

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№04  
(429)

ТВ-программа с 29 января по 4 февраля 2024 года

# ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ  
ТВ

**ВАЛЕНКИ:  
ОТ УЛИЦЫ  
ДО ПОДИУМА**

стр. 31

**5 ПРАВИЛ  
ДЛЯ КРЕПКИХ  
НЕРВОВ**

стр. 26

**ПАВЕЛ  
ТРУБИНЕР**

**ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ –  
ЭТО УРОКИ**

стр. 2

**КАК ПОДНЯТЬ  
САМООЦЕНКУ**

стр. 4

**ГОТОВИМСЯ  
К НОВОМУ  
ДАЧНОМУ  
СЕЗОНУ**

стр. 29

**ЧТО ЗА  
ПРЕЛЕСТЬ  
ЭТИ СОЛЯНКИ!**

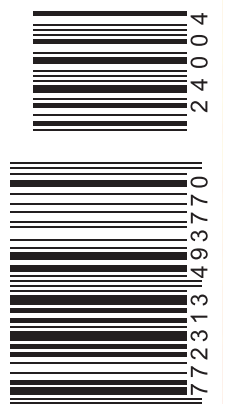
стр. 8

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

12+

Фото Вадима Тараканова

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 24004



На телеканале РЕН ТВ 28 января состоится премьера – сериал «Банда «ЗИГ ЗАГ». Сюжет основан на реальных событиях, происшедших зимой 1942 года в блокадном Ленинграде.

**К** тому времени запасы продовольствия в городе иссякли, поставки были заблокированы. Осажденный город умирал от голода. Именно тогда в Ленинграде появилась банда «ЗИГ ЗАГ», промышленная мошенничеством и грабежами. Преступники в основном занимались подделкой продовольственных карточек. Один из бандитов – Фёдор Кириллов, завербованный немцами уголовник по кличке Федя-полкопейки. Его в этой картине играет харизматичный Павел Трубинер, который рассказал нашему корреспонденту, что никогда прежде не играл хладнокровного убийцу, у которого не осталось ничего человеческого...

## Не всё нужно показывать

– Павел, насколько документальны события, освещённые в фильме?

– Они основаны на реальных фактах. Сценаристы много работали в архивах Петербурга, изучали документы по делу банды «ЗИГ ЗАГ» и на основе полученной информации писали сценарий. Режиссер Виталий Воробьёв снял по нему остросюжетный исторический детектив. Но поскольку это все-таки художественное кино, а не документальный фильм, в картине достаточно вымысла, как это почти всегда бывает в кино. Если зрителю в реальных показате, чем занималась банда «ЗИГ ЗАГ», он может посидеть у экранов телевизоров. Все-таки не все можно показывать и рассказывать...

– На съёмочной площадке была очень профессиональная актёрская команда: Александр Устюгов, Игорь Петренко, Екатерина Вилкова... Можно было позавидовать...

– Я сам себе завидовал (смеется). С Сашей Устюговым мы не часто работали раньше, а вот с Игорем Петренко довольно много пересекались. В этом проекте с ним в кадре встре-

## Павел ТРУБИНЕР:

# Трудные ситуации – это уроки

«Звездность переживают все актеры, но в разной степени. Я через это тоже прошел, были какие-то всплески, но не сильные. Наверное, потому, что у меня не было ситуации, когда в одно прекрасное утро я проснулся знаменитым».

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю, чтобы люди были добрее друг к другу. Время сейчас непростое, очень быстрое, и если люди перестанут замечать друг друга, поддерживать, ни к чему хорошему это не приведет.



чаемся редко, зато за площадкой общались достаточно. Игорь – замечательный актер, я его очень люблю. В этой картине он, как всегда, потрясающий. Очень тонкая и серьезная получилась работа.

Что касается Кати Вилковой, она потрясающая артистка. Мы с ней не единожды работали вместе и как партнеры понимаем друг друга с полуслова. Поэтому всегда рад с ней работать, встречаться.

## Снег возили машинами

– «Банда «ЗИГ ЗАГ» снималась в прошлом феврале, когда снега было немного. А зима 42 года в Ленинграде была снежной, лютой. Как выходили из положения?

– Малоснежная зима добавила сложностей съёмочной группе. Приходилось свозить снег со всех окрестностей Петербурга, из Ленинградской области. А вот холода было не занимать. Некоторые дни были очень суровые, мерзли основательно.

– В Петербурге всегда много интересных локаций. Какая из них на этом проекте была самой запоминающейся?

– Когда снимали в шпале Петропавловской крепости. Просто так туда не попасть. Так что спасибо нашей профессии.

## Звёздная болезнь

– Вы рано стали популярным. Удалось избежать звёздной болезни?

– Звездность переживают все актеры, но в разной степени. У кого-то эта «болезнь» проходит в сильной форме, у кого-то в слабой. Я через это тоже прошел, были какие-то всплески, но не сильные. Наверное, потому, что у меня не было ситуации, когда в одно прекрасное утро я проснулся знаменитым. Мой карьерный рост шел постепенно, по ступенькам, поэтому громкой популярности, которая бы шаркнула по голове, не случилось. Все вышло как-то органично. Возможно, мне в этом повезло.

– Некоторые артисты признаются, что их напугает популярность,

хотя когда-то о ней мечтали.

– Не верьте. Это лукавство. Актеры – люди тщеславные, амбициозные. Популярность любят все, она притягательна, такова человеческая натура. А у актеров она – еще часть профессии, и надо с популярностью обходиться очень осторожно. Для зрителя ты – персонаж с экрана, он не знает твоей личной жизни, внутренних переживаний. И это правильно. Артист должен оставаться артистом. Когда на улице подходят к тебе и просят сфотографироваться, надо идти навстречу. Потому что ты даришь дополнительное счастье человеку. Не только с экрана, но и в жизни.

– Был в вашей жизни ценный урок, который стал определяющим?

– Их было много. Все пережитые трудные ситуации – это все уроки. Иногда понимаешь это не сразу, лишь через какое-то время приходит осознание того, что все это было тебе во благо.

Наталья АНОХИНА

## ПОДРОБНОСТИ

# Без работы скучать не приходится

– Вы очень востребованный артист.

Как правило, вас снимают в главных ролях. Но бывают паузы в работе и у известных персон. Что делаете в такие моменты?

– Если телефон молчит и актер не получает новых предложений, это всегда не просто. Когда у меня возникают перерывы в работе, начинаю думать: вдруг телефон больше не зазвонит? Мягко говоря, моменты неприятные.

– Как выходите из положения?

– У меня много хобби: охота, рыбалка, хоккей, они наполняют мою жизнь, делают ее более интересной. Плюс любимая семья, которой нужно уделять достаточно внимания, а это требует времени. Так что скучать точно не приходится.



## Кстати «Остров ненужных людей»

– Вы снялись более чем в 100 картинах. Можете выделить какую-то одну?

– Пожалуй, «Остров ненужных людей», очень ее люблю. Снимали эту картину давно, но она получилась очень запоминающейся. 24 серии, которые мы долго снимали в Таиланде, остались в памяти на всю жизнь. Столь-

ко перипетий было связано с этими съемками, но зато результат получился хороший. Все актерские работы в этом сериале на пять с плюсом.

– Над чем сегодня работаете?

– Закончил сниматься в картине «Столыпин» опять же с Сашей Устюговым. Он играет Столыпина, я – министра юстиции. Это масштабная историческая работа, очень интересная. Есть еще один проект, о котором говорить преждевременно. Зато весной начну сниматься в продолжении проекта «Чёрное море» и «Баренцево море», третий фильм будет называться «Балтийское море».



## Любовь Толкалина рассказала о роли

В Москве продолжается работа над сериалом «Престиж». Это история об элитном поселке и его жителях глазами прислуги. Тут есть и детективная составляющая – одно убийство и 11 подозреваемых. В фильме снимаются Ирина Розанова, Юлия Снегирь, Анна Уколова и другие. Режиссером совместного проекта кинокомпании START и телеканала СТС выступил Сергей Сенцов. Одну из ролей в фильме – жительницу элитного поселка «Престиж» – сыграла Любовь Толкалина.

– Такую меня зрители не видели точно, – рас-

сказывает Любовь. – Когда возвращалась после смены домой и рассматривала себя в зеркале лифта, думала: кто эта женщина – женщина-струна, женщина-инквизитор? Не знаю, что она пережила, почему выбрала такую манеру общения с семьей, когда все регламентировано, подписано, записано, на все поставлена печать. И любовь по расписанию, и нежность отпускается по унциям. Я не представляла себе, что когда-нибудь в кино у меня будут такие укладки и макияж с черными подведенными глазами...

Фото START



## Егор Кончаловский представил «Большой дом»

На Первом канале – премьера сериала «Большой дом» режиссера Егора Кончаловского. Это исторический детектив. В основу сюжета легли реальные уголовные дела, десятки лет они хранились под грифом «Совершенно секретно». Их расследовали сотрудники Ленинградского управления КГБ в 1940-60-е годы. Авторам сценария Филиппу Фисенко и Миру Станковичу были предоставлены архивные документы, многие из фактов, показанных в фильме, будут опубликованы впервые.

Роли в проекте сыграли Борис Хвошнянский, Илья Коробко, Артур Ваха, Никита Волков, Виталий Кищенко, Карина Разумовская, Сергей Мигицко, Александр Лыков и другие.

– Действие картины происходит одновременно в

двух временных плоскостях – в Ленинграде 1942 и 1965 годов, – рассказывает о проекте режиссер Егор Кончаловский. – Блокада Ленинграда – это отдельно взятая трагедия внутри Великой Отечественной войны. Это очень трудная и сложная тема, и вся съемочная группа отнеслась к ней с трепетным уважением. Что касается 1965 года – для меня это символическая веха, время моего появления на свет. Кроме того, 60-е – удивительное время, которое оставило заметный след в культурной жизни России. Я к этому времени отношусь с нежностью и благоговением...

Фото Первого канала



## Сериал «Контуженный» ждёт продолжение

Пятый канал начал съёмки продолжения сериала «Контуженный» (производство кинокомпании «Трикс Медиа»). Главную роль, майора Чистякова, исполняет Антон Батырев. В фильме также принимают участие Кирилл Полухин, Инна Ярмошук, Андрей Шарков, Сергей Ионкин, Валентина Муравская, Денис Старков и другие артисты. В режиссерском кресле – Павел Мальков.

Главный герой сериала – бывший командир СОБРа Дмитрий Чистяков. Несколько лет назад он получил серьезное ранение головы и контузию. Но вместе с болезнью Чистяков обрел и особенный дар. Прикоснувшись к какой-либо вещи, оставленной преступником, он видит чужие воспоминания. Полученная из них информация дает

герою подсказку и выводит его на злоумышленников. В заключительной серии первого сезона врачи предложили Чистякову сделать операцию и избавиться от опухоли. Перед майором стоит выбор – даже если операция пройдет успешно, он может потерять свой дар...

Новый сезон сериала начинается с кадров выхода Чистякова из больницы. Информация об оперативнике, который раскрывает самые сложные дела, распространилась по всему городу. Криминальный авторитет по кличке Ацетон решил обратиться к Чистякову: у него похитили дочь. Чтобы заставить упрямого майора работать на себя, Ацетон обещает убить самых близких Дмитрию людей. Авторитет ждет от бывшего собровца чудес, но никто не знает, сохранился ли после операции его чудесный дар, или теперь Чистяков может рассчитывать только на свою смекалку и опыт.

Фото пресс-службы Пятого канала



## У Филиппа Янковского – новая роль

В Москве в кинотеатре «Художественный» состоялась светская премьера сериала «Прелесть». Остросюжетную драму представили Филипп Янковский, Фёдор Федотов, Максим Коновалов, Олег Васильков, Равиль Батыров и другие артисты. Также одну из главных ролей в этой истории исполнил Олег Меньшиков, но лично присутствовать на премьере он не смог.

Сюжет сериала «Прелесть» разворачивается в провинциальном городке, центром которого является завод по переработке драгоценных металлов. Молодой парень по прозвищу Цыган (Фёдор Федотов) зарабатывает автоугоном и пытается раскрыть тайну смерти своего отца. Он погиб на том самом заводе при загадочных обстоятельствах 20 лет назад... Неожиданно в городе появляется бывший глава завода Леонид Максимович (Олег Меньшиков), которого Цыган считает виновным в случившемся. Однако вместо выяснения отношений герои объединяются против нового главы завода Осинского (Филипп Янковский). Режиссером-постановщиком сериала выступил Динар Гарипов.

– Я получил огромное удовольствие от работы с талантливыми, великолепными, квалифицированными, техничными артистами, – рассказал о своей работе Филипп Янковский. – Кино – это очень сложное дело, но, тем не менее, эти моменты удовольствия присутствуют...

Суставы любят  
**ГЕЛАДРИНК!**

**Геладринок ФАСТ**

Когда ни согнуться, ни разогнуться. Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном продлит долголетие и придаст легкость движениям.

Порошок, капсулы (30 суточных доз).

**Геладринок ФОРТЕ ЛЮКС**

Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает. Помогает суставам при активных движениях. Удобные саше на каждый день в трех вкусах.

Саше-пакеты (14 суточных доз).

8 (800) 30-20-561 [www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)

Продается в аптеках: [eapteka.ru](http://eapteka.ru) | [apteka.ru](http://apteka.ru) | [zdravciti.ru](http://zdravciti.ru)

БАД. СОГР: RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18; RU.77.99.11.003.E.000003.01.15. ООО «АПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул., д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.л. Кольцово, пр-кт Ак. Сандакчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ**

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

Санкт-Петербург, наб. канала Грибоедова, 6/2  
**(812) 923-23-22**  
**(911) 923-23-22**

Спецпредложение для регионов

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА ЛО41-ОП148-78/00647621



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Работа на пробу

Пробный рабочий день – это возможность примерить на себя новую должность и задачи, с которыми соискатель должен будет справляться в процессе новой трудовой деятельности. И работодатели и соискатели признаются в том, что благодаря пробному рабочему дню, чаще всего, можно быстро, без потери времени, денег и лишней записи в трудовой книжке понять, подходят ли они друг другу.



## Удобный момент

Соискателю пробный рабочий день позволит оценить, будет ли новая работа лучше и насколько, принять более взвешенное решение, не увольняясь при этом с нынешнего места работы. Найти возможность для выхода на тестовый рабочий день можно в период отпуска, взяв отгул или благодаря сменному графику работы.

## Длительность

Протяженность пробной работы может быть от 3-4 часов до двух недель в зависимости от должности и специфики деятельности. Однако чаще всего этот период составляет от 1 до 3 дней.

## А что с оплатой?

По этому вопросу существуют разные мнения. Одни работодатели уверены, что оплата обязательна в том случае, если соискатель старательно отработал оговоренный период. Другие считают, что платить за пробный день не стоит, ведь соискатель пришел, чтобы определиться, подходит ли ему вакансия, и не успевает сделать ничего особо полезного для компании. Правда, такое мнение сложилось лишь у трети работодателей. Если признаться честно, то и у них самих есть выгоды от пробного рабочего дня соискателя.

И низкая, и высокая самооценка одинаково вредны для человека.

**Е**сть мнение, что завышенная самооценка на самом деле – одна из разновидностей заниженной, когда человек прячется за внешней бравадой и маскирует таким образом недостаток внимания и любви. Поэтому сегодня поговорим о том, как повысить свою ценность в собственных глазах и почему это очень важно.

## Обозначим цель

В начале каждого пути должна быть ясная и правильно сформулированная цель. Это будет залогом успеха. В нашем случае целью должна стать адекватная самооценка. Что это такое?

- Честное признание как своих достоинств, так и недостатков.
- Понимание своего места в мире, без принижения себя на фоне других и без чувства превосходства над окружающими.
- Здоровые амбиции, основанные на понимании своих сильных и слабых сторон.
- Готовность развиваться, работать над собой, но не наказывать себя за ошибки и неудачи.
- Отсутствие чувства вины по отношению к себе.

## Проблема родом из детства

Чаще всего проблема низкой самооценки берет начало в детстве. Слишком авторитарные родители (учителя, тренеры и другие значимые взрослые) или, наоборот, родители, безразличные к судьбе своих детей, закладывают в них чувство недооцененности. Позже, став взрослыми, такие люди либо остаются слишком инфантильными и ждут поддержку от окружающих, либо начинают винить во всех неудачах именно себя.

Впрочем, низкую самооценку можно «заполучить» и во взрослом возрасте – благодаря равнодушию супруга или супруги, строгому начальнику или неудачному стечению обстоятельств.

# 5 способов повысить самооценку

– Какая у тебя самооценка?  
– Да так себе. Мы, цари, вообще народ простой...



## Замечайте себя сами

**3** Быть «невидимкой» не очень приятно. Например, если вы тащите на себе работу половины отдела, а бонусы и премии получают все, легко почувствовать себя пустым местом. Или если после работы вы тратите уйму времени на уборку, а домашние это не ценят.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Прежде всего – похвалить себя за достижения. А затем уже обратитесь на них внимание окружающих. Поговорить с начальством о прибавке к зарплате или распределить работу по дому между всеми домохозяйками. Если вы начнете ценить свой труд, свои способности, свое время, то не будете так легко ими разбрасываться.

## Окружите себя позитивом

**4** Что бы вы ни делали, мама всегда недовольна и найдет, к чему придраться. Или начальник выискивает все новые недостатки, как бы вы ни бились над их исправлением.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Свести общение с токсичными людьми к минимуму. Окружить себя теми, кто ценит вашу индивидуальность – например, людьми, у которых такое же хобби. Слушайте их мнение о себе и своих достижениях, а не тех, кто вас без конца критикует.

## Берите паузу для обдумывания

**1** Низкая самооценка заставляет нас соглашаться на то, что нам не нравится и не подходит: низкооплачиваемую работу, унижительные отношения и так далее. Толкает на это мысль: «А вдруг ничего другого не предложат?»

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Взять паузу и подумать. У вас объективно не будет другого шанса или вами движет боязнь остаться не у дел? Если второй вариант, используйте паузу для поиска альтернативных предложений. Практически наверняка появится более выгодное.

## Работайте с плохими мыслями

**2** Проанализируйте мысли о самом себе. Что приходит вам в голову, когда вы видите привлекательного человека противоположного пола? Если «Ох, этот красавчик точно не для меня!» – налицо заниженная самооценка. То же самое касается интересной вакансии или нового хобби.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Сознательно выгонять такие мысли из головы! Почему это не для вас? Может быть, именно вы способны осчастливить этого человека или выполнить эту работу? Надо сначала попробовать, а затем уже делать выводы.

## Прекратите сравнивать себя с другими

**5** «Ну конечно, соседке с внешностью повезло, не то что мне!» или «Мне бы такие способности, как у коллеги, я бы вмиг карьеру сделал!» Знакомые мысли?

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Сравнивать себя только с собой вчерашним. Если вы сегодня умеете делать что-то такое, что еще месяц/год назад не умели, это уже достойно восхищения.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Магический фрукт

Да-да, именно так он и называется, это не поэтический эпитет. Магический фрукт – это плод вечнозеленого кустарника из семейства сапотовых. Внешне он похож на кизил: это продолговатые красные ягоды. А свое необычное название магический фрукт получил благодаря свойствам менять вкус других продуктов. Например, если съесть немного таких ягод, то в течение нескольких часов вы не будете ощущать кислоту. Лимон покажется слаще апельсина!

## Знание – сила!

Древние учёные, в распоряжении которых не было сложных измерительных приборов, делали удивительные открытия! Например, древнегреческий математик и астроном Эратостен смог довольно точно вычислить окружность Земли. У него получилось 39 375 км. Он ошибся всего на 700 км, используя только лишь углы тени от Солнца. И это за 200 с лишним лет до нашей эры!



## Повсеместный континент

Хотите проверить, хорошо ли ваш собеседник знает географию? Задайте ему вопрос: какой континент находится сразу во всех полушариях? Напомним, их четыре: Южное, Северное, Восточное и Западное. Человек, который прилежно учился в школе, без труда ответит, что это Африка. Она разделена экватором примерно по «тали». А нулевой меридиан делит континент на неравные части. В Западном полушарии находятся Гвинея, Кот-д'Ивуар, Гамбия, Марокко, Сьерра-Леоне и несколько других государств.



## Транссиб в цифрах и фактах

Считается, что Транссибирская магистраль (самая длинная железная дорога в мире) начинается в Москве и заканчивается во Владивостоке, преодолев 9288 км. На самом деле фактически она началась как раз во Владивостоке, первый участок был построен именно там. Сейчас преодолеть это расстояние можно примерно за семь дней, при этом поезд проедет через 3901 мост.

Светлана СИДОРЧУК



# АПТЕЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ПИТЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

## ЧУДОВИЩНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ НАД ЛЮДЬМИ

Недавно резонансное дело врача-убийцы прогремело на весь мир. Он отправил на тот свет 25 человек, всего лишь увеличив дозу обезболивающего. К счастью, этот случай произошёл не в нашей стране. Но тем не менее многие из нас до сих пор относятся беспечно к приёму обезболивающих. И даже не представляют, что этим сами копают себе могилу.

Представим обычную домашнюю аптечку. Наверняка у каждого из нас в ней обязательно найдутся таблетки для снятия боли.

Это и понятно. Болит — выпил таблетку, и дело с концом! Казалось бы, очень удобно, правда? Тем более часто такие препараты продаются в аптеке без рецепта.

Но в этом-то и подвох. Мы настолько бываем рады избавиться от боли, что даже не хотим думать о возможных последствиях. Хотя на деле такие средства не так безобидны, как кажутся.

### ОПАСНАЯ АНЕСТЕЗИЯ. ДЛЯ КОГО ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ МОГУТ БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫ?

Особенно, как показывает практика, обезболивающие страшны для людей старше 65 лет.

Ведь, согласитесь, те побочные эффекты, которые выдерживает молодой организм, человек в возрасте уже пережить не может. У него просто на это нет сил. Мы все измотаны болезнями. А из-за того, что одни и те же обезболивающие продаются под разными названиями, часто возникает путаница. Например, когда пожилые люди не помнят, что именно им выписывал доктор и что они уже принимают. Некоторые даже умудряются принимать до трёх различных препаратов одновременно, считая, что пьют разные лекарства.

Конечно, люди не виноваты. Они же не врачи, чтобы помнить и понимать все назначения!

К сожалению, есть и те, кто просто не выкидывает старые препараты. И пьют их все, как говорят, до кучи. И этому тоже есть объяснение. Ведь как разглядеть срок годности, когда зрение уже не то? А цифры, как будто нарочно, пишут таким мелким шрифтом? Таких потом привозят с желудочно-кишечным кровотечением в результате бесконтрольного приёма обезболивающих!

Часто кровотечение бывает настолько сильным, что его нельзя остановить без серьёзной операции. Клясть такого больного на операционный стол срочно, без подготовки?

В этом случае смертность может достигать 30%! Вот и возникает вопрос: как не убить себя, убивая боль? Но если всё так плохо с побочными эффектами, то как же быть с болью?

### ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП МЕДИЦИНЫ: НЕ НАВРЕДИ!

Как известно, отличие между ядом и лекарством — лишь в дозе. Поэтому медики предупреждают: «Не более 10 таблеток в месяц». Да-да, Вы не ослышались, в месяц! С мазями и уколами — та же история! Не стоит думать, что их можно бесконтрольно принимать на постоянной основе. Но что делать, если боли хронические, не отпускающие годами? Когда, чтобы просто уснуть, приходится глотать таблетки одну за другой? И ведь таких людей много! Согласитесь, мало кто может похвастаться богатырским здоровьем после выхода на пенсию.

Поэтому специалисты долгое время искали спасительное средство для борьбы с болью. Причём универсальное, которое бы помогало при любой боли, независимо от её происхождения. А главное — безопасное. Ведь главный принцип медицины — не навреди! И нашли его. И это стало настоящей сенсацией! Зная лечебные свойства электрических импульсов, учёные задумались: а почему бы не создать новый, современный аппарат, который сможет снимать боль. Лёгкий, компактный. Да ещё и чтобы каждый смог пользоваться им в домашних условиях. Так появился «Мувер» — бриллиант отечественной медицины! Суперсовременный противоболевой чрескожный электростимулятор. И это не просто аппарат, а настоящий персональный эксперт по снятию ЛЮБОЙ боли! Его создание можно назвать настоящим прорывом, который смог изменить жизнь миллионам людей. И помог избавиться боли. Так впервые в России боль стали не заглушать, а лечить!

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Сейчас на рынке огромное количество медицинских аппаратов широкого спектра. Практически от всех болезней одновременно. Как говорят в народе, и швец, и жнец, и на дуде игрец... Эффективен ли такой подход? Мы не берёмся судить. В отличие от всех вышеперечисленных, у аппарата «Мувер» только два показания:

### 5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ «МУВЕРА»:

1. Эффективен при снятии боли любого происхождения, действует быстрее таблеток.
2. В отличие от обезболивающих, не имеет побочных действий. Т.к. воздействует напрямую на источник боли, не затрагивая здоровые органы.
3. Можно сочетать с любыми лекарственными препаратами.
4. Не вызывает привыкания.
5. Полностью исключён риск передозировки. Программа автоматически заканчивается по истечении установленного времени. А окончание программы сопровождается звуковым сигналом.

- острая и хроническая боль, связанная с патологией внутренних органов;
- острая и хроническая боль, связанная с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

Зато с этими задачами он справляется виртуозно! Лёгкий, компактный, удобный... Идеальный для домашнего применения!

И главное — никаких лишних деталей. Всего две кнопки: «Боль» и «Сильная боль». Ошибиться невозможно. Даже человеку, далёкому от техники. Как видите, всё гениальное просто! Как он работает?

### КОЖЕЙ ЧУВСТВУЮ!

В основе работы аппарата — чрескожная электростимуляция (ЧЭНС-терапия). Т.е. действует он лечебными электрическими импульсами особой частоты. Которые через кожу способны проникать очень глубоко. В самый очаг воспаления.

Они-то и блокируют болевые сигналы, которые поступают в мозг. Поэтому первое, что вы почувствуете, — снятие боли.

Но и это ещё не всё. У «Мувера» — накопительный эффект. Всё дело в том, что во время боли всё наше тело как будто сжимается. Это спазм мышц и сосудов. После того, как боль отступила, происходит постепенное расслабление всего тела. Просвет в сосудах становится шире. Улучшается кровообращение.

Каждая клетка, даже в самых глубоких тканях, начинает получать питание. Усиливается лимфодренаж. Что это значит? Лимфа подводит к очагу воспаления иммунные клетки для борьбы с инфекцией. И забирает продукты жизнедеятельности клеток. Которые и приводят к воспалению.

Иными словами, «Мувер» не просто снимает боль. Он активизирует механизмы естественного обезболивания.



Т.е. организм сам, без токсического воздействия медицинских препаратов, просыпается и начинает «латать дыры», направляя все свои ресурсы на восстановление.

### ВОЗЬМИТЕ БОЛЬ ПОД СВОЙ КОНТРОЛЬ

Держать боль под контролем с аппаратом «Мувер» проще простого. Провести лечебную процедуру не составит труда. Для этого не нужно иметь медицинское образование. Аппарат настолько прост в использовании, что разберётся даже ребёнок.

Достаточно просто включить «Мувер», выбрать программу согласно инструкции («Боль» или «Сильная боль») и нажать кнопку.

У аппарата есть специальный экран, дисплей. На нём отображается программа, которую Вы выбрали. Начало и окончание процедуры сопровождаются звуковым сигналом. Чтобы люди с плохим зрением могли сориентироваться.

Вам даже не нужно засекают время процедуры. Аппарат сам выключится, когда лечебный сеанс будет завершён.

До недавнего времени болевой синдром был большой проблемой. Решить которую могли только обезболивающие. И то не всегда.

Сегодня, когда фундаментальные открытия механизмов боли вышли на новый уровень, пить обезболивающие — это прошлый век.

Будущее за ЧЭНС-терапией. И если раньше её применение было возможно только в условиях стационара, то аппарат «Мувер» даёт уникальную возможность проводить процедуры в домашних условиях.

«Мувер» — это настоящая скорая помощь. Без которой порой хоть на стену лезь.

Не мучайте себя, хватит. Проживите опущенные годы с радостью! Поэтому не тяните. Помогите себе и своей семье справиться с болью. Закажите «Мувер» по телефону бесплатной линии:

**8-800-511-55-86. Лучшее время, чтобы сделать свою жизнь счастливой, — это сейчас!**

### ЧТО ГОВОРЯТ ЛЮДИ?

**Татьяна Александровна, 70 лет, г. Ульяновск:**  
«Уже долгое время страдаю сахарным диабетом. Поэтому не все лекарства мне можно принимать. Раньше приходилось выбирать: либо контролировать уровень сахара, либо терпеть боль. Но когда я начала пользоваться аппаратом «Мувер», такая проблема просто отпала. В любое время я могу снимать боль столько раз, сколько надо. Без вреда для здоровья».

**Галина Николаевна, 65 лет, г. Санкт-Петербург:**  
«В молодости попала в автомобильную аварию. Последствия от неё — пожизненные боли в коленном суставе и позвоночнике. Обезболивающие помогали лишь на время, а дальше начиналось привыкание. «Мувер» стал просто спасением. Свою жизнь без него больше не представляю».

**Олег Евгеньевич, 54 года, г. Уфа:**  
«Работаю на заводе, весь день на ногах, а годы уже не те. Аппарат «Мувер» всегда ношу с собой. Иначе с болевой поясницей у станка всю смену не простоять. Даже товарищам помогаю. Бывает, и молодые иногда берут».

## ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 511-55-86 **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТА**

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!**  
Только защитная голограмма на упаковке — это гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

**МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА  
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ\***

**ВНИМАНИЕ! КОЛИЧЕСТВО ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ АППАРАТОВ «МУВЕР» ОГРАНИЧЕННО!**

**WWW.PRODEX.RU**

**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА**

**WWW.APTEKA.RU**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 24.01.2024 по 24.02.2024. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. <https://lovelead.com.ua/aleksandr-myasnikov-prizraki-kogda-zdorovya-net-a/page-47.html>. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



В Москве идёт работа над фильмом «Роднина». Это проект компании «ВайТ Медиа» при поддержке Фонда кино.

В основу фильма легла автобиографическая книга Ирины Родниной «Слеза чемпионки». В центре сюжета – история невероятного жизненного пути великой советской фигуристки, которая оставалась непобежденной на протяжении всей своей спортивной карьеры.

## Биографическая история

Напомним, Ирина Роднина – трехкратная олимпийская чемпионка, самая титулованная чемпионка мира (у нее десять золотых медалей) в парном катании (с Алексеем Улановым и Александром Зайцевым).

Заглавную роль в фильме играет молодая актриса Владислава Самохина. Для 20-летней актрисы это первая главная роль. Она студентка ВТУ имени Щепкина. В фильме также снимаются Фёдор Федотов, Евгений Ткачук, Иван Колесников, Мария Миронова, Игорь Петренко, Даниил Воробьев, Марат Башаров, известный спортсмен и телеведущий Алексей Ягудин и многие другие.

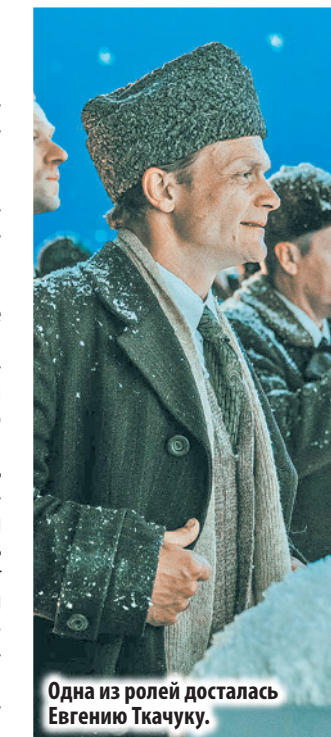
Как вы понимаете, сюжет этого фильма основан на реальных событиях. По совету врачей, родители Ирины отдают свою дочь на занятия фигурным катанием для того, чтобы она окрепла и набралась сил, но девочка находит в спорте свою мечту и предназначение. Полностью поглощенная фигурным катанием, благодаря своей невероятной целеустремленности и полной самоотдаче, Ирина попадает в школу фигуристов ЦСКА, где сполна раскрывается то, что позволило ей достичь неповторимых высот в спорте: невероятная сила духа и жажда победы.

## Долгий путь к победам

Когда наступает время парных тренировок, перед Ириной встает новая задача. Вместе с партнером они должны сделать невозможное: перевернуть представление о фигурном катании, используя в своих программах сложнейшие элементы, которые до них никто никогда не делал. Пройдя через массу притирок и



Главную роль в фильме исполняет Владислава Самохина.



Одна из ролей досталась Евгению Ткачуку.

сложностей – от неприязни при первой встрече к абсолютному доверию и даже романтической симпатии – пара начнет свой путь к первой золотой медали...

– Спортивная карьера Ирины Родниной настоящему кинематографична и насыщена множеством неожиданных поворотов: три олимпийских золота с двумя разными партнерами, смена тренера, возвращение в спорт после рождения сына, абсолютное лидерство в мировом парном фигурном катании на протяжении целого десятилетия, – говорит Юлия Сумачева, генеральный продюсер «ВайТ Медиа», которая занимается съемками

# ЖИЗНЬ, ДОСТОЙНАЯ ЭКРАНИЗАЦИИ

фильма. – Она навсегда оставила след в истории спорта, так и оставшись непобежденной. Прочитав книгу «Слеза чемпионки», понимаешь, что столь сложный жизненный путь великого человека достоин экранизации. И сейчас самое подходящее время – вспомнить подрастающему поколению об истории этой выдающейся спортсменки.

## Роль для актёра-фигуриста

Одну из главных ролей в фильме исполняет Фёдор Федотов. Прообраз его героя – партнер Ирины Родниной Алексей Уланов. Фёдор еще в детстве, в три года, встал на коньки. Он занимался в хоккейном клубе «Спартак» и мечтал стать хоккеистом. И эти занятия пригодились ему и в актерской профессии. Сначала артист учился кататься на старинных коньках на съемках фильма «Серебряные коньки», потом была работа в проекте «Последний аксель», а



Фёдору Федотову для роли необходимо было не только уметь кататься на коньках.

после – приглашение принять участие в шоу Первого канала «Ледниковый период». Вместе с Татьяной Волосожаев он стал победителем. А потом, во второй раз, заменив Данию Милохина, встал в пару к Евгении Медведевой. Так что, как вы понимаете, на льду актер стоит более чем уверенно. Вот только для роли в фильме «Роднина» этих умений оказалось мало...

– Когда пришел на пробы, то думал, что покорю всех своим скольжением на льду, – признается Фёдор. – А оказалось, что надо еще



Герои Владиславы Самохиной и Ивана Колесникова на пьедестале.

## Детали

### Одобрение героини

Конечно, этот фильм без одобрения самой Ирины Родниной не был бы возможен. И Ирина Константиновна дала согласие на экранизацию своей биографии.

– Хочу выразить благодарность всей команде, невероятно мужественному творческому коллективу, который взялся за экранизацию моей книги, – делится с нами Ирина

Роднина. – Этот фильм – не столько обо мне, сколько о том времени, о поколении людей, которые работали, побеждали себя и обстоятельства ради главного: победы нашей страны. Сегодняшние спортсмены оказались в очень нелегкой ситуации, когда их отстраняют от дела их жизни – не допускают до соревнований. Пусть пример старшего поколения будет для них по-своему поучительным, придаст им сил и уверенности в себе.

уметь играть на баяне. Я обратился за помощью к друзьям, и петербургский артист Максим Клейменов за десять уроков научил меня играть на баяне «Калинку-малинку» – и так я стал еще более разносторонним артистом! (Улыбается.) Вся эта картина точно будет особенной: фильм сделан с огромной любовью...

Дело в том, что фигурист Алексей Уланов помимо



Алексей Ягудин отлично справился с драматической ролью.

того, что был выдающимся спортсменом, еще и окончил училище имени Гнесиных по классу баяна.

Появится в фильме и Иван Колесников. Прообразом его героя стал другой партнер и супруг Ирины Родниной Александр Зайцев. Иван тоже прекрасно умеет кататься на коньках и также дважды принимал участие в шоу «Ледниковый период».

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

## Кстати

### Фильм про любовь

Съемки картины проходят в Москве и Екатеринбурге. Артистам приходилось даже кататься на открытом катке при температуре минус 36 градусов (съемки этих эпизодов проходили как раз на Урале). Несмотря на умение артистов, играющих фигуристов, отлично двигаться на льду, у них есть дублеры. Кроме того, в фильме будет использована компьютерная графика. – Этот фильм – не просто пересказ жизни Ирины Константиновны – величайшей спортсменки в парном фигурном катании, – говорит режиссер Константин Статский. – Это фильм про любовь: любовь мужчины и женщины, любовь к профессии, любовь к Родине. Никто и никогда не показывал в кино фигурное катание в таком объеме. Это настоящий вызов для нашей творческой группы, который мы приняли, чтобы показать красоту и неповторимость этого вида спорта, граничащего с искусством. Несмотря на кажущуюся легкость в кадре, это высокотехнологичная картина с присутствием компьютерной графики практически в каждой сцене – что, разумеется, будет незаметно для зрителя... Фильм выйдет в прокат в 2024 году и будет приурочен к 75-летию легендарной спортсменки Ирины Родниной.



Лыжный спорт мало кого оставляет равнодушным, ведь это отличная возможность зарядиться хорошим настроением, подышать свежим воздухом, прокачать лёгкие и просто получить море энергии и положительных эмоций.

**Н**о для того чтобы катание на лыжах было комфортным, нужно правильно выбрать подходящее снаряжение. А для этого нужно не только знать, какие лыжи бывают, но и то, как подобрать пару, подходящую именно для вас.

## Подбираем по назначению

Итак, лыжи делятся на:

**Спортивные.** Их используют на соревнованиях как профессионалы, так и начинающие лыжники. Такие лыжи позволяют развивать самую большую скорость среди беговых лыж.

**Туристические** лыжи нужны для катания на дальние расстояния без протоптанной лыжни.

**Прогулочные** лыжи более легкие по сравнению с туристическими и также производятся со специальными насечками. Они предназначены для недолгих прогулок.

**Охотничьи** – самые устойчивые и широкие среди беговых.

**Детские** – легкие, оснащенные простым и удобным креплением, чтобы ребенок мог самостоятельно их надеть.

На беговых лыжах можно ходить как классическим, так и коньковым стилем.

# БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ: выбор, уход, хранение



## Внимание на параметры

Начинающему лыжнику лучше выбирать лыжи с невысоким уровнем жесткости, а более опытному спортсмену можно отдать предпочтение более жестким материалам с учетом трассы. Для катания классическим стилем лыжи должны быть выше своего обладателя на 25-35 см. Коньковые лыжи чуть короче, их выбирают на 15-20 см выше роста лыжника. Лыжникам без опыта лучше отдать предпочтение лыжам для комбинированного стиля езды.

## Обязательная забота

После того, как с лыжами вы определились, важно вспомнить и про своевременный уход за ними.

### Перед использованием

Деревянные лыжи, например, нужно предварительно обработать специальными средствами, обеспечивающими хороший контакт со снегом. Пластиковые лыжи являются более универсальными. Их скользящая поверхность долго удерживает смазку и будет в порядке как на мокрой лыжне, так и в условиях сильного мороза. Пластиковые лыжи нужно покрывать лыжной мазью с учетом погодных условий. Тогда они будут отлично скользить и по влажной, и по заледеневшей лыжне, а также долго оставаться чистыми.

Но и у пластиковых лыж есть свои слабые места. Например, они будут отлично проявлять себя на чистом снегу, в то время как на участках, посыпанных солью или с отсутствием снега, могут подвести. Поэтому очень важно следить за качеством лыжни, чтобы не испортить скользящую поверхность лыж без возможности восстановления.

**После использования** лыжи следует обсушить мягкой тканью или бумажным полотенцем, а затем поставить в вертикальном положении вдали от источников тепла.

## Хранение в подходящих условиях

**Деревянные** лыжи хранятся в вертикальном положении. Их прижимают друг к другу, вставив между ними распорку.

Для хранения **пластиковых** лыж распорка не требуется благодаря наличию весового прогиба. Скользящую поверхность нужно хорошо обработать смазкой, чтобы защитить ее от окисления. Лыжи хранят при комнатной температуре до следующего катания или до следующего сезона.



Уделяя должное внимание уходу, вы сможете значительно увеличить срок эксплуатации лыж, улучшить их состояние и технические характеристики во время использования. Надеемся, что ваши высокие достижения в лыжном спорте уже не за горами!

Светлана СИДОРЧУК

# Отекают ноги? У Вас застой лимфы!



«У меня целый букет проблем: высокое давление и холестерин, запоры, диабет, лишний вес. Лекарства пью горстями. Появились усталость, отдышка, слабость, головные боли, головокружения. А последнее время стали страшно отекать и болеть ноги! Я практически перестала ходить. Пробую разные средства, но ничего не помогает. Подскажите, почему у меня такие отеки и как мне от них избавиться?»

Нина 69 лет, Ставрополь

Отеки ног или лимфоотеки – это первый признак застоя лимфы! Мало кто знает, что лимфатическая система – это часть сердечно-сосудистой системы. Ее главная задача – очищение организма. Именно лимфа, а не кровь, печень или кишечник, обеззараживает шлаки, яды и токсины и выводит их из организма. Но это если мы здоровы и молоды.



С возрастом, из-за отсутствия движения (а лимфу качают мышцы, а не сердце) лимфа начинает застаиваться, токсины забивают лимфоузлы, замедляют и отравляют лимфоток. В результате начинают отекать ноги, по-

являются язвы, растет вес, падает иммунитет, мы чаще и тяжелее бодем, сердце и сосуды начинают разрушаться. Знакомая ситуация?

**Что же делать? Как избавиться от отеков и застоя? НАДО ОЧИЩАТЬ ЛИМФУ!**

Но это не просто! Попасть в лимфатический сосуд можно только через ворсинки кишечника, которые нужно предварительно очистить. Плюс лимфатический сосуд крайне мал, что еще больше усложняет доступ к лимфе. Поэтому до сегодняшнего дня создать эффективное средство для очищения лимфы никому не удавалось.

Однако российские учёные из подмосковного наукограда Пущино совершили невозможное! На основе дикой водоросли ламинарии, используя уникальную технологию кавитации, они создали первый натуральный молекулярный гель для диетического лечеб-

ного питания **ЛАМИНОР** для очищения и кишечника, и лимфы. «Живые» молекулы-поликлинеры ЛАМИНОРА сначала глубоко очищают кишечник, избавляя от запоров. Затем через ворсинки кишечника проникают в лимфатические сосуды, обеззараживают токсины и выводят их из организма, очищая лимфу и стимулируя лимфоток.

**Действие ЛАМИНОРА направлено на:**

- ✓ **ОЧИЩЕНИЕ** кишечника и лимфы
- ✓ **АКТИВАЦИЮ** лимфотока
- ✓ **ИЗБАВЛЕНИЕ** от запоров и отеков
- ✓ **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ** осложнений на ноги, сердце, сосуды, печень, почки

**ЛАМИНОР ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ И ДОЛГИЕ ГОДЫ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ОТЕКОВ И БОЛИ!**



Звоните по бесплатному номеру **8 (800) 100-55-60**  
Код Вашего подарка **«ТЕЛЕК»**

\* При покупке пяти банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. СРП № RU.77.99.19.004.E.004351.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.01.2024 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.



Солянка – гордость русской кухни. Очень сытная, густая, наваристая солянка, как ни один другой суп, может согреть в стальные зимние дни.

Солянки бывают мясными, рыбными и постными – грибными. Само их название, происходящее от слова «соль», говорит о том, что это рассольные супы, в которые очень желательно добавлять рассол от соленых огурцов (в идеале бочковых) или грибов, квашеной капусты. Маринованные грибы и огурцы, а также маринады от них для солянок не подходят, продукты, содержащие уксус, могут испортить это прекрасное блюдо. Основа солянки – это крепкий мясной, рыбный или грибной бульон, который необходимо сварить заранее. Для мясной солянки предпочтителен бульон на нежирной говяжьей грудинке (на кости), для рыбной – из мелкой речной рыбы, для постной – из сухих белых грибов. Но если именно этих продуктов под рукой нет, а солянку хочется, не беда: говяжий бульон смело можно заменить любым другим мясным бульоном, рыбный – сварить из костей, голов и плавников любой рыбы, грибной – из любых грибов. А если нет времени на бульон, можно сварить солянку на воде, все равно получится вкусно.

# Что за прелесть эти СОЛЯНКИ!



## Солянка сборная рыбная

На 4 персоны.

Калорийность (на 100 г): 87 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг мелкой речной рыбы
- 300 г филе морской рыбы
- 300 г филе слабосоленой красной рыбы
- 200 г оливок
- 2 соленых огурца
- 1 стакан огуречного рассола
- 100 г каперсов
- 1 луковица
- 1 лимон
- растительное масло
- 2 лавровых листа
- молотый черный перец
- соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Речную рыбу выпотрошить, сложить в кастрюлю, залить водой (3,5 л).
- 2 Довести воду до кипения, снять пену, убавить огонь, варить 1 час, периодически снимая пену.
- 3 Готовый бульон процедить, влить в него огуречный рассол, довести до кипения.
- 4 Лук и огурцы нарезать мелкими кубиками, обжарить до прозрачности на растительном масле, добавить в бульон.
- 5 Филе морской рыбы и филе красной рыбы нарезать небольшими кубиками (извлекая кости), положить в бульон; варить 30 минут.
- 6 Добавить в бульон каперсы и оливки (вместе с рассолом), довести до кипения и снять солянку с огня.
- 7 При подаче украсить каждую тарелку тонким ломтиком лимона.

## Сборная мясная солянка на скорую руку

На 4 персоны.

Калорийность (на 100 г): 69 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л томатного сока
- 200 г копченостей
- 2 сосиски или сардельки
- 4 соленых огурца
- 1 стакан огуречного рассола
- 2 картофелины
- 15-20 маслин
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1-2 зубчика чеснока
- пучок зелени
- 1 лимон
- 4 ст. л. сметаны
- растительное масло
- молотый черный перец

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, картофель – небольшими кубиками, морковь и огурцы натереть на терке, чеснок измельчить, зелень мелко порубить.
- 2 Сосиски нарезать кружочками, копчености – соломкой или небольшими кубиками.
- 3 В кастрюлю (2 л) с толстым дном налить немного растительного масла, обжарить копчености, добавить сосиски и картофель, обжарить все вместе 2-3 минуты, добавить соленые огурцы, залить томатным соком, варить до готовности картофеля (10-15 минут).
- 4 Отдельно на сковороде обжарить лук и морковь, добавить в кастрюлю вместе с чесноком.
- 5 Долить горячей воды до полной кастрюли, довести содержимое до кипения, снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 10-15 минут.
- 6 При подаче в каждую тарелку положить оливки, ломтик лимона, ложку сметаны, поперчить, посыпать зеленью.

## Солянка грибная постная

На 6 персон.

Калорийность (на 100 г): 43 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г свежих шампиньонов
- 200 г соленых груздей
- 3 соленых огурца
- 1 стакан огуречного рассола
- 1 банка маслин
- 1 луковица
- 1 морковь
- 50 г сухих белых грибов
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. муки
- пучок зелени
- растительное масло
- 2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сухие грибы залить кипятком, оставить на 20-30 минут, после чего отварить до готовности.
- 2 Шампиньоны и грузди нарезать тонкими пластинами, обжарить вместе с отварными сушеными грибами в небольшом количестве масла.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, припустить на растительном масле до прозрачности в кастрюле с толстым дном.
- 4 Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, обжарить до мягкости.
- 5 К луку и моркови добавить томатную пасту и муку, перемешать, жарить 5 минут.
- 6 Добавить нарезанные тонкой соломкой огурцы, жарить еще 5 минут.
- 7 Влить воду, в которой варились сухие грибы, положить все грибы, залить 1,5 л воды, перемешать, посолить, добавить перец горошком, лавровый лист, варить 7-10 минут.
- 8 Влить рассол, проверить на соль, довести до кипения и снять с огня.
- 9 При подаче посыпать рубленой зеленью, добавить в каждую тарелку несколько маслин (по желанию).

## Солянка по-татарски

На 6 персон.

Калорийность (на 100 г): 73 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г говядины на кости
- 300 г вареного говяжьего языка
- 2-3 соленых огурца
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 лимон
- 10 шт. чернослива б/к
- 1 ст. л. томатной пасты
- 8-10 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- 30 г сливочного масла
- пучок свежей зелени
- сметана
- соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Говядину залить холодной водой (1,5 л), довести до кипения, снять пену, добавить 1 луковицу, морковь, черный перец горошком, варить до готовности (1,5-2 часа); готовый бульон процедить.
- 2 Чернослив замочить в горячей воде на 20 минут, затем отжать.
- 3 Лук нарезать тонкими перьями (или полукольцами), половину лимона – тонкими ломтиками, огурцы – тонкой соломкой, зелень мелко порубить.
- 4 Лук припустить на сливочном масле, добавить огурцы, жарить еще 3 минуты, добавить томатную пасту, жарить, постоянно помешивая, еще 2-3 минуты.
- 5 Мясо из бульона и язык нарезать соломкой. Поставить процеженный бульон на огонь, довести до кипения, положить все мясо, чернослив, обжаренные овощи, перемешать, посолить, варить 5-7 минут; добавить лимон, перемешать, через 1 минуту снять с огня.
- 6 Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.





Каждый из нас однажды встречает что-то своё, созданное и предназначенное лично для него.

**Н**адо только верить и не бояться начинать все сначала, иначе чудо никогда не случится.

### Традиции, которые меняют жизнь

Несколько лет назад меня отправили на курсы повышения квалификации и переподготовки в краевой центр, который находился за 200 километров от моего города. Обучение было очно-заочным, завершающий этап пришелся на первую рабочую неделю после новогодних праздников. А это, как известно, время непростое – святочные дни. На Руси издавна славилось оно главными зимними гуляниями и забавами.

Заселилась я в четырехместный гостиничный номер. Мне очень повезло с соседками – женщины оказались порядочными, неназойливыми, с чувством юмора и собственного достоинства. Днем мы «догрызали» гранит науки, вечерами чаевничали с душевными разговорами.

– Послезавтра Крещение, – напомнила нам Галина. – Надо за водой сходить в храм.

– Как-то раз на праздник я окунулась в прорубь, – сказала Катя, отхлебывая из чашки горячей чай. – Ощущения были невероятные, но больше меня на такие подвиги не сподвигнуть.

Я улыбнулась. Уже много лет крещенское купание стало нашей семейной традицией.

– Представьте, я мужа в проруби нашла, – ответила я соседкам. – Так что для меня день особенный.

– Рассказывай! – хором воскликнули дамочки.

# Время исполнения желаний



«Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь, – не случайность. Оно – в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием».  
Александр Грин

## Муж из проруби

...Наступивший новый год открывал для меня радужные перспективы: новый город, в который мечтала переехать, новая интересная работа, и вообще, новая жизнь. Я всем сердцем и душой чувствовала, что приняла правильное решение, прописанное исключительно для меня.

В первый рабочий день Светлана, с которой я подружилась во время отпуска в туристическом лагере и благодаря которой оказалась на новом месте, ошарашила новостью:

– Женька, забыла тебе сказать, на Крещение мы все отделом едем за город – будем нырять в купель! Когда Николай Николаевич возглавил наш коллектив, он ввел эту замечательную традицию – для здоровья тела и духа и сплочения сотрудников.

– И что, все купаются? – удивилась я.

– Если нет желания и настроения, можно просто постоять рядом или умыться лицо – вода в это время волшебная, все болезни смывает и омолаживает.

Если честно, новость меня не обрадовала. Я никогда не любила холодные процедуры, комфортная вода для моего тела – не ниже 22 градусов.

«И сдалось мне это купание!» – говорила я себе, кутаясь в пуховик.

Вокруг меня царил оживление: кто-то уже разминался в плавках, выдыхая в воздух клубы пара, кто-то изящно дефилировал по скрипучему снегу в купальнике. Несколько человек, подобных мне, в теплом одеянии притопывали у кромки льда.

– Смелее! – улыбнулся мне сероглазый парень в шортах и с размаху нырнул в прорубь.

Неожиданно я представила себя на горячем, залитом солнцем берегу моря. И вот уже босиком и в купальнике я стою на деревянной лестнице. Осторожно, шаг за шагом стала спускаться. На последней ступеньке поскользнулась, съехала в воду и быстро под нее ушла.

Реакция сослуживцев была мгновенной – из проруби меня тут же вытащили. Николай Николаевич, который следил за каждым вылезшим на берег, уже через секунду после моего погружения были в воде.

Я даже не успела испугаться – только свет залил все пространство и жар обжег тело. Меня укутали в плед, дали чая. Я чувствовала себя великолепно. Эйфорию от того первого купания омрачила только нарастающая боль в левой лодыжке.

– Растяжение, – констатировал мой сероглазый спаситель.

Он подхватил меня на руки и отнес в теплую палатку. Сам наложил тугую повязку и помог одеться.

– Я отвезу вас домой, пару дней вам придется провести в постели.

По первому образованию коллега оказался фельдшером, и дальнейшее наблюдение за моей ногой взял на себя. А еще у нас удивительным образом совпали имена: Евгений и Евгения. А еще через полгода мы поженились.

## «Раз в крещенский вечерок...»

– Действительно, сейчас время чудес, желания исполняются, – сказала Ксения, еще одна моя соседка по номеру. – Моя родная сестра мужа нашла по башмаку, вернее, кроссовку.

– Она из полиции, что ли? – поинтересовалась Галина.

– Нет, мы из бани обувь бросали – на суженого.

И мы с интересом стали слушать ее историю.

В окружении Ксюши на Крещение другая традиция – вместо проруби они предпочитают париться в бане. Старшая сестра нашей соседки по номе-

ру Марина в тот год впервые за много лет приехала в родной город. Личная жизнь у девушки не складывалась, и она переключилась на карьеру. Ксения, которая уже несколько лет была в счастливом браке, мечтала, чтобы у сестры тоже все было хорошо.

На дачу к друзьям поехали большой веселой компанией. Пока мужчины жарили мясо, женская половина парилась в бане. – Давайте проверим гипотезу об обуви, которая укажет на женихов, – предложила какая-то из парильщиц.

Несмотря на наличие мужчин у большинства участниц посиделок, предложение было встречено на ура. Предусмотрительная Ксения к своей брендовой обуви привязала веревку – чтоб из сугроба сразу вытащить.

Закинув башмаки со словами: «Укажи, откуда придет суженый», разгоряченная женская коман-

да, завернутая в простыни, стала искать в сугробах свою обувь. Быстрее всех вернулся сапог к Ксюше, остальным пришлось покопаться в снегу. У Марины кроссовок вылетел за забор, о чем с радостью сообщили мужчины, жарившие шашлык.

– А что там, за забором? – растерялась Марина.

– Пролесок, болота, потом свалка городская... – стал перечислять хозяин дачи.

– Бомж, что ли? – расстроилась девушка.

– Вообще-то, в той стороне Москва.

В этот момент в железную калитку настойчиво постучали. У порога стоял сердитый мужчина с кроссовком в руке и с синяком под глазом.

Выяснение отношений закончилось мирным добрым ужином. Оказалось, к соседу приехал друг. Из столицы. Неженатый...

Марина теперь живет в Москве, помогает мужу развивать собственный бизнес и наслаждается материнством.

ЕВГЕНИЯ

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



## 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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

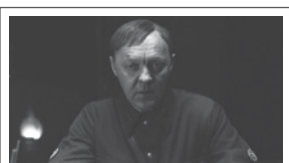
		2	3		8			
6					1	5	7	
3	1		5		8		2	
8	9				4			5
2			8	5	3			9
5			7				2	8
1		8			9		5	4
	3	5	4					1
			1		5	9		

3 ★★★★★

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



**ПЕРВЫЙ**



22.00 «БОЛЬШОЙ ДОМ». (16+)

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

**РОССИЯ 1**



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- Молодой поэт Иван Бездомный и Михаил Берлиоз встречаются в Москве, на Патриарших прудах, загадочного незнакомца. Он ведёт с литераторами разговоры о Боге и о смерти и внезапно предсказывает Берлиозу его кончину...
- 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

**НТВ**



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)
- 22.15 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)
- Владелец крупного строительного холдинга «Галактика» Алексей Градов умирает в расцвете лет...
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)
- 01.00 «МЕТЕОРИТ». (16+)
- 02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
- 03.20 «ВЕРСИЯ». (16+)

**СТС**



02.05 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 12.20 **ВПЕРВЫЕ НА СТС:** «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- Дед Захар всю жизнь провёл в деревне - удил рыбу, ходил в лес по грибы и на луг за земляничкой. Теперь на месте всего, построили современный ЖК. Свой дом дед Захар уберёт и планирует стоять до последнего...
- 21.15 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)
- 23.20 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)
- Бывший клерк банка вместе со своей любовницей проворачивает дерзкое ограбление инкассаторской машины.
- 01.05 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 02.05 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
- 04.25 «6 кадров». (16+)

**ТНТ**



16.00 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)
- 08.50 «Выжить в Самарканде». (16+)
- 11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)
- Женщины думают, как решить вопрос, и решают сделать «левое» ООО, на которое оформить липовую лицензию.
- 21.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)
- В то время, как мэры с Илоной разрабатывают план реабилитации Самсонова в глазах избирателей, семья экскаваторщика отправляется на дачу к адвокату Аникеева.
- 22.25 «Однажды в России». (16+)
- 23.30 «Комеди Клуб». (16+)
- 00.30 «Лига городов». (16+)
- 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.35 «Студия «Союз». (16+)
- 05.10 «Импровизация». (16+)

**РЕН**



20.00 «ПАССАЖИРЫ». (16+)

- 05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.20 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ПАССАЖИРЫ». (16+)
- 22.10 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 06.10 Пятница News. (16+)
- 06.50 Гастротур. (16+)
- 07.50 Секреты на кухне. (16+)
- 09.00 Пробный переезд. (16+)
- 10.00 Битва шефов. (16+)
- 23.00 Черный список. (16+)
- 00.00 «АМЕРИКАНСКИЙ ДРУГ». (18+)
- 02.00 Пятница News. (16+)
- 02.20 «Гонка жизни». (16+)
- 03.10 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)
- 04.00 Пятница News. (16+)
- 04.20 «Простоквашино». (0+)
- 04.35 «Простоквашино». (12+)

**ЧЕ!**

- 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов.
- 15.00 Охотники. (16+)
- 19.00 Решала. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.30 Невероятные истории. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 10.55 «Коллеги». (12+)
- 11.35 «Отчий дом». (12+)
- 11.50 «За дело! Поговорим». (12+)
- 15.10 «МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА». (12+)
- 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.30 «ЗОРГЕ». (16+)
- 22.15 «УБИТЬ ДРАКОНА». (16+)
- 00.15 «Море в огне». (12+)

**Ю**

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- Драматичное произведение о любви во всех её проявлениях: любовь взрослой женщины и молодого мужчины, любовь за деньги, а также жертвенная любовь.
- 10.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 13.50 «Супербабушка». (16+)
- 16.15 «Беременная в 16». (16+)
- 19.40 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 02.10 «Измены». (16+)
- 03.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

**МИР**

- 05.00 «ЗИМНЕЕ УТРО». (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 Сделано в Содружестве. (12+)
- 06.25, 10.20 «СЫН ОЦА НАРОДОВ». (16+)
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.35 Мирное соглашение. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 22.30 «СТАРОДОННАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 00.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 01.10 «ПОДКИДЫШ». (16+)

**ПОБЕДА**

- 04.50 «Путь к Победе» (16+)
- 05.50 «СОЛДАТИКИ». (12+)
- 07.15 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 09.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)
- Небольшой поселок на Урале. Там живет семья Морозовых, в которой воспитываются четверо детей: два брата и две сестры - Алексей, Степан, Алена и Барвара. Между ними складываются непростые взаимоотношения. Всех их пропустит через мясорубку война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безутешно горе и настоящее счастье.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 08.05 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
- 08.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 08.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.00 «Мини-Мишки». (0+)
- 10.45 «Что в тарелке?» (0+)
- 11.05 «Клуб Винкс». (6+)
- 11.30 «Бубаб». (6+)
- 13.00 «Диностер». (6+)
- 13.30 «Карбот». (6+)
- Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
- 14.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 19.00 «Ася и Вася». (0+)
- 20.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 22.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 23.00 «Флип Чейнджер». (6+)
- 23.15 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 01.15 «Фиксики». (0+)
- 02.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.50 «Три кота». (0+)

**МУЛЬТ**

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00, 18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «Волшебная кухня. Огород». (0+)
- 08.00, 13.35, 19.00, 23.30 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Цветняшки. Умные игры от Цыпленка Пип». (0+)
- 09.20, 02.00 «Кошечки-собачки. Сила слова». (0+)
- 10.00, 15.15, 18.00, 22.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30 «Ник-изобретатель». (0+)
- 11.00 «Ми-Ми-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)
- 13.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Вредины», «Сказочный патруль». (0+)
- 15.00 «Мотофайтеры». (6+)
- 15.35 «Ну, погоди! Каникулы: Дом на дереве, Хулиган». (6+)
- 17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
- 17.15 «Простоквашино». (0+)
- 19.25, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 23.00 «Монсики». (0+)
- 00.00 «ДиноСити». (0+)
- 00.25 «Буба. Пациент». (0+)
- 01.00 «Енотки». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 05.55, 20.30 Пешком в историю. (12+)
- 06.25, 10.55, 17.00 По законам чести. (12+)
- Из истории дуэлей. (12+)
- 06.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 07.10 Битва оружейников. (12+)
- 08.00, 09.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 09.55 Великая северная война. (12+)
- 10.25, 14.30 Книжные аллели. (12+)
- 11.10 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)
- 12.00 Девочки. (12+)
- 13.15 Сквозь времена. (12+)
- 13.45 Освободители. (12+)
- 15.00 Урарту. Забытое царство. (12+)
- 16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)
- 16.10 Историкограф. (12+)
- 17.15 Жил-был Дом. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 17.50 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)
- 21.40, 22.40 1812. (16+)
- 23.35, 00.35 Сокровища Европы. (12+)
- 01.30 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)
- 03.25 Воительница из Бирки. (12+)
- 04.20, 04.45 Таинственные города. (12+)
- 05.10 Запретная история: В поисках Ноева ковчега. (12+)

**VJU HISTORY**

- 06.20 Запретная история: Туринская плащаница. (12+)
- 07.05 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Стамбула. (12+)
- 08.00, 09.00 Сокровища Европы. (12+)
- 09.55 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)
- 10.55 Забытые воины Карфагена. (12+)
- 12.00, 12.25 Таинственные города. (12+)
- 12.50 Запретная история: В поисках Ноева ковчега. (12+)
- 13.40, 14.30 Дворец с иероглифами. По следам Шампольона. (12+)
- 15.25 Охотники за утраченным искусством. (16+)
- 16.15, 17.15 Сокровища Европы. (12+)
- 18.10, 19.05 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
- 20.00, 20.25 Таинственные города. (12+)
- 20.50 Запретная история: Загадка хрустальных черепов. (12+)
- 21.40, 22.40 1812. (16+)
- 23.35, 00.35 Сокровища Европы. (12+)
- 01.30 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)
- 02.30 Забытые воины Карфагена. (12+)
- 03.25 Воительница из Бирки. (12+)
- 04.20, 04.45 Таинственные города. (12+)
- 05.10 Запретная история: В поисках Ноева ковчега. (12+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 12.25, 18.05, 23.50 О самом главном. Новое образование в печени. (12+)
- 06.55 Антистресс йога (12+)
- 07.20 На приеме у доктора Ороса. (12+)
- 07.50, 11.35, 14.20, 00.45 Тайны мозга. (12+)
- 08.50 О самом главном. Всё о сердце. (12+)
- 09.45, 04.20 Научные сенсации. (12+)
- 10.35, 11.05 Скажите, доктор! (12+)
- 13.25, 13.55 На приеме у психолога. (12+)
- 15.20 О самом главном. Правда и мифы об авокадо. (12+)
- 16.15, 16.45 Основной элемент. Мужчины vs Женщины. (12+)
- 17.15 Эпоха антибиотиков. (12+)
- 19.05, 05.05 На приеме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)
- 19.30, 05.35 На приеме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознать и вылечить. (12+)
- 20.00, 02.35 Большой скачок. Заглянуть в себя. (12+)
- 20.25, 03.00 Большой скачок. Лечение светом. (12+)
- 20.55 О самом главном. (12+)
- 21.55 Генетический код. (12+)
- 22.50, 23.20, 03.25, 03.55 Большой скачок. (12+)
- 01.40 На приеме у доктора Малявина. Во все лёгкие. (12+)



РОССИЯ К  
Культура

ТВЦ

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5-й КАНАЛ

ГУБЕРНИЯ  
ВОРОНЕЖ



15.05 Линия жизни



13.40 «Мой герой». (12+)



19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)



14.40 «СОЛОВЕЙКА». (16+)

- 07.30 Черные дыры. Белые пятна
- 08.25 «Невский ковчег»
- 08.55 «ЕГЕРЬ», «УЧИТЕЛЬ СЛОВЕСНОСТИ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.00 XX век
- 11.55 «Владимир Бехтерев. Взгляд из будущего»
- 13.00 «Роман в камне»
- 13.25 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС»
- 15.05 Линия жизни
- 15.55 «Агора»
- 17.15 01.40 Симфонические оркестры России
- 18.05 «Рассказы из русской истории»
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Больше, чем любовь
- 21.30 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.15 «ВЕДЬМА», «МЕСТЬ»
- 23.15 «Магистр игры»
- 00.00 «ПОРУС»

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 04.15 «Большое кино». (16+)
- 08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.45 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.45 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.05 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 22.40 Спецрепортаж. (16+)
- 23.10 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Дорогие товарищи». (16+)
- 01.25 «Владимир Толоконников. Собачья жизнь». (16+)
- 02.05 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Гадалка. (16+)
- 17.15 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)
- Глухарёв и Антошин едут разбираться с очередной жалобой: три пенсионерки написали заявление на соседа-ветерана, который нарушает общественный покой своими пьяными выходками.
- 23.30 Вы поёте великолепно. (16+)
- 01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 02.30 «ТВОЙ МИР». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «СОЛОВЕЙКА». (16+)
- 19.00 «ВЕРОНИКА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.55 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
- 06.05 По делам несовершеннолетних. (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «Прототипы. Шаропов. Жеглов». (12+)
- 06.10 09.30 13.30 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 02.45 «СЛЕД». (16+)
- 04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.45 «СЛЕД СОКОЛА». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ-2»». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Ищу своих». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.10 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». (12+)

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 03.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 13.00 «Компас потребителя». (12+)
- 13.15 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.30 22.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 16.30 «ГРАФИНА ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 17.30 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «От 7 до 17». (12+)
- 18.45 22.15 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.00 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 00.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 23.00 «ОБНИМИ МЕНЯ». (16+)
- 03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

- 06.00 14.20 «Лига в лицах». (12+)
- 06.30 «Всё о главном». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.50 18.25 Новости
- 07.05 18.30 21.45 00.45 Все на Матч!
- 10.05 Лица страны. (12+)
- 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)
- 11.25 Еврофутбол. Обзор. (6+)
- 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.55 «Громко»
- 15.55 География спорта. (12+)
- 16.25 «Паоло Росси. Чемпион и мечтатель». (12+)
- 19.15 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Локомотив». Чемпионат КХЛ
- 22.40 Футбол. «Салернитана» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)

- 06.00 Баскетбол. Кубок России. Финал 4-х. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 05.30 Что по спорту. (12+)
- 08.20 «Жизнь - подарок!» (12+)
- 09.10 11.55 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 10.05 18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 12.15 17.45 Небесная грация. (0+)
- 12.30 «Здоровый образ». (12+)
- 13.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 15.00 03.00 Неделя КХЛ (12+)
- 16.20 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.50 01.40 Волейбол на снегу. Кубок России. Матч за 3-е место. (6+)
- 18.00 «Громко». (12+)
- 21.00 Лыжные гонки. Матч ТВ. Гонка звёзд. (0+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Баскетбол. Финал 4-х. 1/2 финала. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.05 «2:22». (16+)
- 07.45 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (16+)
- 09.25 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 11.20 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 13.25 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-СКРЭБ». (12+)
- 15.20 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+)
- 17.15 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 19.00 «ЧУДО». (12+)
- 21.05 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
- 23.35 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)
- 01.45 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
- 03.35 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+)
- 05.20 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)

- 05.30 «Пин-код», «Три ката». Мультсериалы. (6+)
- 07.50 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. МИР». (12+)
- 11.10 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. ВОЙНА». (12+)
- 13.30 «МАТИЛЬДА». (16+)
- 15.30 «ДИКАЯ ЛИГА». (12+)
- 17.30 «ВУРДАЛАКИ». (16+)
- 19.00, 19.55 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 20.50 «ДУЭЛЯНТ». (16+)
- 22.45 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
- 00.30 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 01.55 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (16+)
- 03.30 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 05.05 «Шелкунчик». Мультфильм. (6+)

- 05.35 «Принцесса и дракон». Мультфильм. (6+)
- 06.40 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 10.45 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 12.30 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 13.45 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.30 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 03.00 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)
- 04.35 «НА МОРЕ!». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)
- 06.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Апостолы. Симон Петр. (0+)
- 11.35 Простой епископ. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.30, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.25 «ПОРТРЕТ С ДОЖДЕМ». (0+)
- 16.20 «НАД ТИССОЙ». (12+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.05 День Ангела. Апостол Петр. (0+)
- 22.00, 22.30, 02.45 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.15 Служба спасения семьи. (16+)
- 01.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 01.50 Во что мы верим. (0+)
- 03.15 День Ангела. Апостол Петр. (0+)
- 04.00 Проповедники. Митрополит Антоний Сурожский. (0+)
- 04.30 Пилигрим. (6+)

Православный календарь

29 января  
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Поклонение честным веригам ап. Петра.



Прав. Максима, иерея Тотемского, Христа ради юродивого. Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониеллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы. Мч. Данакта чтеца. Свт. Гонората, еп. Арльского. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Поста нет.

« Как необходимо дышать, так необходимо благодарить Бога в искушениях, скорбях и лишениях, каким подвергаемся мы на пути богоугождения. Свт. Симеон Новый Богослов

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 08.35 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 12.30 Топ-30. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.30 10 самых! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)

- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Яндекс.Музыка. (16+)
- 19.20 Плейлист. Зима. (16+)
- Персональная подборка с лучшими клипами для классного настроения этой зимой!
- 20.30 Хиты по-русски. (16+)
- 22.00 Брутальности: эволюция мужской музыки. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
- 02.55 «МОЯ МАЧЕХА - ИНОПЛАНЕТЯНКА». (12+)
- 04.50 «ШАЛУН». (12+)
- 06.35 «ДЖУНГЛИ». (6+)
- 08.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 09.55 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)
- 11.30 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
- 13.50 «ВАЛЬДО». (16+)
- 15.55 «ГУДЗОНСКИЙ ЯСТРЕБ». (16+)
- 17.50 «ТАКСИ». (16+)
- 19.30 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- Комедия, Россия, 2022 г.
- 21.40 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)
- 23.30 «СЕСТРИЧКА БЕТТИ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.25 «ЗАЩИТНИК СЕДОВ». (16+)
- 07.10 Мультфильмы. (0+)
- 08.00 Мультфильм. (6+)
- 08.20 «АННА КАРЕНИНА». (16+)
- 11.05 «ВАЛЕНТИНА». (16+)
- 12.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)
- 14.40 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
- 16.25 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (12+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 20.00 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)
- 21.30 «ГАРАЖ». (12+)
- 23.20 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)
- 01.00 «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (16+)
- 02.30 «ЛУННАЯ РАДУГА». (12+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
- 08.50 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)
- 12.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 01.50 «б кадров». (16+)
- 03.50 «Три ката». (0+)



ПЕРВЫЙ



22.00 «БОЛЬШОЙ ДОМ». (16+)

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

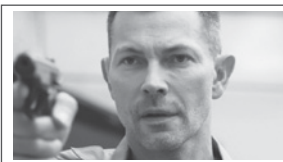
РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Наши». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)  
Воланд начинает наводить свои порядки в Москве. Бездомному ставят диагноз «шизофрения». Председателю думкома Босому подкидывают валюту, и он оказывается под следствием.  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ПЁС». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ПЁС». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)  
22.15 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)  
Кудрявцев с помощью Марины подкидывает Антону идею о том, что в компании надо сократить расходы. «Под нож» попадает подмосковный театр, принадлежащий одному из партнеров...  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)  
01.00 «МЕТЕОРИТ». (16+)  
03.25 «ВЕРСИЯ». (16+)

СТС



15.10 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.30 «Маша и Медведь». (0+)  
08.00 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
09.35 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)  
11.25 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2: ТАЙНА ИЗУМРУДНОГО ЗЕЛЬЯ». (16+)  
13.10 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3». (16+)  
15.10 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)  
17.15 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
21.00 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)  
23.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)  
Стэн в панике - его ждёт срок за мошенничество. Чтобы обезопасить себя от разного рода неожиданностей, Стэн обращается за помощью к Мастеру боевых искусств.  
01.00 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)  
02.35 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
04.55 «6 кадров». (16+)

ТНТ



19.30 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)  
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.30 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)  
Дине говорят про новую операцию, теперь проблема с клапаном сердца. Операцию можно сделать либо по очереди, ожидание в которой очень большое, или за большие деньги...  
21.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)  
22.00 «НА РАБОТУ!» (16+)  
23.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (18+)  
«Я - киллер», - сообщил Марте милага из мини-маркета. И пусть его гавайка вызывала некоторые сомнения, девушка быстро их отменяла...  
00.45 «Импровизация. Команды». (16+)  
02.35 «Студия «Союз». (16+)  
04.55 «Импровизация». (16+)

REN



20.00 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Военная тайна». (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)  
22.10 «Смотреть всем!» (16+)  
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
00.30 «БУН». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.10 Кондитер. (16+)  
06.10 Пятница News. (16+)  
06.50 Гастротур. (16+)  
07.50 Секреты на кухне. (16+)  
09.00 Пробный переезд. (16+)  
10.00 Черный список. (16+)  
16.50 Битва шефов. (16+)  
19.00 Мастер-кондитер. (16+)  
21.00 Самородки. (16+)  
22.40 Молодые ножи. (16+)  
00.00 «ПАРИЖ, ТЕХАС». (18+)  
02.20 Пятница News. (16+)  
02.40 «Гонка жизни». (16+)  
03.40 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)

Ю

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)  
08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)  
10.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
13.50 «Супербабушка». (16+)  
16.15 «Беременная в 16». (16+)  
19.40 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
02.20 «Измены». (16+)  
04.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемалю. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах.

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
07.10 Дорожные войны. (16+)  
10.00 Утилизатор. (16+)  
10.30 Утилизатор. (12+)  
11.30 Утилизатор. (16+)  
12.00 Улетное видео. (16+)  
15.00 Решала. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)  
04.30 Невероятные истории. (16+)  
05.50 Дорожные войны 2.0. (16+)

МИР

- 05.00 «ИЖОРСКИЙ БАТАЛЬОН». (16+)  
05.45, 06.35, 10.10 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
06.15 Культ личности. Карен Шахназаров. (12+)  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
17.35 Мировое соглашение. (16+)  
18.50 Игра в кино. (16+)  
22.30 «КУРЬЕР». (16+)  
00.15 Рожденные в СССР. (16+)  
00.40 Наше кино. Неувядающие. (16+)  
01.05 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение  
10.10 20.30 «ЗОРГЕ». (16+)  
11.50 «Игра в классики». (12+)  
15.10 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЁХ». (12+)  
17.00 «Такие разные». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
18.15 «Вечер вместе». (12+)  
22.15 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (12+)  
23.55 «Пальмикинская трагедия». (18+)  
01.25 «Задело. Неравнодушные люди». (12+)  
02.30 ОТражение. (12+)

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе». (16+)  
05.15 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)  
12.30 «МАЖОР». (16+)  
У Игоря юридическое образование, но он ни дня не проработал по специальности, предпочитая бесконечные кутежи. В один из ночных загулов он вступает за приятеля. В итоге отец лишает Игоря всех атрибутов сладкой жизни и, чтобы защитить сына от тюрьмы, отправляет работать в отделение полиции...  
23.59 «Путь к Победе». (16+)  
01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)  
02.45 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
О приключениях лучшего друга детей - суперавтобуса Гордона!  
08.05 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)  
08.30 «Край Бемис. Волшебные слезки». (0+)  
08.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
10.00 «Мини-Мишки». (0+)  
10.45 «Что в тарелке?» (0+)  
11.05 «Клуб Винкс». (6+)  
11.30 «Буба». (6+)  
13.00 «Диностер». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
19.00 «Оранжевая корова». (0+)  
20.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Маша и Медведь». (0+)  
22.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
22.30 «Инфинити Надю». (6+)  
23.00 «Флип Чейнджер». (6+)  
23.15 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
01.15 «Фиксики». (0+)  
02.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
03.50 «Три кота». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)  
07.00, 18.30, 02.30 «Лунтики». (0+)  
07.30 «Волшебная кухня». (0+)  
08.00, 13.35, 19.00, 23.25, 04.30 «Барбоскины». (0+)  
08.30, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Цветняшки. Цветняшки спешат на помощь». (0+)  
09.20, 20.00, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
О том, как живут самые разные кошечки и собачки.  
10.00, 15.15, 18.00, 22.30, 05.30 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Ник-изобретатель». (0+)  
11.00 «Ми-Ми-Мишки», «Мини-Мишки». (0+)  
11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)  
13.00, 03.55 «Сказочный патруль». (0+)  
15.00 «Мотофайтеры». (6+)  
15.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
17.15 «Простоквашино». (0+)  
19.25, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)  
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
23.00 «Монсити». (0+)  
00.00 «ДиноСити». (0+)  
00.25 «Буба». (6+)  
01.00 «Енотки». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
04.55 «Героички». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 05.55 Великая северная война. (12+)  
06.25, 10.35 Книжные аллеи. (12+)  
06.55, 17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)  
07.10 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)  
07.55 Девочки. (12+)  
09.10 Обыкновенная история. (6+)  
09.20 Сквозь времена (12+)  
09.50, 13.55 Освободители. (12+)  
11.10 Урарту. Забытое царство. (12+)  
12.05 Взгляд с высоты. Речные караваны. Волхов. (12+)  
12.30 Берлин 41-го. Долетали сильнее. (12+)  
14.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
15.05 Расшифрованные сокровища. (12+)  
16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)  
16.15 Историкограф. (12+)  
17.15 Жил-был Дом. (12+)  
17.50 Семь дней истории. (12+)  
18.00 Музейный феникс. (12+)  
18.30 Пешком в историю. (12+)  
19.00 Генерал. (16+)  
20.00 Монологи императоров. (16+)  
20.35 Элемент познания. (12+)  
21.05 Обыкновенная история. (6+)  
21.15 Недопианные мемуары. (12+)  
22.25 Петербург космический. (12+)

VJU HISTORY

- 06.20 Нулевая мировая. (16+)  
Документальный проект о борьбе за мировое господство в XIX веке.  
07.15 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Аравии. (12+)  
08.10, 09.05 Сокровища Европы. (12+)  
10.05, 11.00 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)  
11.55, 12.20 Таинственные города. (12+)  
12.45 Запретная история: Загадка хрустальных черепов. (12+)  
13.40 Цезарь. Война судного дня: Нашествие. (16+)  
14.30 Цезарь. Война судного дня: Конец игры. (16+)  
15.15 Охотники за утраченным искусством. (16+)  
16.10 Сокровища Европы. (12+)  
17.05 Петра: секреты древних строителей. (12+)  
18.00, 19.00 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
20.00, 20.25 Таинственные города. (12+)  
20.55 Запретная история: Тайны пирамид. (12+)  
21.45, 22.40 1812. (16+)  
23.40, 00.40 Сокровища Европы. (12+)  
01.30, 02.20 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)  
03.10 Цезарь. Война судного дня: Нашествие. (16+)  
03.55, 04.20 Таинственные города. (12+)  
04.45 Запретная история: Загадка хрустальных черепов. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.20, 18.05, 23.50 О самом главном. Нарушение обоняния. Основные причины. (12+)  
06.55, 07.20 На приеме у психолога. (12+)  
07.50, 14.15, 00.45 Тайны мозга. Стадия строительства. (12+)  
08.45, 15.15 О самом главном. (12+)  
09.45, 10.15 Основной элемент. (12+)  
10.45, 04.20 Медицинский квест. Мигрень. (12+)  
11.35 Эпоха антибиотиков. (12+)  
13.20 На приеме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)  
13.45 На приеме у доктора Шестаковой. (12+)  
16.10, 16.40 Большой скачок. (12+)  
17.10 Генетический код (12+)  
19.05, 05.05 Скажите, доктор! Диагностика и лечение венозных заболеваний. (12+)  
19.30, 05.30 Скажите, доктор! Сердце - главный орган нашего организма. (12+)  
20.00, 02.30 Медицинский репортёр. Чем рискуют космонавты? (12+)  
20.25, 03.25 Проздоровье. Я управляю тобой? (12+)  
20.55 О самом главном (12+)  
21.55 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)  
22.50, 03.00 Медицинский репортёр. (12+)  
23.20, 03.50 Проздоровье. (12+)  
01.40, 02.05 Скажите, доктор! (12+)



РОССИЯ К  
Культура



20.05 «Правила жизни»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 Легенды мирового кино
- 07.30 15.20 «Акрополь»
- 08.40 «Жизнь и судьба»
- 09.00 «ВЕДЬМА», «МЕСТЬ»
- 10.15 «Наблюдалась»
- 11.10 01.00 ХХ век
- 13.00 23.15 «Рэгтайм»
- 13.30 00.00 «ПОРУС»
- 14.35 «Игра в бисер»
- 16.15 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.15 «Эрмитаж»
- 17.45 Симфонические оркестры России
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.30 «Иван Ефремов»
- 22.15 «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА»
- 02.15 «Снежный человек профессора Поршнева»

ТВЦ



08.40 «АКАДЕМИЯ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.40 04.40 «Владимир Меньшов. Поздняя слава». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.45 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 01.25 Прощание. (16+)
- 18.10 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Сёстры Юкины. В Королевстве кривых зеркал». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Охота на маньяка». (16+)
- 02.05 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

ТВ-3



01.30 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Гадалка. (16+)
- 17.15 «Слепая». (16+)
- 19.30 Антошин останавливает машину, за рулем которой сидит молодая девушка. Автомобиль набит наркотиками. Денис передает это дело Глухарёву. Девушка Лиза честно признается во всем...
- 23.30 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
- 01.30 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 03.00 «ТВОЙ МИР». (16+)

ДОМАШНИЙ



14.45 «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «БЫВШИЕ ЛЮБИМЫЕ». (16+)
- 19.00 «ОТВЕРЖЕННАЯ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.55 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО». (16+)
- 06.05 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.35 «ГЕНИЙ». (16+)
- 08.20 «Страна советов». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.20 13.25 15.05 17.15 03.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.50 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (12+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.10 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 12.00 03.30 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНЯ ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 00.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.00 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
- 22.00 «Документальное кино». (12+)
- 23.00 «ПО ПРИЗНАКАМ СОВМЕСТИМОСТИ». (18+)
- Крис и Адам - друзья детства, но совсем не похожи друг на друга...
- 00.45 «Полицейский вестник». (12+)

СПОРТ

- 06.00 14.20 «Лига в лицах». (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.50 Новости
- 07.05 14.55 18.15 21.15 00.00 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)
- 11.25 Бокс. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.55 Хоккей. «Снежные Барсы» (Астана) - «Красноярские Рыси» (Красноярск). ОЛИМПЕТ Чемпионат МХЛ
- 18.45 Хоккей. «Нефтехимик» (Нижнекамск) - «Лада» (Тольятти). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.00 Дартс. PARI Международная лига. Тур 1
- 01.00 Матч! Парад. (6+)
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 02.00 Баскетбол. «МИНСК» (Белоруссия) - «ПАРМА» (Пермский край). (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 08.50 12.45 15.15 16.00 22.20 02.35 03.15 Спецрепортаж. (12+)
- 09.10 18.30 Неделя КХЛ (12+)
- 10.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 11.55 21.00 Биатлон. Матч ТВ. Гонка звезд. (0+)
- 13.05 Дартс. Тур 1. Международная лига. (0+)
- 15.30 21.50 «бхб». (12+)
- 16.20 02.50 «Спортивный интерес». (12+)
- 16.50 01.40 Волейбол на снегу. Кубок России. Матч за 3-е место. (6+)
- 17.50 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
- 19.25 Гандбол. Кубок России. 1/4 финала. (6+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Баскетбол. Кубок России. Финал 4-х. 1/2 финала. (6+)
- 03.35 «Второе дыхание». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.45 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 08.20 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)
- 10.45 «ЧУДО». (12+)
- 12.45 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
- 15.20 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 17.15 «ВЛЮБИСЬ В МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ». (16+)
- 19.00 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 20.55 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 22.40 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 00.15 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
- 01.45 «ИСЧЕЗНУВШИЙ». (16+)
- 03.20 «ТАЛЛИ». (16+)
- 04.50 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+)
- 05.10 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (6+)
- 05.30 «Пин-код». «Три ката». Мультсериалы. (6+)
- 06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.25 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (12+)
- 09.40 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
- 11.25 «ДУЭЛЯНТ». (16+)
- 13.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 14.55 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (16+)
- 16.50 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
- 19.00, 19.55 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 20.55 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (12+)
- 22.45 «КРЫМ». (16+)
- 00.30 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 02.00 «ОТЕЛЬ «БЕЛГРАД». (16+)
- 03.40 «ДИКАЯ ЛИГА». (12+)
- 08.55 «ДЕВЧАТА». (12+)
- 10.45 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- 13.35 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
- 15.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
- 18.20 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
- 20.00 «ИВАН ГРОЗНОГО ПРЯМИКОМ В ХХ ВЕК!»
- 20.00 «ХИТРОВКА. ЗНАК ЧЕТЫРЁХ». (16+)
- 22.25 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
- 00.25 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
- 01.55 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
- 03.15 «ПАЛАТА № 6». (16+)
- 04.40 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
- 06.30 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 10.45 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 12.05 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 13.45 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- Сериал. Россия, 2018 г.
- 01.45 «ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК». (12+)
- Россия, 2016 г.
- 03.20 «НА ОСТРИЕ». (12+)
- 05.10 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА». (6+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 19.00, 20.00 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 20.50, 21.50 Богиня свиданий. (16+)
- Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
- 22.55 Суббота News 2024. (16+)
- 23.10 Интервью со звездами. Виктория Бона. (16+)
- 00.20 Богиня. (16+)
- 01.30 Моя жена рулит. (16+)
- 02.25 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
- 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
- 07.50 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
- Юлиана отпускает всех с экскурсии. Женсовет надеется, что Маша и Федя помирятся. Катя считает, что у их с Андреем отношений нет будущего. Она хочет уйти.
- 10.35 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 16.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- В садику у Люси пропадает дорогая кукла. Все улики указывают на Люсю, но та говорит, что ничего не брала. Кто же украл куклу?
- 21.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 01.45 «б кадров». (16+)
- 04.00 «Три ката». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДВА БОЙЦА». (6+)
- 06.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Пилигрим. (6+)
- 11.35 Проповедники. Митрополит Антоний Сурожский. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.30, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.30 «СТАЛЬНАЯ КОЛЫБЕЛЬ». (12+)
- 14.45 «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА». (16+)
- СССР, 1984 г.
- 16.25 «МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ЛИЦО». (12+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00, 00.45 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.55, 04.05 Украина. Обыкновенный нацизм. (16+)
- 22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 9 серия. (16+)
- 00.15 Профессор Осипов. (0+)
- 01.35 Во что мы верим. (0+)
- 02.30 Поле битвы. (16+)
- 03.00 Сергей Радонежский. Земное и небесное. (0+)
- 03.45 Православие в Бурятии. (0+)

Православный календарь

30 января  
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прп. Антония Великого.



Прп. Антония Дымского. Прп. Антония Черноезерского. Сщмч. Виктора пресвитера. Сщмч. Павла пресвитера.

Поста нет.  
«...Действие человека, соответствующее действию Бога в непостижимых судьбах Его, есть непрестанное, или по возможности частое, славословие Бога».  
Свт. Игнатий Брянчанинов

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Top15 Like FM. (16+)
- 10.00 Top-30. (16+)
- 12.00 Звезды о звездах. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)
- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Ждите ответа. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Русский чарт. (16+)
- 19.20 Лолита. 60 лет без комплексов. (16+)
- 20.20, 20.50 Хит-Сториз (16+)
- 21.20 Хит-Сториз. (16+)
- 22.00 Виниры на полку: звезды на мели. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (18+)
- 01.30 Муз'итив. (16+)



## ПЕРВЫЙ



22.00 «БОЛЬШОЙ ДОМ». (16+)

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

## РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Наши». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)  
В тот же вечер, когда Воланд проводит свой сеанс, нападению шайки чёрного мага подвергается и финдиректор «Варьете» Григорий Римский. Мастер открывает Бездомному тайну...  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

## НТВ



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ПЁС». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ПЁС». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)  
22.15 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)  
Дима с помощью акционера Дроздова вписывается в закрытый турнир для игроков в покер. Во время турнира в зал врывается отряд спецназа...  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)  
01.00 «МЕТЕОРИТ». (16+)  
03.25 «ВЕРСИЯ». (16+)

## СТС



01.15 «ВОСЕМЬ СОТЕН». (18+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.30 «Маша и Медведь». (0+)  
08.00 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
09.35 Уральские пельмени. (16+)  
09.45 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОЮ УЧИЛКУ!». (6+)  
11.55 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!». (6+)  
13.55 «ПОМОГИТЕ, Я УМЕНИШИЛ СВОИХ ДРУЗЕЙ!». (6+)  
15.55 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)  
17.55 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
21.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)  
23.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)  
В недалёком будущем планета Земля может столкнуться с Красной луной.  
01.15 «ВОСЕМЬ СОТЕН». (18+)  
03.40 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
05.15 Ералаш. (16+)

## ТНТ



19.30 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)  
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.30 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)  
21.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)  
Бывший мэр Анискин пытается завоевать любовь оппозиционерки Марины. Самсонов ревнует супругу Нину к назойливому адвокату Дане...  
22.30 «Однажды в России». (16+)  
23.30 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (18+)  
Весельчак и любитель экстремальных видов спорта Чжао Фэн как-то раз случайно влетает на парашюте на балкон одной из гонконгских высоток, где была назначена сделка по продаже мощного биологического оружия.  
01.30 «Импровизация. Команды». (16+)  
03.10 «Студия «Союз». (16+)

## REN



20.00 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)  
22.00 «Смотреть всем!» (16+)  
00.30 «ЭРА ДРАКОНОВ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

## ПЯТНИЦА

- 06.00 Пятница News. (16+)  
06.40 Гастротур. (16+)  
07.40 Секреты на кухне. (16+)  
08.30 Пробный переезд. (16+)  
09.30 На ножах. (16+)  
11.40 Мастер-кондитер. (16+)  
13.40 На ножах. (16+)  
19.00 Молодые ножи. (16+)  
23.40 Секреты на кухне. (16+)  
00.00 «НЕБО НАД БЕРЛИНОМ». (18+)  
02.00 Пятница News. (16+)  
02.30 «Гонка жизни». (16+)  
03.20 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)

## Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)  
О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя.  
08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)  
10.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
13.55 «Супербабушка». (16+)  
16.15 «Беременная в 16». (16+)  
19.40 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
02.20 «Измены». (16+)  
04.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

## ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
07.00 Дорожные войны. (16+)  
10.00 Утилизатор. (16+)  
10.30 Утилизатор. (12+)  
11.30 Утилизатор. (16+)  
12.00 Улетное видео. (16+)  
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.  
15.00 Решала. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)  
04.30 Невероятные истории. (16+)

## МИР

- 05.00, 02.25 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
05.10 Наше кино. Неувядающие. (16+)  
05.35, 06.25, 10.10 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (16+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
06.15 Пять причин поехать в... (12+)  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
17.35 Мировое соглашение. (16+)  
18.50 Игра в кино. (16+)  
22.30 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)

## ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 Отражение  
10.10 20.30 «ЗОРГЕ». (16+)  
12.00 «Академики». (12+)  
15.10 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (12+)  
16.45 «Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX век». (16+)  
17.00 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
22.15 «СЛЁЗЫ КАПАЛИ». (12+)  
23.45 «Генезис 2.0». (12+)  
02.30 Отражение. Главное. (12+)

## ПОБЕДА

- 04.25 «Путь к Победе» (16+)  
05.20 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)  
07.25 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)  
09.10 «ОТЧИМ». (16+)  
1952-й год. Отдаленный сибирский поселок. Молодая женщина Настя семь лет ждёт мужа с фронта. Ожидание и вера - вот все, чем живёт она и её маленький сын Мишка... Однажды ночью в дом Насти стучится молодой обаятельный мужчина Игорь Галицкий, оказавшийся председателем местного крайкома партии...  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)  
02.45 «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

## КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
08.05 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)  
08.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
08.40 «Три кота». (0+)  
10.45 «Все, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)  
11.15 «Клуб Винкс». (6+)  
11.40 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)  
13.00 «Диностер». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)  
17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
19.00 «Оранжевая корова». (0+)  
20.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Маша и Медведь». (0+)  
22.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
22.30 «Инфинити Надо». (6+)  
23.00 «Флип Чейнджер». (6+)  
23.15 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
01.15 «Фиксики». (0+)  
02.40 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
03.50 «Три кота». (0+)

## МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)  
07.00, 18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)  
07.30 «Волшебная кухня». (0+)  
08.00, 13.35, 19.00, 23.25, 04.30 «Барбоскины». (0+)  
08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Цветяшки. Гимнастика с Цветяшками». (0+)  
09.20, 20.00, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
10.00, 15.15, 18.00, 22.25, 05.30 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Ник-изобретатель». (0+)  
11.00 «Ми-Ми-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
11.55 «Деревяшки. Детские песни». (0+)  
13.00, 03.55 «Сказочный патруль». (0+)  
История о четырёх волшебницах, встретившихся в городе Мышкин.  
15.00 «Мотофайтеры». (6+)  
15.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
17.15 «Простоквашино». (0+)  
19.25, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)  
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
23.00 «Монсити». (0+)  
00.00 «ДиноСити». (0+)  
00.25 «Буба». (6+)  
01.00 «Енотки». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
04.55 «Героички». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

## HISTORY!

- 05.40, 09.55 Освободители. (12+)  
06.30 Книжные аллеи. (12+)  
07.00 Урарту. Забытое царство. (12+)  
08.05 Взгляд с высоты (12+)  
08.30 Берлин 41-го. Долетали сильнее. (12+)  
10.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
11.05 Расшифрованные сокровища. (12+)  
12.00 Музейный феникс. (12+)  
12.30 Пешком в историю. (12+)  
13.55 Пешком по Москве. (6+)  
14.10 Софья Федорченко - стража милосердия, или Как отомстил Демьян. (12+)  
15.05 В поисках утраченного искусства. (12+)  
16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)  
16.15 Историкограф. (12+)  
17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)  
17.15 Жил-был Дом. (12+)  
17.45 Семь дней истории. (12+)  
17.55 Недописанные мемуары. (12+)  
19.00, 21.40 Обыкновенная история. (6+)  
19.10 Петербург космический. (12+)  
20.00 Флоренция и галерея Уффици. (12+)  
21.50 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)  
22.25 Казачья республика. (12+)  
23.10 Охота на фельдмаршала. (12+)

## HISTORY

- 06.00 Нулевая мировая. (16+)  
06.55 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Героическое путешествие. (12+)  
07.50 Сокровища Европы. (12+)  
08.45 Петра: секреты древних строителей. (12+)  
09.45, 10.40 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
11.40 Таинственные города. (12+)  
12.05 Запретная история: Тайны пирамид. (12+)  
12.55 Загадка троянского коня. (12+)  
13.55 Викинг. Утерянное царство. (12+)  
14.55 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)  
16.20 Иерусалим: строители Священного города. (12+)  
17.20 Крестоносцы: крепости веры. (12+)  
18.20, 19.15 Майя. Рождение Легенды. (12+)  
20.05 Запретная история: Загадки Бермудского треугольника. (12+)  
20.55 Запретная история: Тайный мир Ватикана. (12+)  
21.45, 22.45 1812-1815. Заграничный поход. (12+)  
23.45 Сокровища Европы. (12+)  
00.45 Петра: секреты древних строителей. (12+)  
01.40, 02.35 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
03.30 Цезарь. Война судного дня: конец игры. (16+)  
04.15, 04.40 Таинственные города. (12+)

## ДОКТОР

- 06.00, 12.05, 18.35, 23.45 О самом главном. Мифы о яйцах. (12+)  
06.55 На приёме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)  
07.20 На приёме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознать и вылечить. (12+)  
07.50, 14.50, 00.45 Тайны мозга. (12+)  
08.45, 15.40 О самом главном. (12+)  
09.40, 10.10 Большой скачок. (12+)  
10.40, 04.50 Антистресс-йог. Занятие 7. (12+)  
11.05 Генетический код. (12+)  
14.00 Научные сенсации. (12+)  
16.40 Медицинский репортёр. (12+)  
17.05 Проздоровье. (12+)  
17.35 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)  
19.30, 05.15 Гипертония. Игра на понижение. Встреча. (12+)  
20.15, 02.20 Теледоктор. (12+)  
21.05 О самом главном. Как защититься от пневмонии? (12+)  
22.05 Я, человек. (12+)  
22.50, 23.20, 03.05, 03.30 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)  
01.35 Медицинский квест. Мигрень. (12+)  
03.55 На приёме у доктора Малявина. Во все лёгкие. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



10.15  
«Наблюдатель»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 Легенды мирового кино
- 07.30 15.20 «Альгамбра»
- 08.25 «Забытое ремесло»
- 08.40 «Жизнь и судьба»
- 09.00 «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.00 XX век
- 13.00 23.15 «Рэгтайм»
- 13.30 00.00 «ПОРУС»
- 14.35 Искусственный отбор
- 16.15 Больше, чем любовь
- 17.15 «Библейский сюжет»
- 17.45 02.00 Симфонические оркестры России
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 «Тенгиз Абуладзе»
- 21.30 Абсолютный слух
- 22.15 «ДРАМА». «ВЫИГРЫШНЫЙ БИЛЕТ». «САПОГИ»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



08.10 «Доктор И...» (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)
- 10.40 04.45 «Маргарита Терехова. Осколки зеркала». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.45 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.10 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО: ЗАБЫТОЕ ЗАВЕЩАНИЕ». (12+)
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 «90-е. Американский шансон». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Советские мафии». (16+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

ТВ-3



19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.15 «Слепая». (16+)
- 09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Гадалка. (16+)
- 17.15 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)
- К Зиминной обращается тележурналист, задумавший снять документальный фильм о работе следователей. Главная роль достается капитану Глухареву, у которого и без кино проблем не мало.
- 23.30 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
- 01.30 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 03.00 «ТВОЙ МИР». (16+)

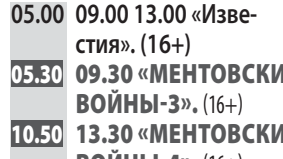
ДОМАШНИЙ



14.35 «СЛОВНО НЕ БЫЛО РАЗЛУКИ». (16+)

- 06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.20 04.35 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.35 «Порча». (16+)
- 12.50 «Знахарка». (16+)
- 13.25 «Верну любимого». (16+)
- 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.35 «СЛОВНО НЕ БЫЛО РАЗЛУКИ». (16+)
- 19.00 «КОГДА СПАДЁТ ПЕЛЕНА». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.55 Тест на отцовство. (16+)
- 05.25 «6 кадров». (16+)

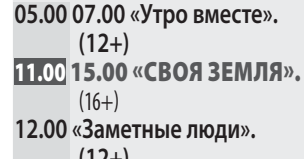
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)
- 05.30 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 10.50 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 02.45 «СЛЕД». (16+)
- 04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.20 13.25 15.05 17.15 03.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.40 «АПАЧИ». (12+)
- 12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.10 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 12.00 «Заметные люди». (12+)
- 12.30 20.30 «Документальное кино». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНА ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 18.30 22.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 01.15 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.30 01.30 «От 7 до 17». (12+)
- 18.00 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 18.45 22.30 «Воронежские спасатели». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 00.45 «Формула здоровья». (12+)
- 23.00 «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ». (16+)
- 2070 год. Москва. Мир лежит в руинах после ядерной войны. Выживание человечества зависит от энергии, которую отдадут участники жестокого танцевального турнира.

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 «Лига в лицах». (12+)
- 06.30 Магия большого спорта. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.50 18.30 Новости
- 07.05 18.35 21.45 00.30 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)
- 11.25 Бокс. Л. Паломино - М. Браун. Vase Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.20 01.00 «Вид сверху». (12+)
- 14.55 Прыжки в воду. BetBoom Кубок России
- 19.15 Хоккей. ЦСКА - «Торпедо» (Нижний Новгород). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.40 «Чемпионы». (12+)
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 02.00 Легкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. Трансляция из Чехии. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 03.35 «Здоровый образ». (12+)
- 08.25 09.10 12.45 15.15 15.35 16.00 22.20 01.45 03.00 Спецрепортаж. (12+)
- 08.40 «Что за спорт?» (12+)
- 09.30 05.30 «бхб». (12+)
- 10.05 Гандбол. Кубок России. 1/4 финала. (6+)
- 11.30 Лыжные гонки. Матч ТВ. Гонка звезд. (0+)
- 13.05 Дартс. Тур 1. Международная лига. (0+)
- 16.20 «Вид сверху». (12+)
- 16.50 02.05 Волейбол на снегу. Кубок России. Финал. (6+)
- 17.45 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.25 20.40 21.20 Прыжки в воду. Кубок России. (0+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.55 Баскетбол. Кубок России. Финал 4-х. Финал. (6+)
- 04.00 Бильярд. «BetBoom Суперлига». (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 ПРО-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.15 Teen чарт. (16+)
- 08.40 ПРО-новости. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)
- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 ПРО-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Битва фанклубов (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.00 ПРО-новости. (16+)
- 18.20, 18.55 10 самых! (16+)
- 19.20 Top-30. (16+)
- 22.00 На чьи гуляем, господа? Звездные тусы. (16+)
- 23.00 ПРО-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Зима. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

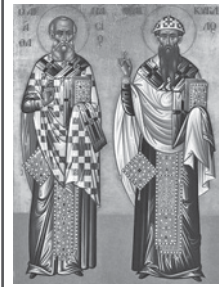
- VIJU TV1000 VIJU TV1000
- 06.35 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 08.30 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 10.15 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 11.55 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
- 13.35 «ИСЧЕЗНУВШИЙ». (16+)
- 15.20 «ТАЛЛИ». (16+)
- 17.05 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-СКРЭБ». (12+)
- 19.00 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (16+)
- 20.40 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 22.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 00.35 «МУМИЯ». (16+)
- 02.30 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (16+)
- 04.25 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)
- 05.30 «Пин-код». «Три ката». Мультсериалы. (6+)
- 07.40 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «КРЫМ». (16+)
- 10.15 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (12+)
- 12.05 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 13.40 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 15.30 «ОТЕПЬ «БЕЛГРАД». (16+)
- 17.30 «НАХИМОВЦЫ». (16+)
- 19.00, 19.55 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 20.55 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. МИР». (12+)
- 23.10 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. ВОЙНА». (12+)
- 01.30 «МАТИЛЬДА». (16+)
- 03.10 «ВСЁ О МУЖЧИНАХ». (16+)
- 04.30 Мультфильмы. (6+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 06.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 07.55 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 09.25 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 10.40 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 12.05 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛБОЛ». (16+)
- 01.50 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
- 03.25 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
- 05.00 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.15 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА». (16+)
- 07.50 Мультфильмы. (0+)
- 08.35 «СТРОИТСЯ МОСТ». (12+)
- 10.35 «ДЕЖА ВЮ». (18+)
- 12.30 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (12+)
- 14.25 «БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА». (12+)
- 16.55 «МАЧЕХА». (12+)
- 18.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 20.15 «ПОДКИДЫШ». (12+)
- 21.30 «ЗИГАГ УДАЧИ». (12+)
- 23.05 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (12+)
- 00.55 «АССА». (16+)
- 03.20 «ЧЕРНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ». (16+)
- 05.35 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (12+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2006 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ТРАВА ПОД СНЕГОМ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Кирилл Жандаров, Дана Абызова, Сергей Мухин
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
- 08.50 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
- 12.25 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Чтобы поехать с Лёней в гольф-клуб на выходные, Костя решает специально «обидеться» на Веру из-за пустяка...
- 22.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Полина соглашается дать показания в суде, но ей начинают угрожать. Васген с Татьяной играют свадьбу. А Настя и Марина выяснят, кто из них достоин возглавлять группу поддержки.
- 01.50 «6 кадров». (16+)
- 03.50 «Три ката». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «БОГДАН ХМЕЛЬНИЦКИЙ». (6+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Украина. Обыкновенный нацизм. (16+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.30, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.35 «МЫ СМЕРТИ СМОТРЕЛИ В ЛИЦО». (12+)
- СССР, 1980 г.
- 16.10 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (0+)
- СССР, 1984 г.
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.05 Сергей Радонежский. Земное и небесное. (0+)
- 22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 10 серия. (16+)
- 00.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 00.45 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 01.35 Во что мы верим. (0+)
- 02.30 Поле битвы. (16+)
- 03.00 Проект Патриарха. (0+)
- 03.45 Человек. (0+)

Православный календарь

31 января  
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Свт. Афанасия и Кирилла,  
архиепископов Александрийских.

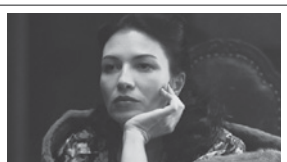


Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей прп. Сергия Радонежского. Прп. Маркиана Кирского. Прп. Афанасия Сяндемского, Вологодского. Прп. Афанасия Наволоцкого. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Евгения пресвитера. Сщмч. Владимира, Николая, Сергия, Александра пресвитеров.

Постный день. Разрешается рыба.  
« Ты лишился имущества? Если... будешь благодарить, то ты приобрел душу и овладел большим сокровищем, снискав у Бога большее благоволение». Свт. Иоанн Златоуст



ПЕРВЫЙ



22.00 «БОЛЬШОЙ ДОМ». (16+)

05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «АнтиФейк». (16+)  
10.00 «Жить здорово!». (16+)  
10.50 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Премьера. «Давай поженемся!». (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.55 «Цивилизации». (12+)  
21.00 «Время»  
22.00 «БОЛЬШОЙ ДОМ». (16+)  
22.50 «Большая игра». (16+)  
00.00 «Ничего не бойся, кроме Бога». (0+)  
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Наши». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)  
Начинается бал у Сатаны, куда Маргарита была приглашена в качестве хозяйки - королевы. Висельники, вампиры, убийцы - всех их Маргарита должна встретить и одарить своим вниманием.  
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

04.50 «УГРО». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «ПЁС». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «ПЁС». (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)  
22.15 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)  
После увольнения Игоря из органов дело Гулякина закрывают, и он может голосовать за Градовых...  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «ЗОЛОТОЕ ДНО». (16+)  
01.00 «Поздняков». (16+)  
01.20 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)  
02.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)  
03.20 «ВЕРСИЯ». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 Ералаш. (0+)  
06.30 «Маша и Медведь». (0+)  
08.00 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
09.35 Уральские пельмени. (16+)  
09.45 «ЛОШАДЬ ЧАРЛИ». (6+)  
11.35 «ЧУДАК». (12+)  
13.35 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)  
16.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)  
17.50 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
21.00 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (16+)  
Экстраординарная и леденящая душу история профессионального афериста Роберта Фригарда, который маскировался под агента МИ-5, обманом заставлял людей скрываться, и женщины, которая влюбилась в него...  
23.35 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)  
01.50 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
04.55 «6 кадров». (16+)

ТНТ



19.30 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)  
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
19.30 «ПОВЫШАЯ ГРАДУС». (16+)  
Директор навещает Алексея и сообщает, что с «Моей Хорошей» покончено. Алексей же наоборот предлагает директору самому возглавить производство «Хорошей»...  
21.00 «ДОМАШНИЙ АРЕСТ». (16+)  
После информации о том, что в годы войны дед Самсонова был полицаем, экскаваторщик и кандидат в мэры пропал.  
22.35 «Однажды в России». (16+)  
23.35 «ОТСТУПНИКИ». (16+)  
02.20 «Импровизация. Команды». (16+)  
03.50 «Студия «Союз». (16+)  
05.30 «Импровизация». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
10.00 «Засекреченные списки». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Неизвестная история». (16+)  
17.00 02.50 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «АФЕРИСТКА». (16+)  
22.15 «Смотреть всем!» (16+)  
00.30 «БАРРАКУДА». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.30 Кондитер. (16+)  
06.40 Пятница News. (16+)  
07.20 Гастротур. (16+)  
08.20 Секреты на кухне. (16+)  
09.30 Пробный переезд. (16+)  
10.20 Богиня свиданий. (16+)  
12.40 Четыре свадьбы. (16+)  
00.00 СЪЕМКИ В ПАЛЕРМО. (18+)  
01.40 Пятница News. (16+)  
02.10 Дикие животные. (16+)  
02.40 «Гонка жизни». (16+)  
03.30 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)

Ю

05.30 «Маша и Медведь». (0+)  
08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)  
10.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
Чтобы заслужить звание победительниц проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой.  
13.50 «Супербабушка». (16+)  
16.15 «Беременная в 16». (16+)  
19.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
01.35 «Измены». (16+)  
03.55 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ЧЕ!

06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
07.10 Дорожные войны. (16+)  
10.00 Утилизатор. (16+)  
10.30 Утилизатор. (12+)  
11.30 Утилизатор. (16+)  
12.00 Улетное видео. (16+)  
15.00 Антимагия. (16+)  
19.00 Решала. (16+)  
21.00 Охотники. (16+)  
Ведущие проекта под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками.  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
06.15 Евразия. Регионы. (12+)  
06.25, 10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
08.05, 11.05, 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
09.00, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
17.35 Мировое соглашение. (16+)  
18.40 Спецпроект «Все для людей». (12+)  
19.15 Игра в кино. (16+)  
22.55 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)  
00.45 Наше кино. История большой любви. (16+)  
01.15 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРНОМ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 Отражение  
10.10 20.30 «ЗОРГЕ». (16+)  
12.00 «Свет и тени». (16+)  
15.10 «СЛЕЗЫ КАПАЛИ». (12+)  
16.30 «Катя. Письмо из прошлого». (12+)  
17.00 «Формула здоровья». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
22.15 «ПРЕМИЯ». (12+)  
23.45 «Сталинград. Мы ещё живы или нет?». (16+)  
01.05 «За Дело. Неравнодушные люди». (12+)  
02.30 Отражение. (12+)

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе». (16+)  
05.55 «ЛАДОГА». (16+)  
09.30 «ПОКУШЕНИЕ». (16+)  
15.20 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)  
Военная драма, разворачивающаяся на фоне первых дней войны. Это история становления человека, который на наших глазах из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди...  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «72 ЧАСА». (16+)  
02.40 «ЛУЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)  
07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
08.05 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)  
08.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир.  
08.40 «Три кота». (0+)  
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)  
11.05 «Клуб Винкс». (6+)  
11.30 «Улётная доставка». (0+)  
13.00 «Диностер». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
14.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)  
17.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
19.00 «Царевны». (0+)  
20.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)  
21.20 «Маша и Медведь». (0+)  
22.10 «Дикие скричеры!». (6+)  
22.30 «Инфинити Надо». (6+)  
23.00 «Флип Чейнджер». (6+)  
23.15 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «72 ЧАСА». (16+)  
02.40 «ЛУЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)  
03.50 «Три кота». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)  
07.00, 18.30, 02.30 «Лунтики». (0+)  
07.30 «Волшебная кухня». (0+)  
08.00, 13.35, 19.00, 23.30, 04.30 «Барбоскины». (0+)  
08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Цветяшки. Развиваем речь с Цветяшками». (0+)  
09.20, 20.00, 02.00 «Котечки-собачки». (0+)  
10.00, 15.15, 18.00, 22.30, 05.30 «Фиксики». (0+)  
10.30 «Ник-изобретатель». (0+)  
11.00 «Ми-Ми-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
11.55 «Деревашки. Детские песни». (0+)  
13.00, 03.55 «Сказочный патруль». (0+)  
15.00 «Мотофайтеры». (6+)  
15.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)  
17.15 «Простоквашино». (0+)  
19.25 «Мини-Мишки». (0+)  
20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)  
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
23.00 «Монски». (0+)  
00.00 «ДиноСити». (0+)  
00.25 «Буба». (6+)  
01.00 «Енотки». (0+)  
01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
04.55 «Геройчики». (0+)  
Новая современная мультвселенная, одинаково интересная и мальчикам, и девочкам!

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

07.50, 17.15 Жил-был Дом. (12+)  
08.20, 19.05 Обыкновенная история. (6+)  
08.30 Музейный феникс. (12+)  
09.00, 21.55 Пешком в историю. (12+)  
09.30 Генерал. (16+)  
10.25 Софья Федорченко - се-стра милосердия, или Как отомстил Демьян. (12+)  
11.20 В поисках утраченного искусства. (12+)  
12.15 Монологи императоров. (16+)  
12.50 Элемент познания. (12+)  
13.20 Недописанные мемуары. (12+)  
14.25 Петербург космический. (12+)  
15.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)  
16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)  
16.15 Историкограф. (12+)  
17.00, 22.25 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)  
17.45 Семь дней истории. (12+)  
17.55 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)  
18.30 Максим Горький. По-тайная биография. (12+)  
19.15 Охота на фельдмаршала. (12+)  
20.00 Истриада. (12+)  
20.55 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)  
22.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)  
23.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)

HISTORY

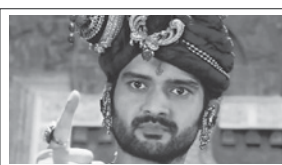
06.05 Нулевая мировая. (16+)  
07.00 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)  
07.55 Иерусалим: строители Священного города. (12+)  
08.55 Крестоносцы: крепости веры. (12+)  
09.55, 10.50 Майя. Рождение Легенды. (12+)  
11.40, 12.30 Запретная история. (12+)  
13.25 Запретная история: Христос и распятие: реальные доказательства. (16+)  
14.15 Охотники за утраченным искусством. (16+)  
15.05 Воительница из Бирки. (12+)  
16.05, 17.10 100 чудес света. (16+)  
18.10 Египет. Закат древнего царства. (12+)  
19.00 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей (12+)  
19.50 Запретная история: Салемская охота на ведьм. (12+)  
20.40 Запретная история: Тайная жизнь Моисея. (12+)  
21.35, 22.30 1812-1815. Заграничный поход. (12+)  
23.30 Иерусалим: строители Священного города. (12+)  
00.35 Крестоносцы: крепости веры. (12+)  
01.30, 02.20 Майя. Рождение Легенды. (12+)  
03.05, 03.55 Запретная история. (12+)  
04.40 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)

ДОКТОР

06.00, 13.05, 18.20, 23.35 О самом главном. Всё о сердце. (12+)  
06.55 Скажите, доктор! Диагностика и лечение венных заболеваний. (12+)  
07.20 Скажите, доктор! Сердце - главный орган нашего организма. (12+)  
07.50, 14.50, 00.35 Тайны мозга. Бесконечность. (12+)  
08.45 О самом главном. Лечение ОРВИ и гриппа. (12+)  
09.45 Медицинский репортёр. Чем рискуют космонавты? (12+)  
10.15 Проздоровье. Я управляю тобой? (12+)  
10.40, 19.45, 01.50, 05.35 На приёме у доктора Орса. (12+)  
11.10, 11.40, 04.40 На приёме у психолога (12+)  
12.10 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)  
14.05 Гипертония. Игра на понижение. (12+)  
15.45 О самом главном. Как защититься от пневмонии? (12+)  
16.40 Теледоктор. (12+)  
17.30, 22.00 Я, человек. (12+)  
19.15, 01.25, 05.05 Анти-стресс йога. (12+)  
20.15, 02.20 Научные сенсации. Излечить неизлечимое. (12+)  
21.00 О самом главном. Первая помощь при инсульте. (12+)  
22.45, 03.00 Научные сенсации. (12+)  
03.45, 04.15 Скажите, доктор! (12+)



РОССИЯ К  
Культура



13.30 «ПОРУС»

07.30 «Крепость в Провансе»  
08.40 «Жизнь и судьба»  
09.00 «ДРАМА», «ВЫИГРЫШНЫЙ БИЛЕТ», «САПОГИ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.35 XX век  
13.00 23.15 «Рэгтайм»  
13.30 «ПОРУС»  
16.15 «2 Верник 2»  
17.45 Симфонические оркестры России  
18.30 «Роман в камне»  
19.00 «Жизнь замечательных идей»  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.50 «Москва слезам не верит»  
21.30 «Энигма»  
22.15 «БЕЗЗАКОНИЕ», «ЭКЗАМЕН НА ЧИН», «ДРАМА В ЦИРЮЛЬНЕ»  
00.00 Спектакль «Похороните меня за плинтусом». (18+)

ТВЦ



08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...» (16+)  
08.45 «АКАДЕМИЯ». (12+)  
10.40 04.45 «Аристарх Ливанов. Счастье любит тишину». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 02.45 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)  
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.00 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)  
16.55 Прощание. (16+)  
18.15 «УЛИКИ ИЗ ПРОШЛОГО». (12+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Легенды эстрады. Кремлёвские соловьи». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Дикае деньги». (16+)  
01.25 «Неизвестный Фидель Кастро». (16+)  
02.05 «Герои и жертвы холодной войны». (12+)

ТВ-3



01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
07.45 «Леди Баг и Суперкот». (6+)  
08.15 «Слепая». (16+)  
09.15 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)  
09.30 Гадалка. (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Охотники за привидениями. (16+)  
14.30 Гадалка. (16+)  
17.15 «Слепая». (16+)  
19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)  
Накануне свадьбы матери Глухарёву поручено расследование бытового убийства. В смерти отчима подозревается один из его пасынков Виталий, бесследно исчезнувший сразу после этого...  
23.30 «СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ». (18+)  
01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)  
02.45 «ТВОЙ МИР». (16+)  
05.30 «Мультфильмы». (0+)

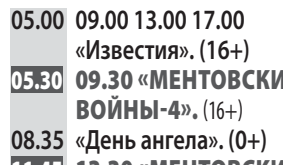
ДОМАШНИЙ



14.40 «ВСЁ РАВНО ТЫ МОЯ». (16+)

06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.20 04.15 Давай разведёмся! (16+)  
08.20 Тест на отцовство. (16+)  
10.30 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 00.20 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.40 «ВСЁ РАВНО ТЫ МОЯ». (16+)  
19.00 «БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА». (16+)  
23.10 «Понять. Простить». (16+)  
01.15 «Знахарка». (16+)  
01.40 «Верну любимого». (16+)  
02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)  
02.35 Тест на отцовство. (16+)  
05.05 «6 кадров». (16+)

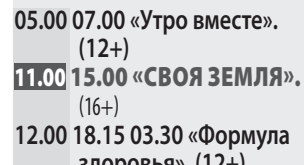
5-й КАНАЛ



09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)  
05.30 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)  
08.35 «День ангела». (0+)  
11.45 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-5». (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)  
02.40 «СЛЕД». (16+)  
04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

05.20 13.25 15.05 17.15 02.30 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 «УЛЬЗАНА». (12+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.15 «СОЛДАТЫ». (12+)  
01.25 «Автомобили Второй мировой войны». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
12.00 18.15 03.30 «Формула здоровья». (12+)  
12.30 «Собрание сочинений». (12+)  
12.45 18.00 «Воронежские спасатели». (12+)  
13.00 16.30 «ГРАФИНА ДЕ МОНСОРО». (16+)  
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+)  
18.45 22.30 «Актуальное интервью». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 03.00 «АРТ-Проспект». (12+)  
20.30 00.30 «Мастерская спорта». (12+)  
22.45 «В тени чемпионов». (12+)  
23.00 «ЖМОТ». (16+)  
Франсуа Готье - виртуозный скрипач. Но за талант, как водится, надо платить...  
01.00 «Такие разные». (12+)  
04.30 «Заметные люди». (12+)

ЗВЕЗДА

05.20 13.25 15.05 17.15 02.30 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 «УЛЬЗАНА». (12+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.15 «СОЛДАТЫ». (12+)  
01.25 «Автомобили Второй мировой войны». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Лига в лицах». (12+)  
06.30 «Вид сверху». (12+)  
07.00 10.00 12.55 14.50 Новости  
07.05 19.15 21.30 00.30 Все на Матч!  
10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 «Лучшие из лучших». (12+)  
11.25 Бокс. Л. Хант - М. Ричман. Bare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)  
13.00 «Есть тема!»  
14.20 01.00 «Большой хоккей». (12+)  
14.55 Прыжки в воду. Кубок России  
17.00 Хоккей. «Салават Юлаев» (Уфа) - «Лада» (Тольятти). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
19.25 Футбол. «Шанхай Шеньхуа» (Китай) - «Аль-Духаиль» (Катар). Кубок равноправия  
22.25 Профессиональный бокс. Костя Цзю. Лучшее. (16+)  
01.30 Что по спорту? (12+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Гандбол. Кубок России. 1/4 финала. (6+)  
07.25 «Магия большого спорта». (12+)  
07.50 10.00 13.00 Новости  
07.55 09.15 15.05 16.00 22.20 21.45 03.00 03.15 Спецрепортаж. (12+)  
08.15 05.30 География спорта. (12+)  
08.40 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)  
09.30 03.35 «Вид сверху». (12+)  
10.05 11.20 12.00 17.50 20.45 21.40 Прыжки в воду. Кубок России. (0+)  
13.05 Смешанные единоборства. (16+)  
14.45 Небесная грация. (0+)  
15.25 «Ручная работа». (12+)  
16.20 «Большой хоккей». (12+)  
16.50 02.05 Волейбол на снегу. Кубок России. (6+)  
18.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига  
22.40 «Есть тема!» (16+)  
23.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
06.40 PRO-новости. (16+)  
07.00 Каждое утро. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Новое Радио. (16+)  
10.00 Плейлист. Зима. (16+)  
11.00 WEB чарт. (16+)  
12.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Кто следующий? (16+)  
14.00 Плейлист. Зима. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Love чат. (16+)  
17.00 Прогноз по году. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20, 18.55 10 самых! (16+)  
19.20 Хит-сториз. (16+)  
20.00 Топ-30. (16+)  
22.00 Спасите наши уши! Песни-вирусы. (16+)  
23.20 Плейлист. Зима. (16+)  
00.30 Рок нон-стоп. (18+)  
01.30 Муз'итив. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

06.05 «БЕЛФЕГОР - ПРИЗРАК ЛУВРА». (12+)  
07.45 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)  
10.05 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)  
12.05 «МУМИЯ». (12+)  
14.25 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)  
16.55 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)  
19.00 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (12+)  
20.55 «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА». (6+)  
22.40 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (6+)  
00.40 «ЧУДО». (12+)  
02.30 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)  
04.45 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)  
06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
07.45 «НАХИМОВЦЫ». (16+)  
09.25 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. МИР». (12+)  
11.45 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. ВОЙНА». (12+)  
14.05 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (12+)  
16.20 «СТИЛЯГИ». (16+)  
19.00, 19.55 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)  
21.00 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)  
22.45 «ДЕВЯТАЯ». (16+)  
00.35 «ДУЭЛЯНТ». (16+)  
02.15 «МАТИЛЬДА». (16+)  
04.00 «ВУРДАЛАКИ». (16+)  
05.20 «Чучело-Мяучело». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.50 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)  
08.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)  
09.35 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)  
11.10 «Коль Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
12.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)  
13.50 «Три богатыря. Ход кобром». Мультфильм. (6+)  
15.15 «СВАТЫ». (16+)  
22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)  
01.45 «ДЕВЯТАЯ». (16+)  
Россия, 2018 г.  
03.20 «УИК-ЭНД». (16+)  
04.55 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
16.30 «Буба», «Готовим с Бубой». Мультсериалы. (0+)  
19.00, 19.50 «КАРМЕЛИТА». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2005 г.  
20.50, 22.00 Моя жена рулит. (16+)  
23.15 Суббота News 2024. (16+)  
23.30 Интервью со звездами. Гарик Мартиросян. (16+)  
00.50 Богиня шопинга. (16+)  
01.40 Моя жена рулит. (16+)  
02.35 «Смешарики». Мультсериал. (0+)  
04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «ВЕЧЕРИНКА НА ВЫЛЕТЕ». (16+)  
02.50 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)  
04.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)  
06.50 «ВАЛЬДО». (16+)  
08.55 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД-2». (16+)  
10.30 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)  
12.40 «ТАКСИ». (16+)  
14.20 «ТАКСИ-2». (16+)  
15.55 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)  
17.50 «ТАКСИ-4». (16+)  
19.30 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)  
Комедия, приключения  
21.05 «БУМЕРАНГ». (18+)  
Комедия, криминал, Россия, 2021 г.  
23.05 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.10, 07.40 Мультфильмы. (0+)  
07.15 Мультфильм. (6+)  
08.30 «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА». (16+)  
10.30 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (12+)  
11.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)  
14.50 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (12+)  
16.30 «ДАЧА». (12+)  
18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)  
19.50 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)  
21.30 «РОЗЫГРЫШ». (16+)  
23.00 «НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО». (12+)  
04.40 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (12+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг.  
12.00, 20.00, 04.00 «ТРАВА ПОД СНЕГОМ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Украина, Россия, 2010 г. В ролях: Алексей Горбунов, Владимир Степанов, Мария Звонарева, Олеся Журавковская  
13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
09.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (16+)  
Материальные потери преследуют Вику. У Светланы продолжаются выяснения отношений с Захаром. Небрежно брошенная фраза Маши наталкивает Катю на новый план действий. Катя и Андрей идут на вечеринку, туда же приглашен Николай...  
12.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)  
16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
Костя и Вера решили купить гараж...  
22.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
01.50 «6 кадров». (16+)  
03.50 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 Проект Патриарха. (0+)  
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)  
12.00 Патриарх. (0+)  
13.30, 14.00 Монастырская кухня. (0+)  
14.30 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (0+)  
СССР, 1984 г. В ролях: Ремигиус Сабулис, Мартинаш Вилсонс  
16.20 «ДЕВОЧКА ИЗ ГОРОДА». (16+)  
18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)

20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)  
20.55 Дело Пастыря. (0+)  
22.00, 22.30, 02.20 Поле битвы. (16+)  
23.05 День Патриарха. (0+)  
23.20 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 11 серия. (16+)  
Сериал. Россия, 2010 г. В ролях: Александр Балух, Ольга Кабо  
00.05 В поисках Бога. (6+)  
00.35 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)  
01.25 Во что мы верим. (0+)  
02.50 Дело Пастыря. (0+)  
03.50 Гвардия. Мы были простыми смертными... (0+)  
04.35 Старцы. Архимандрит Кирилл (Павлов). (0+)

Православный календарь

1 февраля  
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прп. Макария Великого, Египетского.



Свт. Марка Евгеника, архиеп. Ефесского. Блж. Феодора, Христа ради юродивого, Новгородского. Прп. Макария Римлянина, Новгородского. Мц. Евфрасии девы. Прп. Макария Александрийского. Прп. Антония, столпника Марткопского (Груз.). Свт. Арсения, архиеп. Керкирского. Прп. Макария, постника Печерского. Прп. Макария, диакона Печерского. Обретение мощей прп. Саввы Сторожевского, Звенигородского. Сщмч. Петра пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Мч. Феодора. День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

Поста нет.

« Будем же всегда благодарить Господа, чтобы быть нам достойными сподобиться вечных благ Его...»

Свт. Василий Великий



**1 ПЕРВЫЙ**



23.30 «Матадор». (18+)

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

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 Прямой эфир. (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)
- 23.55 Первые 100 лет. Юбилей киностудии Мосфильм  
Концерт, посвященный 100-летию юбилею «Мосфильма», прошёл в святой святынь киностудии - в историческом Первом павильоне.
- 02.25 «К 100-летию киностудии. «Мосфильм» на ветрах истории». (12+)

**НТВ**



20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)

- 04.50 «УГРО». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «Прошу, прости!». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)  
Расторгуев встречается с сыном, напечатавшем статью о патрульном, убившем человека. Он хочет наладить с Пашей отношения, но парень не простил отца.
- 00.00 «Своя правда». (16+)
- 01.55 «Квартирный вопрос». (0+)
- 02.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)
- 03.20 «ВЕРСИЯ». (16+)

**СТС**



12.10 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
- 06.30 «Машины страшилки». (0+)
- 08.00 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 10.05 «МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!» (16+)  
В 2007-м году никому неизвестный продавец сотовых телефонов Пол Поттс решил наконец-то последовать за своей мечтой: петь на оперной сцене.
- 12.10 Уральские пельмени. (16+)
- 14.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 23.00 Премьера! Детский автор России-2023. Финал. (16+)  
Молодые авторы от 13 до 19 лет исполнят свои песни перед экспертным жюри. Только один из них станет победителем, но новыми звёздами могут стать все!
- 01.10 «МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!» (16+)
- 02.55 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)

**ТНТ**



11.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)
- 09.00 «Однажды в России». (16+)
- 11.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 18.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 23.00 «Stand up». (18+)  
Здесь комики шутят обо всём, что их волнует, и делают это стильно. Вечная тема отношений женщин и мужчин, проблемы самореализации или попросту что поест на ужин...
- 00.00 «Галустьян плюс». (16+)  
Михаил Галустьян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустьян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы в комедийном ключе.
- 01.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.45 «Студия «Союз». (16+)
- 05.00 «Импровизация». (16+)

**REN**



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с 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 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
- 21.50 «ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ». (16+)
- 23.30 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (18+)
- 01.05 «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ПЯТНИЦА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.20 Кондитер. (16+)</li> <li>06.40 Пятница News. (16+)</li> <li>07.00 Гастротур. (16+)</li> <li>08.10 Секреты на кухне. (16+)</li> <li>09.20 Пробный переезд. (16+)</li> <li>10.10 Битва шефов. (16+)</li> <li>16.40 Погнали! (16+)</li> <li>00.00 «КРИК-4». (18+)</li> <li>01.50 Пятница News. (16+)</li> <li>02.20 «Гонка жизни». (16+)</li> <li>03.10 В дикий природе с Беаром Гриллосом. (18+)</li> <li>03.50 Пятница News. (16+)</li> <li>04.20 «Простоквашино». (0+)</li> <li>04.30 «Простоквашино». (12+)</li> </ul>        | <p><b>ЧЕ!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Невероятные истории. (16+)</li> <li>06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</li> <li>07.00 Дорожные войны. (16+)</li> <li>10.00 Утилизатор. (16+)</li> <li>10.30 Утилизатор. (12+)</li> <li>11.30 Утилизатор. (16+)</li> <li>12.00 Утилизатор. (12+)</li> <li>14.00 Утилизатор. (16+)</li> <li>14.30 Улётное видео. (16+)</li> <li>18.00 «+100500». (16+)</li> <li>23.00 Опасные связи. (18+)</li> <li>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</li> <li>04.40 Невероятные истории. (16+)</li> </ul>   | <p><b>ОТР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Утро вместе». (12+)</li> <li>09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТражение</li> <li>10.10 «ЗОРГЕ». (16+)</li> <li>12.00 «Человек и судьба». (12+)</li> <li>15.10 «ПРЕМИЯ». (12+)</li> <li>16.40 «Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX век». (16+)</li> <li>17.00 «Актуальное интервью». (12+)</li> <li>18.00 «Губернские новости». (12+)</li> <li>20.30 «Ректорат». (12+)</li> <li>21.10 «ОТПУСК В СЕНТЯБРЕ». (12+)</li> <li>23.30 «ПАРАЗИТЫ». (18+)</li> <li>01.35 «ВДОВЕЦ». (16+)</li> </ul>   |
| <p><b>Ю</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.30 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)</li> <li>10.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)</li> <li>13.55 «Супербабушка». (16+)</li> <li>16.15 «Беременная в 16». (16+)</li> <li>19.40 «Я стесняюсь своего тела». (16+)<br/>Часто люди запускают свои болезни из-за базального страха. Врачи нашего проекта докажут, что бояться не стоит.</li> <li>22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</li> <li>00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+)</li> <li>02.10 «Измены». (16+)</li> <li>03.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</li> </ul> | <p><b>МИР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости</li> <li>06.15 Не фантастика. (12+)</li> <li>06.30 Мультфильмы. (6+)</li> <li>07.15, 02.30 Наше кино. (16+)</li> <li>07.45 Сталинградская битва. (16+)</li> <li>08.45, 10.10 «СТАЛИНГРАД». (16+)</li> <li>13.15, 14.10, 16.15 Дела судебные. (16+)</li> <li>15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)</li> <li>17.35 Мировое соглашение. (16+)</li> <li>18.50 Миллион за 5 минут. (16+)</li> <li>19.30 «КУРЬЕР». (16+)</li> <li>21.25 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НО-ФЕЛЕТ?». (16+)</li> <li>23.05 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)</li> <li>01.00 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)</li> </ul> | <p><b>ПОБЕДА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.35 «Путь к Победе». (16+)</li> <li>06.35 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)</li> <li>08.30 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)</li> <li>12.10 «ТУМАН». (16+)</li> <li>15.10 «ТУМАН-2». (16+)</li> <li>17.50 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+)<br/>Подполковник Алексей Акулич служит в Противоминном центре. Его отряд освобождает территории республики от взрывоопасных предметов, находящихся в земле со времён Великой Отечественной войны.</li> <li>23.59 «Путь к Победе» (16+)</li> <li>01.00 «ПРИКАЗ: «УНИЧТОЖИТЬ». (16+)</li> <li>02.35 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)</li> </ul> |

**ДЕТСКИЕ**

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>КАРУСЕЛЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «ДиноСити», «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)</li> <li>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</li> <li>07.35 «Школьный автобус Гордон». (0+)</li> <li>08.05 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)</li> <li>08.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)</li> <li>08.40 «Царевны». (0+)</li> <li>11.05 «Клуб Винкс». (6+)</li> <li>11.30 «Гризли и лемминги». (6+)</li> <li>13.00 «Династер». (6+)</li> <li>13.30 «Карбот». (6+)</li> <li>14.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)</li> <li>14.30 «Навигатор. У нас гости». (0+)</li> <li>14.40 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)</li> <li>16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)</li> <li>17.00 «Команда Флоры». (0+)<br/>Флора и пятеро ее удивительных друзей - смелые защитники зелёного мира, которые каждый день заботятся о природе. Они спасают водоёмы, горы и леса, помогают растениям и животным, попавшим в беду.</li> <li>19.00 «Лунтик». (0+)</li> <li>20.50 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)</li> <li>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</li> <li>21.20 «Котёнок Шмяк». (0+)</li> <li>22.30 «Мотофайтеры». (6+)</li> <li>23.00 «Флип Чейнджер». (6+)</li> <li>23.15 «Смешарики». (0+)</li> <li>00.40 «Ералаш». (6+)</li> <li>01.40 «Фиксики». (0+)</li> <li>03.00 «Чуч-Мяуч». (0+)</li> </ul> | <p><b>МУЛЬТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)</li> <li>07.00, 18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)</li> <li>07.30 «Волшебная кухня». (0+)</li> <li>08.00, 13.35, 19.00, 23.30 «Барбоскины». (0+)</li> <li>08.25, 21.10 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.00 «Цветняшки. Выручаем друзей из беды». (0+)</li> <li>09.20, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)</li> <li>10.00, 15.15, 18.00, 22.30 «Фиксики». (0+)</li> <li>10.30 «Ник-изобретатель». (0+)</li> <li>11.00 «Ми-Ми-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>11.55 «Геройчики. Детские песни». (0+)</li> <li>13.00 «Сказочный патруль». (0+)</li> <li>15.00 «Мотофайтеры». (6+)</li> <li>15.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)</li> <li>17.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)</li> <li>17.15 «Простоквашино». (0+)</li> <li>19.25 «Мини-Мишки». (0+)</li> <li>20.00 МУЛЬТпреьера! «Мини-мишки. Хвастунишка», «Кошечки-собачки. Сила слова», «Геройчики. Один за всех», «Чик-Чирикино. Герои и деревья», «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Вредины». (0+)</li> <li>20.40 Сказка на ночь. «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Машины сказки». (0+)</li> <li>22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)</li> <li>23.00 «Монски». (0+)</li> <li>00.00 «ДиноСити». (0+)</li> <li>00.25 «Буба». (6+)</li> <li>01.00 «Енотки». (0+)</li> <li>01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> </ul> |
|---|---|

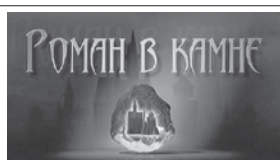
**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>365 ДНЕЙ ТВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>04.25, 18.50 Пешком в историю. (12+)</li> <li>04.55 Генерал. (16+)</li> <li>05.50 Софья Федорченко - стра милосердия, или Как отомстил Демьян. (12+)</li> <li>06.45 В поисках утраченного искусства. (12+)</li> <li>07.40 Жил-был Дом. (6+)</li> <li>08.15 Монологи императоров. (16+)</li> <li>08.50 Элемент познания. (12+)</li> <li>09.20 Недописанные мемуары. (12+)</li> <li>10.25 Петербург космический. (12+)</li> <li>11.10 108 минут, которые перевернули мир. (12+)</li> <li>12.00 Флоренция и галерея Уффици. (12+)</li> <li>13.40, 21.55 Обыкновенная история. (6+)</li> <li>13.50 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)</li> <li>14.25 Казачья республика. (12+)</li> <li>15.10 Охота на фельдмаршала. (12+)</li> <li>16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)</li> <li>16.15 Историкограф. (12+)</li> <li>17.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)</li> <li>17.15 Жил-был Дом. (12+)</li> <li>17.45 Семь дней истории. (12+)</li> <li>17.55 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)</li> <li>19.30 На пути к Великой Победе. (12+)</li> <li>20.00, 20.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)</li> <li>22.05 Ступени Победы. (12+)</li> <li>22.50 Ненаписанные мемуары. (12+)</li> </ul> | <p><b>VJU HISTORY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.15 Нулевая мировая. (16+)</li> <li>07.10 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Танец любви. (12+)</li> <li>08.05, 09.05 100 чудес света. (16+)</li> <li>10.10 Египет. Закат древнего царства. (12+)</li> <li>11.00 Настоящая история викингов. (12+)</li> <li>11.50, 12.40 Запретная история. (12+)</li> <li>13.30 Запретная история. (16+)</li> <li>14.25 Охотники за утраченным искусством. (16+)</li> <li>15.15 Ролло Викинг, от изгнанника до завоевателя. (16+)</li> <li>16.15, 17.15 Древние конструкции. (12+)</li> <li>18.10 Египет. Закат древнего царства. (12+)</li> <li>19.05 Настоящая история викингов: Работоторговля викингов. (12+)</li> <li>19.55 Тайны Парижа: Алан Кардек и рождение спиритизма. (16+)</li> <li>20.25 Тайны Парижа: Проклятье призрака. (16+)</li> <li>20.55 Запретная история: Секреты Библии Дьявола. (16+)</li> <li>21.50, 22.50 Первая мировая. (16+)</li> <li>23.50, 00.50 100 чудес света. (16+)</li> <li>01.45 Египет. Закат древнего царства. (12+)</li> <li>02.30 Настоящая история викингов. (12+)</li> <li>03.15, 04.00 Запретная история. (12+)</li> <li>04.45 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз. (12+)</li> </ul> | <p><b>ДОКТОР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 12.50, 18.10, 00.05 О самом главном. Правда и мифы об авокадо. (12+)</li> <li>06.55 Гипертония. Игра на понижение. Встреча. (12+)</li> <li>07.40 Проздоровье. (12+)</li> <li>08.10, 14.45, 01.00 Эпоха антибиотиков. (12+)</li> <li>09.00 О самом главном. Как защититься от пневмонии? (12+)</li> <li>09.55 Теледоктор. (12+)</li> <li>10.45 На приёме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)</li> <li>11.15, 17.25 Я, человек. (12+)</li> <li>12.05 Медицинский квест. Мигрень. (12+)</li> <li>13.50 Антистресс йога. (12+)</li> <li>14.20 На приёме у доктора Ороса. (12+)</li> <li>15.40 О самом главном. (12+)</li> <li>16.35, 04.25 Научные сенсации. Излечить неизлечимое. (12+)</li> <li>19.10, 05.10 На приёме у психолога. Кризис среднего возраста. (12+)</li> <li>19.40, 05.35 На приёме у психолога. Чувство вины. (12+)</li> <li>20.05, 02.35 Основной элемент. Домашние паразиты. (12+)</li> <li>20.35, 03.05 Основной элемент. Кожа. (12+)</li> <li>21.05 О самом главном. (12+)</li> <li>22.00 Мозг на прокачку. (12+)</li> <li>23.05, 23.35, 03.30, 03.55 Основной элемент. Мужчины vs Женщины. (12+)</li> </ul> |
|--|---|---|

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



12.00 «Роман в камне»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.00 Легенды мирового кино
- 07.30 15.20 «Шартрский собор: история одного шедевра»
- 08.25 12.45 «Забываемое ремесло»
- 08.40 «Жизнь и судьба»
- 09.00 «БЕЗЗАКОНИЕ», «ЭКЗАМЕН НА ЧИН», «ДРАМА В ЦИРЮЛЬНЕ»
- 10.20 Шедевры старого кино
- 12.00 «Роман в камне»
- 13.00 23.15 «Рэгтайм»
- 13.35 21.35 «ЗАСТАВА В ГОРАХ»
- 16.15 «Энигма»
- 17.15 Письма из провинции
- 17.45 Симфонические оркестры России
- 18.45 «Царская ложа»
- 19.45 01.35 «Искатели»
- 20.30 Линия жизни
- 00.00 Спектакль «Похороните меня за плинтусом». (18+)

ТВЦ ТВЦ



16.55 «Актёрские драмы. Власть денег». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.25 11.50 «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 12.30 15.05 «УЛЫБКА ЛИСА». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 16.55 «Актёрские драмы. Власть денег». (16+)
- 18.10 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)
- 20.05 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)
- Олег ушел от Марины год назад - но все это время она верила, что молодая любовница ему наскутит и он вернется в семью. Однако Олег просит официального развода: они с Леной хотят пожениться.
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.50 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (0+)
- 02.20 «Петровка, 38». (16+)
- 02.35 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)

3 ТВ-3



12.20 Мистические истории. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.00 «Слепая». (16+)
- 09.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 Гадалка. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 16.45 «Слепая». (16+)
- 19.30 В Чайнатауне пропала женщина, что вынудило Зорро принять меры. Все осложняется взрывом на шахте Рамирес.
- 21.30 «ВОРОНЫ ЛОЩИНА». (16+)
- 23.30 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)
- 01.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 03.15 Мистические истории. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

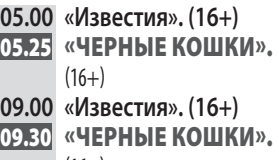
ДОМАШНИЙ



14.40 «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ». (16+)

- 06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.20 04.15 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.20 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ». (16+)
- 19.00 «Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ». (16+)
- 23.10 «Понять. Простить». (16+)
- 01.15 «Знахарка». (16+)
- 01.40 «Верну любимого». (16+)
- 02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.35 Тест на отцовство. (16+)
- 05.05 «6 кадров». (16+)

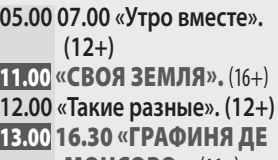
5 5-й КАНАЛ



05.00 «Известия». (16+)

- 05.25 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- 01.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.30 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
- 06.15 «СОЛДАТЫ». (12+)
- 09.40 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». (12+)
- 11.40 13.25 15.05 «Забываемые войны России». (16+)
- 17.15 «Сталинград. Ни шагу назад!» (16+)
- 20.30 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.55 «ГАРАЖ». (12+)
- 02.30 «ЛИХА БЕДА НАЧАЛО». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ГРАФИНА ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Футбол губернии». (12+)
- 15.30 «Документальное кино». (12+)
- 17.30 «АРТ-Проспект». (12+)
- 18.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.30 02.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - «Дизель» Пенза. (12+)
- 22.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 22.30 «Просто жизнь». (12+)
- 23.00 «Точка.ру». (12+)
- 23.30 «БЕГСТВО РОГАТЫХ ВИКИНГОВ». (12+)
- 00.45 «Малая сцена». (12+)
- 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 03.30 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 «Третий тайм». (12+)
- 06.30 «Большой хоккей». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.50 Новости
- 07.05 16.00 21.45 00.30 Все на Матч!
- 10.05 Небесная грация. (0+)
- 10.25 «Лучшие из лучших». (12+)
- 11.25, 12.10 Профессиональный бокс. (16+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.20 01.00 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 14.55 Прыжки в воду. VetBoom Кубок России
- 16.30 Футбол. «Ростов» (Россия) - «Шабаб Аль-Ахли» (ОАЭ). Зимний кубок РПЛ
- 19.15 Хоккей. ЦСКА - СКА (Санкт-Петербург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.25 Футбол. «Хайденхайм» - «Боруссия» (Дортмунд). Чемпионат Германии. Прямая трансляция
- 01.30 Что по спорту? (12+)
- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.35 08.25 08.45 12.40 14.50 15.10 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 «Спортивный интерес». (12+)
- 09.05 19.20 03.30 «Ручная работа». (12+)
- 09.30 03.00 «Большой хоккей». (12+)
- 10.05 11.05 12.00 19.50 20.55 Прыжки в воду. Кубок России. (0+)
- 13.05 23.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. (6+)
- 15.25 21.50 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 17.50 Театрализованное гимнастическое шоу «Лебединое озеро». (6+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 01.40 Что по спорту. (12+)
- 02.05 Битва роботов. (12+)
- 03.55 Бильярд. «Суперлига». 1/2 финала. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 08.15 Teen чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
- 11.30 10 самых! (16+)
- 12.00 Топ15 Like FM. (16+)
- 13.00 Кто следующий? (16+)
- 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.30 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2022. (16+)
- 21.20 Танцпол. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.30 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VJU TV1000 VJU TV1000 РУССКОЕ VJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
- 06.55 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (12+)
- 09.10 «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА». (6+)
- 11.00 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (6+)
- 12.55 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (16+)
- 14.40 «ОГРЯБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 16.45 «ШУТКИ В СТОРОНУ-2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 19.00 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
- 21.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
- 23.25 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)
- 01.25 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 02.55 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 04.30 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.00 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
- 09.40 «МАТИЛЬДА». (16+)
- 11.45 «ДУЭЛЯНТ». (16+)
- 13.40 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 15.20 «ВСЁ О МУЖЧИНАХ». (16+)
- 17.00 «ЭБИГЕЙЛ». (6+)
- 19.00, 20.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 21.00 «ЗАТМЕНИЕ». (12+)
- 22.35 «КРЫМ». (16+)
- 00.30 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (12+)
- 02.05 «НАХИМОВЦЫ». (16+)
- 03.30 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 04.55 Мультфильм. (6+)
- 06.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 12.15 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 13.45 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 01.45 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (18+)
- 03.20 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 16.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
- 19.00, 19.50 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2005 г.
- 20.40, 21.30 Богиня. (16+)
- 22.40 Суббота News 2024. (16+)
- 23.00 Интервью со звездами. Виктория Бона. (16+)
- 00.10 Богиня шопинга. (16+)
- 01.00 Моя жена рулит. (16+)
- 02.15 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы. (0+)
- 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.50 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
- 12.25 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- В СССР зарубежные радиостанции типа «Голос Америки» или «Би-би-си» глушились, чтобы советские люди не попадали под тлетворное влияние Запада. Ваня не собирался морально разлагаться, но Инга пригласила его на свой День рождения...
- 16.15 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- Ирина заставляет Кострова старшего понервничать.
- 01.50 «6 кадров». (16+)
- 03.55 «Три кота». (0+)
- 06.00 «ЗВЕЗДЫ И СОЛДАТЫ». (16+)
- 07.10 «ДВА КАПИТАНА». (12+)
- 15.25 «БУМБАРАШ». (16+)
- 17.55 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
- 19.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- Юрий Деточкин выходит на тропу войны...
- 21.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 22.50 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 00.25 «БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- 02.10 «ДЕЛАЙ - РАЗ!» (16+)
- 03.25 «ЗАГАДКА ЭНДХАУЗА». (12+)
- 05.05 «SOS» НАД ТАЙГОЙ. (12+)
- 06.00 «ЗВЕЗДЫ И СОЛДАТЫ». (16+)
- 07.10 «ДВА КАПИТАНА». (12+)
- 15.25 «БУМБАРАШ». (16+)
- 17.55 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
- 19.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- Юрий Деточкин выходит на тропу войны...
- 21.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 22.50 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 00.25 «БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- 02.10 «ДЕЛАЙ - РАЗ!» (16+)
- 03.25 «ЗАГАДКА ЭНДХАУЗА». (12+)
- 05.05 «SOS» НАД ТАЙГОЙ. (12+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ТРАВА ПОД СНЕГОМ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- Сериал. Авантюрная мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Александр Дьяченко, Виктор Сергачев
- 15.00, 23.00, 07.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ПОВЕСТЬ О НАСТОЯЩЕМ ЧЕЛОВЕКЕ». (0+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Дело Пастыря. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 14.00, 15.55 «СТАЛИНГРАД». 1-2 серии. (0+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.00 Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)
- 22.40 Глобус православия. (12+)
- 23.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 12 серия. (16+)
- Сериал. Россия, 2010 г.
- 00.30 Дело Пастыря. (0+)
- 01.30 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Отрада и Утешение». Икона Божией Матери «Неувядаемый Цвет». (0+)
- Каждый выпуск документального цикла «Лики Богородицы» - это путешествие вглубь истории появления определенной иконы Божией Матери.
- 02.00, 02.30, 03.00, 03.30 Поле битвы. (16+)
- 04.00 Русский мир. (12+)

Православный календарь

2 февраля  
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прп. Евфимия Великого.



Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Васса, Евсевия, Евтихия и Василида. Прп. Лаврентия затворника Печерского. Прп. Евфимия схимника Печерского. Прп. Евфимия Сянжемского, Вологодского. Прп. Евфимия исп. (Груз.). Сщмч. Павла пресвитера.

Постный день. Разрешается рыба.

« О всем мы должны благодарить Господа и предавать себя Его воле; должны также предавать Ему все свои мысли, слова и деяния и стараться, чтобы все служило только к Его благоугождению.»

Прп. Серафим Саровский



**7 ПЕРВЫЙ**



15.10 «ЭКИПАЖ». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 «Умницы и умники». (12+)
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Наше всё». (12+)
- 11.05 «ПроУют». (0+)
- 12.15 «Поехали!». (12+)
- 13.10 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
- 15.10 «ЭКИПАЖ». (12+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Премьера. «Я люблю мою страну». (0+)
- 19.20 Премьера. «Эксклюзив» с Дмитрием Борисовым. (16+)
- 20.05 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «Сегодня вечером». (16+)
- 23.00 «Закрытый показ». (16+)
- 02.00 Подкаст Лаб. (16+)

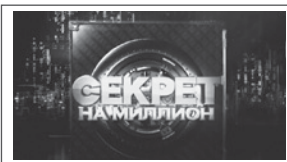
**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 «По секрету всему свету»
- 09.00 «Формула еды». (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.50 «В кругу друзей»
- 12.50 «Доктор Мясников». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.50 «Веселья час». (16+)
- 17.00 Вести
- 17.50 «Привет, Андрей!». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «ЧУЖОЙ РЕБЕНОК». (16+)  
Татьяна Баратова с мужем Михаилом работают на одной фирме. Она - юристом, он - инженером. Но после десяти лет брака, Татьяна узнаёт, что у её мужа есть вторая семья...
- 00.40 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 02.35 «ДЕРЕВЕНСКАЯ ИСТОРИЯ». (12+)

**НТВ**



21.20 «Секрет на миллион». (16+)

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

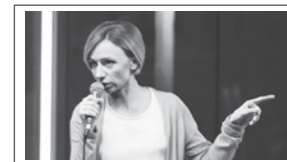
**СТС СТС**



13.20 «БАМБЛБИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Три кота». (0+)
- 07.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 08.30 ПрОСТО кухня. (12+)
- 10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 11.35 «ДЕТИ ШПИОНОВ-4: АРМАГЕДДОН». (12+)
- 13.20 «БАМБЛБИ». (12+)
- 15.40 «ТАКСИ». (12+)
- 17.25 «ТАКСИ-2». (12+)
- 19.15 «ТАКСИ-3». (12+)
- 21.00 «ТАКСИ-4». (16+)
- 22.45 «КОРОЛЬ НЕБА». (12+)  
Группе специальных операций, возглавляемой элитными пилотами, приказано протестировать новые истребители. Испытательный полёт за испытательным полётом - пилоты бросают вызов себе и небу.
- 01.20 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (16+)
- 03.15 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
- 04.50 «6 кадров». (16+)
- 05.10 Ералаш. (6+)

**ТНТ ТНТ**



23.00 «Женский стендап». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)
- 10.30 «Битва экстрасенсов». (16+)  
Марафон лучших выступлений программы. На глазах телезрителей 258 экстрасенсов пройдут испытания, которые помогут выявить самых достойных.
- 18.00 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)
- 21.00 «Конфетка». (16+)
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00 «ОТСТУПНИКИ». (16+)  
Два лучших выпускника полицейской академии оказались по разные стороны баррикады: один из них - агент мафии в рядах правоохранительных органов, другой - «крот», внедрённый в мафию.
- 02.20 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.50 «Студия «Союз». (16+)
- 05.30 «Импровизация». (16+)

**REN**



09.00 «Минтранс». (16+)

- 05.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 18.15 «Засекреченные списки». (16+)
- 20.00 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)  
Фантастический боевик. В ролях: Дилан О'Брайен, Томас Сэнгстер, Кая Скоделарио, Уилл Поултер, Ки Хон Ли.
- 22.05 «БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ: ЛЕКАРСТВО ОТ СМЕРТИ». (16+)
- 01.00 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.30 Пятница News. (16+)
- 06.00 «Простоквашино». (0+)
- 06.15 «Простоквашино». (12+)
- 07.10 Секреты на кухне. (16+)
- 08.10 Гость у порога. (16+)
- 10.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 22.30 За волшебством. (16+)
- 23.50 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
- 01.40 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (18+)
- 03.00 Пятница News. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.00 Утилизатор. (12+)  
Ржавые банки на колесах захлампают городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах и безжалостно уничтожит ненужное железо! Все, что нужно владельцу авто, - высокая автоэрудиция.
- 08.30 Утилизатор. (16+)
- 12.00 КВН ярче. (16+)
- 19.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 КВН ярче. (16+)
- 02.45 Утилизатор. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 14.30 «Календарь». (12+)
- 09.30 Всё по-взрослому
- 10.15 «Отчий дом». (12+)
- 10.30 «ЗОРРО». (12+)
- 12.30 «ТЕСТЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН». (16+)
- 16.15 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.05 «Вечер вместе». (12+)
- 20.25 «УТОМЛЁННЫЕ СОЛНЦЕМ». (16+)
- 22.45 «ВЕЛИКАЯ АФРОДИТА». (16+)
- 00.20 «ОБНАЖЁННЫЕ». (18+)

**Ю**

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.50 «Беременная в 16». (16+)
- 17.55 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
- 18.55 «Беременная в 16». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (16+)  
Неверные мужа, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!
- 03.00 «Супербабушка». (16+)
- 04.55 «Маша и Медведь». (0+)

**МИР**

- 05.00 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (16+)
- 05.15, 06.15, 09.05 Мультфильмы. (6+)
- 06.00 Всё, как у людей. (6+)
- 08.40 Исторический детектив. (16+)
- 09.30 ФазендаЛайф. (6+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)
- 12.05, 16.15, 18.45 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)  
Предистория сериала «Бандитский Петербург». 1962 год. Молодой и удачливый вор Юрка-Барон, провернув очередную квартирную кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из своего далёкого и страшного прошлого.
- 16.00, 18.30 Новости

**ПОБЕДА**

- 04.10 «КАДЕТ». (16+)
- 05.40 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
- 07.20 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)
- 10.45 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)  
Весной 1941 года в Подольске четверо молодых людей разоблачают шпиона. Этот случай положил начало их большой дружбе. Перед самым началом войны Саша, Коля и Гена становятся курсантами военного училища... В октябре сорок первого эти мальчики уходят первыми к рубежам обороны Москвы.
- 01.00 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 02.00 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)
- 03.30 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Жила-была царевна». «Дракошия». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.35 «Тима и Тома». (0+)
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)  
Сегодня на кухне - повара-акробатка Вера! Почему вода должна быть ледяной, а масло тёплым, где продают настоящих роботов, и почему грустит рак-отшельник? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 09.25 «Морские Дориксы». (0+)
- 09.50 «Три кота». (0+)
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
- 11.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- 13.15 «Винни-Пух». (0+)
- 13.30 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
- 13.40 «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 14.00 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)
- 14.20 «Шмяк. Волшебная лавка Есенина». (0+)
- 16.00 «Чик-Чирикино». (0+)
- 17.30 «Союз зверей: Спасение двуногих». (6+)  
Комедийный мультфильм для всей семьи и противостоянии городских питомцев и роботов.
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.50 «Мини-Мишки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
- 21.20 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.30 «Мотобайтер». (6+)
- 23.00 «Флип Чейнджер». (6+)
- 23.15 «Смешарики». (0+)
- 00.40 «Ералаш». (6+)
- 01.40 «Фиксики». (0+)
- 03.00 «Четверо в кубе». (0+)

**МУЛЬТ**

- 06.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 08.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 11.00 «Ну, погоди! Каникулы. Необитаемый остров, Редкий цветок». (6+)
- 12.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом». (0+)
- 12.05 «Чик-Чирикино. Комик Чик». (0+)
- 14.25 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 19.00 МУЛЬТпреьера! «Маша и Медведь: Принцесса и чудовище. Много шума и ничего, и снова фокусы!», «Маша и Медведь: Анимашки: За стеклом, Укрощение строптивой, Соревнование», «Кошечки-собачки. Милые песни. Всё потом», «Чик-Чирикино. Комик Чик». (0+)
- 19.45, 22.00, 02.00 «Простоквашино». (0+)  
Дядя Фёдор продолжает жить в Простоквашино со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Фёдора на месте. К ним прибавилась няня Маргарита Егоровна, младшая сестра Фёдора - Вера Павловна и её зверёк Тама-Тама. Жизнь в деревне полна приключений и занимательных моментов, то нужно тону укрепить, то коров на другое пастбище перебраться, то у бобров с плотинкой что-то не так. Новое «Простоквашино» - прямое продолжение давно знакомых зрителям советских мультфильмов.

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 04.05 Монологи императоров. (16+)
- 04.45 Элемент познания. (12+)
- 05.15 Недописанные мемуары. (12+)
- 06.20 Петербург космический. (12+)
- 07.05 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
- 07.50 Флоренция и галерея Уффици. (12+)
- 09.35 Пешком по Москве. (6+)
- 09.50 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)
- 10.25 Казачья республика. (12+)
- 11.15 Охота на фельдмаршала. (12+)
- 12.00 Историада. (12+)
- 12.55 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)
- 13.55 Пешком в историю. (12+)
- 14.25 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 14.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 15.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
- 16.00, 16.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
- 17.55 Обыкновенная история. (6+)
- 18.05 Ступени Победы (12+)
- 18.50 Ненаписанные мемуары. (12+)
- 20.00 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)
- 21.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 21.45 Освободители. (12+)
- 22.30 Книжные аллеи. (12+)
- 23.05 Расшифрованные сокровища. (12+)

**VJU HISTORY**

- 06.05 Запретная история: Загадка хрустальных черепов. (12+)
- 06.50 Запретная история: Тайны пирамид. (12+)
- 07.40 Запретная история: Загадки Бермудского треугольника. (12+)
- 08.30 Таинственные города. (12+)
- 09.00 Тайны Парижа: Алан Кардек и рождение спиритизма. (16+)
- 09.30, 10.30, 11.30 Сокровища Европы. (12+)  
Путешествие по самым потаённым уголкам европейского континента.
- 12.25 100 чудес света. (16+)
- 13.30, 14.15 Египет. Закат древнего царства. (12+)
- 15.10, 16.05 Цинь Шихуанди. Правитель вечной империи. (12+)
- 17.00, 17.55 Охотники за утраченным искусством. (16+)
- 18.45 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+)
- 19.45 Искусство Франции: Прольётся кровь. (16+)
- 20.45 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)
- 21.45, 22.45, 23.40, 00.40 Нулевая мировая. (16+)
- 01.35, 02.05 Таинственные города. (12+)
- 02.30 Запретная история: Секреты Библии Дьявола. (16+)
- 03.15 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
- 04.10 Крестостанцы: крепости веры. (12+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 22.45 Генетический код. (12+)
- 06.55, 13.25, 21.45, 04.15 Основной элемент. Страх. (16+)
- 07.20, 13.55, 22.15, 04.40 Основной элемент. Горький риск. (12+)
- 07.50, 16.00, 00.40 Большой скачок. Болезни социума. (12+)
- 08.20, 16.30, 01.05 Большой скачок. Фобии. Больше, чем страх. (12+)
- 08.50, 17.00, 01.30 Закалённые сталью. (12+)  
Герои фильма участники СВО, врачи и специалисты по протезированию...
- 09.20, 17.25, 02.00 Проздоровье. Игры гормонов. (12+)
- 09.50, 17.55, 02.25 На приёме у доктора Горелова. Инфекция. Новая эра. (12+)
- 10.15, 18.25, 02.50 На приёме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознать и вылечить. (12+)
- 10.45, 23.40, 05.10 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)
- 11.45, 20.00, 03.20 Эпидемия. Полиомиелит. (12+)
- 12.10, 20.25, 03.45 Эпидемия. Чума. (12+)
- 12.40, 20.55 Клонирование. Хелло, Долли! (12+)
- 14.25, 15.15 Я, человек. (12+)
- 18.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



14.55 «Рассказы из русской истории»

- 07.05 Мультфильмы
- 07.30 «ПОРУС»
- 09.30 «Мы - грамотеи!»
- 10.10 «Дом ученых»
- 10.40 00.05 «ЖЕЛЕЗНЫЕ ИГРЫ»
- 11.50 «Александр Пороховщиков»
- 12.30 Истории города N
- 13.10 Черные дыры. Белые пятна
- 13.55 01.15 «Сказочный мир дикой природы Шотландии»
- 14.55 «Рассказы из русской истории»
- 16.00 «Оптимисты»
- 16.45 Церемония награждения победителей IX Всероссийской премии «За верность науке»
- 18.45 «Острова»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «У НАС ЕСТЬ ПАПА!»
- 21.30 «Расскрещенная история»
- 22.00 «Агора»
- 23.05 Клуб «Шаболовка, 37»

ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

- 05.55 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)
- 07.25 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.50 «ЛЮБОВЬ ПО-ЯПОНСКИ». (12+)
- 09.45 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)
- 11.30 14.30 23.20 События
- 11.50 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.55 14.50 «СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 17.20 «ШРАМ». (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.30 «Тайная комната. Барак Обама». (16+)
- 00.10 «Дикие деньги». (16+)
- 00.55 Специальный репортаж. (16+)
- 01.20 «Хватит слухов!» (16+)
- 01.45 Прощание. (16+)
- 04.30 «Актёрские драмы. Власть денег». (16+)
- 05.10 «10 самых...» (16+)

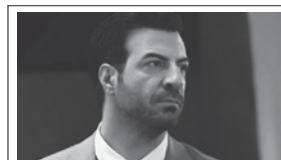
ТВ-3



17.00 «ЗОРРО». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 10.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 13.00 «ЭЛЛИОТ И ВОЛШЕБНЫЙ АМУЛЕТ». (12+)
- 15.00 «ВОРОНЯ ЛОЩИНА». (16+)
- 17.00 «ЗОРРО». (16+)
- 19.00 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+)
- США, 2005 г. Ужасы. В ролях: Эдвард Бёрнс, Катрин МакКормак. Путешествия во времени с некоторых пор стали не просто реальностью, но даже получили популярность.
- 21.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 23.00 «ОКУЛУС». (18+)
- 01.00 «СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ». (18+)
- 02.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
- 03.45 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

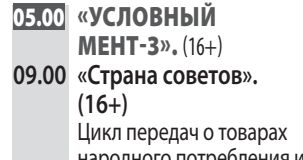
ДОМАШНИЙ



19.00 «ДОБРОТА». (16+)

- 06.25 «ПРИДУМАННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
- 10.25 Уютное утро. (16+)
- 10.55 03.40 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ». (16+)
- Россия, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Даниил Страхов, Александр Гришин. Со стороны жизнь начальника пограничного отряда Алексея Стрельцова кажется идеальной: подполковник служит в тихом курортном городке...
- 19.00 «ДОБРОТА». (16+)
- Турция, 2022-2023 гг. Мелодрама. В ролях: Хатидже Шендиль, Исмаил Демирджи, Сера Кутлубей. Мурат и Неслихан в полной мере олицетворяют семейное счастье и успешный бизнес.
- 22.40 «НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ». (16+)
- 02.10 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

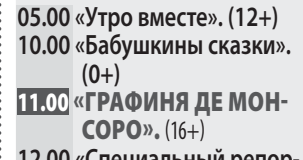
5-й КАНАЛ



05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

- 09.00 «Страна советов». (16+)
- Цикл передач о товарах народного потребления и услугах, которые жители нашей страны получают ежедневно.
- 09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- 20.25 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 01.05 «Светская хроника». (16+)
- 02.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.05 «КОРОЛЬ ДРОЗДОБОРОД». (6+)
- 06.10 «ЦАРЕВИЧ ПРОША». (6+)
- 08.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 02.55 «ТРЕМБИТА». (12+)
- 11.10 «Легенды музыки». (12+)
- 12.30 «Не факт!» (12+)
- 14.00 «Главный день». (16+)
- 15.10 19.25 «Освобождение». (12+)
- 01.30 «ДВА ФЕДОРА». (12+)
- 04.25 «ЛИХА БЕДА НАЧАЛО». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Бабушкины сказки». (0+)
- 11.00 «ГРАФИНЯ ДЕ МОНСОРО». (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 20.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 12.45 19.45 02.00 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «БЕГСТВО РОГАТЫХ ВИКИНГОВ». (12+)
- 15.00 «АРТ-Проспект». (12+)
- 15.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «ВЕЧНОЕ СВИДАНИЕ». (16+)
- 18.00 02.30 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 21.00 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)
- 22.30 «Такие разные». (12+)
- 23.30 «Футбол губернии». (12+)
- 00.00 «Малая сцена». (12+)
- 01.30 «Формула здоровья». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Бокс. (16+)
- 08.00 08.30 13.10 Новости
- 08.05 17.00 19.30 22.00 01.00 Все на Матч!
- 08.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Спринт
- 13.15 «Дуэль. Финал». (12+)
- 14.35 Лёгкая атлетика. Международные соревнования «Русская зима»
- 17.25 Футбол. «Бавария» - «Боруссия» (Мёнхенгладбах). Чемпионат Германии. Прямая трансляция
- 19.55 Футбол. «Фрозиноне» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 22.30 Профессиональный бокс. В. Шумков - С. Орта. IBA Champions Night. Прямая трансляция из Серпухова
- 01.45 Прыжки в воду. WetBoat Кубок России. Трансляция из Саратова. (0+)
- 03.00 Смешанные единоборства. Р. Долидзе - Н. Имавов. UFC. Прямая трансляция из США

СПОРТ

- 06.00 00.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 14.55 Новости
- 07.55 08.15 08.30 08.50 14.35 19.25 02.40 Спецрепортаж. (12+)
- 09.10 17.05 22.20 Небесная грация. (0+)
- 09.30 03.25 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.05 11.10 20.15 21.35 Прыжки в воду. Кубок России. (0+)
- 12.05 «бхб». (12+)
- 12.30 «Вид сверху». (12+)
- 13.05 «Жизнь - подарок!» (12+)
- 13.55 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
- 15.00 Лыжные гонки. Кубок России. Спринт. (0+)
- 17.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 19.45 «Большой хоккей». (12+)
- 22.40 Лёгкая атлетика. «Русская зима». (6+)
- 03.00 «Жизнь после спорта». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.55 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
- 08.00 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 10.00 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (12+)
- 12.25 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
- 14.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
- 16.55 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)
- 19.00 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)
- 20.40 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН». (16+)
- 22.40 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)
- 01.00 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (16+)
- 02.25 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
- 04.10 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.40 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.50, 12.40 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (16+)
- 13.35, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 18.20 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 20.20 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)
- 22.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЩИКИ». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 23.45 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. МИР». (12+)
- 01.55 «ГАРДЕМАРИНЫ 1787. ВОЙНА». (12+)
- 03.55 «КОРОБКА». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.30 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 09.15 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 10.40 «Три богатыря. Ход козлём». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Колья Олий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 13.25 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 17.20 «СВАТЫ». (16+)
- 00.20 «РОДНЫЕ». (12+)
- 02.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)
- 03.25 «ЖЕНИХ». (16+)
- 04.50 «МАРУСЯ ФОРЕВА!». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Ангела. Преподобный Максим Грек. (0+)
- 05.30 «КАВАЛЕР ЗОЛОТОЙ ЗВЕЗДЫ». (12+)
- 07.45, 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.55 Простые чудеса. (12+)
- 09.55, 10.30 Пилигрим. По пути святого семейства. (6+)
- 11.00 Святыни России. (6+)
- 12.05 Глобус православия. (12+)
- 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55 В поисках Бога. (6+)
- 14.30, 03.30 Профессор Осипов. (0+)
- 15.00 Русский мир. (12+)
- 16.05 «СТАЛИНГРАД». 1 серия. (0+)
- 18.00 Простые чудеса. (12+)
- 19.00 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Отрада и Утешение». Икона Божией Матери «Неувядаемый Цвет». (0+)
- 19.35 День Ангела. Преподобный Максим Грек. (0+)
- 20.05 «СТАЛИНГРАД». 2 серия. (0+)
- 22.00 Парсуна. С Владимиром Леонидов. (6+)
- 23.00 Глобус православия. Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.00 Спас-стрим. (16+)
- 01.25 День Патриарха. (0+)
- 01.35 Русский мир. (12+)
- 02.35 Простые чудеса. (12+)
- 04.00 Елизавета. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист. Зима. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 Русский чарт. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Топ-30. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)

МУЗЫКА

- 16.00 Бабкино счастье. Судьба Надежды. (16+)
- 16.30 Правда о Шамане: феномен Дронова. (16+)
- 17.00 Битва поколений. Zivert vs Ева Польна. (16+)
- 18.30 Первоклассный Муззон-2023. Лучшее. (16+)
- 21.00 Танцпол. (16+)
- 23.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Караоке хит. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.50 «СЕСТРИЧКА БЕТТИ». (16+)
- 03.30 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ В ЛАС-ВЕГАСЕ». (16+)
- 05.15 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (12+)
- 07.10 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)
- 09.00 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД-2». (16+)
- 10.35 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 12.20 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)
- 14.15 «УКРОЩЕНИЕ СТОПТИВОГО». (16+)
- 16.15 «ШЕФ ПОД ПЕРКРЫТИЕМ». (18+)
- 17.50 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!» (18+)
- 19.30 «НЯНЬКИ». (12+)
- 21.15 «ЖЕНИХ». (12+)
- 22.55 «БУМЕРАНГ». (18+)

МОСФИЛЬМ

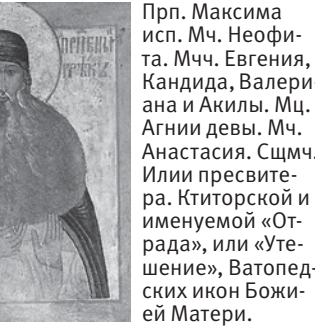
- 06.05 «А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?» (12+)
- 07.50 «ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!» (12+)
- 09.25 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)
- 11.00 «УРОК ЖИЗНИ». (12+)
- 13.05 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
- 14.30 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (12+)
- 16.15 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
- 18.25 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 21.00 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (12+)
- 01.40 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
- 03.15 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». (18+)
- 05.25 «ЧУЧЕЛО». (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 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов
- 12.00, 20.00 «ТРАВА ПОД СНЕГОМ». (16+)
- 13.00, 21.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 15.00, 23.00 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (16+)
- 04.00 «ЯЩИК ПАНДОРЫ». (16+)
- 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (16+)
- 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)

Православный календарь

3 февраля  
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.  
Прп. Максима Грека.



Прп. Максима исп. Мч. Неофита. Мчч. Евгения, Кандида, Валерия и Акилы. Мч. Агнии девы. Мч. Анастасия. Сщмч. Или пресвитера. Ктиторской и именуемой «Отрада», или «Утешение», Вагодских икон Божией Матери.

Поста нет.

«...Усердие в благодарности увеличивает милость Благодетеля к приемлющим благотворения с добрым чувством».

Св. Григорий Нисский



ПЕРВЫЙ



14.00 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)

- 06.00 Новости  
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.10 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталлион». (12+)  
09.40 «Непутевые заметки». (12+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь своих». (12+)  
11.05 Премьера. «Повара на колесах». (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Видели видео?» (0+)  
14.00 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)  
16.00 «Мосфильм». Рождение легенды. К 100-летию киностудии. (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)  
21.00 «Время»  
23.00 «КОНТЕЙНЕР». (16+)  
00.50 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым

- 06.10 «СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛЮБИМОГО». (12+)  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
12.00 Большие перемены  
13.00 «БЕЗ ЛЮБВИ». (12+)  
Анна узнав, что её отец собрался жениться на молодой красавице Рите и предать память матери, она в отместку решает выйти замуж за первого встречного.  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.30 «СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛЮБИМОГО». (12+)

НТВ



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой

- 04.50 «УГРО». (16+)  
06.30 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой  
20.20 «ЦЕРБЕР». (16+)  
00.25 «Звезды сошлись». (16+)  
02.00 «ВЕРСИЯ». (16+)

СТС



06.00 Ералаш. (6+)

- 06.00 Ералаш. (6+)  
07.00 «Отель «У овечек». (0+)  
07.30 Уральские умельцы. (16+)  
08.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
09.55 «ЧУДАК». (12+)  
11.45 «ТАКСИ». (12+)  
13.35 «ТАКСИ-2». (12+)  
15.20 «ТАКСИ-3». (12+)  
17.00 «ТАКСИ-4». (16+)  
18.50 «Неисправимый Рон». (6+)  
21.00 «МИСТЕР НОКАУТ». (12+)  
Судьба легендарного советского боксера Валерия Попенченко, чемпиона СССР, Европы и победителя Олимпийских игр 1964 года в Токио.  
23.25 «НАЧАТЬ СНАЧАЛА». (12+)  
01.40 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)  
03.30 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
05.05 «6 кадров». (16+)  
05.10 Ералаш. (0+)

ТНТ



19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023». (16+)  
09.00 «Однажды в России». (16+)  
11.30 «Битва экстрасенсов». (16+)  
Участникам предстоит определить, какие пагубные зависимости у трех человек, сидящих перед ними. А также помочь матери найти пятилетнего сына, которого два года назад выкрал бывший муж женщины.  
17.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)  
19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)  
21.00 «Лига городов». (16+)  
23.00 «Шоу Воли». (16+)  
Вечернее развлекательное шоу, в котором гости и ведущие делают все, чтобы у зрителей телеканала было отличное настроение...  
00.00 «Конфетка». (16+)  
01.20 «Импровизация. Команды». (16+)

REN



09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)

- 05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
07.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Самая народная программа». (16+)  
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
10.30 «Наука и техника». (16+)  
11.30 «Неизвестная история». (16+)  
13.00 «КЛОН». (16+)  
14.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)  
16.40 «СУРРОГАТЫ». (16+)  
18.25 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ». (16+)  
США, 2000 г. Фантастический боевик. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Майкл Рапапорт, Тони Голдуин, Майкл Руер, Роберт Дюволл, Сара Уинтер, Уэнди Крюсон.  
20.50 «Я, РОБОТ». (12+)  
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Тайны Медовой долины». (12+)  
05.30 Пятница News. (16+)  
05.55 «Простоквашино». (12+)  
07.10 Секреты на кухне. (16+)  
08.10 Гастротур. (16+)  
09.10 Погнали! (16+)  
14.10 На ножах. (16+)  
00.00 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (12+)  
01.40 В дикой природе с Беном Гриллсом. (18+)  
03.10 Пятница News. (16+)  
03.30 «Гонка жизни». (16+)  
04.00 Пятница News. (16+)  
04.25 «Простоквашино». (12+)

Ю

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

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)  
09.10 Улётное видео. Самое смешное. (16+)  
10.30 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
1982 год. Профессор Матвей Пиотровский и его внук запускают машину времени. В результате их квартира переносится в 2020 год, где живут ничего не подозревающие Сергей с женой Светой.  
20.00 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
00.00 КВН ярче. (16+)  
03.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)

МИР

- 05.00, 04.30 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)  
05.10 Рак. Битва со смертью. (16+)  
05.50 Доктор Павленко (16+)  
06.15 Мультфильмы. (6+)  
07.00 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)  
08.55 Роденные в СССР. К юбилею Ю. Лозы. (16+)  
09.30 Фазендалайф. (6+)  
10.00, 16.00 Новости  
10.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)  
12.05, 16.15 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)  
18.10, 19.30 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬБОВ». (16+)  
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)  
22.35 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)  
01.00 «СТАЛИНГРАД». (16+)  
04.05 Наше кино. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 «Календарь». (12+)  
09.30 Все по-взрослому  
11.10 «Моя история». (12+)  
13.25 «Конструкторы будущего». (12+)  
15.30 «Чайковский в джазе». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)  
19.45 «ДЕВУШКА И СМЕРТЬ». (16+)  
21.45 «ГАМЛЕТ». (12+)  
00.15 «К.Ш.Э». (12+)  
01.10 «ЗОРРО». (12+)

ПОБЕДА

- 05.00 «30Я». (16+)  
06.35 «ВЫСОТА 89». (16+)  
08.25 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)  
10.45 «АНДРЕЕВСКИЙ ОЛАГ». (16+)  
Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский после долгих лет верной службы отечеству на Балтийском Флоте уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозные тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внука Валеры...  
01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)  
02.40 «СМЕРШ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Снежная Королева: Хранители Чудес», «Лунтик». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Три кота». (0+)  
09.00 «Еда на ура! Как в сказке». (0+)  
09.25 «Морики Дорики». (0+)  
09.50 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
11.00 «Студия красоты». (0+)  
11.20 «Ум и Хрум». (0+)  
12.30 «Джастин и рыцари доблести». (0+)  
Приключенческий мультфильм о настоящих рыцарях и смелости. Королевский сын Джастин мечтает стать рыцарем, но отец видит его в роли придворного чиновника. В поисках приключений романтический юноша сбегает из дома. В своих странствиях он знакомится с красавицей Талией, которая поддерживает его мечту, и встречает мудрых наставников, готовых обучить Джастина рыцарскому мастерству.  
14.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
15.00 «Царевны и Тайнственная гостья». (0+)  
Новые приключения царевен в школе Дивногорье! В школе собираются праздновать Всевошешный день. По такому случаю царевны наряжаются в костюмы животных. Но прямо накануне праздника на школу нападает девочка-оборотница Марфуша, давно мечтающая поступить на обучение и обиженная из-за того, что на ее письма никто не отвечает.  
15.30 «Царевны». (0+)  
17.00 «Геройчики». (0+)  
19.45 «Два хвоста». (6+)  
О дружбе домашнего кота с лесным бобрком и о загадочном вторжении инопланетян.  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Простоквашино». (0+)  
22.30 «Мотофайтеры». (6+)  
23.00 «Флип Чейнджер». (6+)  
Флип Чейнджер - это машинки-трансформеры. Кто прыгает супервысоко, кто-то супердалеко, кто-то суперточно, а кто-то универсален и хорош во всем!  
23.15 «Смешарики». (0+)  
00.40 «Ералаш». (6+)  
01.40 «Фиксики». (0+)  
03.00 «Машины сказки». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 09.00, 13.00, 17.00, 21.00, 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
Компания разных зверей живёт в лесу и веселится.  
08.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 05.00 «Мини-Мишки». (0+)  
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации.  
11.00 «Умка». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 03.55 Флоренция и галерея Уффици. (12+)  
05.35 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)  
06.10 Казачья республика. (12+)  
06.55 Охота на фельдмаршала. (12+)  
07.40 Жил-был Дом. (12+)  
08.15 Историада. (12+)  
09.10 Люди, сделавшие Землю круглой. (12+)  
10.10 Пешком в историю. (12+)  
10.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)  
11.10 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)  
12.00, 12.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИ». (16+)  
13.55 Личность в истории. (12+)  
14.55 Ступени Победы. (12+)  
15.40 Ненаписанные мемуары. (12+)  
16.45 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)  
18.15 Россия научная. Великие имена. (12+)  
18.30, 21.50 Освободители. (12+)  
19.15 Книжные аллеи. (12+)  
19.50 Обыкновенная история. (6+)  
20.00 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)  
20.55 Звезда и смерть графа Вронского. Сербский гамбит. (12+)  
22.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
23.05 Расшифрованные сокровища. (12+)

VJU HISTORY

- 06.10 Запретная история: Тайный мир Ватикана. (12+)  
06.55 Запретная история: Салемская охота на ведьм. (12+)  
07.40 Запретная история: Тайная жизнь Моисея. (12+)  
08.30 Тайнственные города. (12+)  
08.55 Тайны Парижа: Проклятые призраки. (16+)  
09.25 Иерусалим: строители Священного города. (12+)  
10.30 Крестоносцы: крепости веры. (12+)  
11.30 100 чудес света. (16+)  
12.35, 13.25 Майя. Рождение Легенды. (12+)  
14.20 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей. (12+)  
15.10 Настоящая история викингов: Работоторговля викингов. (12+)  
16.00, 17.05 Древняя крепость Дуньхуан. (12+)  
18.05, 19.00 Потерянный мир Ангор-Вата. (12+)  
20.00 Камбоджа, Пол Пот и красные кхмеры. (16+)  
21.00, 22.35 Французская деколонизация. Кровь и слезы. (16+)  
Документальный фильм про период французской деколонизации.  
00.05, 01.00, 01.55, 02.50 1812. (16+)  
03.45 Запретная история: Загадка хрустальных черепов. (12+)  
04.30 Тайны Парижа: Алан Кардек и рождение спиритизма. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 10.25, 19.50, 23.30 Я, человек. (12+)  
06.45, 13.15, 21.35, 03.50 Закаленные сталью. (12+)  
07.10, 13.45, 22.05, 04.15 Проздоровье. Игры гормонов. (12+)  
07.40, 16.10, 00.15 Эпидемия. Полиомиелит. (12+)  
08.10, 16.35, 00.45 Эпидемия. Чума. (12+)  
08.40, 17.05, 01.10 Клонирование. Хелло, Долли! (12+)  
09.25, 17.55, 05.35 Основной элемент. Страх. (16+)  
09.55, 18.20 Основной элемент. Гордон риска. (12+)  
11.10, 01.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)  
12.15, 20.35, 02.55 Большой скачок. Болезни социума. (12+)  
12.45, 21.05, 03.20 Большой скачок. Фобии. Больше, чем страх. (12+)  
14.10, 22.35, 04.40 На приеме у доктора Горелова. Инфекции. Новая эра. (12+)  
14.40, 23.00, 05.05 На приеме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и вылечить. (12+)  
Диабет называют «сладкой болезнью». Но какая связь между диабетом и сладостями? Почему инфекции повышают риск диабета?  
15.10 Генетический код. (12+)  
18.50 Можно ли остановить болезнь Альцгеймера? (12+)



РОССИЯ К  
Культура



18.25 «Романтика романса»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 08.05 «ПОРУС»
- 09.05 Тайны старого чердака
- 09.35 01.00 Диалоги о животных
- 10.15 «Его назвали Гением»
- 10.55 «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО»
- 12.20 Истории города N
- 13.00 «Невский ковчег»
- 13.30 «Игра в бисер»
- 14.10 «Элементы»
- 14.40 Больше, чем любовь
- 15.20 Фильм-балет «Анюта»
- 16.30 «Картина мира»
- 17.15 «Пешком...»
- 17.45 00.20 «Невидимые пришельцы»
- 18.25 «Романтика романса»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «Мосфильм» на ветрах истории». К 100-летию Киностудии «Мосфильм»
- 22.50 «ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК»
- 01.40 «Искатели»
- 02.25 «Шпионские страсти». «И смех и грех»

ТВЦ



11.30 События

- 05.40 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА», (12+)
- 07.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ», (12+)
- 08.45 «Здоровый смысл», (16+)
- 09.15 «Сводные сёстры», (12+)
- 11.30 00.10 События
- 11.45 «Наша смешная жизнь», (16+)
- 12.35 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ», (0+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Хлопковое дело», (16+)
- 15.55 «Русские тайны. Создать сверхчеловека», (16+)
- 16.40 «Приговор», (16+)
- 17.35 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА», (12+)
- 21.10 «СЖИГАЯ ЗА СОБОЙ МОСТЫ», (12+)
- 00.25 «Петровка, 38», (16+)
- 00.35 «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ», (12+)
- 03.30 «ЛЮБОВЬ ПО-ЯПОНСКИ», (12+)

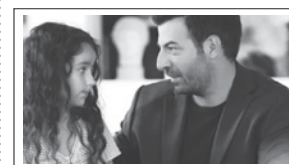
ТВ-3



13.45 «БРАТАНЫ», (16+)

- 06.00 «Мультфильмы», (0+)
- 07.45 Секреты здоровья, (16+)
- 08.00 Вкусно с Ляйсан, (16+)
- 08.45 «Мультфильмы», (0+)
- 10.00 «ЗОРРО», (16+)
- 12.00 «СВОРА», (16+)
- Германия, США, ЮАР, 2006 г. Ужасы. В ролях: Мишель Родригес, Оливер Хадсон.
- 13.45 «БРАТАНЫ», (16+)
- Макар приходит к выводу, что Мила - тот человек из окружения Царя, который помог ему и Сереге сбегать из плена. Узнав с помощью Алекса, ставшего личным телохранителем Царя, адрес женщины, он едет к ней.
- 22.00 Вы поёте великолепно, (16+)
- 23.30 «РЕКА ПАМЯТИ», (16+)
- 01.30 «ОКУЛУС», (18+)
- 03.00 «РАННЯЯ ПТАШКА», (16+)
- 04.30 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым», (16+)

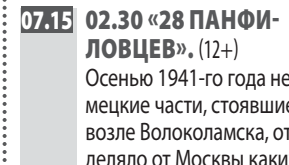
ДОМАШНИЙ



19.00 «ДОБРОТА», (16+)

- 06.30 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ», (16+)
- 06.50 «НЕ ОТРЕКАЮТСЯ ЛЮБЯ», (16+)
- Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Олеся Власова, Дима Сарансков. Милена после развода совершенно не готова к новым отношениям, однако судьба распорядится иначе.
- 10.40 Пять ужинов, (16+)
- 10.55 «ПРО ВЕРУ», (16+)
- Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Даниил Страхов, Вера Кинчева. Одинокая Вера живёт учёбой и заботой о брате - трудному подростку Вера старается заменить родителей, которых нет уже несколько лет.
- 19.00 «ДОБРОТА», (16+)
- 22.40 «ПРИДУМАННОЕ СЧАСТЬЕ», (16+)
- 02.25 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ», (16+)
- 05.40 «Знать будущее. Жизнь после Ванги», (16+)

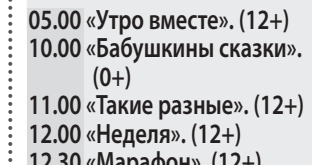
5-й КАНАЛ



07.15 02.30 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ», (12+)

- Осенью 1941-го года немецкие части, стоявшие возле Волоколамска, отделило от Москвы каких-нибудь два часа по шоссе. Однако, на этом шоссе стояла 316-я дивизия под командованием генерал-майора И. В. Панфилова.
- 09.15 «БАТАЛЬОН», (16+)
- 13.25 «ЛЕНИНГРАД, 46», (16+)
- 00.25 «АМЕРИКЭН БОЙ», (16+)
- 04.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА», (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.10 «КОНТРУДАР», (12+)
- 09.00 «Новости недели», (16+)
- 09.25 «Служу России», (12+)
- 11.30 «Моторы и колеса», (12+)
- 12.20 «Война миров», (16+)
- 13.10 «Код доступа», (12+)
- 18.00 «Главное», (16+)
- 22.35 «Москва - фронту», (16+)
- 23.00 «Фетисов», (12+)
- 23.45 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ», (12+)
- 01.35 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе», (12+)

- 10.00 «Бабушкины сказки», (0+)
- 11.00 «Такие разные», (12+)
- 12.00 «Неделя», (12+)
- 12.30 «Марафон», (12+)
- 13.30 «Территория успеха», (12+)
- 14.00 «Открываем Воронеж», (12+)
- 14.15 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ», (16+)
- 15.45 «От 7 до 17», (12+)
- 16.15 «Просто жизнь», (12+)
- 16.45 «В тени чемпионов», (12+)
- 17.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Барс» Казань, (12+)
- 19.30 «Неделя», (12+)
- 20.00 «От 7 до 17», (12+)
- 20.30 «АРТ-Проспект», (12+)
- 21.00 «МОЛОДОСТЬ ПО СТРАХОВКЕ», (16+)
- 22.30 «Такие разные», (12+)
- 23.30 «Диалоги с прошлым», (12+)
- 00.00 «Малая сцена», (12+)
- 01.30 «Точка.ру», (12+)
- 02.00 «Футбол губернии», (12+)
- 02.30 «Документальное кино», (12+)
- 03.00 «Формула здоровья», (12+)
- 03.30 «МОЛОДОСТЬ ПО СТРАХОВКЕ», (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 География спорта, (12+)
- 06.30 Магия большого спорта, (12+)
- 07.00 08.30 Новости
- 07.05 13.30 15.55 19.30 22.00 00.45 Все на Матч!
- 08.35 «Команда МАТЧ», (0+)
- 08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Женщины
- 10.00 Лыжные гонки. Альфа-Банк Кубок России. Масс-старт. Мужчины
- 11.25 «ТРИУМФ», (12+)
- 13.55 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ
- 16.25 Футбол. «Сантос» (Бразилия) - «Шанхай Шеньхуа» (Китай). Кубок равенства, (16+)
- 18.30 Смешанные единоборства, (16+)
- 19.55, 22.40 Футбол. Чемпионат Италии
- 01.30 Прыжки в воду. BetBoom Кубок России. Трансляция из Саратова, (0+)
- 03.00 «Вы это видели», (12+)
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 15.55 18.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига, (6+)
- 07.50 10.00 13.05 15.50 Новости
- 07.55 «Светлана Журова. Бег к победе», (12+)
- 08.40 09.25 09.40 20.25 Спец-репортаж, (12+)
- 09.00 03.00 «Магия большого спорта», (12+)
- 10.05 11.25 20.45 21.55 Прыжки в воду. Кубок России, (0+)
- 12.10 Лица Страны, (12+)
- 12.25 13.10 Лыжные гонки. Кубок России. Масс-старт, (0+)
- 13.55 Гандбол. Газпром Лига, (6+)
- 15.30 Небесная грация, (0+)
- 17.55 23.20 Спортивная неделя. Итоги, (12+)
- 23.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ, (6+)
- 01.40 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига, (6+)
- 03.25 «Спортивный интерес», (12+)
- 03.55 Бильярд. «Суперлига». Финал, (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Караокинг, (16+)
- 07.00 PRO-новости, (16+)
- 07.35 У-Дачный чарт, (16+)
- 08.35 Teen чарт, (16+)
- 09.00 Плейлист. Зима, (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт, (16+)
- 10.30 Лига клипов, (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт, (16+)
- 12.00 МузРаскрутка, (16+)
- 12.30 Хит-Сториз, (16+)
- 13.00 Плейлист. Зима, (16+)
- 14.00 Моя волна, (16+)
- 15.00 10 самых!, (16+)
- 15.30 Бабкино счастье. Судьба Надежды, (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт, (16+)
- 17.00 Top-30. Русский плейлист недели, (16+)
- 19.00 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2022. Лучшее, (16+)
- 22.00 Плейлист. Зима, (16+)
- 23.15 Муз'итив, (16+)
- 01.00 Лайкер, (16+)
- 03.00 Караокинг, (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

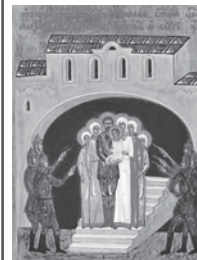
- TV1000 VIJU TV1000
- 05.35 «ЛИЦА В ТОЛПЕ», (16+)
- 07.15 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ», (16+)
- 09.00 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ», (16+)
- 10.55 «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА», (16+)
- 12.40 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН», (16+)
- 14.35 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ», (16+)
- 16.55 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ», (12+)
- 19.00 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ», (16+)
- 21.05 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ», (12+)
- 23.05 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ», (12+)
- 00.55 «КАПИТАН ФИЛЛИПС», (16+)
- 03.05 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ», (16+)
- TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал, (6+)
- 06.35 «Пин-код». Мультсериал, (6+)
- 08.55 «Три кота». Мультсериал, (6+)
- 10.00, 10.50, 11.45, 12.40 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ», (16+)
- 13.30, 14.30, 15.25, 16.30, 17.30 «МАСТЕР И МАРГАРИТА», (16+)
- 18.30 «АВАНПОСТ», (16+)
- 21.05 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ», (16+)
- Россия, 2007 г.
- 22.45 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ», (16+)
- 00.20 «СТОРОЖ», (16+)
- 02.05 «ДЕВЯТАЯ», (16+)
- 03.40 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ», (12+)
- 05.10 «Мойдодыр». Мультфильм, (6+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 06.15 «Урфин Джус возвращается». Мультфильм, (6+)
- 07.30 Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм, (6+)
- 08.55 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм, (6+)
- 10.30 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм, (6+)
- 11.55 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм, (6+)
- 13.15 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм, (6+)
- 15.00 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ», (16+)
- 16.40 «СВАТЫ», (16+)
- 23.50 «ДУБЛЁР», (16+)
- 01.25 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!» (16+)
- 03.05 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ», (16+)
- 04.45 «КОРОЛЕВА», (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилики». Мультсериалы, (0+)
- 16.30, 17.30, 18.20, 19.20, 20.10 «КАРМЕЛИТА», (16+)
- 21.00 Богиня свиданий, (16+)
- 22.10 Богиня, (16+)
- 23.10, 00.00 Богиня шопинга, (16+)
- 01.00 Моя жена рулит, (16+)
- Первое кулинарное шоу, где жёны управляют мужьями на кухне.
- 02.00 «Смешарики», «Мальшарики. Умные песенки». Мультсериалы, (0+)
- 04.00 «Маша и Медведь», «Машины страшилики», «Машины сказки». Мультсериалы, (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 00.55 «ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ», (16+)
- 03.10 «ЭЙР АМЕРИКА», (16+)
- 05.15 «КТО ТВОЯ БАБУШКА, ЧУВАК?», (12+)
- 07.05 «ВАЛЬДО», (16+)
- 09.10 «ТАКСИ», (16+)
- 10.50 «ТАКСИ-2», (16+)
- 12.25 «ТАКСИ-3», (16+)
- 14.00 «ТАКСИ-4», (16+)
- Боевик, Франция, 2007 г.
- 15.40 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ», (18+)
- 17.15 «НЕПОСЛУШНИК», (12+)
- 19.30 «НЕПОСЛУШНИК-2», (12+)
- Комедия, Россия, 2023 г.
- 21.35 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА», (16+)
- Драма, биография, комедия, США, 2018 г.
- 07.25 «ДОРОГА К МОРЮ» (12+)
- 08.50 «ДОРОГА», (12+)
- 10.45 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ», (12+)
- 12.25 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ», (12+)
- 14.10 «ВЫ МНЕ ПИСАЛИ», (12+)
- 15.55 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА», (12+)
- 17.45 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ», (12+)
- 19.40 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА», (12+)
- 21.15 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА», (12+)
- 23.00 «КУРЬЕР», (16+)
- 00.40 «ЭКИПАЖ», (12+)
- 02.45 «ДЯДЯ ВАНЯ», (12+)
- 04.25 «ВАТЕРЛОУ», (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА», (18+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЯЩИК ПАНДОРЫ», (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ», (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2022 г. В ролях: Кирилл Жандаров, Дана Абызова, Яромир Зайцев
- 14.00, 22.00, 06.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ», (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ», (16+)
- 00.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3», (12+)
- 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4», (12+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО», (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал, (0+)
- 08.05 «КУХНЯ», (12+)
- 23.55 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.
- 01.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ», (16+)
- Старшие классы готовятся отпраздновать окончание школы. Маша придаёт последнему звонку особое значение.
- 05.45 «Три кота», (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 Новый Завет вслух, (0+)
- 05.45 В поисках Бога, (6+)
- 06.15 Профессор Осипов, (0+)
- 06.50 Святныи России, (6+)
- 07.55 Елизавета, (0+)
- 09.00 Простые чудеса, (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция, (0+)
- 12.45 Завет, (6+)
- 13.55 Рассказки мне о Боге, (6+)
- 14.30 Профессор Осипов, (0+)
- 15.00 Русский мир, (12+)
- 16.05 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ», (12+)
- СССР, 1969 г.
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ, (16+)
- 19.55 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ», (12+)
- СССР, Польша, 1974 г. В ролях: Людмила Касаткина, Людмила Иванова
- 21.55 День Ангела. Преподобный Кирилл Белозерский, (0+)
- 22.30 Щипков, (12+)
- 23.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова, (18+)
- 00.05 Спас-стрим, (16+)
- 01.25 День Патриарха, (0+)
- 01.35 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ, (16+)
- 03.15 Следы империи с Аркадием Мамонтовым, (12+)

Православный календарь

4 февраля  
Неделя 35-я по Пятидесятнице. Глас 2.  
Собор новомучеников и исповедников Церкви Русской.



Ап. Тимофея. Прмч. Анастасия Персянина. Прп. Макария Жабьинского, Белевского чудотворца. Мчч. Мануила, Георгия, Петра, Леонтия епископов, Сиония, Гавриила, Иоанна, Леонта, Парода пресвитера и прочих 377. Прмч. Анастасия, диакона Печерского.

Сщмчч. Иоанна и Евфимия пресвитеров. Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.

Поста нет.

«Кто только в благополучии благодарит Бога, тот не имеет любви к Нему».

Свт. Тихон Задонский



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.

**П**осле обеда Петрович с опергруппой выехал на вызов, поступивший из находящегося на самом краю района ломбарда.

– Что там? – спросил он дежурного на выходе из отделения.

– Ограбление, – ответил тот.

– Среди бела дня? – удивился Петрович.

– Да там прям страсти какие-то: угроза оружием, чуть не стрельба.

– Ого! Пострадавших хоть нет?

– Да вроде нет.

– Ну, спасибо и на этом, – Петрович натянул шапку и отправился к служебной машине.

**И**х встретил участковый, переминувшийся с ноги на ногу возле дверей. Пока группа осматривалась в ломбарде, он отвел Петровича в сторону и рассказал о заведении кое-что, возможно, относящееся к

# Подозрительное дело

делу. В частности, что доходы ломбарда за последнее время сильно упали и хозяин значительно урежал работникам зарплату. Что охраны в ломбарде нет, только сигнализация, которую включают на ночь и в выходные. Что хозяин – вообще очень подозрительный тип.

**Ч**ем же он такой подозрительный? – спросил Петрович

– Ну, как вам сказать... Подозрительный, и все. Не местный он. Живет в другом конце города, а ломбард здесь открыл. Зачем?

– И это все? – удивился Петрович.

– Все, – ответил участковый. – Но подозрительно же!

– Ну да, ну да, – Петрович усмехнулся в усы и похлопал участкового по плечу. – Ладно, про местных потом поговорим, а сейчас – к делу.

**П**омещение ломбарда было не большим, но густо уставленным витринами и витринками с самыми разнообразными вещами. Тут были и модные гаджеты, и всевоз-



можная техника, и ювелирные изделия, и даже немного антиквариата. На стене висели два ЖК-телевизора. Возле прилавка на раскладном стульчике сидел, держась за затылок, молодой человек в белой рубашке и черном галстуке. Лицо его было несчастно, гал-

стук – распущен и сдвинул набок.

Петрович обратился к нему и предложил рассказать, что произошло.

**П**ришел мужчина, очень солидный, попросил показать ему все украшения с бриллиантами, что есть у нас в продаже, – с готовностью отозвался молодой человек. – Я выложил их на прилавок. Там немного было, но все очень ценное: кольцо, браслет и серьги. Правда, в кольцо не хватало пары камушков, но зато серьги были антикварные, очень дорогие. Ну вот, я, значит, выложил это все, а он стал их рассматривать. Даже лупу попросил. У нас часто просят лупу, чтобы рассмотреть, например, клеймо или...

– Понятно, дальше, – нетерпеливо прервал его Петрович.

**П**ростите. Дал я ему лупу, он стал рассматривать ювелирку. На кольцо едва взглянул, браслет очень внимательно осмотрел, а серьги так вообще только что на зуб не попробовал. Тут я немного отвлекся:

телефон зазвонил, и я вынул его из кармана, чтобы сбросить вызов. Нам, знаете ли, в присутствии клиентов по телефону нельзя. Вызов сбросил, глаза поднимаю, а на меня пистолет наставлен. Ну, то есть мужчина этот вытащил пистолет, пока я на телефон отвлекся, и мне прям в лицо его. Так страшно стало! А он сгреб всю ювелирку в кулак, ударил меня пистолетом по затылку, и я потерял сознание. Очнулся – ни клиента, ни ювелирки. Ну, я сразу вам звонить...

– Это все? – уточнил Петрович.

– Все, – молодой человек кивнул, поморщился от боли и снова схватился за затылок.

**Н**у что ж, тогда вам придется проехать с нами. А по доро-

ге – подумать о явке с повинной. Явка с повинной облегчает наказание, я вам со всей ответственностью говорю. Также хорошо бы вам сдать своего поделника. Если, конечно, не хотите один отвечать за кражу в особо крупном размере.

– Как же так, Николай Петрович? – остановил майора на выходе участковый. – Этот продавец, он без нареканий совсем, все тихо было. Вы бы лучше хозяина ломбарда проверили!

– С хозяином пусть трудовая инспекция разбирается, – ответил Петрович. – А наше дело – и такие вот кражи расследовать. Даже если подозреваемый в прошлом совсем без нареканий.

**Виктория АНДРЕЕВА**



**Почему Петрович не поверил в версию работника ломбарда?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 3:** у сотрудников компании собрали обувь: осколки елочной игрушки, разбитой в кабинете директора, могли оказаться только на подошвах вора.

Рис. Ирины Светловой

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 29 ЯНВАРЯ ПО 4 ФЕВРАЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 29 ЯНВАРЯ

В 1616 году В. Схаутен открыл мыс Горн (крайнюю южную точку архипелага Огненная Земля).

В 1908 году в Санкт-Петербурге был учрежден первый российский аэроклуб.

#### 30 ЯНВАРЯ

В 1790 году впервые в мире была испробована на море спасательная шлюпка.

В 1930 году в СССР был запущен в свободный полет первый в мире радиозонд.

#### 31 ЯНВАРЯ

В 1714 году по приказу Петра I был создан «Государев Кабинет» – Кунсткамера (сегодня – Музей антропологии и этнографии Российской академии наук).

#### 1 ФЕВРАЛЯ

В 1929 году состоялась мировая премьера первого киномузыка – «Бродвейская мелодия».

#### 2 ФЕВРАЛЯ

В 1701 году Петром I издан указ, положивший начало Балтийскому флоту.

#### 3 ФЕВРАЛЯ

В 1565 году Иван Грозный учредил опричнину.

В 1966 году советская станция «Луна-9» впервые в мире осуществила мягкую посадку на Луну.

#### 4 ФЕВРАЛЯ

В 1722 году Пётр I своим указом утвердил «Табель о рангах».

В 1931 году в Курске начала работу первая ветроэлектростанция.

В 1944 году Освальд Эйвери и его сотрудники доказали, что носителем наследственной информации является ДНК.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

29 ЯНВАРЯ. Иоанн, Максим, Пётр.

30 ЯНВАРЯ. Антоний, Виктор.

31 ЯНВАРЯ. Александр, Владимир, Кирилл, Мария, Михаил, Сергей.

1 ФЕВРАЛЯ. Арсений, Макарий, Николай, Феодор.

2 ФЕВРАЛЯ. Инна, Павел, Римма.

3 ФЕВРАЛЯ. Агния, Анна, Евгений, Илия, Валерий, Максим.

4 ФЕВРАЛЯ. Георгий, Тимофей.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

29 ЯНВАРЯ ■ День первооткрывателя в России

30 ЯНВАРЯ ■ День Деда Мороза и Снегурочки

31 ЯНВАРЯ ■ Международный день ювелира

1 ФЕВРАЛЯ ■ День работника лифтового хозяйства

2 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день десерта

2 ФЕВРАЛЯ ■ День воинской славы – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 г.)

3 ФЕВРАЛЯ ■ День ездовых собак

3 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день борьбы с ненормативной лексикой

4 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день нежности

4 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день человеческого братства

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Тимофеевский мороз ползимы с собой унёс

29 января считалось днем Петра-полукорма. Если в этот день курица стоит на одной ноге, то ждали морозов.

Про 30 января, день Антона-перезимника и Антонины-половины, в народе говорили: «Пришла Антонина – зиме половина». Но теплой погоде в этот день верить не стоило: «Хитер Антон со всех сторон», «Перезимник обнадешит, обтеплит, а потом обманет – все морозом стянет».

На Афанасия-ломоноса, 31 января, часто наступали самые сильные морозы: «Пришел Афанасий-ломонос – береги щеки и нос».

1 февраля, на Макара-весноуказчика, по погоде судили о весне: ясный день предвещал скорую весну.

2 февраля, в Ефимов день, наблюдали за погодой в полдень: яркое солнце указывало на холодное лето.

Ясная зоря 3 февраля, в день Максима-утешителя, предвещала скорое наступление морозов.

Про 4 февраля, день Тимофея-полужимника, говорили: «Тимофеевский мороз ползимы с собой унес» – в этот день ожидали вьюги и метели. На Тимофея было принято смотреть на оконные стекла: если они запотевают – скоро потеплеет.

Два приятеля. – Ты знаешь народные приметы? – Одну знаю. Точную. Жена вышла из дома – к затратам!



### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

29 января Восход: 8 ч. 05 м. Заход: 17 ч. 07 м. Долгота дня: 9 ч. 02 мин.

Убывающая Луна в знаке Девы

30 января Восход: 8 ч. 03 м. Заход: 17 ч. 09 м. Долгота дня: 9 ч. 06 мин.

Убывающая Луна в знаке Весов

31 января Восход: 8 ч. 02 м. Заход: 17 ч. 10 м. Долгота дня: 9 ч. 08 мин.

Убывающая Луна в знаке Весов

1 февраля Восход: 8 ч. 00 м. Заход: 17 ч. 12 м. Долгота дня: 9 ч. 12 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

2 февраля Восход: 7 ч. 59 м. Заход: 17 ч. 14 м. Долгота дня: 9 ч. 15 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

3 февраля Восход: 7 ч. 57 м. Заход: 17 ч. 16 м. Долгота дня: 9 ч. 19 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

4 февраля Восход: 7 ч. 56 м. Заход: 17 ч. 18 м. Долгота дня: 9 ч. 22 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

## 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.  
Блиц-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.  
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,  
e-mail: distrib@kardos.ru

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

№ 4 (429).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 23.01.2024 г. Дата производства: 23.01.2024 г. Дата выхода в свет: 24.01.2024 г. Тираж 44 300 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ПТВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70  
Заказ 659. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 859 450 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено.

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



Более 450 лет назад, в XVI веке, на Руси случилось важное и значимое событие – началась замена рукописей печатными книгами. Наша викторина посвящена истории книгопечатания и нашего алфавита.

# ПЕРВАЯ ПЕЧАТНАЯ КНИГА

**1** Весной 1563 года недалеко от Московского Кремля, в районе улицы Никольской, начала работать первая типография Ивана Фёдорова. Какой правитель России, осознавая необходимость российского книгопечатания, распорядился создать в Москве первый печатный двор?

а) Иоанн Грозный. б) Фёдор Иоаннович. в) Борис Годунов.

**2** Руководить печатным двором был поставлен Иван Фёдоров. Именно он ввёл правила для печати, которые использовались авторами на протяжении столетий. Какие творческие находки Фёдорова в области структурирования печатных текстов стали практически нормой?

а) Раздельное написание слов. б) Выровненный, как по линейке, правый край текста. в) Написание начала текста и каждого абзаца с отступа.

**3** Первый алфавит был создан на основе греческого, поэтому использовались некоторые буквы для звуков, которых в языке не было. В «Азбуке» Ивана Фёдорова было 45 букв, и первая – буква А (Аз). Когда подразумевают, что человек в чём-то хорошо разбирается, то говорят, что он знает тему от а до я. А как звучало это выражение в те времена?

а) От Альфы до Омеги. б) От Аза до Фиты. в) От Аза до Ижицы.

**4** В XVI веке буквы использовались и для обозначения цифр. Чтобы отличить цифры от текста, ставили надстрочный знак – титло простое и после точку. В двузначных и многозначных числах титло ставилось на второй букве от конца. От Аз до Фиты шли цифры от 1 до 9, от И – десятки, от Рцы – сотни. Тысячи записывались теми же буквами, как и единицы, десятки и сотни, но с добавлением перед буквой специального символа. Поэтому переход на арабские цифры стал спасением не только для счетоводов, но и для просто изучающих счёт. А кто ввёл в русский алфавит арабские цифры?

а) Борис Годунов. б) Пётр I. в) Екатерина I.

**5** Известно, что Иван Фёдоров со своим помощником Петром Мстиславцем свою первую книгу в Московской типографии печатали около года. Её выход в свет стал знаковым событием. Как называлась первая книга, напечатанная в типографии Фёдорова?

а) «Апостол». б) «Азбука». в) «Часослов».

**6** К сожалению, точной даты рождения Ивана Фёдорова пока не установили. Историки предполагают, что он родился между 1510 и 1530 годами. Нет сведений и о роде Фёдорова. Но точно известно, что даже проживая на чужбине, в личные письма к своему имени Иван Фёдоров добавлял именно это слово, указывавшее на его отечество. Назовите это слово.

а) Русич. б) Москвитин. в) Псковитянин.

**7** Реформы Петра Великого коснулись и нашего алфавита. Известно, что специальными своими указами Пётр I отменил в азбуке буквы Кси, Пси, Фиту и ряд других. Позже часть букв была восстановлена или заменена. Интересная судьба у буквы Й. Этот знак сначала был отменён Петром I, но позже, спустя годы, был возвращён книгоиздателями. А отдельной буквой Й стала лишь в прошлом веке. Назовите, в каком году знак Й был возвращён в гражданскую печать после отмены?

а) 1735. б) 1835. в) 1935.

**8** Одна из книг, напечатанная Иваном Фёдоровым, предназначалась для обучения грамоте, и этой книгой была первая печатная «Азбука». В ней было несколько десятков листов. Первые страницы знакомили детей с буквами, затем шли упражнения для тренировки чтения слогов и тексты для закрепления пройденного материала. На последних страницах книги были поучения не только для детей, но и...

а) Для их родителей. б) Для их учителей. в) Для их соседей.

## ОТВЕТЫ

1-а. Иоанн Грозный. 2-а, б, в. Раздельное написание слов (до Ивана Фёдорова весь текст писался без пробелов сплошной строкой); выровненный, как по линейке, правый край текста; написание начала текста и каждого абзаца с отступа и выделение первой буквы красным цветом, откуда пошло определение «с красной строки». 3-в. В XVI выражение звучало как «От Аза до Ижицы». 4-б. Пётр I ввел привычные нам арабские цифры. 5-а. Первой печатной книгой Ивана Фёдорова и Петра Мстиславца стал «Апостол», изданный по тем временам очень большим тиражом – около тысячи экземпляров. 6-б. Москвитин. 7-а. Знак Й отсутствовал совсем недолго. Он был возвращён в гражданскую печать в 1735 году. 8-а. Для родителей.

## ЧИТАЕМ ПОСЛАНИЯ СВЯТЫХ АПОСТОЛОВ

### Послание к Римлянам святого апостола Павла

Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу. Ибо кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями. А кого Он предопределил, тех и призвал, а кого призвал, тех и оправдал; а кого оправдал, тех и прославил. Что же сказать на это? Если Бог за нас, кто против нас? Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего? Кто будет обвинять избранных Божиих? Бог оправдывает их. Кто осужда-

ет? Христос Иисус умер, но и воскрес: Он и одесную Бога, Он и ходатайствует за нас. Кто отлучит нас от любви Божией: скорбь, или теснота, или гонение, или голод, или нагота, или опасность, или меч? как написано: за Тебя умерщвляют нас всякий день, считают нас за овец, обреченных на заклание. Но все сие преодолеваем силою Возлюбившего нас. Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем.

**Э**то чтение – удивительный гимн Божией любовью и заботе, который начинается с разговора о любви человеческой. Это кажется странным, ведь Бог выше и важнее людей, но педагогически это очень верно. Бог любит всегда – потому что Бог есть любовь, но воспринять эту любовь человек может только тогда, когда сам любит Бога, когда открывается Ему. Все мы знаем, что человека можно заставить говорить, можно заставить действовать, но нельзя заставить любить. Он может сделать это только самостоятельно. Именно поэтому отрывок о любви Божией начинается со слов о человеке. О том, что для него, если он любит Бога, все происходящее оказывается полезным, потому что приводит к благу. Стоит помнить, что

апостол пишет это не тем, кто живет среди христиан, не жителям Византии или Российской империи. Он пишет это небольшой общине, которая находится в центре языческого мира. Он пишет тем, кто каждый день проживает под страхом гонений и казни.

**П**ри этом апостол довольно много внимания уделяет вопросу призвания и даже предопределения, так что может показаться, что Бог одних сотворил для спасения, а других для погибели. Однако если все сказанное апостолом рассмотреть в контексте Писания, окажется, что Христос за всех умер.

**И**так, Бог сделал все для того, чтобы нас спасти. Его любовь и забота о нас так велики, что никто и ничто, никакие внеш-

ние обстоятельства не могут нам помешать.

**А**постол так и спрашивает: «Если Бог за нас, кто против нас?» Задумывались ли мы когда-нибудь об этом в таком ракурсе? Мы воспринимаем Бога как начальника, который смотрит на нас сверху вниз, как преподавателя, который дал нам контрольную работу и строго следит за тем, чтобы мы не списывали. Но Господь относится к нам совершенно иначе. В самых трудных ситуациях, в скорби и тесноте, в гонениях и в голоде, в нищете и на войне, в гуще событий, с которыми мы не можем справиться, нам стоит помнить, что Бог хочет нас спасти и дает нам силы преодолеть испытания. Апостол уверен: ничто из тварного мира не может отлучить нас от любви



Комментирует священник Стефан Домусчи

Божией во Христе. Конечно, ситуации могут быть разными. Мы сами можем своей жизнью от этой любви отказаться, сами можем закрыть свое сердце. И все же, даже тогда, когда мы сбились с пути и кажется, что идем в другую сторону, память о любви Бога и Его желании нас спасти поддержит нас и укажет нам дорогу к Нему.

## ДОРОГА К ХРАМУ ПОЧЕМУ АЛТАРИ ПРАВОСЛАВНЫХ ХРАМОВ НА ВОСТОКЕ?

**?** Как-то не обращала внимания, а тут заметила, что алтари у всех православных церквей ориентированы на восток. Это имеет какое-то значение, когда мы молимся Спасителю? С.И. Зайцева

**О**бъяснение духовно-символического смысла этого обычая мы находим в Священном Писании. Спаситель мира назван Востоком (Лк. 1:78). Св. апостол Иоанн Богослов говорит, что Бог есть свет (1Ин. 1:5), а свет приходит с востока. Через св. пророка Малахию Господь называет Сына Своего Солнцем правды (Мал. 4:2). Поэтому алтари наших храмов обращены на восток.



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва  
и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

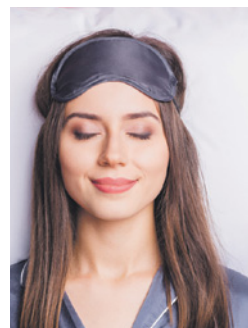


Одна из самых серьёзных проблем современного общества – психоэмоциональное напряжение. Постоянные беспокоящие ситуации, личные проблемы не дают расслабиться, отчего часто и возникает эмоциональный дискомфорт.

Сегодня мы расскажем о ряде несложных правил, выполнение которых поможет справиться со стрессом и беспокойством. Скажем сразу: в одиночку победить постоянный стресс не удастся. Нужна планомерная ежедневная работа, которая обязательно даст отличный результат. Поэтому настраиваться следует не на мгновенный эффект, а на постепенное восстановление и укрепление нервной системы.

### Здоровый сон

Первое, что нужно и нашей нервной системе, и нашей психике, это полноценный сон. Чтобы организм полностью восстановился, необходимо ежедневно высыпаться. Неважно, сколько времени вам лично требуется для сна – 6, 8 или 10 часов, это очень индивидуальный показатель. Важно, чтобы вы проспали все эти часы, не вставая с постели. Поэтому стройте свой режим дня так, чтобы на сон оставалось ровно столько времени, сколько требуется вам, чтобы организм постепенно выработал привычку просыпаться в определенное время и не по будильнику. Кстати, для многих будильник – это мощный стрессобразующий фактор. Без особой надобности лучше им не пользоваться.



# Бережём нервную систему

**5**  
простых,  
но важных  
правил



### Настрой на позитив

Позитивный настрой – это очень важная часть здорового образа жизни. Не стоит искать изъяны в окружающей действительности, ищите хорошее, и жизнь заиграет новыми красками. Человек, который видит во всем только недостатки и постоянно все и всех вокруг критикует, иссушает собственную нервную систему (и нервнует окружающих). Также очень важно относиться положительно к самому себе. Не пишите сутками себя за мелкие просчеты и ошибки, помните: никто не застрахован от ошибок, никогда не ошибается только тот, кто ничего не делает. Хвалите себя за хорошие поступки, любите себя. Улыбайтесь себе по утрам в зеркале. Старайтесь доставлять себе радость, ищите позитив в каждом дне. Сделайте свой досуг активным, чтобы он вам был по душе. Занимайтесь любимым делом, читайте, ходите в театр, в кино, посещайте выставки, готовьте новые блюда, позволяйте себе внеплановый шопинг... Словом, делайте все то, что доставляет вам положительные эмоции.

**4**

На приёме у психолога. Дама жалуется на семейную жизнь и обращается за советом:

– Доктор, у моего мужа совершенно расшатаны нервы. Куда бы вы нам посоветовали поехать? На море или в горы?

– Вам на море, ему в горы. Или наоборот.



**1**

### Забывать о мелких неприятностях

Не заостряйте внимание на мелких неприятностях и неурядицах, старайтесь думать о них как можно меньше, а лучше не думайте вовсе. В конце концов, разбитая чашка, сломанный ноготь или сложный разговор с коллегой или соседом – не те проблемы, которые стоят наших нервов. Здоровье – вот в чем главная ценность, все остальное не заслуживает долгих дум и уж тем более – постоянных воспоминаний. Не давайте мелочам захватить свои мысли и чувства.

**2**

### Режим дня и движение

С вредными привычками нужно, конечно, расстаться. А чтобы это получилось как можно скорее и наименее болезненно, заведите привычки полезные: ежедневные прогулки, здоровое питание, полноценный отдых. Планируйте свой день так, чтобы физическая активность перемежалась с отдыхом, умственная деятельность – с движением. Запишитесь в спортзал, купите абонемент в фитнес, посещайте в бассейн или просто делайте утреннюю зарядку. Помните: движение – это жизнь, а режим дня – здоровая жизнь. Привыкая к определенному режиму, наш организм гораздо легче справляется с любыми нагрузками, в том числе психоэмоциональными.



**3**

### Гигиена

– Дорогая, не сердись. Мы столько лет вместе! Хочешь, я снова отдам тебе своё сердце?  
– Ты лучше мои нервы мне верни!

Как известно, чистота – залог здоровья, в том числе и нервной системы. Уделять внимание не только личной гигиене, но и чистоте одежды, обуви, чистоте в помещениях, где мы проводим долгое время, просто необходимо. Пыль, грязь и спертый воздух мешают нашему организму нормально функционировать, поэтому регулярная влажная уборка, а также частые проветривания помещений, особенно спальни, обязательны.

### Кстати

Решили беречь нервы, не изводите себя пустыми негативными думами, хотите быть всегда на позитиве – ищите единомышленников, которые тоже предпочитают здоровый образ жизни и не желают хандрить. Окружайте себя людьми, с которыми вам легко и приятно общаться, в обществе которых вам тепло и спокойно. Чаще встречайтесь с друзьями, которые способны поддержать вас в ваших делах и стремлениях. А когда надо – утешить и вселить в вас оптимизм и новые силы.

**5**

### ВАЖНО!

Старайтесь избегать общения с людьми, которые вас раздражают, в обществе которых вы по каким-либо причинам испытываете дискомфорт.



Что вы знаете о мышцах? В нашем теле их более 650.


**Ч**тобы сделать один шаг, мы задействуем порядка 200 мышц. Что уж говорить про занятия спортом или обычные домашние дела? Но наши мышцы могут находиться в состоянии повышенного тонуса, доставлять дискомфорт и не давать полноценной отдачи при занятиях фитнесом... К счастью, ситуацию легко можно исправить.

### Причины перегрузок

Мышечное напряжение может возникнуть:

- При постоянной неправильной позе, если вы подолгу сидите за столом, работаете за компьютером, носите сумку на одном плече (когда происходит перекос).
- При эмоциональных стрессах.
- Если у вас недостаточно натренированы мышцы. Когда подобное случается, вы чувствуете чувство скованности, мышцы быстро устают даже без чрезмерной активности или предельной нагрузки, снижается мышечная сила.

# Принимаемся за дело – расслабляем мышцы тела

 **Ночь. Усиленно качаю мышцы нижней челюсти возле холодильника.**

## Напрягаем – расслабляем

Чтобы противостоять мышечным «перекосам», можно пойти разными путями. Например, такими.

### ВАРИАНТ 1

Для расслабления мышц нужно их сначала напрячь. Упражнение можно выполнять сидя или стоя. Напрягайте постепенно, мысленно двигаясь снизу вверх: пальцы ног, икры, бедра, ягодицы, живот, грудную клетку, пальцы рук, предплечья, плечи, шею, глаза и зубы. Находитесь в таком напряжении несколько секунд, пока не ощутите максимальное напряжение в своем теле. После этого начните расслабляться в той же последовательности, в какой делали зажимы. Вы ощутите максимум расслабления в теле, кровь начнет растекаться по телу. Сделайте глубокий вдох, расправьте плечи, грудную клетку и медленно выдохните.

### ВАРИАНТ 2

Можно напрягать и расслаблять не все тело, а по очереди определенные части: шею и плечи, руки, верхнюю часть тела, живот, бедра, голени и ступни. Поначалу может быть нелегко различить определенные группы мышц и части тела, но со временем станет проще. Старайтесь выполнять так, что, когда одна часть тела напряжена, остальные должны быть максимально расслаблены. Если в течение дня вы чувствуете, что какая-то часть тела особенно напряжена, можно ее проработать несколько раз за день.

## Дышим

Чтобы понимать, как выполнять упражнение, представьте себе, что в животе у вас находится воздушный шарик. Расположитесь сидя или лежа (важно, чтобы вам было удобно и комфортно), закройте глаза. Сделайте медленный глубокий вдох и почувствуйте, как шарик надувается. Как только поймете, что шарик надулся максимально возможно, медленно выдохните. Ощутите, как шарик сдувается. После чего вновь его надуйте. Выполните 5-7 повторений. Откройте глаза и оставайтесь в этой позе 1-2 минуты (можно дольше), ощущая максимальное спокойствие и расслабленность.

## Мнение специалиста Без боли лучше

Наши вопросы отвечает Мария Иванова, инструктор по адаптивной физической культуре.



– Мария, если после занятий фитнесом ничего не болит и не тянет, означает ли это, что мышечного напряжения было недостаточно?

– Если мышцы не болят, это хороший результат тренировки с точки зрения оздоровления. Это значит, что тело может выдерживать эту нагрузку. Если же мышцы болят на постоянной основе, это очень плохо для здоровья и может привести к травме.

– Можно ли использовать популярные сегодня перкуссионные массажеры, чтобы расслабить мышцы?

– Лучше всего обратиться к специалисту или использовать массажер очень аккуратно. Если мышцы так напряжены, что до них больно дотрагиваться, использовать перкуссионный массажер нежелательно. Не зная правильной техники, можно себе только навредить. Также при использовании массажера нельзя затрагивать позвоночник.

Фото из личного архива Марии Ивановой и www.shutterstock.com

### НА ЗАМЕТКУ

Запас прочности у суставов – увы! – ограничен. С возрастом мы понимаем это всё более отчетливо. А это значит, что после 45 лет пора оказывать поддержку своему опорно-двигательному аппарату. Например, вот так.

## Когда суставы просят разгрузки

### Если вы много ходите

● **Распределять нагрузку правильно.** В этом помогут специальные стельки, которые компенсируют уплощение стоп и заставляют мышцы и суставы сохранять анатомически правильное положение. Пригодятся также различные корсеты, фиксаторы и прочие помощники. Чтобы подобрать то, что нужно именно вам, стоит обратиться за консультацией к ортопеду.

● **Подкачать мышцы.** Когда сустав изношен, часть нагрузки могут взять на себя окружающие его мышцы. А для этого нужно регулярно выполнять предписанные врачом-реабилитологом упражнения.

### Если вы неправильно питаетесь

Чтобы запустить активные обменные процессы в суставах, требуется правильный «строительный

материал» – желатин, коллаген и витамин С. Это могут быть либо продукты (жирная морская рыба, грецкие орехи,

брокколи, качественное оливковое масло, свежие ягоды), либо специальные добавки в пищу. Что подойдет вам – должен решить специалист-диетолог.

### Если вы много сидите

● **Использовать поддержку.** При сидячем образе жизни сильнее всего страдают различные отделы позвоночника. Чтобы сохранить предус-

мотренные природой изгибы, нужно использовать специальные подушки, валики, а также ортопедические кресла и прочие приспособления.

● **Делать перерывы ежедневно.** Можно поставить себе будильник, который будет в конце каждого часа напоминать, что нужно встать, походить, размяться и заодно попить воды. Такие перерывы помогут избежать проблем из-за застоя крови и лимфы в нижних конечностях.



Подготовила Татьяна МИХАЛЁВА

СОРР № RU.77.99.19.003.E.000022.01.15 от 12.01.2015 г. Реклама



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва 8 (495) 220-76-76

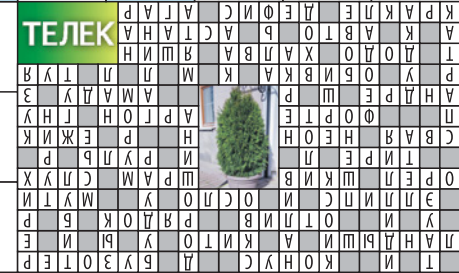
БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
  - Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
  - Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).
- Спрашивайте в аптеках вашего города.

НЕ ВЫВЕДЕТСЯ С ЛЕКАРСТВОМ



Их букет - светлого мая привет	Крепость в центре Лондона	Какая жизнь "незгод не знает"?	Форма воронки					Роман Майн Рида "Белая ..."	Актриса Нина ... ("Любовь и голуби")	Задира, нарывающий на скандалы										
						Павильон для торговли прессой	Зрелость яблочка			Приемная мадам Помпадур	Резкий громкий окрик (устар.)	Гимнаст - друг девочки Суок	Художник и философ Николай ...							
"Помятый круг"	Река забвения	Крупа из проса	Когда море отступает от берега					Стоящая на вулкане столица Эквадора	Ростки овощей ровной линией			Мистер француз	Столица Зимней Олимпиады-2006							
"Оппонент" решки						Пахарь, обитавший в Спарте	Христианин, Кристианин, ...			След на месте старого пореза	Родина бывшего Ильи	Орнелла ...								
		Ролик в канатной передаче										Лживая информация								
Гладиатор во главе мятежных рабов	"Минус", отбитый радистом					Окуньки и ... в ухе хороши	Рыба семейства лососевых			"Штурвал" шофера			Повязка для остановки крови	Домовенок из мультфильма						
		Газ-"рекламист"								Инертный благородный газ	Имя режиссера Волчек	"Колочая" мужская прическа								
	Стержень, чтобы укрепить фундамент	Во что боцман свистит?	"Громко" по-музыкальному									Деньги в бумажнике								
						Земле-владелец в Средние века	Начало лабиринта			Душистая трава	Жоржи ..., автор "Капитанов песка"		Антилопа, похожая на худого буйвола							
	Поэт-сюрреалист ... Бретон	Кожаная "одежка" диванов						Мохнатый шутник с планеты Мелмак	Певица Патрисия родом из Мозеля	Ребенок сделал первый ...	Гибрид в мире верблюдов	См. фото								
	Птица из сказки про Алису Кэрролла					Осип, корифей зодчества			Лев, легендарный советский вратарь											
	Узор из трещинок на глазури керамики	Четырех-колесный "друг"					Восточная семечковая сладость	Акмола, ..., Нур-Султан, ...												
						"Перемычка" в составном слове			Водорослевый заменитель желатина											



**Найди 10 отличий**  
**Красивы и душевны**  
**народные мотивы**

Роспись всегда привлекает внимание. Но в представленных рисунках главное – внимательно рассмотреть и найти отличия.

**Ответы:** узоры на стелле цветка слева, рыба слева, разворот лебедя, узор под копны-тама конка справа, цветок у головки этого конка, элемент облака вверху рядом, высота еночки, декор рядом справа, нога у коника слева, поводья у него же.



**ГАЗЕТА В ПРОДАЖЕ С 26 ЯНВАРЯ!**

**КАЖДОМУ КУПИВШЕМУ ГАЗЕТУ «ДАЧА» №2 – СЕМЕНА В ПОДАРОК!**

**ВНИМАНИЕ! ПАКЕТИК С СЕМЕНАМИ ПРИКРЕПЛЕН НА ОБЛОЖКУ ГАЗЕТЫ «ДАЧА» №02**

**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>

Реклама. 12+



Сегодня мы подготовили для вас чек-лист минимального набора предметов и приспособлений, которые обязательно понадобятся вам в новом сезоне в саду и на огороде.

**П**озаботьтесь о необходимом заранее, чтобы не тратить время на поиски в разгар сезона.

# ЧЕК-ЛИСТ для садоводов и огородников к новому сезону



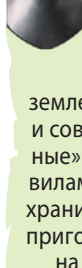
## Плоскорез

Инструмент, который помогает подрезать сорняки, рыхлить, делать рядки, обрабатывать тяжелые грунты. Стоит недорого, пользоваться удобно, легко точить точилками для ножей. Во время использования не надо напрягать спину, наклоняясь низко над грядкой. Обязательно ознакомьтесь с техникой использования – есть нюансы!



## Лопата

Обратите внимание на современные эргономичные модели с металлической ручкой от известных производителей. Они тяжелее, чем привычный дедовский инструмент, зато разгружают спину во время садовых работ. У них один существенный минус – высокая цена.

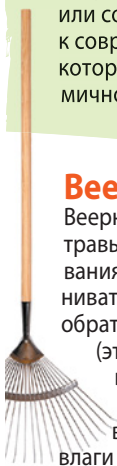


## Вилы

Сторонники органического земледелия и выкапывать урожай, и совершать другие «копательные» операции предпочитают вилами, а не лопатой, чтобы сохранить плодородный слой. Вилы пригодятся и для распределения на грядках мульчи из травы или соломы. Присмотритесь к современным моделям вилок, которые также бывают эргономичной формы.

## Веерные грабли

Веерные грабли нужны для уборки травы и листвы, и еще для выравнивания поверхности грядки. Выравнивать поверхность почвы удобно обратной стороной веерных граблей (это нужно, чтобы получить одновременно дружные всходы, чтобы всем растениям доставалось одинаковое количество влаги и т.п.).



## Сапоги садовые

Современные садовые сапожки из ЭВА (этиленвинилацетата) практически невесомые, водоотталкивающие, теплоизолирующие, износоустойчивые, помогут не покидать любимый сад в любую погоду. Проверьте, в строю ли любимые садовые сабо (с подвижным фиксатором пятки): легкие, защищающие пальчики от травм, не намокающие при поливе, удобно снимаемые-надеваемые.



## Фартук садовый

Выбирайте модели из водоотталкивающей ткани «оксфорд» (она обработана ПВХ-покрытием) с большим количеством разного размера кармашков. Это прекрасная защита и от грязи при пересадке растений, и от влаги при поливе. А кармашки помогут всегда иметь под рукой перчатки, секатор, семена и т.п.

## Измеритель кислотности почвы

Этот прибор стоит недорого, а прослужит долго. Измерение уровня pH поможет вовремя предпринять меры, которые напрямую повлияют на количество будущего урожая.



## Нетканые материалы

Для создания благоприятных условий для растений в открытом грунте, для защиты от холода, солнечных лучей, вредителей нужно обязательно иметь такой материал. Изучите вопросы о его плотности и выбирайте согласно потребностям.

## Опрыскиватели

Опрыскивателей также в идеале должно быть два: один маленький ручной (до 2 л для точечной обработки растений) и большой ранцевый (10-15 л для полной обработки сада весной, осенью и в моменты неблагоприятной обстановки в летнее время). Очень удобны аккумуляторные опрыскиватели: подзарядил один раз и не нужно ничего накачивать вручную.



**На грабли можно наступить, на вилы можно напороться, и лишь лопата никогда не навредит.**

## Секатор

Минимальный набор – два секатора. Один из них должен быть мощным – для резки толстых веток (обратите внимание на надежность конструкции – никакие элементы не должны быть разболтанными или хлипкими). В комплект к мощному секатору нужно иметь секатор с тонкими лезвиями (своего рода садовые ножницы) для удаления тонких веток, усов и пасынков растений.

## Термометр

Отдавайте предпочтение спиртовым термометрам – они безопасны. Термометр необходим весной, чтобы определить температуру почвы. Именно он подскажет вам, когда высаживать рассаду. Возьмите любой уличный термометр и закопайте его в грядку на глубине 10 см (а лучше два – один в теплице, другой на улице). Когда температура будет выше 12 градусов, можно высаживать рассаду томатов, перцев, огурцов. Летом термометров также должно быть несколько: в каждой теплице, чтобы убедиться, что там не жарко и будет нормальная завязываемость плодов.

## Перчатки садовые

Позаботьтесь о том, чтобы к сезону у вас были перчатки, прорезиненные в области пальцев. Они удобны тем, что в них не прет рука, а усиленные резиновые пальчики повышают их износоустойчивость. Они незаменимы для работы на грядках. Еще нужно иметь перчатки для работы с колючими растениями: розами, ежевикой, малиной. Для этой цели советуем приобрести толстые перчатки с кожаными вставками (они есть в любом строительном магазине, где продается оборудование для сварки). Такие перчатки защитят руки от травм и прослужат не один сезон.



Валерия ПАШЕЧКИНА

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

# Чем обработать семена перед посевом?

Обработка семян перед посевом нужна для профилактики заболеваний, ускорения прорастания, стимуляции иммунитета растений. Какие средства для решения таких задач эффективнее всего?

- **«Фитоспорин», «Али-рин-Б»** и другие препараты на основе сенной палочки помогут решить задачи профилактики широкого спектра заболеваний.
- **Химические препараты: «Максим» (на основе фундазола), «Фитолавин» (на основе фито-**

**бактериомицина).** Применять по инструкции для обработки семян, если есть подозрение, что семена могут быть заражены.

- **Перекись водорода.** Для обработки используют 3-процентную перекись водорода: нагреть до 40 градусов, поместить в рас-

твор семена на 8 минут. Решает задачи обеззараживания и стимуляции.

- **Контрастный душ.** Понадобится две емкости: в одной вода с температурой 50 градусов, другая с холодной водой. Чередуйте погружения в течение 15 минут. Это

стимулирует иммунитет, ускоряет прорастание.

- **Раствор марганцовки** (1 г перманганата калия на 100 мл воды). Поместить семена в тряпочке в раствор на 20 минут, после обработки промыть. Способствует обеззараживанию.





СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 ЯНВАРЯ ПО 4 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
На этой неделе у Овнов будет много энергии. Но будьте осторожны и не перегружайте себя. Помните о необходимости баланса труда и отдыха. В общении с близкими людьми сохраняйте выдержку – не следует реагировать слишком бурно на критические замечания.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Звезды говорят, что в этот период у Львов появится возможность найти новых друзей и расширить круг общения. Будьте открыты для знакомств и не бойтесь выходить из зоны комфорта. Выходные проведите в спокойной обстановке со своими родными и любимыми.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Для Стрельцов откроются новые возможности. Будьте готовы адаптироваться к изменениям, которые они принесут в вашу жизнь. Помните, в сложных ситуациях и спорных вопросах – проявляйте свои лучшие качества. Будьте настойчивы.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеям Звезды рекомендуют уделить внимание укреплению межличностных связей. Не забывайте выражать свою любовь и благодарность тем, кто всегда рядом, и вы получите в ответ еще больше тепла и поддержки. Отношения с близкими могут стать гармоничнее.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Неделя пройдет у Тельцов без особых препятствий, позволяя сосредоточиться на работе и достигнуть успеха. Семья будет вам поддержкой. Общение с родными людьми создаст дополнительное вдохновение и мотивацию для дальнейших достижений.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Дев ожидает благоприятная неделя, наполненная позитивом и активностью. Это удачное время для новых начинаний: запишитесь на языковые или танцевальные курсы, попробуйте приготовить новое блюдо, общайтесь с новыми людьми. Уделяйте больше внимания близким.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Звезды располагают Близнецов к налаживанию связей, разрешению сложных ситуаций. Ваша дипломатичность и умение сглаживать острые углы сейчас на пике. Семейная жизнь будет наполнена теплом и любовью, если вы найдете достаточно времени для общения с близкими.

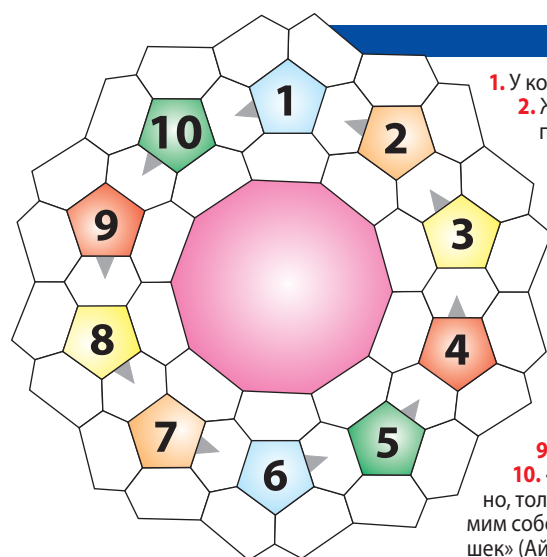
**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
У Весов удачный период для развития творческого потенциала или начала нового проекта. Не бойтесь попробовать что-то новое и интересное, вы можете открыть для себя много увлекательного. Ваши отношения с близкими станут еще более теплыми и доверительными.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Целеустремленность Раков может принести им немалые успехи. Проявляйте активность, инициативность, и звезды улыбнутся вам. Стоит экономно расходовать запас сил, чтобы энергии хватило на все. Некоторые люди могут оказывать вам неожиданные знаки внимания.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионам стоит опасаться семейных неурядиц. Старайтесь не провоцировать конфликты с близкими и не давать невыполнимых обещаний. Оставьте прошлое позади и сфокусируйтесь на настоящем. Выслушивайте собеседника.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам стоит посвятить время планированию. Напишите свою цель и определитесь с поэтапными действиями для ее достижения. Наведение порядка дома и в душе поможет вам упорядочить свои мысли. В общении с близкими и коллегами будьте внимательной.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Возможны некоторые перемены на работе. Отнеситесь к этому философски. Даже если изменения поначалу придется вам не по душе, не пытайтесь спорить. В общении с близкими живите только настоящим, не следует припоминать старые обиды.



**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. У компьютера она материнская.
2. Жанр «визитной карточки» Вадима Козина – песни «Осень, прозрачное утро».
3. И самолетный выкрутас, и детский аттракцион, и бабушкин сервант.
4. Старая злобная Шушара, которая схватила Буратино за горло.
5. Греческая буква, которой в математике обозначают сумму.
6. меховой аксессуар «неизвестной» дамы с картины Крамского.
7. Резкий сухой звук, издаваемый ломающимся предметом.
8. Продукт механического соединения каких-либо веществ.
9. Группа, ходящая за королем.
10. «... может простить что угодно и кого угодно, только не человека, способного оставаться самим собой под напором ее презрительных насмешек» (Айн Рэнд, американская писательница).

Ответы: 1. Плата. 2. Танго. 3. Горка. 4. Крыса. 5. Сигма. 6. Мухта. 7. Трещ. 8. Смесь. 9. Свита. 10. Топта.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 ЯНВАРЯ ПО 4 ФЕВРАЛЯ

**ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2024 года**

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\*

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

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

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

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

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

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

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

Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.

Выберите газету\* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).

Выберите способ доставки.

Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.

Выберите период подписки.

Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.

Оплатите заказ банковской картой.

**П2912**  
«ТЕЛЕК Черноземье»

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

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



Тёплые, лёгкие, нарядные... И это всё про валенки – прекрасную обувь для снежной и холодной зимы. Валенки не подведут в самый сильный мороз, бережно сохраняя тепло наших ног.

Сегодня мы расскажем историю этой удобной, теплой, практичной обуви. Многие думают, что валенки – чисто русское изобретение и что в валенках ходили на Руси все и с самых древних времен. Однако это совсем не так. Первыми валять шерсть для изготовления различных предметов одежды, в том числе головных уборов и обуви, начали кочевые народы. Именно во времена рассвета Золотой Орды в древние русские города и селенья пришли изделия из валяной шерсти, которые впоследствии трансформировались в хорошо знакомые нам валенки. Русичи, ходившие до того в лаптях и онучах, оценили теплую и удобную обувь и начали осваивать валяние. Первые мастера этого дела появились в XVI-XVII веках в некоторых северных областях Европейской части России и в Сибири. И лишь много позже валенки начали валять в других регионах страны.

# Пимы, чуни, валенцы...

## Щи и валенки

Именно это требовал Пётр I зимой после бани и купания в проруби. Для своих больных ног Екатерина Великая предпочитала валенки, видя в них спасение. А Анна Иоанновна даже разрешала своим фрейлинам носить короткие валенки-чуни с нарядными платьями.

## Обувка как роскошь

Первые валенки были совсем не похожи на современные. Это была низкая обувь, без голенищ и со швом. Называли такую обувь в разных регионах по-разному: «валенцы», «чуни», «коты», «пимы» – и носили круглый год. Позже к пимам начали пришивать сваленное отдельно голенище. Валенные же вкруговую, бесшовные валенки появились лишь в XVIII веке.

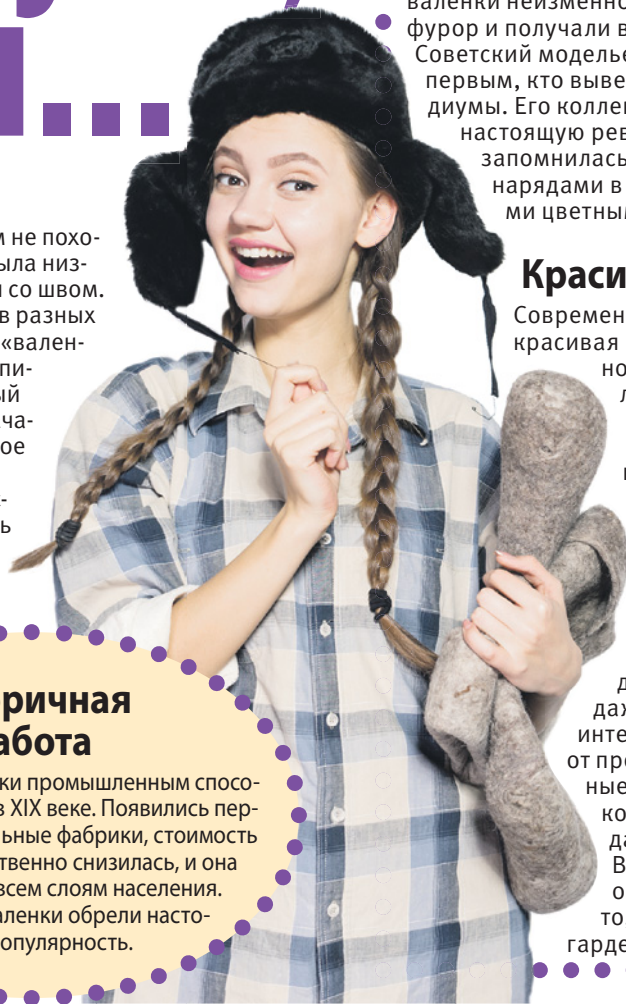
Валяние валенок вручную было процессом кропотливым.

Тонкости и хитрости мастерства

изготовители хранили в секрете. Поэтому валенки были по карману далеко не всем, а в крестьянских семьях и вовсе считались предметом роскоши. Валенки передавались из поколения в поколение, и часто их носили по очереди, так как на одну семью нередко была только одна пара. Невеста, в приданом которой были валенки, могла рассчитывать на самую лучшую партию. Соответственно, и жених, имевший валенки, считался завидным.

## Фабричная работа

Производить валенки промышленным способом начали только в XIX веке. Появились первые валяльно-катальные фабрики, стоимость этой обуви существенно снизилась, и она стала доступна всем слоям населения. Только тогда валенки обрели настоящую популярность.



## На выставки и подиум

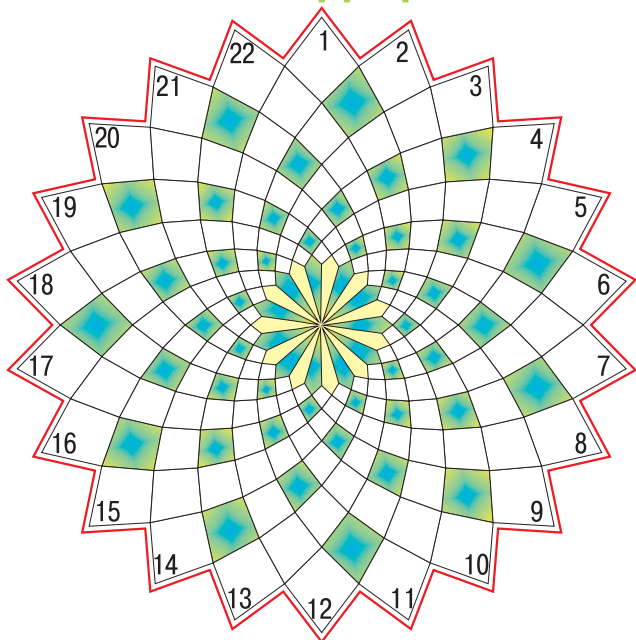
На рубеже XIX-XX веков богатые купцы начали вывозить валенки на всемирные выставки. В Париже, Лондоне, Вене, Чикаго русские валенки неизменно производили настоящий фурор и получали высшие награды. Советский модельер Вячеслав Зайцев стал первым, кто вывел валенки на модные подиумы. Его коллекция 1963 года произвела настоящую революцию в мире моды и запомнилась не только эффектными нарядами в русском стиле, но и яркими цветными валенками.

## Красиво и стильно

Современные валенки – это очень красивая и стильная обувь с разнообразным декором. Валенки украшают мехом и вышивкой, аппликацией и даже стразами – самая привередливая модница обязательно найдет валенки на свой вкус. Чтобы валенки не промокали, их делают на подошве, которая тоже может быть очень разной – от простой плоской до высокой рифленой и даже на каблучке. Еще один интересный вариант защиты от промокания – галоши. Цветные и прозрачные, с рисунком и без – здесь тоже всегда есть большой выбор. Валенки – идеальная обувь для русской зимы. И то, что валенки вернулись в гардероб, – большая удача.

Светлана ИВАНОВА

## КРОССВОРД «ЦВЕТОК»



1. Водитель зерноуборочной машины. 2. Ученый, полжизни проводящий в пещерах. 3. Стремится к медалям и рекордам. 4. Какая форма протеста резко обостряет аппетит? 5. Как он замолчит – будут прения. 6. Птица, зимующая на незамерзающих водоемах (отсюда и название). 7. Коллекционирование звуковых записей. 8. Мягкость в воспитании с точностью до наоборот. 9. Отзвук далеко-го выстрела. 10. Сортировка картошки на овощной базе. 11. Состязание крутящих

педали. 12. Спец, изучающий древесные растения. 13. В песне на стихи Виктора Бокова он поднялся в поселке из-за того, что на побывку ехал молодой моряк. 14. «Алфавит» вавилонян. 15. «Ни кровинки в лице». 16. Громяхающая колымага. 17. Нижний слой краски на хол-

сте. 18. Стандартное вместительное для транспортировки в нем грузов без упаковки. 19. Брюква или свекла. 20. Всенародное голосование, референдум. 21. Добряк, готовый бескорыстно помочь любому нуждающемуся. 22. Младший научный ... в НИИ.

### ОТВЕТЫ

1. Комбайнер. 2. Спеленоч. 3. Спортсмен. 4. Голубчик. 5. Диктофон. 6. Поползень. 7. Звукозапись. 8. Снисходительность. 9. Эхо. 10. Сортировка. 11. Соревнование. 12. Спеленоч. 13. Ботаник. 14. Космонавт. 15. Блестящий. 16. Блестящий. 17. Грунтовка. 18. Грузовик. 19. Свекла. 20. Референдум. 21. Добряк. 22. Младший научный сотрудник.

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### РАБОТА

■ 8 (916) 238-31-18 Требуется охранники на объекты в г. Пушкино М. О. З/п зависит от квалификации охранника и возраста от 1 800 до 2 500 рублей за сутки. Вахта 15х15, 20х20, 30х15, распорядок рабочих суток: 6 часов работы – 6 часов отдыха. Тел.: 8 (916) 238-31-18

■ 8 (926) 736-83-24, 8 (906) 745-83-76, 8 (906) 033-62-32, 8 (906) 032-72-73, 8 (903) 726-56-73, 8 (903) 726-56-73

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

## АО "Агрокомплекс "Мансурово" приглашает на работу специалистов:

- Подсобных рабочих (ферма КРС, вахта);
- Слесарей-ремонтников, слесарей КИПиА (вахта или постоянно);
- Агрономов;
- Инженера (отдел строительства).

Мы находимся: Курская область, Советский район, д. Пожидаевка.

Компания предлагает: достойную заработную плату, соц. пакет, бесплатное проживание.

Контакты для связи: 8 (930) 859-48-39

### КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

#### ПО ТЕЛЕФОНУ

#### ПО ПОЧТЕ

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

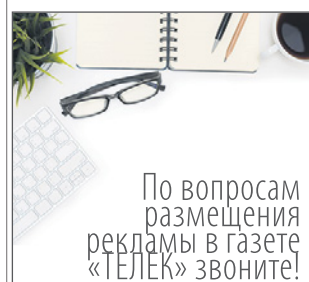
#### ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от

**300** 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 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635. В назначении платежа указать: «Плата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.



8 (495) 792-47-73



Реклама **LEOMAX**

Оформи заказ по телефону: **8 (800) 500-20-24** и получи **ПОДАРОК\***! Скидки на ТВ-ХИТЫ до **-60%**

**Вертикальный пылесос 2 в 1 «Кристалл»**  
лот 16593 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

- 2 в 1: вертикальная и ручная модель.
- Циклонная система без потери мощности всасывания.
- Тройная система фильтрации.
- Насадка для пола и ковровых покрытий, щелевая насадка, насадка-щетка для мебели.
- Вертикальная парковка.

Материал корпуса: пластик.  
Напряжение: 220-240 В.  
Потребляемая мощность: 700 Вт.  
Мощность всасывания: 130 Вт. Вес: 1,58 кг.  
Размер: 40×10×10 см (пылесос), 107 см (высота в собранном виде). Длина шнура питания: 4 м.  
Объем контейнера для пыли: 1,2 л.

**Складная стиральная машинка «Мини Автомат» + ведро в ПОДАРОК!**  
лот 102943 ~~4999 р.~~ **2499 р.**

- Работает от электросети или от PowerBank.
- Удобно брать в поездку, на дачу.
- Цикл стирки 30 мин.
- Можно использовать как посудомоечную машину.

Напряжение: 220 В. Потребляемая мощность: 10 Вт. Вес: 600 г.  
Размеры: 9×5,4 см (стиральная машинка); 25×20 см (ведро).  
Длина провода: 143 см. Материал: пластик, силикон.  
В комплекте: мини-стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания для сети 220 В, присоска, 2 фиксатора для провода. **В ПОДАРОК:** складное силиконовое ведро (5 л).

**Простыня на резинке**  
лот 16558 от ~~1099 р.~~ **1499 р.**

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

**Наматрасник непромокаемый**  
лот 103314 от ~~1099 р.~~ **1499 р.**

- Защищает матрас от влаги и грязи.
- Верхний слой – дышащий, нижний – непромокаемый.
- Для матрасов высотой до 30 см.
- Материал: махра (80% хлопок, 20% ПЭ), полиуретановая мембрана.
- Размер на выбор: 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см.
- Резинка по периметру.

**Стул «Титан» для купания в ванной и душе**  
лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**

- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие ножки.
- Материал: пластик, алюминий.
- Вес: 2,3 кг. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см.
- Размер (Ш×Г×В): 51×31×50 см.
- Максимальная нагрузка: 120 кг.
- **В ПОДАРОК:** самоклеящаяся противоскользящая подушка!

**Самоочищающаяся швабра «Проце простого» с ведром**  
лот 18945 ~~2199 р.~~ **1799 р.**

- Проникает в труднодоступные места.
- Специальная система отжима и полоскания.
- Не нужно пачкать руки, нет нагрузки на спину.
- Объем ведра: 3,3 л.
- Длина ручки: 130 см.
- Размер насадки: 33×12×0,6 см.
- Материал: пластик, металл, микрофибра. В комплекте: швабра, ведро, 2 сменные насадки из микрофибры, инструкция.
- 2 отсека для полоскания и отжима.

**Гибкие настенные панели 3D «Премиум», 20 шт.** 20 шт. – 10 м<sup>2</sup>  
лот 925760 ~~6999 р.~~ **3999 р.** **Выгода – 3000 р.!**

- Обновляют интерьер, утепляют стены и улучшают звукоизоляцию.
- Легко режутся под нужный размер.
- Не впитывают воду, легко очищаются от загрязнений.
- Надежно и просто клеятся на любую поверхность.

Материал: вспененный полиэтилен.  
Цвет: белый (1), «светлый кирпич» (2), «золотой мрамор» (3), «серый мрамор» (4).  
Размер одной панели: 70×77 см.  
В комплекте: 20 шт.

**Набор для перемещения мебели «Транспортер»**  
лот 27948 ~~2499 р.~~ **1299 р.**

- Поможет легко передвинуть мебель по любому напольному покрытию.
- Максимальная нагрузка на каждую платформу – до 100 кг.
- Рычаг выдерживает 150 кг.

Материал: металл, резина, пластик.  
В комплекте: 1 подъемный рычаг (длина: 35,5 см), 4 транспортировочные платформы (10×7,5×3 см).  
Цвет может отличаться от представленного.

При помощи рычага подложите платформы под мебель:

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

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

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

**Умные очки «Анти-блик»**  
лот 18502 ~~999 р.~~ **599 р.** 1 шт. ~~1999 р.~~ **999 р.** 2 шт.

- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.
- Убирают блики на воде во время рыбалки. Ударопрочные.

Материал оправы и линз: ПВХ. Длина дужек: 13 см.  
Размер очков: 15×5,4 см (в сложенном виде).  
В комплекте: 1 или 2 шт. (укажите при заказе).

**Фонарь сверхъяркий**  
лот 103278-01 ~~799 р.~~ **599 р.**

- Сверхъяркий светодиод.
- Магнит для крепления к металлическим поверхностям, петля для подвешивания.
- Дальность освещения: до 60 м.
- Регулировка яркости и угла свечения.
- Время непрерывной работы – до 6 ч.
- Материал: пластик. Мощность: 5 Вт.
- Размер: 29×4×4 см.
- Световой поток: 350 Лм.
- Работает от 3 батареек AAA (в комплект не входят).

Петля для подвешивания  
Магнит для крепления к металлической поверхности

**Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!**  
лот 16466-02 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует.
- Можно использовать под водой.
- Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, металлов, дерева, керамики, стекла и др.
- Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см, лента в подарок: 10×100 см.

Лента в подарок!

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

- Ножницы для педикюра из нерж. стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Требуто меньше усилий, чем обычные ножницы и не скользят по ногтю, благодаря покрытию.
- Подходят тем, кому трудно нагнуть.
- Материал: нерж. сталь, пластик.
- Размер: 21×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

**Прибор для приготовления хот-догов**  
лот 202957-02 ~~2999 р.~~ **2499 р.**

- Горячие блюда гриль и выпечка за 10 минут!
- Простое использование.
- Компактное хранение.
- Легкий уход.

Материал: пластик (корпус), алюминий с антипригарным покрытием.  
Мощность: 750 Вт.  
Питание от сети: 220-240 В.  
Внешний вид прибора может отличаться от представленного.

**Электрическая турка** лот 200772 ~~1699 р.~~ **999 р.**

- Ненагревающаяся съемная ручка.
- Скрытый нагревательный элемент.
- Защита от включения без воды и защита от перегрева.

Материал: пластик, металл.  
Объем: 0,5 л.  
Мощность: 600 Вт.  
Напряжение: 220-240 В.  
Длина провода: 60 см.

Черный  
Фиолетовый

**Термокастрюля «Магия вкуса»**  
лот 203246 от ~~1499 р.~~ **999 р.**

- Поддерживают температуру пищи несколько часов.

1,4 л  
2,3 л

Внутри – чаша из нержавеющей стали.  
Материал: пластик, нержавеющая сталь. Объем: 1,4 л или 2,3 л (укажите при заказе). В комплекте: 1 кастрюля с крышкой.  
Не предназначены для использования на плите и в духовом шкафу.

**Термос-кувшин**  
лот 203140 ~~1999 р.~~ **999 р.**

- Сохранит температуру напитка в течение 12 ч.
- Узкий носик поможет аккуратно налить напиток в чашку.
- Съемное дно позволит заменить стеклянную колбу.

Материал: пластик (корпус), стекло (колба). Объем: 1 л.

**Очиститель универсальный «Антижир», 3 шт.**  
лот 103478-01 ~~1299 р.~~ **999 р.** 3 шт.

- Быстро и эффективно удаляет жировые, белковые, масляные загрязнения, копоть и пригар.
- Подходит для обезжиривания и полировки хромированных и никелированных поверхностей.
- Устраняет неприятные запахи.

Объем одного флакона: 500 мл. В комплекте: 3 флакона.

**Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.**  
лот 19128-02 ~~1299 р.~~ **999 р.** 3 шт.

- Устраняет коррозию и не дает появиться новой.
- Готовит поверхность к покраске.

Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки.  
Объем: 500 мл. В комплекте: 3 шт.  
При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

**Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»**  
лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.** 2 шт.

- 3 в 1: герметик, жидкая резина и клей.
- Блокирует проникновение влаги.
- Подходит для любой поверхности.
- Предотвращает образование ржавчины и коррозии.

Объем баллона: 450 мл.  
Цвет: черный, белый, прозрачный. В комплекте: 2 баллона одного цвета.

До После

**Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник», 2 шт.**  
лот 10035 ~~1999 р.~~ **999 р.** 2 шт.

- Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.
- Работает от сети 230 В. Материал: пластик. Размер: 11×7,5×6,5 см.
- Зона влияния: до 200 кв. м.
- В комплекте: 2 шт.

**Компактная мини-духовка, 7 л**  
лот 202693 ~~5999 р.~~ **3999 р.**

- Проста и удобна: приготовит блюда из мяса, рыбы, овощей; испечет пироги.
- Регулировка температуры от 100 до 250°C.
- Таймер на 60 минут.

Мощность: 600 Вт. Объем: 7 л.  
Размер: 20×32×24 см. Вес: 1,98 кг.  
В комплекте: мини-духовка, решетка, противень.  
Цвет: «зеленое яблоко», белый (укажите при заказе).

«Зеленое яблоко»  
Белый

**Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением**  
лот 22678 ~~3999 р.~~ **1999 р.**

- В казане создается высокое давление, что ускоряет приготовление.
- Керамическое покрытие Granitex.
- Стеклокерамическая крышка с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: Ø 17 см. Высота борта: 9,5 см. Цвет: черный, бордовый.

Выпускной клапан для пара  
Крышку можно ставить вертикально

Бордовый  
Черный

**Многофункциональная овощерезка**  
лот 91511-02 ~~1999 р.~~ **1499 р.**

- 9 видов нарезки.
- Ножи из нержавеющей стали.
- Нарезка падает в контейнер, кухня остается чистой.
- Шинкует, натирает, нарезает соломкой, кубиками и др.
- Размеры: 31,8×11,5×11,5 см.
- Материал: пластик, нерж. сталь.
- В комплекте: контейнер с крышкой, корзина, 8 насадок, держатель, гребешок для чистки.
- Цвет может отличаться от представленного.

**Кадка с гнетом «Разносолы»**  
лот 28938-02 ~~3699 р.~~ **2999 р.**

- Ароматные заготовки квашеной капусты, соленых огурцов и моченых яблок в настоящих липовых кадках!
- Материал: древесина липы, нержавеющая сталь.
- Объем: 10 л.

**Ветчинница «Гурмэ»** лот 203327 ~~1499 р.~~ **999 р.**

- Поможет приготовить ветчину, колбасу, рулеты, зельц и др. в домашних условиях!
- Уложит в ветчинницу сырое мясо или фарш и готовьте: в духовке, аэрогриле, мультиварке или просто отварите в кастрюле!

Материал: нержавеющая сталь.  
Размер: 11×17 см.  
В комплекте: корпус, днище, прижимная крышка, 4 пружины, инструкция.

**Набор керамических контейнеров, 3 шт.**  
лот 28486 ~~1499 р.~~ **799 р.** Вакуумные крышки 3 шт.

- Вакуумные крышки обеспечивают длительное хранение продуктов.
- Циферблат на крышке поможет выставить дату закрытия.

Материал: керамика, пластик.  
В комплекте: 3 контейнера с крышками. Объем: 250 мл, 500 мл, 750 мл.  
Можно использовать в СВЧ и посудомоечной машине.

**\*ВАШ ПОДАРОК:**  
лот 10000 ~~1000 р.~~ **0 р.**

\*при заказе от 1000 р.:  
Доска разделочная + нож в чехле (цвет в ассортименте)

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