снежный человек.

5 С 1912 по 1954 год на Олимпийских играх вручались медали за искусство. Наряду с гимнастикой и плаванием олимпийцы могли соревноваться в живописи, скульптуре, архитектуре, литературе и музыке, если всё, что они представляли, было «вдохновлено концепцией спорта». В 1912 году на V Олимпийских играх в Стокгольме в разделе литературы на конкурс искусств была представлена стихотворная поэма «Ода спорту», состоящая из девяти глав. Последние строки этой поэмы известны всему миру: «О спорт! Ты – мир!». А кроме мира спорт, по версии автора, является «наслаждением, зодчим, справедливостью, вызовом, благородством, радостью, плодотворностью и прогрессом». За оду официальную премию присудили неким Ж. Хороду и М. Эшбаху. Но вскоре стало известно, кто был настоящим автором строк. Это...

а) Роберт Рождественский. б) Владимир Маяковский. в) Пьер де Кубертен.



ОТВЕТЫ



1-а. Лариса Латынина. 2-а. В преддверии Игр в Японии выпущен шагомер «Манпо-кей», что в переводе означает «десять тысяч шагов». 3-б. 11. 4-б. Снеговик. 5-в. Пьер де Кубертен.



- Анапа 105,9 FM
- Вышний Волочек 104,5 FM
- Геленджик 101,2 FM
- Губкин 104,0 FM
- Ейск 101,1 FM
- Задонск 103,9 FM
- Краснодар 87,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Медное (Тверь) 107,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Новороссийск 101,2 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

ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
App Store Google Play
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне»

Когда же придет Сын Человеческий во славе Своей и все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на престоле славы Своей, и соберутся пред Ним все народы; и отделит одних от других, как пастырь отделяет овец от козлов; и поставит овец по правую Свою сторону, а козлов – по левую. Тогда скажет Царь тем, которые по правую сторону Его: приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира: ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне. Тогда праведники скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе? И Царь скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне. Тогда скажет и тем, которые по левую сторону: идите от Меня, проклятые, в огонь вечный, уготованный диаволу и ангелам его: ибо алкал Я, и вы не дали Мне есть; жаждал, и вы не напоили Меня; был странником, и не приняли Меня; был наг, и не одели Меня; болен и в темнице, и не посетили Меня. Тогда и они скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, или жаждущим, или странником, или нагим, или больным, или в темнице, и не послужили Тебе? Тогда скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы не сделали этого одному из сих меньших, то не сделали Мне. И пойдут сии в муку вечную, а праведники в жизнь вечную.

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 27 февраля, в воскресенье.



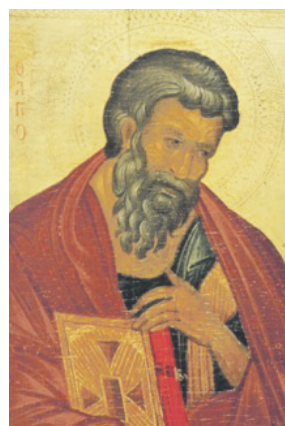
Комментарий священника Дмитрия Барицкого

Почему так суров приговор Творца? Почему Господь не пустил в Свое Царство тех, кто не совершал добрые дела? Неужели у Него не хватило милости? Видимо, рад был бы помириться, но, как бы парадоксально это ни прозвучало, не смог. **В**едь человек долгое время сам делает свой выбор. Сам создает тот мир, в котором ему комфортно жить. Как при жизни он жил ради себя, словно черная дыра, всасывая все, с чем

соприкасался, так и за последней чертой эта же пустота или, как ее называет Евангелие, «тьма внешняя», затянет его самого. Очень емко об этом Господь говорит в другом месте: «всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет».

Так Церковь напоминает нам не забывать почаще задавать себе вопрос: а в каком же мире в итоге хочу оказаться я? Хочу ли я остаться в тоске одиночества, или желаю, чтобы меня окружали любящие, великодушные, искренние люди? Хочу ли, чтобы я смог легко принять ту милость, которую предложит мне Господь? Какой бы ответ мы себе ни дали, важно помнить: корни духовной реальности находятся здесь, в нашем мире.

А потому уже сейчас мы сами своими чувствами, мыслями, словами и поступками формируем ту реальность, которая во всей своей полноте раскроется там, за последней чертой.



ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖНО ЛИ НАЗЫВАТЬ ПИТОМЦА ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ИМЕНЕМ?

? Мы завели кота, назвали Васькой. Приехала бабушка и нас пристыдила: мол, людскими именами зверей не называют. Но ведь у каждого второго кота похожая кличка! Можно ли называть домашних животных человеческим именем? Диана

В Священном Писании не встречается запрета на какое-то имя для животного. Но по благочестивой христианской традиции имя – это одна из связей, которая соединяет Церковь земную и Церковь Небесную. Главная особенность христианских имен – это то, что дают их в память о подвигах святых, с пожеланиями младенцу расти в святости с рождения. Называть собак и кошек христианскими именами – значит, свидетельствовать о своем равнодушном отношении к святым, бездумном отношении к святыне. В духовной среде не принято давать человеческие имена животным.

Практически каждый человек с лишним весом мечтает о волшебной таблетке или чудесном снадобье, которые быстренько растопят ненужные отложения и сделают тело стройным.

И мало кто знает, что механизм избавления от лишнего веса заложен в нас самой природой. Нужно лишь отрегулировать его, приведя в норму гормоны. Какие? Их множество, но мы расскажем о самых важных.

Инсулин

Регулирует уровень сахара в крови. Если ежедневный рацион включает много сладкого, инсулин будет вынужден работать «сверхурочно», чтобы снизить уровень глюкозы в крови. А излишек вынужденно преобразует в жир. Поэтому так важно включать в пищу большое количество продуктов со средним и низким гликемическим индексом, благодаря которым не происходит резкого повышения сахара в крови. Не провоцируйте свой инсулин, ешьте бобовые, кисломолочные продукты, овощи, не содержащие крахмал и т.д.

Как запустить механизмы стройности?

Кортизол

Гормон стресса. Переживания, недостаток сна, напряженная работа, неправильное питание увеличивают концентрацию кортизола в организме. Поэтому стресс так часто заедает. Нормальный сон и продукты с содержанием триптофана и мелатонина (мясо, бобовые, орехи, сыр, творог) помогут понизить кортизол.

Ну что, первый шаг к похудению сделан. Я потолка!



Грелин

Это гормон голода. Перед едой его концентрация увеличивается, а после приема пищи понижается. Сильный рост грелина заметен при жесткой диете, недостатке сна и стрессе. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы можем терять контроль над пищевым поведением, срываясь с диеты, или на стрессе. Предупредить повышенную выработку грелина можно занятиями спортом, регулярным и умеренным питанием, а также режимом сна.

Лептин

Его также называют гормоном голода, вырабатывается он в жировых клетках. Лептин сообщает мозгу про прием пищи и утоление голода. Причем по мере насыщения, когда грелин уменьшается, лептин, наоборот, увеличивается. Голодание, употребление простых углеводов, фруктозы приводит к нарушению выработки лептина. Как результат – неконтролируемый голод. Для нормализации уровня лептина важно полноценно спать, иначе после принятия пищи уровень лептина не повысится и чувство насыщения, соответственно, не возникнет. Добавляйте в рацион продукты, богатые Омега-3. Например, рыбу, орехи, растительные масла.

Мнение специалиста

Худеем под присмотром

За советами по нормализации гормонального здоровья мы обратились к эндокринологу Ольге Евгеньевне Якушиной. – Как правильно подготовиться к сдаче анализов на гормоны, которые ответственные за похудение?

– Для большинства гормональных анализов особой подготовки не требуется. Их сдают натощак, после 8-14 часов голода, воду пить можно. Обычно утром в интервале с 8.00 до 11.00. Перед сдачей желательно спокойно посидеть 20-30 минут. Некоторые специфические анализы могут быть назначены врачом с соблюдением другого времени или после предварительной специальной подготовки.

– При каких эндокринных нарушениях худеть без консультации с врачом опаснее всего?

– Худеть без консультации с врачом при эндокринных, а также любых других хронических заболеваниях я бы не рекомендовала никому. Проблемы веса должны заниматься врачи-диетологи, эндокринологи. Это специалисты, обладающие достоверной информацией о том, как работает организм, какие принципы нужно соблюдать при снижении веса, какие особенности нужно учитывать – например, возраст и сопутствующие заболевания.

Татьяна МИХАЛЁВА



НАШ КАЛЕНДАРЬ С 21 ПО 27 ФЕВРАЛЯ

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД)		ФАЗЫ ЛУНЫ	
21 февраля	Восход: 7 ч. 37 м. Заход: 17 ч. 37 м. Долгота дня: 10 ч. 00 мин.	Убывающая Луна в знаке Скорпиона	
22 февраля	Восход: 7 ч. 35 м. Заход: 17 ч. 39 м. Долгота дня: 10 ч. 04 мин.	Убывающая Луна в знаке Скорпиона	
23 февраля	Восход: 7 ч. 33 м. Заход: 17 ч. 40 м. Долгота дня: 10 ч. 07 мин.	Убывающая Луна в знаке Стрельца	
24 февраля	Восход: 7 ч. 31 м. Заход: 17 ч. 42 м. Долгота дня: 10 ч. 11 мин.	Убывающая Луна в знаке Стрельца	
25 февраля	Восход: 7 ч. 29 м. Заход: 17 ч. 44 м. Долгота дня: 10 ч. 15 мин.	Убывающая Луна в знаке Козерога	
26 февраля	Восход: 7 ч. 27 м. Заход: 17 ч. 48 м. Долгота дня: 10 ч. 21 мин.	Убывающая Луна в знаке Козерога	
27 февраля	Восход: 7 ч. 25 м. Заход: 17 ч. 50 м. Долгота дня: 10 ч. 25 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея	

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

21 ФЕВРАЛЯ
В 1784 году порт и крепость в Крыму получили название Севастополь. В 1920 году образована комиссия по электрификации России (ГОЭЛРО). В 1935 году состоялось открытие первого Московского международного кинофестиваля.
22 ФЕВРАЛЯ
В 1714 году в Санкт-Петербурге основан Аптекарский огород, ныне Ботанический сад. В 1946 году был открыт первый антибиотик для лечения туберкулеза и чумы – стрептомицин.
23 ФЕВРАЛЯ
В 1826 году Н.И. Лобачевский представил доклад об открытии неевклидовой геометрии. В 1973 году было основано Всероссийское общество автомобилистов (ВОА).

24 ФЕВРАЛЯ
В 1466 году в Бельгии состоялась первая из известных лотерей. В 1902 году был запатентован дисковый тормоз.
25 ФЕВРАЛЯ
В 1721 году Пётр I учредил Синод – верховный орган управления Церковью. В 1836 году Сэмюэл Кольт получил первый патент на автоматический револьвер.
26 ФЕВРАЛЯ
В 1712 году основан Тульский оружейный завод. В 1935 году Роберт Уотсон-Уатт провел первые испытания радара.
27 ФЕВРАЛЯ
В 1932 году Джеймс Чедвик открыл элементарную частицу – нейтрон. В 1997 году было объявлено о клонировании овечки Долли.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

21 ФЕВРАЛЯ. Александр, Андрей, Захар, Макар, Степан.
22 ФЕВРАЛЯ. Геннадий, Пётр.
23 ФЕВРАЛЯ. Анна, Василий, Валентина, Галина, Григорий, Иван, Татьяна.
24 ФЕВРАЛЯ. Георгий, Дмитрий.
25 ФЕВРАЛЯ. Алексей, Антон, Евгений, Мария.
26 ФЕВРАЛЯ. Артемий, Вера, Владимир, Зоя, Ирина, Николай, Павел, Светлана, Семён, Тимофей.
27 ФЕВРАЛЯ. Кирилл, Константин, Михаил, Фёдор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

21 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день родного языка
■ Всемирный день экскурсовода
22 ФЕВРАЛЯ ■ День цифрового обучения
■ Международный день поддержки жертв преступлений
23 ФЕВРАЛЯ ■ День защитника Отечества в России
■ Всемирный день взаимопонимания и мира
24 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день бармена
25 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день блина
26 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день неторопливости
27 ФЕВРАЛЯ ■ День Сил специальных операций в России
■ Международный день оптимиста

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Прохора и зима заохает

21 февраля по народному календарю считалось днем Захара Серповидца. Чем холоднее в этот день, тем теплее будет в марте.
22 февраля – день Панкратия. Рябчик на еловой ветке в этот день обещал похолодание, визжащая свинья – непогоду, запотевшие стекла – потепление.
Про **23 февраля**, день Прохора Весновея, говорили: «На Прохора и зима заохает» – поскольку морозы начинали отступать. Туман или снегопад в этот день сулили дождливое лето. Если на Власев день, **24 февраля**,

было много снега, то ждали раннюю весну и обилие зелени в мае. Туман или снегопад **25 февраля**, в день Алексея Рыбного, сулил дождливое лето. **26 февраля**, в Мартинианов день, было принято наблюдать за температурой на улице: если снег начал подтаивать – весна будет теплой, а если снег не тает – холодная. Если **27 февраля**, в день Кирилла Весноуказчика, синицы громко щелбечут, то скоро наступит потепление.

Купил коврик для мышки. Теперь на нём спит кот.

ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 7 (328).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 15.02.2022 г. Дата производства: 15.02.2022 г. Дата выхода в свет: 16.02.2022 г. Тираж 45 000 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7. (473) 246-52-70. Заказ 1225. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 909 895 экз. Рекомендованная цена в розницу 23 рубля. Ежедневная семейная газета для читателей 12+. Используются фото ©Shutterstock/FOTODOM® Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://rodписка.pochta.ru Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено.

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

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, домохозяйка Верочка, учительница Анна Адамовна и девушка на выданье Машенька, снова собрались за чашкой чая. Темой их беседы стала боль в спине, которая, оказывается, периодически тревожила каждую из подруг.



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

1 – Знаете, девочки, с возрастом я стала замечать, что у меня в конце рабочего дня начинает ныть поясница. А утром затекает шея, да так, что головы не повернуть. Причем летом это не так заметно, а сейчас, зимой, ну просто беда. Надо бы, конечно, к врачу, но времени совсем нет – столько дел, столько работы...



2 – А в выходные у тебя – диван и телевизор, так? Вот потому и хуже тебе зимой, что совсем не двигаешься. Летом ты все время на даче, вся в движении со своими розами – то полить, то опрыскать. А зимой у тебя два варианта: кресло на работе и диван перед телевизором дома. Разумеется, твой позвоночник страдает без разминки, без движения, вот тебе и боль. Движение – жизнь, запомни! Хочешь, чтобы не болело, двигайся больше.



3 – Это ты правильно сказала, но ведь боль в спине может сигнализировать о серьезном заболевании. Наш позвоночник связан практически со всеми внутренними органами. Плюс хрящевые диски, связки, мышцы... Неполомки в любой из этих «деталей» могут стать источником боли, поэтому точную причину может определить только врач.



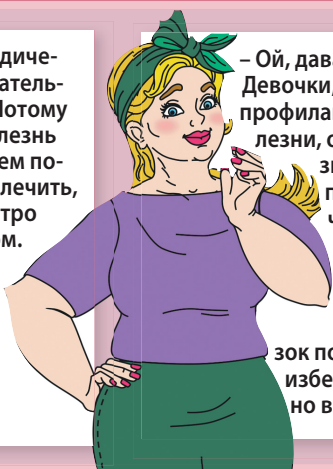
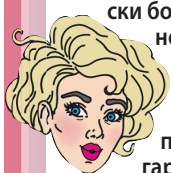
4 – Вот, кстати, сидячая работа и малоподвижный образ жизни провоцируют быстрое развитие остеохондроза. И еще, из-за того, что позвоночник постоянно неравномерно нагружен, с возрастом межпозвоночные диски истончаются и начинают разрушаться. Их место занимает костная ткань... Словом, эти и другие причины могут привести не только к острой боли, но и к проблемам посерьезнее.



– Стоит все-таки отметить, что гиподинамия – далеко не единственная возможная причина болей в спине. Это могут быть и некоторые заболевания опорно-двигательного аппарата (например, невинное, казалось бы, плоскостопие), избыточный вес, сильное переохлаждение, различные патологии внутренних органов (в том числе и опухоли), нарушение обмена веществ, инфекционные и аутоиммунные заболевания. Наконец, ты можешь просто резко поднять или потаскать тяжести – и спина обязательно «отблагодарит» тебя за такое издевательство резкой болью.



5 – В любом случае, если периодически болит спина, нужно обязательно обратиться к врачу. Потому что лучше поймать болезнь на начальном этапе, чем потом долго и дорого ее лечить, причем с далеко не быстро гарантированным успехом. Немедленно надо бежать к врачу, если боль долго не утихает, усиливается по ночам, сопровождается слабостью, резкими перепадами давления, распространяется на живот и грудную клетку.



– Ой, давайте о хорошем. Девочки, наше все – это профилактика. Именно болезни, о которых сигнализирует боль в спине, проще предупредить, чем лечить. Поэтому нужно больше двигаться, заниматься спортом или хотя бы делать каждый день зарядку, следить за осанкой, в том числе и сидя в кресле, избегать поднятия тяжестей и других перегрузок позвоночника, избавляться от лишнего веса, избегать переутомления и стрессов, полноценно высыпаться и вовремя отдыхать.



Важно!

Не занимайтесь самолечением, не ставьте себе диагноз самостоятельно. Обязательно обратитесь за помощью к врачу.

Наш словарь

ДОРСАЛГИЯ – это собирательное название для обозначения боли в спине. С латинского языка «dorsum» переводится как «спина», с греческого «algos» – «боль».

Виды дорсалгий

БОЛЬ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА.
БОЛЬ ВНИЗУ СПИНЫ, локализуемая ниже 12-го ребра и до нижней ягодичной складки.
ИШИАС – боль по ходу седалищного нерва, по задней поверхности бедра.

ЛЮМБАГО С ИШИАСОМ – прострел в области поясницы, сопровождающийся болью по задней поверхности бедра.
ПАННИКУЛИТ – воспалительное поражение жировых клеток с последующим фиброзным перерождением, поражающим шейный отдел и позвоночник.
РАДИКУЛОПАТИЯ – повреждение корешка спинномозгового нерва в месте его выхода из позвоночника.
ЦЕРВИКАЛГИЯ – болевой синдром, развивающийся в шейном отделе позвоночника.



– Да, девочки, вы меня убедили, что боль в спине – это серьезно.

Конечно, я пойду к врачу в самое ближайшее время. И конечно, впредь буду регулярно проходить диспансеризацию. Ведь если б я делала это ежегодно, наверняка сейчас бы не жаловалась вам на боли в спине.



Учитель проводит занятия по ориентированию на местности.
– Дети, вы стоите лицом к северу. Что у вас будет сзади?
– Спина.



Два мужика стоят на пригорке и ждут третьего:
– Смотри, по-моему, это он!
– Хм... не знаю... Прохожий оборачивается.
– Не, не он.
– Точно не он. Но когда со спины смотришь, так лицо похоже!..

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.

В доме у Пелагеи Филипповны было уютно, очень атмосферно и даже чуточку сказочно. Везде вязаные салфеточки, рушники, вышитые крестиком картины в резных рамках, невероятной красоты ажурная скатерть на круглом деревянном столе. И везде цветы-цветы. Пахло летним разнотравьем, хоть за окошком и плакал ветреный, промозглый февраль.

– Чем это у вас так вкусно пахнет? – не удержалась от вопроса следователь.

– А чайные сборы я делаю, милая. Сегодня вот чернично-облепиховый, да с кипреем собирала.

– Продаете? – Вера спросила это, лелея тайную надежду купить у бабушки пару пакетиков ароматной вкуснятины.

– Да какой из меня продавец? – засмеялась хозяйка дома. – Я для своих

В доме у травницы Пелагеи



делаю. В травах немного разбираюсь, это у меня от бабушки моей. Вот ты, милая, гляжу, тревожишься слегка, переживаешь по какому-то поводу, ищешь решение, но пока не нашла. Хочешь, я тебе сделаю сбор? С чабрецом, на ферментированном кипрее, с веточками черной смородины и сушеными ягодками черники? Чаек тебя умиротворит, мысли

освежит, расслабит внутренние зажимы.

Хочу, – тут же согласилась Вера, памятуя о том, что ей действительно предстоит решить важный вопрос с наследством, за который приниматься ну прям душа не лежит. – Пелагея Филипповна, но я все-таки о неприятном. Вас ведь ограбили. Есть у вас какие-то мысли по этому

поводу? Кто мог? Как в дом попали?

Женщина с трудом поднялась с дивана, прошла по комнате туда-обратно, давая ногам привыкнуть к движению. Потерла колени. Выпрямилась, посмотрела долгим взглядом в окно. Встрепенулась, подошла к подоконнику, полила цветы, тихонечко пожурив декабрист и глоксинию: «Что же это вы? Солнышко к вам в гости пришло, а вы отвернулись, гордецы». Покрутила цветочные горшки, повернулась к Вере.

Вера Петровна, всю голову сломала, не знаю, на кого и думать. Забор вокруг дома высокий, так просто не перепрыгнешь, сами видели. Да и на запоре калитка-то была. А вот дом открыт. Хотя ключа, кроме как у меня и дочери, и нету ни у кого больше.

– А дочь вы когда последний раз видели?

– Да уж давно. Она учиться уехала в другой город, семинар у нее какой-то. Три недели у меня не была. Созваниваемся только.

– А больше ключа от дома нет ни у кого?

Нет. От калитки у внука есть. Он приходит ко мне иногда снег чистить, а летом – огород полить. Домой-то и не заходит никогда. Не любит, как у меня пахнет. Старухами, говорит. Вот сейчас жениться собрался, а девочку свою и привести не подумал. Стесняется, наверно, меня старую. Давно тоже не был, мать говорит, подрабатывает где-то водителем, свадьбу-то на что-то играть нужно. Да у меня и деньги-то как раз для него отложены были. Знаю ведь, как трудно жизнь семейную с нуля начинать.

Недоглядела, раззява, оставила внука без помощи. Эх... Может, это я сама дверь входную и не закрыла, когда в магазин ушла?

Вера тоже задумчиво посмотрела в окно. Вздохнула.

Пелагея Филипповна, а не дадите ли вы мне телефон вашего внука? Я хочу с ним пообщаться. Пожурю, что он к бабушке давно не заходит, – улыбнулась Вера женщине, в душе искренне надеясь пристыдить парня и заставить его вернуть старушке украденные у нее деньги.

Любовь АНИНА



Почему Вера решила, что к краже денег Пелагеи Филипповны может быть причастен её внук?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 6: в очках Виктора Панько желтые стекла, и паренек утверждает, что всегда ходит в них. Был в них и в тот день, когда якобы видел во дворе дома, откуда угнали машину, людей в синих комбинезонах. Но желтое стекло выступает как желтый светофильтр, который поглощает синий цвет. Парень не мог через желтое стекло увидеть синий цвет. Он должен был восприниматься как зеленый. Виктор врет. Это и дало Вере повод его подозревать.

Рис. Ирина Светлов

ГАЗЕТА В ПРОДАЖЕ С 25 ФЕВРАЛЯ!



Реклама. 12+

**КАЖДОМУ КУПИВШЕМУ
ГАЗЕТУ «ДАЧА», №4 –
СЕМЕНА В ПОДАРОК!**

**ВНИМАНИЕ! ПАКЕТИК С СЕМЯНАМИ ПРИКРЕПЛЕН
НА ОБЛОЖКУ ГАЗЕТЫ «ДАЧА» №04.**

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ 8 (985) 304-48-02 Требуется контролёры торговых залов, для работы вахтовым методом в торговых залах города Курск, Орёл, Белгород. З/п от 1 050 руб., авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

**РЕКЛАМА
В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73**

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА Стоимость
строчного
объявления от **200** рублей
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Новейший автоматический веник

1890 руб.
990 руб.

Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины веника собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и облегчает работу.



Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб.
2490 руб.



Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечит безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии, благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!

Набор для детей «Рисуй светом»

1590 руб.
990 руб.



Это уникальный, развивающий, интерактивный набор для рисования и творчества. С помощью специального светодиодного маркера и уникального планшета ваши дети смогут создавать невероятные светящиеся картины. Волшебной палочкой-фонариком можно нарисовать звезды, луну, деревья, птиц, море, самих себя — да что угодно! Чем ближе маркер к планшету, тем четче и ярче будут рисунки. Световой набор является частью арт-терапии, развивает фантазию и творческие способности, снижает страх темноты. Благодаря этому набору дети с легкостью запоминают буквы и цифры, развивают моторику рук и координацию движений. Можно рисовать в полной темноте.

Термобелье «Нежные объятия» Мужское, женское

990 руб.



Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Термобелье можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен. Термобелье также выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальному утягивающему вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см



1 шт. 690 руб. 2 шт. 990 руб.

Самоклеящаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение — для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

Ультразвуковое устройство для бережной стирки «Золушка»



Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирывает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Легко помещается в обычной сумке. Может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы).

Ножеточка

2 шт. по суперцене 990 руб.



Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Ножеточка имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам — с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Есть специальный разъем для ножниц, отверток.

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб.
1290 руб.



«Молния» — незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб.
1490 руб.



Измеряет температуру, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому нельзя пораниться или отравиться его содержимым. Не является медицинским изделием.

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по суперцене 990 руб.



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не перегружаются связки и мышцы, сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по суперцене 990 руб.



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м 990 руб.
45 м 1390 руб.
60 м 1790 руб.



Состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера! Благодаря этой конструкции, вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» — садовый разнорезимный пистолет в подарок!

Утилизатор отходов САНЭКС

1790 руб. 1290 руб.



Хозяйка частного дома, где нет подключения к центральной системе канализации, сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости. Поможет «Санэкс» для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. Попадая в выгребную, сливную яму, туалет, канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду, ликвидирует неприятные запахи органического происхождения и уменьшает содержание в объеме почти в 30 раз. Упаковки 400 г хватает на 4 летних сезона.

Культиватор «Торнадо»

2390 руб. 1690 руб.



Культиватор «Торнадо» — это ручной садово-огородный инструмент для рыхления (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки пристовальных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором, нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке, Вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву будет очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.
2 шт. 990 руб.



Лента «Супер Фикс» — это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Заклеит влажную поверхность даже под водой!

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки. Безопасен для ваших домашних птиц. И в него встроены уютный ночник.

1+1 купи один и получи второй в подарок!

Светильник «Чемпион солнечная батарея» + второй в подарок!

суперцена 1190 руб.



Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь проекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и выдает даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей — 100 000 часов и при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент Вы останетесь без источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и всегда сможете позарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.



Палочки Sani Sticks — это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав, — это смесь энзимов и ферментов; попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

1+1 купи один и получи второй в подарок!

Термоноски «Аляска» мужские, женские, детские

4 пары по суперцене 790 руб.



Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Носки согревают ноги в любую погоду!

Усилитель звука

1790 руб. 1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Матрас-топпер с анатомическим эффектом

суперцена от 1690 руб.



Размеры: 70x200 см; 80x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см. Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Ледоходы для обуви

суперцена 690 руб.



Ледоходы — легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Обеспечит прочное сцепление со льдом и избавит вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35-го до 45-го. Отличительные черты новой модификации ледоходов — дополнительный противоскользящий протектор и 5 особо прочных шипов на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым ледоходы максимально надежно держат Вас на самом скользком льду.

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Прибор способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!

Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»

в комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый

1990 руб. 1490 руб.



Ажур Бра — это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1790 руб. 990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелетек, крючков, швов и косточек; не собирает складки и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.
2 шт. 990 руб.



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

Пульсоксиметр

1990 руб. 1390 руб.



Прибор для измерения сатурации (насыщения крови кислородом) и пульса. Позволяет без анализа крови определить сатурацию. Кроме этого, устройство показывает пульс в реальном времени. Пульсоксиметр также можно использовать и во время занятий спортом для контроля пульса. Его небольшие габариты могут использовать спортсмены для контроля пульса.

Авточехлы «Новая жизнь»

2990 руб. 1990 руб.



Авточехлы изготовлены из специальной трехслойной ткани «Вин-Люкс». Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 16.02.2022. по 16.03.2022. *По итогам продаж 2021 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №12. Товар сертифицирован. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 499 213-03-16

Работаем без выходных с 9.00 до 20.00 ч.