

№6  
(535)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 9 по 15 февраля 2026 года

# ТЕЛЕК

**36**  
КАНАЛОВ  
ТВ

**ЭВОЛЮЦИЯ  
ШВАБРЫ:  
КАКУЮ ВЫБРАТЬ?**

стр. 29

**ВАРИМ  
ИДЕАЛЬНЫЙ  
ХОЛОДЕЦ**

стр. 8

**ТЁПЛЫЕ БРЮКИ  
ДЛЯ ЗИМНЕЙ  
ПРОГУЛКИ**

стр. 28

**СПАСИТЕ  
ОТ МОРОЗА  
ГУБЫ И КОЖУ**

стр. 25

**А ВДРУГ  
ЛЮБОВЬ  
ПРОШЛА?**

стр. 4

**АНАСТАСИЯ  
СТЕЖЖКО**

**ИНТЕРЕСНЕЕ ИГРАТЬ ГЕРОЕВ,  
СОВЕРШАЮЩИХ ОШИБКИ**

стр. 2

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2313-4933

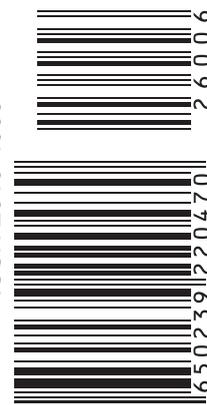


Фото из личного архива Анастасии Стежко  
Фотограф: Екатерина Бланк

На телеканале «Россия» стартовала премьера нового сериала «Омут».

**Анастасия СТЕЖКО:**

# Интереснее играть героев, совершающих ошибки

**В** центре сюжета – молодая женщина Алёна, врач скорой помощи, но ее жизнь в одночасье меняется после исчезновения жениха. Вместо долгожданного счастья она сталкивается с долгами и вынуждена искать выход из сложной ситуации. Чтобы справиться с финансовыми трудностями, Алёна устраивается сиделкой в дом влиятельной семьи Ветровых. Ее обязанности – ухаживать за главой семейства Виктором, который недавно перенес инсульт. Однако появление новой помощницы вызывает в доме волну недовольства, ведь в нее влюбляется сын хозяина дома Павел. Среди тех, кто не скрывает своего негатива и плетет интриги против Алёны, – Оксана (Анастасия Стежко), сестра погибшей жены Павла...

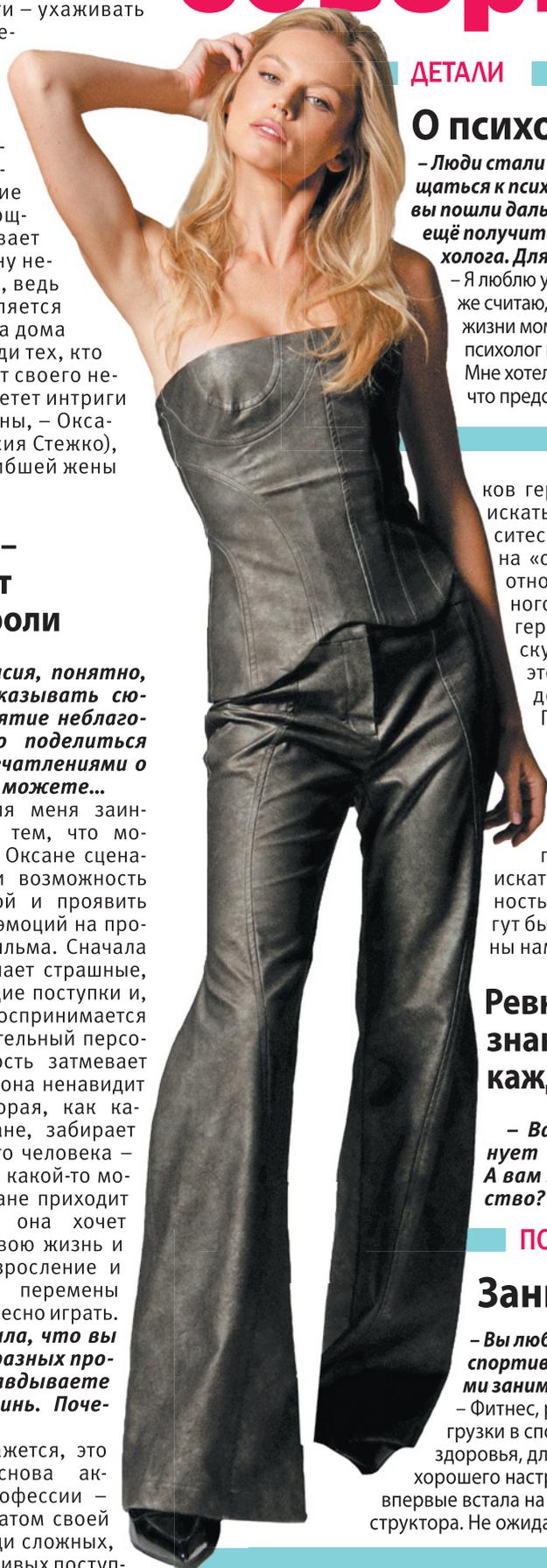
## Артист – адвокат своей роли

– Анастасия, понятно, что пересказывать сюжет – занятие неблагоприятное. Но поделитесь своими впечатлениями о фильме вы можете...

– История меня заинтересовала тем, что моей героине Оксане сценаристы дали возможность быть разной и проявить всю гамму эмоций на протяжении фильма. Сначала она совершает страшные, разрушающие поступки и, конечно, воспринимается как отрицательный персонаж. Ревность затмевает ей глаза, и она ненавидит Алёну, которая, как кажется Оксане, забирает ее любимого человека – Павла. Но в какой-то момент к Оксане приходит раскаяние, она хочет изменить свою жизнь и себя. Ее взросление и внутренние перемены очень интересно играть.

– Заметила, что вы нередко в разных проектах оправдываете своих героинь. Почему?

– Мне кажется, это вообще основа актерской профессии – быть адвокатом своей роли и среди сложных, противоречивых поступ-



## ДЕТАЛИ

### О психологии и шахматах

– Люди стали часто обращаться к психологам. Но вы пошли дальше – решили ещё получить диплом психолога. Для чего?

– Я люблю учиться, к тому же считаю, что бывают в жизни моменты, когда психолог необходим. Мне хотелось понять, что представляет из се-

бя эта сфера, насколько глубоко здесь можно «копнуть». Ну и конечно, чтобы лучше понимать себя и других людей.

– Что вас лучше всего привлекает с работы на от-дых?

– В прошлом году увлеклась шахматами, играю. Для меня сегодня это самый сильный способ переключения.

ков героиня стремиться искать причины. Согласитесь, что смотреть на «сладкого», во всех отношениях правильного и милого героя/героиню, во-первых, скучно, во-вторых, это не соответствует действительности. Потому что люди на самом деле сложные и способны на разные поступки. Поэтому и в отрицательных персонажах нужно искать их привлекательность и то, чем они могут быть близки и понятны нам всем.

### Ревность знакома каждому

– Ваша героиня ревнует главного героя. А вам знакомо это чувство?

## ПОДРОБНОСТИ

### Заниматься спортом надо в удовольствие

– Вы любите не только смотреть спортивные мероприятия, но и сами занимаетесь спортом...

– Фитнес, регулярные физические нагрузки в спортзале – это не только для здоровья, для внешнего вида, но и для хорошего настроения. А нынешней зимой я впервые встала на горные лыжи с помощью инструктора. Не ожидала, что мне так понравится

и что у меня получится. Прочувствовала во всей полноте, что ощущаю удовольствие от езды, от свежего воздуха, от гор. В общем, полюбила я это дело и уверена, что буду заниматься им дальше. Были у меня попытки освоить сноуборд, но с этим делом не получилось. Все время было ощущение какого-то преодоления. А я считаю, что занятия спортом должны приносить удовольствие.



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Каждый новый год мы ставим себе цели – нередко масштабные, а то и революционные. А я предлагаю начать новый год с заботы о себе, с понимания того, что вам нужно на самом деле. Не ставьте себе какие-то заоблачные цели, а стремитесь к тому, что действительно нужно.

кажется – и люди там какие-то особенные...

– Спасибо большое. Я тоже испытываю невероятную любовь к своему краю. Стараюсь по возможности чаще выбирать дом, последний раз была на Рождество, у бабушки на дне рождения. Это такая приятная традиция – совместить два события вместе и навестить близких.

– В фильме «Вампиры средней полосы» вы снимались с ещё одним калининградцем – Артёмом Ткаченко. Вспоминали малую родину?

– Конечно. У нас много общего. Мы ведь не только из одного города, но и из одной школы – 49-й. Только я училась в юридическом классе, а Артём и Таня с Олей Арнтгольц – в театральном. Кстати, буквально этой осенью на футбольном матче «Балтика – ЦСКА» пересеклись и познакомились с Таней Арнтгольц. Мы с ней следим за успехами калининградской «Балтики». Чудеса творит команда в этом сезоне.

Мария СУХАНОВА

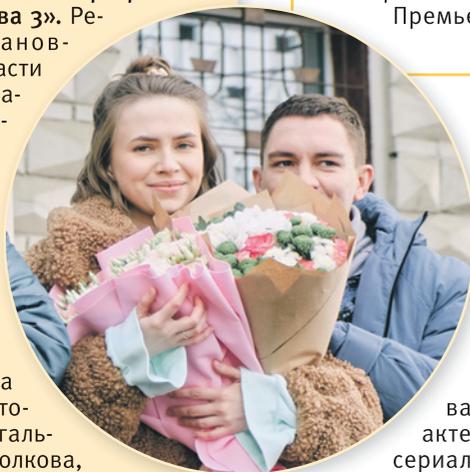


## Антон Хабаров вернулся к роли Казановы

Завершились съёмки ретро-сериала «Казанова 3». Режиссером-постановщиком третьей части стал Сергей Комаров. Автором сценария вновь выступил Дмитрий Новосёлов. Роли в фильме исполнили Антон Хабаров, Светлана Ходченкова, Сергей Угрюмов, Марина Ворожичева, Елена Лядова, Анна Котова, Мариэтта Цигаль-Полищук, Юлия Волкова, Марина Доможирова, Анастасия Имамова, Элизабет Дамскер и другие. Производством сериала занималась кинокомпания «Амедиа Продакшн» при участии Киноателье «Пате».

По сюжету, отработав три года на Севере и накопив денег, Игорь Апрельцев (Антон Хабаров) намерен отдать их Полине и дочери новую жизнь и окончательно оставить свое прошлое. Но едва герой выходит из аэровокзала, как становится жертвой другой, более молодой и смелой аферистки – Леры (Марина Ворожичева). Ее дерзкая кража не только лишает Казанову всех средств, но и пробуждает в нем забытый азарт. Премьера сериала планируется на Первом канале.

Фото «Амедиа Продакшн», предоставлено пресс-службой Первого канала



## О Молодинской битве снимается фильм

Начались съёмки исторической драмы «Молодинская битва». Режиссер фильма – Константин Бусллов, автор сценария – Сергей Юдаков. Роль воеводы Воротынского в киноленте исполнит Михаил Пореченков, князя Хворостинина сыграет Пётр Рыков, а Александр Устюгов воплотит образ Ивана Грозного. Также в фильме снимаются Никита Кологривый (Васька Шатун), Владимир Любимцев (Хованский), Фёдор Малышев (Скорород) и другие. Производством фильма занимаются РБ Продакшн в партнерстве с PEH TV и Art Pictures Distribution 1572 год. Спустя год после сожжения Москвы войском Крымского ханства враг снова на подходе. Теперь цель хана – полный захват власти в Московском государстве. Русская армия завязла в сражениях на западном фронте. Москву обороняет немногочисленная рать. Для противостояния захватчикам отряды опричников объединяются с регулярным войском. Хитростью оттянув вражеское войско от Москвы, дружина под предводительством воевод Воротынского и Хворостинина принимает удар на себя.

Премьера фильма состоится на телеканале PEH TV.

Фото предоставлено телеканалом PEH TV



## Никита Панфилов рассказал о новом «Акушере»

Продолжается работа над третьим сезоном медицинского детектива «Акушер» с Никитой Панфиловым в главной роли, производство «Всемирные русские студии» по заказу телекомпании НТВ.

После событий второго сезона проходит полгода. У Каверина (Никита Панфилов) и его коллег все хорошо: противостояние с Брагиным позади, он вернулся к обязанностям главы перинатального центра, Елагина (Елена Лотова) занята заботами о ребенке,



а у Марины (Виктория Романенко) и Агеева (Денис Денисов) подрастает дочь. Но Глеба мучает обещание, данное им Лизавете Громовой (Яна Волкова), которая находится под арестом. Глеб пытается добиться ее освобождения, но безрезультатно...

– В новом сезоне Каверина выдернут из привычной ему среды, – рассказывает исполнитель главной роли Никита Панфилов. – И конечно, ему предстоит противостоять сильным и подлым врагам.

Фото PR НТВ

## У «Праздников» будет продолжение

Семейную комедию «Праздники» ждёт новый, уже четвёртый сезон. Сюжетно он продолжится сразу после финала третьего: в семье Пыжовых снова прибавление, и это событие собирает всех вместе. Теперь привычные роли внутри семьи начинают смещаться. Старшие учатся жить в новом статусе, младшие – справляться с ответственностью.

В проекте к главным ролям вернутся Виталий Хаев, Мария Аронова, Яна Енжаева, Никита Павленко, Анастасия Калашникова и другие актеры. Режиссером снова станет Борис Дергачёв. Производством сериала по заказу телеканала ТНТ занимаются продюсерская компания Russian Code и кинокомпания 1-2-3 Production.

– Каждый сезон дает возможность копнуть глубже, потому что сама тема семьи не заканчивается никогда, – рассказывает Борис Дергачёв. – Она меняется, взрослеет, обростает новыми обстоятельствами.

Фото телеканала ТНТ

## «Время Счастливых» готовится к премьере

«Время Счастливых» – сериальная драма о жизни одной семьи. Режиссер проекта – Илья Силаев. Роли в фильме исполнили Тихон Жизневский, Ольга Лерман, Анна Завтур, Вадим Соснин, Софья Аржаных, Евгений Харитонов, Виктория Заболотная, Евгения Леонова и другие артисты.

80-е годы прошлого века. В семье Марины и Ивана Счастливых рождается тройня, и начинается жизнь в отдельной – наконец-то своей – квартире. Но 80-е годы сменяются 90-ми,

многое меняется в семье Счастливых. Некогда самый молодой и перспективный кандидат наук, Иван вынужден стать репетитором и домохозяином, а Марина зарабатывает на рынке... Время идет, дети растут. Как начать новую жизнь, построить карьеру и, самое главное, как вернуть чувства, замутненные бытовыми проблемами, недомолвками и старыми обидами? Смогут ли Счастливые снова стать счастливыми?

Планируется, что сериал «Время Счастливых» выйдет в онлайн-кинотеатрах START и Okko в марте этого года. Проект создавался при поддержке Института развития интернета.

Фото онлайн-кинотеатров START/Okko



Подготовлено по материалам пресс-служб телеканалов, киностудий, онлайн-кинотеатров, театров, концертных площадок

**1** Впервые утюги на Руси появились в эпоху Смутного времени (1598-1613 гг.). Это были плоские куски металла клиновидной формы с припаянной ручкой. Чтобы погладить таким утюгом, его предварительно следовало раскалить, поместив в горячую печь или на раскалённые угли. Первое упоминание о таком утюге на Руси относится к 10 февраля 1636 года. Тогда в книге расходов царского двора Михаила Фёдоровича Романова было записано: «Кузнецу Ивашке Трофимову выдано 5 алтын, а он за те деньги устроил в царицыной палате утюг железный». О палате какой именно царицы идёт речь?

а) Евдокия. б) Пелагея. в) Мария.

## Из покоев царицы – в каждый дом: из истории утюга

Утюги XXI века разительно отличаются от своих предшественников, помогавших людям проглаживать одежду свыше ста лет тому назад.



**2** С течением времени конструкция утюга усложнилась. Утюг изготавливался полым внутри, куда помещали раскалённые угли (лучшими углями для такого утюга были берёзовые). Дно в таких утюгах было двойным: для удобства чистки от золы. Также, для усиления эстетической привлекательности утюгов, на рубеже XIX-XX веков их

стали украшать витиеватым литьём. Например, фигурной ковкой, различными инкрустациями и орнаментами, барельефами. Одним из оригинальных украшений для заслонки поддувала такого утюга был отлитый накладной портрет-барельеф русского писателя. Кого именно?

а) А.С. Грибоедова. б) Л.Н. Толстого. в) А.С. Пушкина.

**3** Теперь обратимся к авторам-составителям словарей. С.И. Ожегов определяет утюг как нагревающийся металлический прибор для глаженья. Д.Н. Ушаков – как хозяйственную принадлежность, приспособление для глаженья белья и платья. Но наиболее интересное определение утюгу даёт В.И. Даль: «... для глаженья белья и одежды». Какое слово пропущено в определении В.И. Даля?

а) Инструмент. б) Утварь. в) Снаряд.

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## 5 способов использовать ИИ в работе

Искусственный интеллект – это не просто способ «оживить» картинки для соцсетей, а рабочий инструмент, который уже сегодня кардинально меняет офисные процессы. Вот пять конкретных способов его применения.

## 1. Умный помощник для встреч

Забудьте о конспектировании. Современные ИИ-сервисы записывают, транскрибируют и суммируют ключевые тезисы совещаний, автоматически распределяя задачи по исполнителям. Вы получаете готовый протокол и план действий через минуту после окончания планерки.

## 2. Мгновенная работа с документами

ИИ умеет не только проверять орфографию. Он может анализировать длинные отчеты, выделять суть, предлагать правки по стилю, генерировать черновики писем, договоров и даже презентаций по вашим ключевым тезисам, экономя часы рутинной работы.

## 3. Анализ данных

Вместо того чтобы вручную сводить таблицы, поручите это ИИ. Он способен обрабатывать огромные массивы информации, находить скрытые закономерности, строить прогнозы и визуализировать результаты в понятные наглядные доски для принятия решений.

## 4. Персональный организатор

ИИ-планировщик анализирует ваши привычки, календарь и приоритеты. Он может оптимально распределять задачи, напоминать о дедлайнах, рекомендовать время для глубокой работы и даже составлять планы на день или неделю.

## 5. Креативный соавтор

Застраивайте на идеях для поста, названия проекта или слогана? ИИ-генераторы текста и изображений предлагают десятки вариантов за секунды, выступая в роли партнера для мозгового штурма, который помогает преодолеть творческий кризис.

## А вдруг любовь прошла?..

Любовь врывается с фанфарами, принося головокружение и сладкий привкус поцелуев на губах!

**А** уходит на цыпочках, прикрывая за собой дверь так тихо, что мы месяцами делаем вид, будто не слышали, как щелкнул замок. И лишь когда в доме души становится слишком тихо, мы осмеливаемся задать вопрос: «Это просто зима, после которой обязательно потеплеет, или уже вечная мерзлота?» И что делать, когда сердце, похоже, уже вынесло свой неутешительный вердикт?



## Признаки того, что чувства погасли

## Эмоциональная стерильность

Вы замечаете, что больше не «заражаетесь» эмоциями партнера. Его радость не делает вас светлее, его грусть не вызывает желания обнять. Вы наблюдаете за его внутренней жизнью как через толстое стекло: все видно, но ничего не слышно, и не чувствуется тепло. Исчез резонанс – та самая магия, когда две струны звучат в унисон.

## Будущее стало солью на ранах

Раньше мечты о совместном будущем были как сладкий десерт – вы смаковали их, строили планы. Теперь мысль о том, чтобы купить билеты в отпуск через полгода или затеять ремонт, вызывает тяжесть, скуку или даже тревогу. Будущее с этим человеком перестало манить, оно стало обязательной программой, а не желанным приключением.

## Война мелочей

Раздражает все: как он шмыгает носом, как она кладет телефон на стол, его привычка перебивать, ее смех. Это не временное нервное напряжение, а системное отторжение. Любовь – это слепота к недостаткам, которая проистекает из обожания достоинств. Когда достоинства перестают перевешивать, на первый план выходит каждодневная мелкая война.

## Единственный актив – воспоминания

Когда в настоящем не осталось точек соединения, вы начинаете жить архивом. «Помнишь, как мы тогда...» – становится любимым началом фразы. Это попытка согреться у костра, который уже давно погас. Если прошлое стало уютнее настоящего – это тревожный диагноз для отношений.

## Одиночество желаннее встречи

Мысль о том, что вечером вас ждет партнер, не согревает, а означает, что придется «работать» – поддерживать беседу, делиться, быть включенным. Вы ловите себя на мечтах о том, как хорошо было бы провести выходные в одиночестве. Это не здоровый баланс личного пространства, а бегство от источника стресса.

– Что ты хочешь, любимая?  
– Чтобы в 80 лет ты спросил у меня то же самое.



Один или даже два признака могут быть сигналом кризиса, а не конца. Задайте себе честные вопросы: «Это усталость от отношений или от себя?», «Что я привнес(ла) в этот холод?» Иногда любовь не уходит, а просто засыпает под грузом быта, обид и невысказанного.

## Иницируем «отношенческий аудит»

Вспомните, что вас сближало в начале: совместные завтраки, прогулки, просмотр сериалов. Верните хотя бы один маленький ритуал.

Не помогло? Тогда поговорите начистоту. Не о быте, а о страхах и ожиданиях. Если ваши сомнения найдут отклик, можно дать отношениям еще один шанс.

Создайте новые впечатления взамен утерянных, сделайте то, что никогда не делали вместе: прыгните с тарзанки, запишитесь на гончарный мастер-класс, отправьтесь в спонтанную поездку. Новая эмоция может встряхнуть чувства.

## Возможность финала

Ничего не помогло? Тогда наступает самое трудное – признать, что любовь прошла. Но в этом признании есть огромная сила и начало новой свободы. Расставание – не поражение, а конец одной важной главы.

Оно означает, что вы достаточно честны с собой, чтобы не соглашаться на полумеру в главном вопросе жизни. Если же необходимость начинать жизнь заново слишком болезненна, есть резон обратиться за помощью. Психолог или консультант по отношениям может стать тем самым «зеркалом», которое поможет увидеть ситуацию объективно, без истерик и иллюзий.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Я б в уфологи пошёл!

В нашей стране, как и в большинстве стран мира, уфология не признана как наука, потому что её сторонники обладают лишь теоретическими познаниями. Однако если кто-то всерьез увлечен поисками контактов с внеземными цивилизациями и хочет получить образование, ему стоит отправиться в Чили. В университете Сантьяго вот уже больше 20 лет существует соответствующее направление. А вдруг однажды летающая тарелка все-таки прилетит?



## Кто живёт в Лаосе?

Эта довольно небольшая страна в сердце Индокитая славится тем, что не имеет выхода к морю, зато богато застроена древними храмами. Население Лаоса довольно скромное – всего около 7 млн человек (вдвое меньше, чем в Москве). Но гораздо больше, чем людей, в стране... слонов. По некоторым данным, до 5 штук на каждого жителя. Недаром раньше Лаос носил название Лан Санг Хом Кхао – буквально «страна миллиона слонов». Сохранись оно до наших дней, пришлось бы переименовать его в «страну 35 миллионов слонов».

## Пушкин и коньки

Великий русский писатель, по свидетельствам современников, был увлечённым поклонником конькобежного спорта. Любовь к этому зимнему развлечению появилась еще во время учебы в Царскосельском лицее. Вместе с товарищами юный Александр катался на коньках, при этом веселился от души и любил посильнее разогнаться и промчаться мимо друзей. Не оставил он свое увлечение и во время жизни в Петербурге: охотно катался по замерзшей Неве.



## Красота по-павлиньи

Давайте поговорим про павлиньи оперение. Яркая переливающаяся окраска перьев у самцов – заслуга микроскопических кристалликов, которые по-разному преломляют свет. Кстати, в течение полугодия птенцы павлинов выглядят одинаково, и по внешнему виду определить, кто мальчик, а кто девочка, невозможно. Но и после этого юные птицы не слишком отличаются друг от друга. Роскошное оперение, особенно на хвосте, начинает отрастать у самцов только после трех лет.



Светлана СИДОРЧУК

Старость придёт ко всем. И возрастные болезни глаз, к сожалению, тоже. Можно ли их вылечить? Не всегда... Но, остановить — да! Первые неприятности со зрением, увы, начинаются уже в 45–50 лет. В один прекрасный день Вы просто замечаете, что изображение кажется размытым. Буквы пляшут, сливаясь в одну строчку. И чтобы прочесть любимую газету, руку приходится отодвигать всё дальше и дальше от глаз. Такие жалобы можно часто услышать от людей в возрасте. И это неудивительно. Ведь «подлыми спутниками» пенсионеров нередко становятся катаракта и глаукома.

### СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ И... НЕ РЕЖЬ

По статистике катаракта наблюдается у 98% пожилых пациентов,<sup>2</sup> глаукома — у 95%. Но спасибо нашему государству. Операцию давно можно сделать по ОМС, квоты на это выделяются. Но что делать, если операция не поможет? Или даже после неё станет только хуже? И здесь совсем нет вины врачей. «Палки в колёса» часто вставляют хронические болезни. Диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания... Да просто неспособность пациента сотрудничать во время операции. При многих из этих болезней нельзя делать операцию. А иногда даже опасно. Паника. Чувство безысходности и страха за будущее. Что делать в таком случае? Как тут не опустить руки? Любой медик знает: хирургическое вмешательство оправдано в том случае, когда другие методы оказались бессильны. К счастью, современная медицина научилась бороться с развитием катаракты и глаукомы. На помощь людям пришёл лазер!

### СОВЕТСКОЕ НАСЛЕДИЕ: КАК ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СТАЛИ ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ

В 1964 году советский учёный Александр Михайлович Прохоров получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий. Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Ещё недавно лазеротерапия была доступна лишь в специализиро-

# Забывтое открытие в лечении катаракты и глаукомы: как наследие российских ученых помогает сегодня



Возраст — это не преграда для ярких впечатлений! С «Глазником» вы сможете разглядеть каждую деталь счастья!

ванных клиниках. Развитие медицинских технологий и нехватка специалистов на местах изменили эту ситуацию. Государство наконец-то обратило внимание на потребности людей. И решение проблемы было найдено! Российские учёные взяли за основу советский опыт, дополнили инновационными технологиями и создали домашний аппарат для лечения заболеваний глаз на основе лазеротерапии — «Глазник». Так качественная физиотерапия стала доступной каждому!

### ПЕРВЫЙ «СПЕЦИАЛИСТ НА ДОМУ»

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самое безопасное воздействие на глаза, которое может помочь, казалось бы, даже в

самых безнадежных ситуациях. Как это работает? Прежде всего, лазер улучшает кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. «Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное — функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время.

### Показания к применению: кому аппарат «Глазник» может помочь?

У этого аппарата очень широкий спектр применения. Вот только некоторые заболевания, с которыми он справляется ну просто, на «ура»:

- глаукома,
- катаракта,
- дистрофия и другие поражения сетчатки,
- частичная атрофия зрительного нерва,
- диабетическая ретинопатия,
- частичная атрофия зрительного нерва,
- неврит зрительного нерва,
- блефарит,
- конъюнктивит различной этиологии,
- абсцесс и флегмона века,
- герпес век.

### ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ!

Представьте, как утром открываете глаза. А за окном такие сочные зелёные листья. И кажется они так близко, что хочется их потрогать. Именно так видят мир люди с хорошим зрением. И с аппаратом «Глазник» это может стать реальностью. Его феноменальным результатом поразились даже заядлые скептики. Ведь как показали исследования, положительные изменения наблюдались в 89 % случаев!<sup>3</sup> И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже

лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего — это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

### ЗАЧЕМ ИЗОБРЕТАТЬ ВЕЛОСИПЕД?

Когда-то СССР был самой читающей страной в мире. Потому что здоровью граждан, особенно зрению, уделяли пристальное внимание. И пользовались проверенными средствами. Зачем же изобретать велосипед, если эти средства уже доказали свою эффективность? Не дайте своему зрению угаснуть! Звоните прямо сейчас. Ведь время — важный фактор в лечении катаракты и глаукомы. Чем раньше начнёте лечить заболевание, тем проще. Воспользуйтесь опытом, который когда-то делал нашу страну самой читающей в мире. Позвольте себе жить без ограничений. Ваши глаза заслуживают лучшего!



10 режимов воздействия.  
89% доказанная эффективность!  
Остерегайтесь подделок!



Уважаемые жители и гости города Москвы, приглашаем вас посетить наш магазин медицинской техники!

Удобное расположение. Работаем по адресам:  
м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, 18.  
м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А  
м. «Лермонтовский пр-т.», Лермонтовский пр-т., д. 8, корп. 1  
(Вход со стороны мед. анализов КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА СКИДКА 10%\* ПО ПРОМОКОДУ: ТЕЛЕК

### РЕКОМЕНДУЕМ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЭФФЕКТА ВИЖН БИОНОРМУЛА

Узнайте у оператора, как получить средство для здоровья Ваших глаз в ПОДАРОК!



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### ПОСЛЕДНЯЯ ПАРТИЯ ПО ЦЕНАМ 2025 ГОДА!\* ПОТОРОПИТЕСЬ ВСЕГО 250 АППАРАТОВ НА СКЛАДЕ.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ☎ 8-800-333-17-38

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!  
WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>

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

11.02.26	Санкт-Петербург	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-15.00
12.02.26	Санкт-Петербург	Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-13.00

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Результаты могут отличаться. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. \*Акция действует с 04.02.2026 г. по 04.03.2026 г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призовых выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. <sup>1</sup>ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. 2https://artokclinic.ru/articles/profilaktika-katarakty-i-glaukomy/3Протокол кл. исп. от 16.12.2011 г. РЕКЛАМА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕДИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Комик, актёр и участник шоу «Однажды в России» Михаил Стогниенко попробовал себя в новом формате – в гастро-тревел-проекте «Особенности национальной кухни», который выходит 7 февраля в 8.30 на ТВ-3.

**В**месте с итальянским шеф-поваром Пьером Карбонарой Михаил путешествует по зимней России, пробует местную еду и смотрит на города без пафоса и «открыточных» фильтров. В интервью «Телеку» Михаил рассказал, каково снимать проект в родном Красноярске и за что он по-настоящему ценит простые вещи – в еде и жизни.

## Расширение формата

– Михаил, честно скажу: *неожиданно было узнать о том, что вы сменили формат комика на формат телеведущего, да ещё и тревел-шоу! Поделитесь своими ощущениями.*

– Для меня это не столько смена формата, сколько расширение. Я никуда не уходил из юмора, просто появился проект, в котором мне интересно быть ведущим именно как человеку, а не как образу. Когда поступило предложение, я сразу понял, что это не классическое тревел-шоу и не кулинарная программа в привычном смысле. Здесь важно наблюдать, разговаривать, реагировать – а это мне близко.

На съемках ощущение было такое же: я не изображаю эксперта, а просто живу внутри процесса. Где-то удивляюсь вместе с Пьером, где-то спорю, где-то смеюсь. В итоге получилось очень органичное состояние – без необходимости «включать ведущего», я просто был собой.

– *Вы сибиряк, родом из Красноярска. В своём городе тоже сняли выпуск?*

– Да, конечно. Красноярск стал первым городом проекта. Снимать в родном городе – это всегда повышенная ответственность: ты хочешь показать его честно и с любовью. Мы побывали в знаковых и даже необычных местах, много гуляли, пробовали местную еду, общались с жителями. И, что особенно примечательно, мне, человеку, который бывает в Красноярске регулярно, проект позволил посмотреть на родной город свежим взглядом.

## Еда даёт ощущение дома

– *Где удалось отведать самое вкусное блюдо?*

## Михаил СТОГНИЕНКО:

# Находите время для простых радостей

### Детали

**«Из юмора уходит не собираюсь»**

– *Надеюсь, от юмористических проектов не отказались? Где мы вас увидим в ближайшее время?*

– Конечно, нет. Юмор – это моя основная профессия, от нее я никуда не уходил и уходит не собираюсь. Зрители по-прежнему увидят меня в «Однажды в России», будут гастроли, выступления, новые проекты. Мне важно сохранять баланс: чтобы была и сцена, и телевидение, проекты, которые действительно интересны.

– Если говорить про вкус, то самые сильные впечатления оставляли не ресторанные блюда, а именно местная еда – та, что греет и дает ощущение дома. В ней всегда больше честности, чем в самых сложных конструкциях высокой кухни.

– *Скажите честно – за кого болели во время съёмки: за шеф-повара или за местных жителей, ко-*



### Пожелание читателям «Телека»:

Старайтесь находить время для простых радостей: для дома, близких и хорошего разговора. И не забывайте иногда смеяться – это действительно помогает пережить многое.

### торые угощали привычными блюдами?

– Я, конечно, чаще болел за местных. Не потому, что Пьер мне не близок, а потому, что я сам вырос на этой еде и хорошо понимаю логику регионов. Когда ты живешь в холоде, тебе важно наесться и согреться. При этом я с большим интересом наблюдал, как шеф меняется по ходу проекта. В какой-то момент он начинает отходить от ресторанных традиций и смотреть на еду глазами людей конкретного города. И вот тогда возникает баланс, когда выигрывают все – и шеф, и местные, и зритель.

## Разговор требует продолжения

– *Вас в промо к проекту представили как знатока Сибири. Какие города были вам более знакомы, а*

### какие пришлось изучать поподробнее?

– Во всех городах, где снимали проект, я бывал огромное количество раз в силу своей профессии. Мы выступали везде, но только благодаря этому проекту я побывал в таких местах, о которых даже не знал. В Иркутске были на Байкале, причем нас довольно далеко отсюда увезли, прямо на середину озера. А еще в гротах ледяных, я этого никогда вживую не видел. В Улан-Уде – в буддийском храме, дацане. В каждом городе я увидел новые места, которые раньше мне не открывались.

– *Захотелось в какое-то место вернуться отдельно – в отпуске, с семьёй, с друзьями?*

– Да, такие мысли возникали. Проект оставляет ощущение, что в каждом из городов ты начал разговор, и еще остались темы для обсуждения. Кстати, если говорить о том, где мы могли бы еще побывать с гастро-проектом ТВ-3, я бы с удовольствием показал нашему иностранному другу Пьеру Дальний Восток. Думаю, он будет впечатлен.

## Из дома ни ногой!

– *Как предпочитаете отдыхать? Обязательно в ярких путешествиях или, наоборот, предпочитаете побыть в тихом месте, наедине с собой?*

– Мне важнее не количество впечатлений, а возможность выдохнуть. Дом, тишина, близкие рядом – для меня это идеальный формат. После плотных графиков, съемок и гастролей иногда лучший отдых – просто никуда не ехать и дать себе паузу. Мы с женой домоседы, я недавно достроил загородный дом, и мы туда переехали. Сейчас у меня закончатся съемки, будет пара недель выходных, я из дома ни ногой!

– *Если бы нужно было описать Михаила Стогниенко тремя словами, какие это были бы слова?*

– Спокойный, надежный, ироничный.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

### ПОДРОБНОСТИ

## Отношения – это умение быть командой

– *Кстати, а вас самого можно застать на кухне за приготовлением кулинарного шедевра? Может быть, даже есть фирменный рецепт?*

– Слово «шедевр» – это точно не про меня. Я в готовке довольно простой и приземленный. Если уж совсем честно, мой фирменный рецепт – это курица с картошкой в духовке. Все максимально понятно: приправил, поставил и ждешь результат. Проект, конечно, подкинул идей – я начал записывать интересные сочетания, рецепты, но реализуются они уже, наверное, вместе с женой.

– *Жена вас во всём поддерживает, даже участвовала вме-*

сте с вами в нескольких шоу. В Сибирь тоже ездила?

– Жена меня всегда поддерживает, но в Сибирь на съемки «Особенностей национальной кухни» не ездила. Она была рядом по-другому: мы постоянно созванивались, я делился впечатлениями, открытиями, иногда даже кулинарными идеями. А потом уже дома все это обсуждали. Для меня такая поддержка не менее важна, чем физическое присутствие рядом.

– *Вы вместе уже больше двенадцати лет. Какой самый главный вывод об отношениях вы делаете, оглядываясь на этот опыт?*

– Наверное, самый главный вывод – отношения держатся не на эмоциях, а на уважении и умении быть командой. Чувства со временем меняются, становятся спокойнее, но если вы умеете слышать друг друга, принимать и поддерживать – это и есть основа. Ну и юмор, конечно. Если вы можете посмеяться вместе – значит, вы точно в порядке.



# Варим идеальный ХОЛОДЕЦ



Холодец – традиционное блюдо русской зимы. Вкусное и очень сытное, оно способно украсить и праздничный стол, и повседневное меню.

**В**арят холодец из самых недорогих, но богатых соединительной тканью частей туши – голяшек, копыт и т.п. Делают это вовсе не из экономии. Дело в том, что именно соединительные ткани – хрящи, сухожилия – при разваривании обеспечивают желируемость бульона. Для того чтобы желирующие вещества выделились максимально, а жесткое мясо голяшек стало мягким, бульон необходимо варить очень долго, не менее 4-8 часов.

## Секреты насыщенного вкуса

Холодец будет намного вкуснее, если до варки мясные отрубы и овощи запечь в духовке или обжечь на сухой сковороде до легких подпалин.

Варить холодец можно из любого вида мяса, включая птицу. Главное, чтобы в бульоне в конечном итоге оказалось как можно больше желирующего вещества. Поэтому чем больше костей, хрящей, сухожилий и т.п., тем лучше.

Бульон следует солить в самом конце, причем, немного с избытком. Воды в кастрюлю нужно наливать столько, чтобы она полностью покрывала содержимое.

Варить холодец необходимо на самом слабом огне под крышкой, чтобы вода не выкипала. Доливать воду в бульон не следует – свежая вода разбавляет желирующие вещества, и бульон может не застыть.

**Муж пришёл с работы. Жена спрашивает:**

– Холодец будешь?

– Нет, я ж вчера его ел!

– А суп?

– Суп буду.

– Хорошо. Тогда ставь тарелку с холодцом в микроволновку.



## Из мясного ассорти

На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 112 ккал

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говядины на кости (голяшка) ■ 2 свиные ножки (копыта) ■ 0,5 тушки курицы
- 1 морковь ■ 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 8-10 горошин чёрного перца
- 2-3 лавровых листа
- соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Голяшку и ножки тщательно вымыть, почистить, курицу разрезать на несколько частей.

**2** Сложить все мясные ингредиенты в кастрюлю, залить 3-4 л холодной воды, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне 3 часа.

**3** Морковь и лук очистить, чеснок раздавить плоской стороной ножа, добавить в бульон вместе с перцем горошком, варить еще 2 часа; за 10 минут до конца варки добавить лавровый лист и посолить.

**4** Готовый бульон процедить.

**5** Снять с костей мясо, разобрать на волокна (или нарезать), выложить в форму для холодца, залить бульоном, дать полностью остыть, убрать в холодильник до застывания.

## Из индейки и свиных ушей

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 93 ккал

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 свиных уха ■ 2 голени индейки ■ 1 луковица
- 1 морковь ■ 2-3 зубчика чеснока ■ 6-8 горошин чёрного перца ■ 1-2 веточки петрушки ■ соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Уши залить холодной водой, оставить на 30-40 минут, после чего тщательно вымыть.

**2** В большую кастрюлю сложить уши и голени, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить 3 часа на слабом огне.

**3** Добавить в кастрюлю очищенную морковь и тщательно вымытый (но не очищенный) лук, перец горошком; варить еще 1-2 часа; за 15-20 минут до конца варки посолить.

**4** Готовый бульон процедить.

**5** Отделить мясо голени от костей, нарезать мелкими кубиками, разложить по порционным формочкам.

**6** Чеснок очистить, пропустить через пресс.

**7** Вареную морковь нарезать тонкими кружочками.

**8** Выложить морковь, листочки петрушки и чеснок на мясо, залить бульоном, дать полностью остыть, убрать в холодильник до застывания.

## Из гуся с брусникой

На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 151 ккал

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка гуся ■ 2 луковицы
- 2 моркови ■ 1 пучок петрушки ■ 6-8 бутонов гвоздики ■ 6-8 горошин душистого перца
- 4-6 зубчиков чеснока
- ягоды брусники для украшения ■ соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Тушку разрезать на несколько частей, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне 2 часа.

**2** Лук и морковь очистить, в луковицы воткнуть бутоны гвоздики; добавить в кастрюлю вместе с перцем горошком и связанной в пучок петрушкой (оставить 1-2 веточки для украшения); варить еще 2-3 часа, незадолго до конца варки посолить.

**3** Готовому бульону дать постоять 1-1,5 часа, снять с поверхности жир, бульон процедить.

**4** Отделить мясо от костей, разобрать на волокна, выложить в форму.

**5** Чеснок натереть на мелкой терке, выложить поверх мяса.

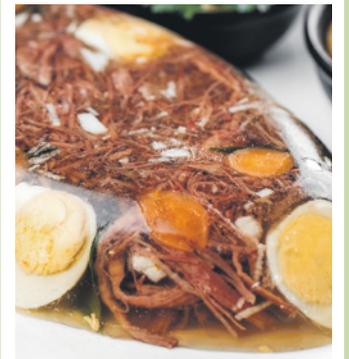
**6** Украсить поверхность брусникой и листочками петрушки, залить бульоном, дать полностью остыть, убрать в холодильник до застывания.

## Из говяжьего хвоста

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 103 ккал

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 бычий хвост ■ 1 луковица
- 1 морковь ■ 1 корень петрушки ■ 1-2 зубчика чеснока ■ 1 ст. л. белого винного уксуса
- 8-10 горошин чёрного перца ■ 4 перепелиных яйца
- молотый чёрный перец ■ соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Хвост разрезать на сегменты по 10-15 см, вымыть, обсушить, выложить на противень.

**2** Морковь, корень петрушки и лук тщательно вымыть, разрезать пополам, выложить на тот же противень.

**3** Запекать в разогретой духовке (или под грилем) до уверенной румяности.

**4** Содержимое противня выложить в кастрюлю (вместе с выделившейся жидкостью), залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне под крышкой 4-5 часов.

**5** Добавить в кастрюлю перец горошком, посолить, варить еще 1 час.

**6** Готовый бульон процедить, влить уксус, довести до кипения.

**7** Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, выложить в форму.

**8** Снять мясо с костей, мелко нарезать, выложить в форму. Чеснок пропустить через пресс, выложить поверх мяса.

**9** Залить содержимое формы бульоном, дать полностью остыть, убрать в холодильник до застывания.

Чтобы найти главное, нельзя отвлекаться на второстепенное.

Э то правило засело в моей голове с детства, когда я увлеклась шахматами. Вернее, шахматистом Сашей, мальчиком из нашего двора. Собственно, из-за него я и стала тем, кем стала.

### Играю белыми

Мне было лет шесть, когда папа решил познакомить меня с шахматами. – Это один из самых полезных видов спорта, – рассуждал он. – Игра сильных, целеустремленных и ответственных людей.

Но особого интереса к шахматной игре я тогда не проявила, хотя основам игры все же научилась. А потом случилась история, изменившая мое отношение к шахматам.

У мамы была приятельница, которая жила с сыном в нашем дворе. Когда мама шла в гости к подруге, то часто брала и меня. Взрослые уединялись на кухне, чтобы вести свои бесконечные разговоры про жизнь, а нас с Сашкой усаживали за журнальный столик, где и была шахматная доска с расставленными фигурами. Саша был старше меня на несколько лет, занимался в кружке, участвовал в турнирах и каждый раз вежливо спрашивал:

– Какими будешь играть – белыми или черными?

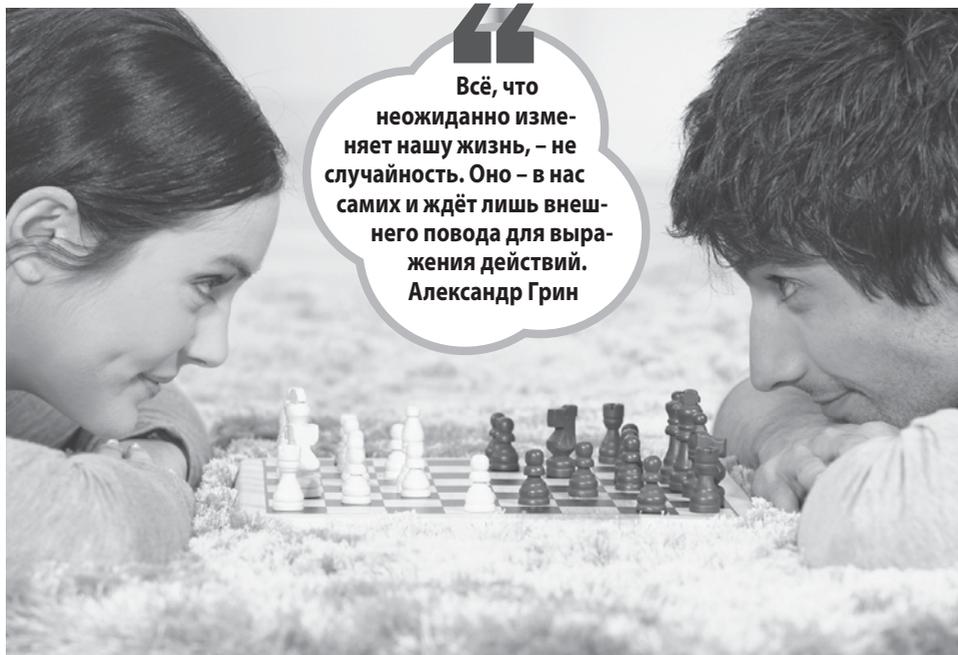
– Мне все равно, – смущалась я.

– Значит, белыми, – с легкой снисходительной улыбкой Сашка отдавал мне право первого хода, зная, что на исход игры это никак не повлияет.

Мы играли в полной тишине. До сих пор помню запах тех шахмат, его красивые руки и смесь восторга и ужаса, которые я испытывала, случайно встретившись с ним взглядом. Это была первая лю-

# ЛЮБОВЬ

## за шахматной доской



«  
Всё, что  
неожиданно изме-  
няет нашу жизнь, – не  
случайность. Оно – в нас  
самых и ждёт лишь внеш-  
него повода для выра-  
жения действий.  
Александр Грин

бовь. А он не обращал внимания на маленькую девочку. И тогда я решила доказать, что тоже смогу добиться успеха в шахматах.

### Играю чёрными

Сама не заметила, как шахматы захватили меня. Через год я уже неплохо выстраивала изящные комбинации и успешно ставила противнику мат. С Сашей мы виделись все реже и реже.

А потом вообще его семья уехала в другой район. Мама с подругой теперь общалась больше по телефону.

Шло время, я играла в шахматы и не забывала о своей первой любви. И вот однажды мы встретились с ним на шахматном турни-

ре. Когда я увидела его среди участников, сердце заколотилось.

– Привет! Ты тоже здесь? – удивился он.

– Здравствуй, решила попробовать свои силы, – засмущалась я.

– Помню, как мы играли в детстве и ты никогда не хотела проигрывать, держалась до последнего. Буду болеть за тебя, – улыбнулся Саша и направился к своей команде.

Я села за стол, сделала первый ход и вдруг почувствовала на себе его взгляд. Повернула голову и увидела его глаза – те самые, которые когда-то заставили меня затаить дыхание. Он улыбнулся и ободряюще кивнул. В этот момент поняла, что не просто хочу выиграть, а хочу показать ему, что я выросла и стала ему достойным соперником.

Игра шла напряженно. Наконец я сделала решающий ход.

– Мат! – произнесла я с гордостью и повернулась к Саше.

По выражению его лица поняла, что мне удалось произвести на него впечатление.

А потом мы поменялись местами, и уже я переживала за Сашку.

После игры мы нашли время для общения. Саша интересовался моей жизнью и увлечениями, а мне было интересно все, что касалось его. Он разговаривал со мной на равных, и я чувствовала себя на седьмом небе от счастья.

– Не хочешь сыграть со мной? – вдруг предложил он. – Вспомним детство.

– Хочу, – согласилась я после секундного замешательства. – Только те-

перь ты будешь играть белыми.

Мы сели за дальний столик и расставили фигуры.

– Мне нравилось тогда играть с тобой, ты была такая упертая, – сказал Саша и разыграл дебют.

– Ты был первым, кто заставил меня полюбить шахматы, – ответила я и сделала ход.

Саша улыбнулся. В этот момент к нашему столику подошла симпатичная девушка с длинным хвостом и, приобняв Сашу, спросила:

– Ты скоро? Мы ж в кино опаздываем.

Он виновато посмотрел на меня и за два хода поставил шах и мат.

– Прости, мне надо идти. До встречи на турнирах.

Я кивнула и отвернулась, чтобы скрыть слезы.

### Ход белой королевы

С тех пор прошло много лет. Жизнь раскидала нас по городам и весям. Мы потеряли связь. Я продолжала играть в шахматы, но на соревнованиях мы больше не пересекались. И вот однажды на турнире судьба свела нас вновь. Я неотрывно смотрела на Сашу. Он мало изменился, разве что другая прическа, все такой же обаятельный и интеллигентный. В тот день я не решилась подойти к нему. Мы столкнулись с ним нос

к носу на следующий день в холле выставочного центра, где проходил турнир.

– Неужели это ты? – с радостью бросился ко мне Саша. – Невероятно. Встреча с тобой – это особенное событие.

И словно не было тех лет разлуки, мы радовались каждой минуте общения, не могли наговориться и не хотели расставаться.

– Белыми или черными? – заговорщически спросил меня Саша вечером за ужином и достал из сумки шахматную доску.

– Мне все равно, – рассмеялась я.

– Значит, белыми.

Я старалась сосредоточиться, но мысли не позволяли полностью отдаться игре.

– Ты всегда обыгрывал меня, – призналась я. – Но сегодня я настроена решительно.

– Принимаю вызов с огромным удовольствием, – улыбнулся Саша.

Это была не столько игра, сколько способ восстановить утраченные отношения.

– Ты – достойный соперник, – кивнул мне Саша и сделал неожиданный ход.

Шахматы научили меня главному: сначала думать, а потом ходить. Я попыталась взглянуть на расстановку фигур как бы со стороны. Королева. Вдруг в памяти всплыли слова отца из далекого детства: «Как ходит королева? Она ходит, как хочет. По настроению, по велению души». А что, если?..

Саша присвистнул и посмотрел на меня с удивленным восхищением:

– Предлагаю ничью.

– Согласна!

Так завершилась та шахматная партия. Ну а наша личная партия с Сашей с той встречи длится до сегодняшнего дня...

ГАЛИНА

#### 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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.05 «Время героев». (16+)
- 01.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



18.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «ПОЛЮБИ МЕНЯ СНОВА». (16+)  
Людмила Куприянова с мужем Павлом ждут первенца. Но когда Павел уезжает в командировку, Люда становится жертвой грабителей и теряет ребёнка. Следователь Алексей Беглов начинает поиски преступников.
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



10.35 «ПЁС». (16+)

- 04.50 «ПЁС». (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 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)  
Судебные приставы-оборотни Репников и Найденов выбивают из должников деньги, затем убивают их, а деньги забирают себе...
- 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.10 «Сегодня»
- 00.30 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
- 01.05 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ». (16+)

СТС СТС



06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
- 06.30 «Маша и медведь». (0+)
- 09.05 «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ». (16+)  
Путая следы после ограбления бывшего работодателя, рецидивист Саша Медный случайно становится майором Гавриловым...
- 14.20 «ТРЕШКА». (16+)
- 20.30 «ТАКСИ-4». (16+)
- 22.20 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
- 01.10 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)  
История любви земной девушки и Гарднера Эллиота, выросшего в экспериментальной колонии на Марсе. Их роман начался в интернете, и теперь Эллиот летит на Землю, чтобы встретиться с возлюбленной...
- 03.05 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (16+)
- 04.25 «ДИКОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
- 05.50 «Три кота». (0+)

ТНТ ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)
- 12.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.05 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
- 20.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)
- 21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
- 23.00 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)  
Василий Кузин — типичный столичный мажор: крутая тачка, шикарная квартира и бизнес, растущий как на дрожжах. Вот только рабочих он ни во что не ставит и постоянно «забывает» платить им зарплату.
- 01.00 «ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)  
После серии неудач агент Дэни Страттон переживает не лучшие времена в карьере. Однажды он получает задание сопроводить доставку секретного груза из Шанхая.
- 02.25 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)

- 05.00 18.00 00.25 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 01.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
- 22.15 23.25 «ПРОФЕССОР И ПРИЗРАЧНЫЙ УБИЙЦА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.10 Пятница News. (16+)
- 05.40 На ножах. (16+)
- 07.50 Молодые ножи. (16+)
- 09.20 Адский шеф. (16+)
- 12.30 Битва шефов. (16+)
- 14.30 Битва шефов. Звезды. (16+)
- 16.40 Битва шефов. (16+)
- 23.00 Секретный артист. (16+)
- 00.20 Вундеркинды. (16+)
- 01.40 Пятница News. (16+)
- 02.00 На ножах. (16+)
- 03.50 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 07.10 Улётное видео. (16+)  
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панacea от плохого настроения.
- 14.15 Решала. (16+)
- 17.00 Охотники. (16+)
- 20.00 Притворщики. (16+)
- 22.00 Найди по ID. (16+)
- 00.00 Заступницы. (16+)
- 02.10 Опасные связи. (18+)
- 03.40 «СОЛДАТЫ-6». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
- 11.00 00.35 «БРИЖИТ БАРДО: ИСКУССТВО ЖИТЬ». (16+)
- 15.15 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
- 17.00 «Здоровая среда». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 04.50 «НЕЖНОСТЬ». (16+)
- 21.45 «ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА». (16+)
- 23.10 «Дневник писателя» Ф.М. Достоевского. (16+)
- 23.40 «Моя история». (16+)
- 02.20 ОТражение. Итоги. (12+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.05 «Званный ужин». (16+)  
С понедельника по пятницу пять совершенно разных людей ходят друг к другу в гости. Каждый из них имеет одинаковые условия при покупке продуктов и приговаривании ужина из трех блюд.
- 08.00 «Муж напрокат». (16+)
- 10.05 «Супермама». (16+)
- 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.25 «Беременная в 45». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+)
- 02.00 «Неотложка». (16+)
- 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
- 06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 06.55, 10.20, 13.15 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 14.10 Мировое соглашение. (16+)
- 15.05, 16.15, 18.20, 18.35 Дела судебные. (16+)
- 18.00 Вместе каждый день
- 21.20 Понять. Простить. (16+)
- 22.15 Миллион за 5 минут. (16+)
- 23.00, 23.40, 00.20 Игра в кино. (16+)
- 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
- 01.35 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
- 06.10 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
- 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 14.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)  
На территории Польши, оккупированной немцами, действует разведшкола, готовящая диверсантов. У каждого из них свои жизненные обстоятельства, заставившие служить врагам.
- 18.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
- 21.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
- 01.25 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ. (16+)
- 02.45 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Царевны». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Беби Борн». (0+)  
Встречайте малышку Эмму и её плюшевого медвежонка Тедди!
- 07.40 «Мини-Мишки». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.20 «Супер Крылья. Мир динозавров». (0+)
- 09.30 «Смешарики». (0+)
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.15 «Династер». (6+)
- 11.45 «Чемпионы». (6+)
- 13.05 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 13.30 «Карбот». (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.45 «Три кота». (0+)
- 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
- 16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 16.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.00 «Оранжевая корова». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Геройчики». (0+)
- 22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
- 22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 01.55 «Смешарики». (0+)
- 02.55 «Лунтик». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.25 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.25 «Фиксики». (0+)
- 10.50 «Геройчики». (0+)
- 11.45 «Бумажки». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 13.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 14.05 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 17.10 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 18.00 «Мини-мишки». (0+)
- 18.30 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 19.50 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.50 «Горошек и компания». (6+)
- 21.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 21.30 «Барбоскины». (0+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 «Фиксики». (0+)
- 23.15 «Буба». (6+)
- 00.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)
- 01.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 02.30 «Ася и Вася». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 04.00 «Фиксики». (0+)
- 05.00 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Боги Египта. (16+)
- 00.50, 09.05, 21.00 Забытые войны России. (12+)
- 01.45, 10.50, 21.55 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 02.05, 10.00, 19.05 Без срока давности. (16+)
- 02.55 Семь дней истории. (12+)
- 03.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)
- 04.00 Это подкаст. История (12+)
- 05.00, 13.40, 16.45 Русская история. (12+)
- 05.40, 14.15 Великие битвы России. (12+)
- 06.45 Обыкновенная История. (6+)
- 06.55 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+)
- 08.00 Революция LIVE: #романовдолженуйти! (12+)
- 11.10 Монологи императоров: Ли Цуньской. (16+)
- 12.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
- 12.55 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+)
- 15.10 Монологи императоров: Сима Жуй. (16+)
- 16.00 Шахматные партии холодной войны: Спасский против Фишера. (16+)
- 18.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 22.15 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)
- 23.05 Моя Россия: музыкальное путешествие: Москва. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
- 06.45 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)
- 07.10, 08.05 Джек Лондон, американское приключение. (12+)
- 09.05 Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)
- 10.00 Леди Сапиенс. (16+)
- 11.00, 11.55 Проклятые сокровища. (16+)
- 12.45 История авиации: Летать! (16+)
- 13.45 Следы цивилизации. (16+)
- 14.40, 15.25 Загадки планеты Земля. (16+)
- 16.10 Сокровища Европы. (12+)
- 17.10 Венеция: красота на болоте. (12+)
- 18.05 Наачтун: затерянный город майя. (12+)
- 19.05 Затерянная пирамида Египта. (12+)
- 20.00, 21.00 Судьбы. (16+)
- 21.50, 22.45 Великие битвы: Сталинград. (16+)
- 23.40, 00.25 Загадки планеты Земля. (16+)  
Ученые исследуют явления природы с помощью спутниковых снимков. Захватывающий док о шести тайнах планеты.
- 01.00 Тутанхамон: проклятое сокровище. (16+)
- 01.55 Леди Сапиенс. (16+)
- 02.50, 03.35 Проклятые сокровища. (16+)
- 04.25 Чанди Врингинг Лаванг, Индонезия. (12+)
- 05.05 Судьбы. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 06.45, 14.40, 15.30, 00.40, 01.25 Настоящая война престолов. (12+)
- 07.35, 02.10 Самурай в Ватикане. (12+)
- 08.35, 03.05 Вымысел исключён. Век разведчика. (12+)
- 09.20 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнце. (12+)
- 10.15 Салют-7. История одного подвига. (12+)
- 11.05 Наачтун. Последний город Майя. (12+)
- 12.05 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)
- 12.55 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
- 13.50, 05.15 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)
- 16.20, 16.35 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)
- 16.50 СССР Империя наоборот. (12+)
- 17.40 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
- 18.40, 03.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
- 19.30 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
- 20.25 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
- 21.15 Венеция. Красота на болоте. (12+)
- 22.10, 04.30 Людмила Савельева. После бала. (12+)
- 23.00, 23.50 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)



ПЕРВЫЙ



00.10 Подкаст.Лаб. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.15 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 «Время покажет». (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Время покажет». (16+)  
14.00 «Большая игра». (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 «Большая игра». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 «Время покажет». (16+)  
19.50 «Пусть говорят». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА». (16+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
03.00 Новости

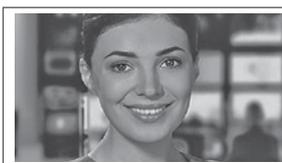
РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «ПОЛЮБИ МЕНЯ С НОВА». (16+)  
Прошло семь лет. Люда снова беременна - на этот раз у них с Павлом будет девочка. Павел старается быть заботливым отцом, но между ним и приёмным сыном будто невидимая стена.  
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.30 «ПЁС». (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 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)  
Комаров с Муравьевым едут за город к хозяевам квартиры, которые двадцать лет назад прятала важного свидетеля.  
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
00.10 «Сегодня»  
00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
01.05 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)  
06.30 «Маша и медведь». (0+)  
08.55 «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ». (16+)  
12.35 «МОЯ СУПЕРБЫВШАЯ». (16+)  
14.20 «ТРЕШКА». (16+)  
20.30 «ТАКСИ-5». (16+)  
22.40 «ИНСУРГЕНТ». (16+)  
В новой главе антиутопии об обществе, где всё расставлено по полочкам, Трис должна найти способ борьбы со страшной системой, уничтожающей её близких. Она узнает всё больше страшных подробностей, стоящих за кажущимся порядком...  
00.55 «КРОВЬ В ОБМЕН НА ПЫЛЬ». (18+)  
02.30 «КУШ СОБАЧИЙ». (16+)  
Жираф Раф и мальчик Паттерсон родились в один день и растут вместе, практически не расставаясь, так как семья мальчика живёт рядом с зоопарком.  
03.45 «ЖИРАФ РАФ». (6+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)  
19.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)  
Света считает, что их соседи считают Хомяковых ненастоящей семьей. Гриша спасает маленькую Ксюшу, которая теперь считает Гришу своим парнем. Алиса ругается с Викой и настраивает против себя весь класс.  
21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)  
23.00 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ». (16+)  
Юноша может покинуть Кавказ, но Кавказ никогда не покинет его. Родственники осетина, живущего в Петербурге, решают устроить ему свадьбу по старым традициям и привозят невесту в аул.  
00.45 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)  
02.25 «Однажды в России». (16+)  
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)  
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 00.20 04.25 «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» с Игорем Прокопенко. (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (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 «100 вопросов обо всем». (16+)  
17.00 01.15 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «ПО СЛЕДУ ТЕНИ». (16+)  
21.55 23.25 «НОЧЬ В ОСАДЕ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)  
05.20 Пятница News. (16+)  
05.50 Гастротур. (16+)  
06.30 На ножах. (16+)  
08.40 Молодые ножи. (16+)  
10.00 Адский шеф. (16+)  
12.50 Черный список. На кухне. (16+)  
19.00 Что я наделала?! (16+)  
21.10 Черный список. (16+)  
23.10 Секретный артист. (16+)  
00.30 Вундеркинды. (16+)  
01.50 Пятница News. (16+)  
02.20 На ножах. (16+)  
03.50 Секреты на кухне. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.05 «Званый ужин». (16+)  
08.00 «Муж напрокат». (16+)  
Шоу «Муж на прокат» предоставляет уникальную возможность супругам сделать паузу в отношениях и попробовать новые, которые манят перспективами на более счастливую жизнь.  
10.05 «Супермама». (16+)  
12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
16.00 «Чад из ада». (12+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Измены». (18+)  
02.00 «Неотложка». (16+)  
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.40 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
07.30 Улётное видео. (16+)  
14.15 Решала. (16+)  
«Решала» - культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства.  
17.00 Охотники. (16+)  
20.00 Притворщики. (16+)  
22.00 Найди по ID. (16+)  
00.00 Опасные связи. (18+)  
03.00 Улётное видео. (16+)  
04.30 «СОЛДАТЫ-6». (16+)

МИР

- 05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости  
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)  
07.25, 10.10, 13.15 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)  
14.10 Мировое соглашение. (16+)  
15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)  
18.00 Вместе каждый день  
21.20 Понять. Простить. (16+)  
22.15 Миллион за 5 минут. (16+)  
23.00, 23.40, 00.20 Игра в кино. (16+)  
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение  
11.00 00.35 «БРИЖИТ БАРДО: ИСКУССТВО ЖИТЬ». (16+)  
15.15 «ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА». (16+)  
17.00 «Такие разные». (12+)  
18.00 «Губернская новости». (12+)  
18.15 «Вечер вместе». (12+)  
20.45 04.50 «НЕЖНОСТЬ». (16+)  
21.45 «ПИКОВАЯ ДАМА». (16+)  
23.10 «Дневник писателя» Ф.М. Достоевского. (16+)  
23.40 «Очень личное». (12+)  
02.20 ОТражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

- 04.10 «Путь к Победе». (16+)  
05.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)  
06.25 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)  
08.00 «ЖУРОВ». (16+)  
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)  
14.00 «ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ». (16+)  
Сериял. Россия, 2002 г.  
17.45 «ПО ЛЕЗВИЮ БРИТ-ВЫ». (16+)  
Сериял. Украина, 2014 г. 1943-1944 годы. В оккупированном немцами Ровно действует советский разведчик Гуснецов, разрабатывающий невероятные операции.  
01.20 «ЕДИНИЧКА». (16+)  
03.05 «СУДЬБА ДИВЕРСАНТА». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Простоквашино». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Беби Борн». (0+)  
07.40 «Мини-Мишки». (0+)  
09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
09.20 «Супер Крылья. Мир динозавров». (0+)  
09.30 «Смешарики». (0+)  
10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)  
11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)  
11.15 «Диностер». (6+)  
11.45 «Чемпионы». (6+)  
13.05 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)  
13.30 «Карбот». (6+)  
13.45 «Инфинити Надо». (6+)  
14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
Путеводитель по самым интересным событиям!  
14.45 «Три кота». (0+)  
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)  
16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
16.55 «Ми-Ми-Мишки». (12+)  
19.00 «Оранжевая королева». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Геройчики». (0+)  
22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)  
22.25 «Дикие скричеры!» (6+)  
22.40 «Фьюжн Макс». (6+)  
23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
01.55 «Смешарики». (0+)  
02.55 «Лунтик». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)  
07.15 «Маша и Медведь». (0+)  
08.25 «Барбоскины». (0+)  
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)  
09.25 «Фиксики». (0+)  
10.50 «Геройчики». (0+)  
11.45 «Бумажки». (0+)  
12.00 Время малышей. (0+)  
13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)  
13.10 «Маша и Медведь». (0+)  
14.05 «Простоквашино». (0+)  
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)  
15.30 Время малышей. (0+)  
17.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
17.10 «Мини-мишки». (0+)  
18.30 «Лунтик». (0+)  
19.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
19.50 «Маша и Медведь». (0+)  
20.45 «Горошек и компания». (6+)  
21.00 «Сказочный патруль». (0+)  
21.30 «Барбоскины». (0+)  
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)  
22.15 «Фиксики». (0+)  
23.20 «Буба». (6+)  
00.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
01.00 «Барбоскины». (0+)  
01.25 «Ми-ми-мишки». (0+)  
02.30 «Ася и Вася». (0+)  
03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)  
04.00 «Фиксики». (0+)  
05.00 «Лунтик». (0+)  
05.30 «Барбоскины». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Это подкаст. История. (12+)  
00.55, 09.40, 12.45 Русская история. (12+)  
01.35, 10.15, 21.40 Великие битвы России. (12+)  
02.40 Обыкновенная История. (6+)  
02.50 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+)  
04.00 Революция LIVE: #романовдолженуйти! (12+)  
05.05, 17.00 Забытые войны России. (12+)  
06.00, 15.05 Без срока давности. (16+)  
06.50, 17.55 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)  
07.10 Монологи императоров: Ли Цунской. (16+)  
08.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)  
08.55 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+)  
11.10 Монологи императоров: Сима Жуй. (16+)  
12.00 Шахматные партии холодной войны: Спасский против Фишера. (16+)  
14.40, 22.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
16.00 Посмертие Альберта Бенуа. (16+)  
18.15 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)  
19.05 Моя Россия: музыкальное путешествие: Москва. (12+)  
20.00, 20.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)  
23.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)

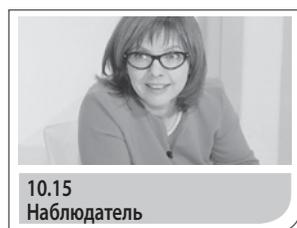
HISTORY

- 06.00 Великие битвы: Сталинград. (16+)  
06.50 Несвижский замок. (12+)  
07.25 Сокровища Европы. (12+)  
08.20 Венеция: красота на болоте. (12+)  
09.20 Наачтун: затерянный город майя. (12+)  
10.20 Затерянная пирамида Египта. (12+)  
11.10, 12.10 Судьбы. (16+)  
13.05 История авиации. (16+)  
14.00 Следы цивилизации. (16+)  
14.55, 15.40 Загадки планеты Земля. (16+)  
16.25 Сокровища Европы. (12+)  
17.25 Великолепные памятники Франции: Бордо. (12+)  
18.20, 19.10 Викинги: правдивая история. (12+)  
20.00 Судьбы: Мария-Антуанетта. (16+)  
20.55 Судьбы: Лоренцо Великолепный. Хозяин Флоренции. (16+)  
21.50 Великие битвы: Курск: Курский выступ. «Цитадель». (16+)  
22.45 Великие битвы: Курск: Огненная дуга. (16+)  
23.35, 00.25 Загадки планеты Земля. (16+)  
01.10 Наачтун: затерянный город майя. (12+)  
02.05 Затерянная пирамида Египта. (12+)  
02.50, 03.45 Судьбы. (16+)  
04.35 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)  
05.10 Судьбы: Мария-Антуанетта. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 00.55 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнце. (12+)  
06.55, 01.50 Салют-7. История одного подвига. (12+)  
07.45, 02.50 Наачтун. Последний город Майя. (12+)  
08.45, 03.45 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)  
09.35 Глубинные механизмы истории. (12+)  
10.30 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)  
11.20, 12.15, 21.25, 22.15 Настоящая война престолов. (12+)  
13.05, 13.20, 02.35 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)  
13.35 СССР. Империя наоборот. (12+)  
14.25 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)  
15.20 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)  
16.10 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)  
17.10 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)  
18.00 Венеция. Красота на болоте. (12+)  
19.00 Людмила Савельева. После бала. (12+)  
19.50, 20.40, 04.30, 05.15 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)  
23.10 Самурай в Ватикане. (12+)  
00.10 Вымысел исключён. Век разведчика. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



10.15  
Наблюдатель

- 07.35 «ПОЭТ И ЦАРЬ»
- 09.05 «Котильонный принц»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55  
Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 01.05 «XX век»
- 12.00 01.55 «Роман в камне»
- 13.00 «Фараоны двух земель»
- 13.55 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА»
- 15.15 «Без границ»
- 15.45 «За науку отвечает Келдыш!»
- 16.30 Эрмитаж
- 17.15 Мастер-классы. Щелкунчик-2025
- 18.10 «Александра Коллонтай. Вихри века»
- 19.00 02.30 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Искусственный отбор
- 21.30 Белая студия
- 22.15 «МЕГРЭ»
- 00.10 «Затерянный мир Ангор-Вата»

ТВЦ



11.50 «АНАТОМИЯ  
УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ХАМЕЛЕОН». (12+)
- 10.40 04.20 «Актёрские драмы. Зимняя вишня - ягода горькая». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «ПИАНИСТКА». (12+)
- 16.55 «Анатолий Папанов. Клятва на крови». (16+)
- 18.10 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Война за совместножитое». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Русские тайны. Даллес против СССР». (16+)

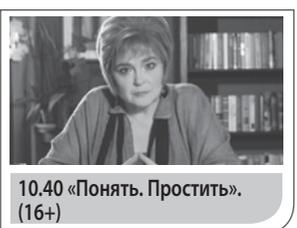
ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ:  
ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)  
Антошин вместе с группой оперативников следит за Шутовым, подозреваемым в наркоторговле. Однако таксист, привезший Шутова к дому, сигналом предупреждает его о слежке, и подозреваемому удается уйти. Карпов передает дело Шутова Глухареву.
- 23.00 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)  
Группа студентов отправляется за город, чтобы вовсю оторваться на выходных. Но уже в первый день они сталкиваются с неотесанными фермерами Такером и Дэйлом.
- 00.45 «БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)
- 02.30 Знаки судьбы. (16+)

ДОМАШНИЙ



10.40 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ». (16+)
- 19.00 «ТВОЁ СЕРДЦЕ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ». (16+)
- 23.00 «Понять. Простить». (16+)
- 00.00 «Порча». (16+)
- 01.00 «Знахарка». (16+)
- 01.25 «Верну любимого». (16+)
- 01.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.20 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 05.25 «Ну, погоди!» (0+)
- 05.50 Они потрясли мир. (16+)
- 08.05 Страна советов. (16+)
- 08.40 Знание - сила. (12+)
- 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 15.10 17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.10 «СВОИ-4». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СВОИ-5». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.25 13.25 01.05 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (12+)
- 14.00 15.05 17.15 03.50 «СЛЕПОЙ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 03.00 «Такие разные». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.15 00.45 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 18.00 «Безопасная дорога». (12+)
- 13.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
- 15.45 01.15 «Легенды спорта». (12+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 01.30 «Документальное кино». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 04.30 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)

СПОРТ

- 06.00 14.55 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+)
- 07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
- 07.05 12.15 18.15 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Winline Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 География спорта. (12+)
- 15.30 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Краснодар». Winline Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ
- 19.00 Хоккей. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.50 Футбол. Прямая трансляция
- 02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. (6+)
- 06.00 16.40 Гандбол. Кубок России. (6+)
- 07.25 Громко. (12+)
- 08.30 23.55 Футзал. Суперлига. (6+)
- 10.15 05.40 «Страна спортивная». (12+)
- 10.30 «Человек из футбола». (12+)
- 11.00 13.15 16.20 19.25 Новости. (0+)
- 11.05 Лёгкая атлетика. Русская зима. (6+)
- 13.20 04.05 Смешанные единоборства. (16+)
- 15.00 «Взойди на свой Олимп». (12+)
- 15.35 19.30 «бхб». (12+)
- 16.00 16.25 22.00 22.20 01.40 Спецрепортаж. (12+)
- 18.05 География спорта. (12+)
- 18.35 «Такие люди должны жить!» Алексей Прокуров». (12+)
- 19.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 01.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 07.00 Звёзды на утро. (16+)
- 08.00 Музэнерго. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 10.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 11.30 10 самых! (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Моя волна. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Зима. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Оборотни в гламура. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Короли чартов. (16+)
- 23.00 Лихие хиты. (16+)
- 00.00 Наше. (16+)
- 01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.50 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)
- 07.40 «МАКС СТИЛ». (16+)
- 09.20, 10.15, 11.10, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 13.00 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
- 15.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
- 17.00, 17.55 «БИБЛИОТЕКАРЬ: СЛЕДУЮЩАЯ ГЛАВА». (16+)
- 18.45 «КРАСОТКИ». (16+)
- 20.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 22.40, 23.35, 00.25, 01.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 02.05 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
- 04.05 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.15 «ОНЕГИН». (12+)
- 10.45 «ЛЁД». (16+)
- 12.40 «ЛЁД-2». (16+)
- 14.55 «ЛЁД-3». (12+)
- 17.15 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 19.00 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 20.35 «ДРАКУЛОВ». (16+)
- 22.05 «ЖМУРКИ». (16+)
- 00.05 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 01.45 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)
- 03.15 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД-2». (16+)
- 04.40 «Аленький цветочек». Мультфильм. (6+)
- 05.15 «Пони бегает по кругу». Мультфильм. (6+)
- 06.20 «ПАТРУЛЬ». (16+)
- 08.10 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ СЕДАН». (16+)
- 10.00 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
- 11.55 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (16+)
- 14.05 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (16+)
- 15.35 «ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
- 17.30 «13-Й РАЙОН». (16+)
- 19.00 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
- Боевик, Франция, 2009 г.
- 20.30 «ЛЕОН». (16+)
- 22.45 «АМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
- 00.15 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ СЕДАН». (16+)
- 02.00 «НА ГРАНИ». (16+)
- 03.35 «АРЕС». (16+)
- 04.40 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
- 05.00, 15.35 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 15.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
- 21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)
- 23.40, 00.10 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 00.35 Суббота News 2026. (16+)
- 00.50, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 03.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

- 01.05 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 03.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)
- 05.05 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 07.10 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)
- 08.40 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКРОВИЩ». (16+)
- 10.30 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)
- 12.20 «Я БОГИНЯ». (16+)
- 14.10 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 15.55 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 17.45 «БАНДИТКИ». (16+)
- 19.30 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
- 21.05 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 06.50 Мультфильмы. (0+)
- 08.55 «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА». (16+)
- 11.35 «СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ». (6+)
- 13.05 «МЕТЕЛЬ». (16+)
- 14.30 «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА». (16+)
- 16.25 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (16+)
- 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
- 20.00 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)
- 21.40 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
- 23.25 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
- 01.10 «ТРИДЦАТЬ ПЕРВОЕ ИЮНЯ». (16+)
- 03.20 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (16+)
- 05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.50 «Побег из курятника». Мультфильм. (12+)
- 07.20 «Мишки-Братиски». Мультсериал. (6+)
- 08.05 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)
- Россия, 2000 г.
- 00.00 «Падал прошлогодний снег». Мультфильм. (6+)
- 00.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 01.55 «НА ОСТРИЕ». (16+)
- 03.40 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 08.00 «Царевны». (0+)
- 09.00 «Три кота». (0+)
- 10.00 «РАНЕТКИ». (16+)
- 15.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
Женя просит сестёр прислать ей комплект матрёшек. В семье Васнецовых начинается спор, какие сувениры покупать - с изображением футболистов или российских политиков?
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
У Даниила и Ивана выпускной, и все Ивановы идут на праздник...
- 20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.15 «МАРГОША». (16+)
- 03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Созижду Церковь мою. Англиканская слобода. (0+)
- 11.35 День Патриарха. (0+)
- 11.45, 12.15 Монастырская кухня. (0+)
- 12.45 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (6+)
- 23.40, 00.10 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 00.35 Суббота News 2026. (16+)
- 00.50, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.10 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 03.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.25, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.25 Царевнино. Следствие диофану в век. 2 серия. (12+)
- 22.30, 23.05 Поле битвы. (16+)
- 23.35 День Патриарха. (0+)
- 23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.35 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 3 серия. (6+)
- 01.40 20 лет спустя. (0+)
- 02.00 Византия. Жизнь после смерти. 2 серия. (0+)
- 02.45 Поле битвы. (16+)
- 03.15 Русский мир. (12+)

Православный календарь

10 февраля  
Седмица мясопустная. Глас 2.  
Прп. Ефрема Сирина.

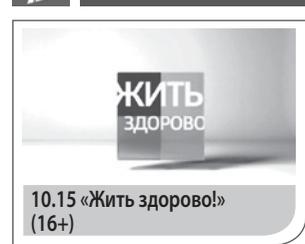


Прп. Феодосия Тотемского. Прп. Палладия пустынноика. Прп. Исаака Сирина, еп. Ниневийского. Прп. Ефрема Новоторжского. Прп. Ефрема Печерского, еп. Переяславского. Св. Феодора исп., пресвитера. Сщмч. Игнатия, еп. Скопинского. Сщмч. Владимира пресвитера и прмч. Варфоломея. Мц. Ольги. Прп. Леонтия исп. Суморинской-Тотемской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

Поста нет.

«...Как тело не может жить, если не вкусит хлеба, так и душа мертва, если не приобщится духовной мудрости». Прп. Ефрем Сириянин

**ПЕРВЫЙ**



10.15 «Жить здорово!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»

09.00 Новости (с субтитрами)

09.25 «Модный приговор». (0+)

10.15 «Жить здорово!» (16+)

11.00 «Время покажет». (16+)

12.00 Новости (с субтитрами)

12.15 «Время покажет». (16+)

14.00 «Большая игра». (16+)

15.00 Новости (с субтитрами)

15.15 «Давай поженимся!» (16+)

16.05 «Мужское / Женское». (16+)

17.00 «Большая игра». (16+)

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

18.30 «Время покажет». (16+)

19.50 «Пусть говорят». (16+)

21.00 «Время»

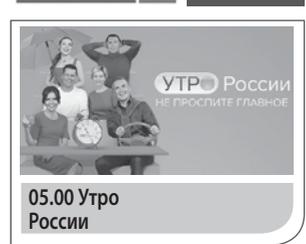
22.00 «БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА». (16+)

23.00 «Большая игра». (16+)

00.10 Подкаст.Лаб. (16+)

03.00 Новости

**РОССИЯ**



05.00 Утро России

09.00 Вести

09.30 Местное время

09.55 О самом главном. (12+)

11.00 Вести

11.30 Вести. Местное время

12.00 «60 минут». (12+)

14.00 Вести

14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

16.30 Вести

17.00 «Малахов». (16+)

18.00 «60 минут». (12+)

20.00 Вести

21.10 Вести. Местное время

21.30 «ПОЛЮБИ МЕНЯ С НОВА». (16+)

Люда старается пережить трагедию. Но Раиса объявляет невестке войну, она угрожает забрать Ксюшу. Свекровь твердо намерена лишить Люду родительских прав и воспитать внучку достойной наследницей рода Куприяновых.

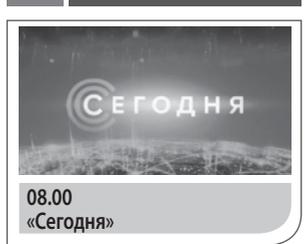
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)

03.00 Вести

03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

**НТВ**



08.00 «Сегодня»

04.30 «ПЁС». (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 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)

Шибанов с Брагиным ищут курьера-наркоторговца по кличке Сава, расстрелявшего двух сотрудников ДПС...

22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

00.10 «Сегодня»

00.30 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)

01.35 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АН-САМБЛЬ». (16+)

**СТС**



06.00 «Три кота». (0+)

06.30 «Маша и медведь». (0+)

08.50 «ПОЛИТЕХ». (16+)

13.00 «МАРЛИ И Я». (16+)

15.25 «ТРЕШКА». (16+)

20.30 «ОСОБО ОПАСНА». (16+)

Меган - спецагент международного класса. В свои шестнадцать она владеет каратэ, стреляет без промаха и способна обезвредить взрослого вооруженного мужчину. Но Меган мечтает о жизни простого тинейджера с тусовками и дискотеками.

22.30 «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

00.55 «ПАРНИ С ТАТУ: ПРЯМО В СЕРДЦЕ». (18+)

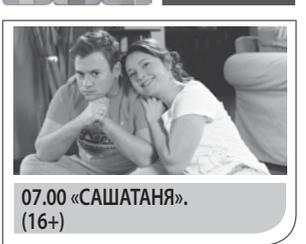
02.20 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)

03.10 «Мир из будущего». (6+)

04.40 «БУЛЬ И БИЛЛ». (6+)

05.50 «Три кота». (0+)

**ТНТ**



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)

19.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)

21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)

23.00 «РОДНЫЕ». (16+)

Отцу большого семейства поставили неутешительный диагноз. Это событие подтолкнуло его исполнить большую мечту - спеть песню на Грушинском фестивале, и хорошо бы в окружении семьи.

00.40 «ВЫПУСТИ МЕНЯ». (16+)

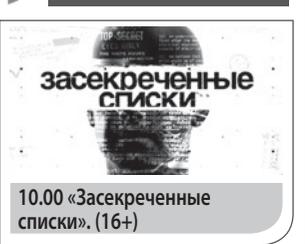
Отец с сыном отправляются в поход. Однако после ночлега в лесу, сын бесследно исчезает. В ходе долгих и отчаянных поисков отец встречает отшельника, живущего в лесной хижине, а затем попадает в череду мистических и пугающих событий.

03.00 «Однажды в России». (16+)

05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)

05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

**РЕН**



10.00 «Засекреченные списки». (16+)

05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

06.00 «С бодрым 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 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

15.00 «Момент в истории». (16+)

17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+)

20.00 «БЕГЛЕЦ». (16+)

22.20 23.25 «ПРОКЛЯТИЕ ЗОВ МОГИЛЫ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.50 Пятница News. (16+)

06.10 Гастротур. (16+)

07.00 На ножах. (16+)

09.10 Молодые ножи. (16+)

10.30 Адский шеф. (16+)

13.50 На ножах. (16+)

19.00 Молодые ножи. (16+)

20.00 Последний шеф. (16+)

00.40 Вундеркинды. (16+)

02.00 Пятница News. (16+)

02.30 На ножах. (16+)

04.10 Секреты на кухне. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

**Ю**

05.00 12.20 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

06.05 «Званый ужин». (16+)

08.00 «Муж напрокат». (16+)

10.05 «Супермама». (16+)

16.25 «Беременна по обману». (16+)

21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)

00.00 «Измены». (18+)

02.00 «Неотложка». (16+)

Чудовищные травмы, редкие диагнозы и врачи, которые борются за каждую жизнь - добро пожаловать в настоящее отделение скорой помощи. Это реалити - не постановка, а настоящая будни врачей, медсестер, фельдшеров и волонтеров, которые работают, чтобы спасти.

**МИР**

05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости

06.15 «СТРАХ ВЫСОТЫ» (16+)

07.55, 10.10 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (16+)

11.50, 13.15 «КУРКУЛЬ». (16+)

14.10 Мировое соглашение. (16+)

15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)

18.00 Вместе каждый день

21.20 Понять. Простить (16+)

22.15 Миллион за 5 минут. (16+)

23.00, 23.40, 00.20 Игра в кино. (16+)

00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

**Победа**

05.10 «Путь к Победе». (16+)

06.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (16+)

08.00 «ЖУРОВ». (16+)

10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)

14.00 «БАТАЛЬОН». (16+)

18.05 «НЕОКОНЧЕННЫЙ БОЙ». (16+)

Победный 1945-й. Бывший командир пехотной роты, ветеран и инвалид Великой Отечественной войны Антонина Федорова Иванышина возвращается с фронта. Привыкшая к суровым боевым будням, она пытается найти свое место уже в мирной жизни...

01.25 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)

02.30 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАРУСЕЛЬ**

05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)

07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

07.35 «Мини-Мишки». (0+)

09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)

09.20 «Супер Крылья. Мир динозавров». (0+)

Супер Крылья продолжают помогать детям, доставляя посылки по всему миру.

09.30 «Смешарики». (0+)

10.45 «Все, что вы хотели знать!» (6+)

11.15 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)

11.25 «Супер МЯУ». (0+)

13.05 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)

13.30 «Карбот». (6+)

13.45 «Инфинити Надо». (6+)

14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)

14.30 «Навигатор. Новости». (0+)

14.45 «Три кота». (0+)

16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)

16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)

16.55 «Ми-ми-мишки». (0+)

19.00 «Царевны». (0+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.20 «Геройчики». (0+)

22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)

22.25 «Дикие скричеры!» (6+)

22.40 «Фьюжн Макс». (6+)

23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

01.55 «Смешарики». (0+)

02.55 «Лунтик». (0+)

**МУЛЬТ**

06.00 Время малышей. (0+)

07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)

07.15 «Маша и Медведь». (0+)

08.25 «Барбоскины». (0+)

09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)

09.25 «Фиксики». (0+)

10.50 «Геройчики». (0+)

11.45 «Бумажки». (0+)

12.00 Время малышей. (0+)

13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)

13.10 «Маша и Медведь». (0+)

14.05 «Простоквашино». (0+)

15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)

15.30 Время малышей. (0+)

17.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)

17.10 «Ми-ми-мишки». (0+)

18.00 «Мини-мишки». (0+)

18.30 «Лунтик». (0+)

19.00 «Кошечки-собачки». (0+)

19.50 «Маша и Медведь». (0+)

20.50 «Горошек и компания». (6+)

21.00 «Сказочный патруль». (0+)

21.30 «Барбоскины». (0+)

22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)

22.15 «Фиксики». (0+)

23.20 «Буба». (6+)

00.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

01.00 «Барбоскины». (0+)

01.25 «Ми-ми-мишки». (0+)

02.30 «Ася и Вася». (0+)

03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)

04.00 «Фиксики». (0+)

05.00 «Лунтик». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

00.00 Революция LIVE: #романовдолженуйти! (12+)

01.00, 13.00, 21.05 Забытые войны России. (12+)

01.55 Семь дней истории. (12+)

02.05, 11.05 Без срока давности. (16+)

02.55, 13.55, 22.10 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)

03.15, 07.15 Монологи императоров. (16+)

04.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)

05.00 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+)

05.45, 08.45 Русская история. (12+)

06.20, 17.40 Великие битвы России. (12+)

08.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)

10.40, 18.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)

12.00 Посмертие Альберта Бенуа. (16+)

14.15 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)

15.05 Моя Россия: музыкальное путешествие: Москва. (12+)

16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)

19.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)

20.00 Секреты египетских иероглифов. (12+)

22.25 Восточный фронт: Боевые действия на Корейском полуострове. (12+)

23.15 Освобождение Европы: От Буга до Одера. (12+)

05.00 «САШАТАНЯ». (16+)

**VIU HISTORY**

06.00 Великие битвы. (16+)

06.55 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)

07.25 Сокровища Европы. (12+)

08.25 Великолепные памятники Франции: Бордо. (12+)

09.20, 10.10 Викинги: правдивая история. (12+)

11.00, 11.55 Судьбы. (16+)

12.50 История авиации: Атлантика. (16+)

13.45 Следы цивилизации. (16+)

14.40, 15.25 Загадки планеты Земля. (16+)

16.05 Сокровища Европы: Хорватия. (12+)

17.05 Великолепные памятники Франции: Лилль. (12+)

18.05, 19.00 Жизнь римского солдата. (16+)

20.00, 20.50 Убийство на железной дороге. (16+)

21.40, 22.25 Освободители. (16+)

23.05, 23.50 Загадки планеты Земля. (16+)

Ученые исследуют явления природы с помощью спутниковых снимков. Захватывающий док о шести тайнах планеты

00.40, 01.25 Викинги: правдивая история. (12+)

02.10, 03.00 Судьбы. (16+)

03.50 Великолепные памятники Франции: Бордо. (12+)

04.40 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)

05.15 Убийство на железной дороге. (16+)

**ИСТОРИЯ**

06.00, 00.55 Глубинные механизмы истории. (12+)

06.50, 01.45 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)

07.40, 08.35, 17.45, 18.35, 02.30, 03.20 Настоящая война престолов. (12+)

09.25, 09.35, 04.05, 04.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)

09.55 СССР. Империя наоборот. (12+)

10.45 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)

11.45 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)

12.35 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)

13.30 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)

14.20 Венеция. Красота на болоте. (12+)

15.20 Людмила Савельева. После бала. (12+)

16.10, 16.55 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)

19.25 Самурай в Ватикане. (12+)

20.25, 05.20 Вымысел исключен. Век разведчика. (12+)

21.15 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнца. (12+)

22.10, 04.35 Салют-7. История одного подвига. (12+)

23.00 Нацтурн. Последний город Майя. (12+)

00.00 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (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 АО «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.



ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «БЕРЛИНСКАЯ ЖАРА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «ПОЛЮБИ МЕНЯ СНОВА». (16+)
- Раиса Максимовна делает анализ ДНК, подтверждающий, что парень в больнице - самозванец. В это время Федя приходит в себя. Он ничего не помнит о своей жизни за последние одиннадцать лет.
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.45 «ПЁС». (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 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
- Шибанов требует у Боброва объяснений по поводу Литвиновой. Брагин выезжает в область, где взорвали машину ДПС с сотрудниками...
- 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.10 «Сегодня»
- 00.30 «Поздняков». (16+)
- 00.45 «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
- 06.30 «Маша и медведь». (0+)
- 09.05 «ПОЛИТЕХ». (16+)
- 12.55 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
- 14.40 «МАРМАДЮК». (12+)
- 16.25 «ТРЕШКА». (16+)
- 20.30 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ». (16+)
- 22.30 «МОСТ В ОГНЕ». (16+)
- 00.20 «ДОЛЖНОЕ ПРАВОСУДИЕ». (18+)
- Бывший морской пехотинец Макс Келли работает адвокатом по недвижимости. Его жизнь рушится, когда полицейские сообщают, что его жена и брат убиты, а дочь пропала.
- 02.05 «ПАРИЖ: ВСЁ ВКЛЮЧЕНО». (18+)
- Тридан всю жизнь прожил на курорте. В 50-летнем возрасте он решает поехать на поиски Виолетты, с которой он познакомился, когда им обоим было по 8 лет.
- 03.45 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 05.25 «Три кота». (0+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
- 19.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)
- 19.30 «ГОСЗАЩИТА». (16+)
- 21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
- 23.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)
- Агент по фамилии Брокер приезжает с дочкой в маленький городишко. Казалось бы, среди этих буколических пейзажей есть место только голубям, тополиному пуху и детским праздникам.
- 01.00 «ЧОКНУТЫЕ». (18+)
- Бывший криминальный авторитет Винсент собирается завязать с прошлым и начать спокойную жизнь. В канун Нового года он планирует провести время с семьёй, однако на его пороге неожиданно оказываются не только близкие, но и люди из прежней жизни.
- 02.40 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

REN



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 18.00 00.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «ОХОТА НА ВОРОВ-2: ПАНТЕРА». (16+)
- 22.30 23.25 «ГЕЙМЕР». (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.10 Гастротур. (16+)
- 07.00 На ножах. (16+)
- 09.10 Молодые ножи. (16+)
- 10.30 Адский шеф. (16+)
- 13.20 Черный список. На кухне. (16+)
- 18.00 Что я надела?! (16+)
- 19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 23.10 Секретный артист. (16+)
- 00.30 Вундеркинды. (16+)
- 01.50 Пятница News. (16+)
- 02.20 На ножах. (16+)
- 04.00 Секреты на кухне. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
- 06.40 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 07.30 Улётное видео. (16+)
- 14.15 Решала. (16+)
- 17.00 Охотники. (16+)
- 20.00 Притворщики. (16+)
- Что скрывается за маской идеальной семьи? В новом сезоне «Притворщиков» Влад Чижов и его команда берутся за самые сложные дела - когда предательство готовят за спиной близкие люди.
- 22.00 Найди по ID. (16+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 03.00 Улётное видео. (16+)
- 04.40 «СОЛДАТЫ-6». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 00.35 «БРИЖИТ БАРДО: ИСКУССТВО ЖИТЬ». (16+)
- 15.20 «ПОВЕСТЬ НЕПОГАШЕННОЙ ЛУНЫ». (16+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «НЕЖНОСТЬ». (16+)
- 21.25 «НЕЖНОСТЬ-2». (16+)
- 21.55 «ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ». (16+)
- 23.10 «Дневник писателя» Ф.М. Достоевского. (16+)
- 23.40 «Очевидно. Вероятно». (12+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.10 «Званый ужин». (16+)
- 08.00 «Муж напрокат». (16+)
- 10.05 «Супермама». (16+)
- 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.40 «Ждули». (16+)
- Первое в мире реалити «Ждули» о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+)
- 02.00 «Неотложка». (16+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 04.30 «Моя-твоя еда». (0+)

МИР

- 05.00, 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости
- 06.15, 10.10, 13.15, 18.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 07.50, 11.00, 20.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 14.10 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Обман. Нет. (16+)
- 18.00 Вместе каждый день
- 21.20 Понять. Простить. (16+)
- 22.15 Миллион за 5 минут
- 23.00, 23.40, 00.20 Игра в кино. (16+)
- 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

- 04.05 «Путь к Победе». (16+)
- 05.05 «СОЛДАТИК». (12+)
- 06.30 «ТАНКИ». (16+)
- 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
- 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 14.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
- Леонид и Борис - молодые летчики, только что прибывшие в летную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт. Первое задание, которое поручают новобранцам, они с треском проваливают. Виновников отправляют в дивизию, чтобы подвести под трибунал и расстрелять...
- 00.00 «ЕГЕРЬ». (16+)
- 01.50 «ВЕСУРИ». (16+)
- 03.15 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Мини-Мишки». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.30 «Минифорс». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 13.05 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 13.30 «Карбот». (6+)
- 13.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.45 «Три кота». (0+)
- 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
- 16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 16.55 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 19.00 «Царевны». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Геройчики». (0+)
- 21.20 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
- «Дикие скричеры» приглашают зрителей в мир головокружительных батлов, смелых героев и невероятных превращений!
- 22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 01.55 «Смешарики». (0+)
- 02.55 «Лунтики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.25 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.25 «Фиксики». (0+)
- 10.50 «Геройчики». (0+)
- 11.45 «Бумажки». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 13.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 14.10 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 17.10 «Ми-ми-мишки». (0+)
- 18.00 «Мини-мишки». (0+)
- 18.30 «Лунтики». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 19.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.50 «Горошек и компания». (6+)
- 21.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 21.30 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 «Фиксики». (0+)
- 23.20 «Буба». (6+)
- 00.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)
- 01.25 «Мини-мишки». (0+)
- 02.30 «Ася и Вася». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 04.00 «Фиксики». (0+)
- 05.00 «Лунтики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
- 00.55 Ледоколы войны. (12+)
- 01.40, 04.45, 20.55 Русская история. (12+)
- 02.15, 13.40, 21.50 Великие битвы России. (12+)
- 03.10 Монологи императоров. (16+)
- 04.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
- 06.40, 14.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 07.05 Без срока давности. (16+)
- 08.00 Посмертие Альберта Бюна. (16+)
- 09.00, 17.05 Забытые войны России. (12+)
- 09.55, 18.10 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 10.15, 18.25 Восточный фронт. (12+)
- 11.05 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
- 12.00, 12.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
- 15.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)
- 16.00 Секреты египетских иероглифов. (12+)
- 19.15 Освобождение Европы: От Буга до Одера. (12+)
- 20.00 Это подкаст. История: История шифровального дела в России с древности до XIX века. (12+)
- 22.40 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)
- 23.10 Освобождение Европы: Пражский прорыв. (12+)

VIIU HISTORY

- 06.00 Освободители. (16+)
- 06.40 Мирский замок, Беларусь. (12+)
- 07.25 Сокровища Европы. (12+)
- 08.20 Великолепные памятники Франции: Лилль. (12+)
- 09.20, 10.20 Жизнь римского солдата. (16+)
- 11.15, 12.05 Убийство на железной дороге. (16+)
- 12.55 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
- 13.40 История королевских скандалов: Богатство и роскошь. (16+)
- 14.45, 15.35 Загадки планеты Земля. (16+)
- Ученые исследуют явления природы с помощью спутниковых снимков. Захватывающий док о шести тайнах планеты
- 16.15 Сокровища Европы: Греция. (12+)
- 17.15 Великолепные памятники Франции: Лион. (12+)
- 18.10, 19.05 Затерянные библейские города. (16+)
- 20.00, 20.50 Убийство на железной дороге. (16+)
- 21.40, 22.25 Освободители. (16+)
- 23.05, 23.50 Загадки планеты Земля. (16+)
- 00.35, 01.25 Жизнь римского солдата. (16+)
- 02.20, 03.05 Убийство на железной дороге. (16+)
- 03.50 Великолепные памятники Франции: Лилль. (12+)
- 04.45 Гоа Гаджа, Индонезия. (12+)
- 05.15 Убийство на железной дороге. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 00.55 СССР: Империя наоборот. (12+)
- 06.45, 01.40 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)
- 07.45, 02.35 Вторая мировая война. Сталинград. (16+)
- 08.35, 03.25 Гробница Чингисхана. Раскрытая тайна. (12+)
- 09.35, 04.20 Непобедимый. Две войны Кирилла Орловского. (12+)
- 10.20 Венеция. Красота на болоте. (12+)
- 11.20 Людмила Савельева. После бала. (12+)
- 12.10, 12.55 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)
- 13.50, 14.40, 22.40, 23.35 Настоящая война престолов. (12+)
- 15.30 Самурай в Ватикане. (12+)
- 16.25 Вымысел исключен. Век разведчика. (12+)
- 17.15 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнца. (12+)
- 18.15 Салют-7. История одного подвига. (12+)
- 19.05, 05.05 Научун. Последний город Майя. (12+)
- 20.05 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)
- 20.55 Лубимные механизмы истории. (12+)
- 21.50 Тибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)
- 00.25, 00.35 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)

РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



20.05 Открытая книга

- 07.15 «Бисмарк и Горчаков»
- 08.00 «Роман в камне»
- 08.30 22.15 «МЕГРЭ»
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 01.05 «XX век»
- 11.45 «Земля Санникова». Есть только миг...
- 13.00 «Затерянный мир Ангкор-Вата»
- 13.55 «ЛУЧШАЯ ДОРОГА НАШЕЙ ЖИЗНИ»
- 15.15 «Без границ»
- 15.45 «2 Верник 2»
- 16.30 Моя любовь - Россия!
- 17.15 Мастер-классы. Щелкунчик-2025
- 18.10 01.40 «Парадокс Грибоедова»
- 19.00 02.30 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 «Синдром Мюнхгаузена»
- 21.30 Энигма
- 00.10 «Отён: забытая сестра Рима»

ТВЦ ТВЦ



22.35 «10 самых...» (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.35 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: РИМСКИЙ ПАЛАЧ». (12+)
- 10.35 «Актёрские драмы. Дерусь, потому что дерусь». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.55 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «ПИАНИСТКА-2». (16+)
- 16.55 «Правда и ложь о тёте Вале». (16+)
- 18.10 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Легенды эстрады. Спеть по-русски». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Госизменники». (16+)
- 01.30 «Настоящий детектив. Три мертвеца и бутылка рома». (16+)

3 ТВ-3



18.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 15.30 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 18.00 «ГЛУХАРЬ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- На стол к Глухарёву ложится заявление от бабушки Клавы и молодого неудачника Гарика. Жалуются они на своего соседа Сашу Барабанщикова. Антошин, выехавший на задержание, сразу заметил, что с подозреваемым что-то не так.
- 23.00 «БУГИМЕН: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (18+)
- После смерти отца трое братьев вместе с мамой переезжают в новый дом в небольшом городке. А затем узнают, что за последние два месяца при странных обстоятельствах тут пропало уже пять детей.
- 01.00 «БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)
- 02.30 Знаки судьбы. (16+)

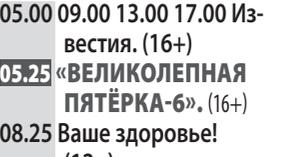
ДОМАШНИЙ



12.45 «Знахарка». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.15 Давай разведёмся! (16+)
- 08.15 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.35 00.05 «Порча». (16+)
- 12.45 «Знахарка». (16+)
- 13.20 «Верну любимого». (16+)
- 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.30 «НЕВИНОВАЯ». (16+)
- 19.00 «ЗАМУЖ ПО РАСЧЁТУ». (16+)
- 23.00 «Понять. Простить». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.30 «Верну любимого». (16+)
- 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.25 Тест на отцовство. (16+)
- 04.05 «6 кадров». (16+)
- 04.45 Давай разведёмся! (16+)

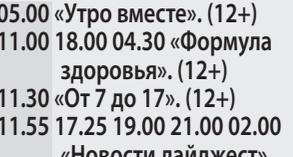
5 5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

- 05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
- 08.25 Ваше здоровье! (12+)
- 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 15.10 17.30 02.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.40 «СВОИ-7». (16+)
- 23.10 «СВОИ-4». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 День ангела. (6+)
- 00.55 «СВОИ-4». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Освобождение Европы». (16+)
- 11.50 13.25 01.15 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ». (12+)
- 14.10 15.05 17.15 «СЛЕПОЙ-2». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «ГЕНЕРАЛ». (12+)
- 02.40 «ДЕЙСТВуй ПО ОБСТАНОВКЕ!». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 18.00 04.30 «Формула здоровья». (12+)
- 11.30 «От 7 до 17». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 01.00 «Футбол губернии». (12+)
- 12.30 «Точка.ру». (12+)
- 13.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)
- 15.45 «Собрание сочинений». (12+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.30 03.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.30 «Легенды спорта». (12+)
- 18.45 00.45 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.30 «Современники». (12+)
- 20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «БЫСТРЫЙ ЦВЕТ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 09.05 15.25 Новости
- 07.05 12.05 15.30 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 Специальный репортаж. (12+)
- 09.30 «Лучшие из лучших». (12+)
- 10.30 12.30 Биатлон. Кубок Содружества. Гонка преследования. Прямая трансляция из Сочи
- 14.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 16.55 «Як-15». (12+)
- 17.55 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)
- 19.00 Хоккей. «Спартак» (Москва) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 23.30 Профессиональный бокс. С. Ковалёв - А. Манн. Winline. IBA.PRO 2. Трансляция из Челябинска. (16+)
- 01.00 Фрирайд. Мировой тур. Трансляция из Франции. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 07.20 Биатлон. Кубок Содружества. Спринт. (6+)
- 08.40 11.05 00.15 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 10.30 «Вид сверху». (12+)
- 11.00 13.15 16.20 18.55 Новости. (0+)
- 12.55 16.00 23.55 Спецрепортаж. (12+)
- 13.20 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
- 15.10 «Человек из футбола». (12+)
- 15.45 «Страна спортивная». (12+)
- 16.25 «6х6». (12+)
- 16.55 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 19.00 21.55 Биатлон. Кубок Содружества. Гонка преследования. (6+)
- 19.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 02.05 Футзал. Суперлига. (6+)
- 03.50 Лёгкая атлетика. Матчевая встреча трёх стран. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
- 07.00 Музэнерго. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
- 11.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love Radio чат. (16+)
- 17.00 Короли чартов. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Хит-сториз. (16+)
- 18.55 Плейлист | Зима. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 От Цоя до Осборна. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Прогноз по году. (16+)
- 23.00 Лихие хиты. (16+)
- 00.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 01.00 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30, 07.05 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
- 08.40, 09.30, 10.30, 11.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 12.15 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 14.35 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
- Франция, Китай, 2017 г.
- 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ: СЛЕДУЮЩАЯ ГЛАВА». (16+)
- 18.35 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)
- США, 2024 г.
- 20.10 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
- США, 2020 г.
- 22.20, 23.15, 00.10, 01.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 01.55 «ТРЕТИЙ АКТ». (16+)
- 03.40 «ЧЕЛОВЕК БЕЗ ЛИЦА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.20 «МИРА». (16+)
- 10.20 «ФАНТОМ». (16+)
- 11.50 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- 13.45 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
- 15.20 «КИБЕРБЕЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (16+)
- 17.10 «ПЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 19.00 «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)
- 21.05 «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА». (6+)
- 22.45 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
- 00.25 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
- 01.50 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)

VIJU TV1000 АКТЮН

- 05.35 «АРЕС». (16+)
- 06.40 «СКВОЗЬ СНЕГ». (16+)
- 08.35 «КРУШЕНИЕ». (16+)
- 10.20 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (16+)
- 12.30 «ДЖУНГЛИ». (16+)
- 14.25 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)
- Триллер, США, 2024 г.
- 15.50 «ОСТРОВ ЧЕРЕПА». (16+)
- 17.20 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
- 19.05 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». Боевик, США, 2023 г.
- 20.40 «КАРАЮЩАЯ ДЛАНЬ». (16+)
- Боевик, США, 2024 г.
- 22.30 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
- Боевик, Франция, 2012 г.
- 00.05 «ТИТАН». (16+)
- 01.40 «ГЕЙМЕР». (16+)
- 02.55 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)
- 04.20 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 13.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 12.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
- 21.00, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
- 23.10, 23.40 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 00.10 Суббота News 2026. (16+)
- 00.20, 01.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 02.55 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 03.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.15 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (18+)
- 03.30 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 05.20 «ПЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 07.15 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
- 08.50 «Я БОГИНЯ». (16+)
- 10.40 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 12.25 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 14.15 «БАНДИТКИ». (16+)
- 16.00 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ». (18+)
- 17.40 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
- 19.30 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
- 21.25 «ВСЁ МОГУ». (16+)
- 23.00 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.05 Мультфильмы. (0+, 16+)
- 09.10 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (16+)
- 10.25 «АФОНЯ». (16+)
- 12.05 «ЗИГАГ УДАЧИ». (16+)
- 13.40 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
- 15.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
- 20.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (16+)
- 23.30 Несмешная жизнь смешного человека. Готлиб Ронинсон. (18+)
- 00.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
- 01.55 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОВИТЕ СЛОВО». (16+)
- 04.35 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.20 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
- 08.05 «ДАЛЬНЕБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 Вечер вместе. «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (16+)
- 00.10 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 01.45 «ЧУДО». (16+)
- Россия, 2008 г. В ролях: Сергей Маковецкий, Константин Хабенский
- 03.35 «КОРОЛЁВ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «Три кота». (0+)
- 10.00 «РАНЕТКИ». (16+)
- 15.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- Всплывает правда о том, что Лёша продал Антону половину дома...
- 20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.15 «МАРГОША». (16+)
- Неожиданно для всех Каролина устраивает пресс-конференцию. Сотрудники «МЖ» в шоке от новостей, услышанных на этом мероприятии...
- 03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 День Ангела: Святители Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст. (0+)
- 11.50 День Патриарха. (0+)
- 12.00, 12.30, 13.00 Монастырская кухня. (0+)
- 13.30, 15.00 «ДВА КАПИТАНА». 4-5 серии. (0+)
- 16.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 17.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 8 серия. (16+)
- Сериал. Россия, 2010 г.
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

- 19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.25, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
- 21.25 Священная война. (12+)
- 22.30, 23.05 Поле битвы. (16+)
- 23.35 День Патриарха. (0+)
- 23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.35 Священная война. (12+)
- 01.30 Большая тройка. Лидеры Второй мировой. (16+)
- 02.30 Тропами Алании: Нузальский храм. (0+)
- 02.50 Поле битвы. (16+)
- 03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

12 февраля  
Седмица мясопустная. Глас 2. Собор Вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.



Сщмч. Ипполита, папы Римского, и с ним мчч. Кенсорина, Савина, Хрисии девы и прочих 20 мучеников. Блж. Пелагию Дивеевской. Прп. Зинова, ученика свт. Василия Великого. Мч. Феофила Нового. Блгв. Петра, царя Болгарского. Прп. Зинова, постника Печерского. Сщмч. Владимира пресвитера. Мч. Стефана.

Поста нет.  
«Самая большая и неисцелимая болезнь души и гибель – богозабвение и тщеславие». Прп. Антоний Великий

**ПЕРВЫЙ**



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
- 23.30 «ЧУЖАЯ». (18+)
- 01.20 Подкаст Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
- 16.30 Вести
- 17.00 Прямой эфир. (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «Дуэты». (12+)
- 00.40 «Истории Большой Страны». (12+)
- 01.40 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ МУЖ». (12+)  
У Любы в жизни есть всё: любимая работа на ферме, учёба в Московской сельскохозяйственной академии, любящая тётя Ира, заменившая ей мать, а ещё красота и сильный характер. Нет только одного - любви.

**НТВ**



17.55 «Жди меня». (12+)

- 04.25 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 09.25 «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 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)  
Вера с Брагиным едут в деревню оформлять наследство, оставленное ей недавно умершей тетеи.
- 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
- 02.05 «Квартирный вопрос». (0+)
- 03.00 «БЕГЛЕЦ». (16+)

**СТС**



13.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)  
В дружной кошачьей семье постоянно происходят поучительные и забавные события, героями которых становятся коты Карамелька, Компот и Коржик.
- 06.35 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
- 09.00 Уральские пельмени. (16+)  
Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие! Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убойные шутки, искромлетные шаржи и уморительные песни.
- 13.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 04.00 Уральские пельмени. (16+)

**ТНТ**



23.00 «Stand up». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)  
Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звезд без пощады. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.
- 23.00 «Stand up». (16+)  
Новый сезон культового шоу, в котором комики делятся своими мыслями, и делают это невероятно смешно. Зрителей ждёт куча сюрпризов: новые лица со свежими шутками и возвращение культовых героев жанра...
- 00.00 «Женский стендап». (16+)  
Женский взгляд на юмор. Жёсткие шутки, интересные наблюдения и совершенно невыдуманные истории, о которых они просто не могут промолчать.
- 03.00 «Однажды в России». (16+)

**РЕН**



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 «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 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 19.30 «Новости». (16+)
- 20.00 «ОТЗВУКИ ПРОШЛОГО». (16+)
- 21.50 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
- 00.10 «ЖЕЛЕЗНЫЙ РЫЦАРЬ-2». (18+)
- 02.10 «Главные тайны мира». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>ЧЕ!</b>	<b>ОТР</b>	<b>ОТР</b>
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>05.40 Пятница News. (16+)</p> <p>06.00 Гастротур. (16+)</p> <p>06.50 На ножах. (16+)</p> <p>09.00 Молодые ножи. (16+)</p> <p>10.20 Адский шеф. (16+)</p> <p>13.00 Битва шефов. (16+)</p> <p>15.00 Битва шефов. Звезды. (16+)</p> <p>17.00 Битва шефов. (16+)</p> <p>19.00 Выживалити. (16+)</p> <p>21.40 Последний шеф. (16+)</p> <p>00.10 Понгали. Дос. (16+)</p> <p>02.00 Пятница News. (16+)</p> <p>02.30 На ножах. (16+)</p> <p>04.10 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны. (16+) Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны!» Делайте выводы! Лучшее быть зрителем, чем участником!</p> <p>08.30 Улетное видео. (16+)</p> <p>13.30 Улетные животные. (16+)</p> <p>17.10 Притворщики. (16+)</p> <p>20.00 Влад решает. (16+)</p> <p>23.50 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.00 «+100500». (18+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 Отражение</p> <p>11.45 «Нескучное дело». (12+)</p> <p>15.15 «ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ». (16+)</p> <p>17.00 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>20.45 «Корифеи и пациенты». (12+)</p> <p>21.25 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)</p> <p>23.00 «ТАНЦУЮЩАЯ В ТЕМНОТЕ». (18+)</p> <p>01.10 «ШЕЛ ГОД БЛАГОДАРЕНИЯ 1870». (16+)</p>	<p>04.55 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>05.55 «МЕТРО». (16+)</p> <p>08.00 «ЖУРОВ». (16+)</p> <p>10.00 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАББАТ»». (16+)</p> <p>21.10 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+) Легенда разведки майор Максим Шевцов прибывает в Сирию, чтобы найти погибшего наводчика Александра. Прихватив с собой молодого снайпера из сил специального назначения, он отправляется вглубь территории противника.</p> <p>01.45 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+) Военная драма по мотивам одноименной повести Вениамина Каверина.</p> <p>03.05 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)</p>
<b>Ю</b>	<b>МИР</b>	<b>ПОБЕДА</b>	
<p>05.00 «Муж напрокат». (16+)</p> <p>08.55 «Дорогая, я забил». (12+) Мужья страдают, жены отдыхают. Папе нужно не только справиться с детьми, но и прожить три дня по графику мамы. Все рутинные и даже самые невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.</p> <p>12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>16.00 «Мама в 16». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.05 «Измены». (18+)</p> <p>02.00 «Неотложка». (16+)</p> <p>03.40 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)</p> <p>04.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)</p> <p>06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости</p> <p>06.15, 10.10, 13.15, 18.35 Дела судебные. (16+)</p> <p>14.10 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>16.15 Обману. Нет. (16+)</p> <p>18.00 Вместе каждый день</p> <p>19.30 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+) Драма, мелодрама, экранная, СССР, 1984 г.</p> <p>22.20 «ЗНАХАРЬ». (16+) Драма, Польша, 1981 г.</p> <p>00.45 «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА». (16+)</p> <p>02.20 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>03.30 «СТРАХ ВЫСОТЫ». (16+)</p>	<p>04.55 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>05.55 «МЕТРО». (16+)</p> <p>08.00 «ЖУРОВ». (16+)</p> <p>10.00 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАББАТ»». (16+)</p> <p>21.10 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+) Легенда разведки майор Максим Шевцов прибывает в Сирию, чтобы найти погибшего наводчика Александра. Прихватив с собой молодого снайпера из сил специального назначения, он отправляется вглубь территории противника.</p> <p>01.45 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+) Военная драма по мотивам одноименной повести Вениамина Каверина.</p> <p>03.05 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)</p>	

**ДЕТСКИЕ**

<b>КАРУСЕЛЬ</b>	<b>МУЛЬТ</b>
<p>05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)</p> <p>11.10 «Команда Флоры». (0+)</p> <p>13.05 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)</p> <p>13.30 «Карбот». (6+)</p> <p>13.45 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)</p> <p>14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+) Лауреат Международного молодёжного фестиваля эстрадной и джазовой песни «Dolce Cantare»! Солистка Международной детской филармонии! В гостях у Славы и Ани - Мария Разуваева!</p> <p>14.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+)</p> <p>16.35 «Барбоскины». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.15 «Семь королевств». (0+) В семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы! У каждого из них есть особый друг-питомец - фантастический дракончик. Эти волшебные создания всегда готовы помочь своим хозяевам, а также доставить их в место назначения.</p> <p>22.30 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)</p> <p>01.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)</p>	<p>06.00 Время малышей. (0+)</p> <p>07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)</p> <p>07.15 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>08.25 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)</p> <p>09.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>10.50 «Геройчики». (0+)</p> <p>11.50 «Бумажки». (0+)</p> <p>12.00 Время малышей. (0+)</p> <p>13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)</p> <p>13.10 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>14.05 «Простоквашино». (0+)</p> <p>15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)</p> <p>15.30 Время малышей. (0+)</p> <p>17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>17.10 «Ми-ми-мишки». (0+)</p> <p>18.00 «Ми-ми-мишки». (0+)</p> <p>18.30 «Лунтик». (0+)</p> <p>19.00 «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p>19.50 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>20.45 «Горошек и компания». (6+)</p> <p>21.00 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>21.30 «Барбоскины». (0+)</p> <p>22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.15 «Фиксики». (0+)</p> <p>23.20 «Буба». (6+)</p> <p>00.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> <p>01.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>01.25 «Ми-ми-мишки». (0+)</p> <p>02.30 «Ася и Вася». (0+)</p> <p>03.00 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>03.05 «Машины сказки». (0+)</p> <p>04.00 «Фиксики». (0+)</p>

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

<b>365 ДНЕЙ ТВ</b>	<b>VJU HISTORY</b>	<b>VJU HISTORY</b>	<b>ИСТОРИЯ</b>
<p>00.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)</p> <p>00.45, 16.55, 22.00 Русская история. (12+)</p> <p>02.40, 10.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</p> <p>03.05 Без срока давности. (16+)</p> <p>04.00 Посмертие Альберта Бюна. (16+)</p> <p>05.00, 13.00, 21.05 Забытые войны России. (12+)</p> <p>05.55, 14.10 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)</p> <p>06.15, 14.25 Восточный фронт. (12+)</p> <p>07.05 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)</p> <p>08.00, 08.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)</p> <p>09.40, 17.50 Великие битвы России. (12+)</p> <p>11.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)</p> <p>12.00 Секреты египетских иероглифов. (12+)</p> <p>15.15 Освобождение Европы: От Буга до Одера. (12+)</p> <p>16.00 Это подкаст. История: История шифровального дела в России с древности до XIX века. (12+)</p> <p>18.40 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)</p> <p>19.10 Освобождение Европы: Пражский прорыв. (12+)</p> <p>20.00 Революция LIVE: #безцаряголове. (12+)</p> <p>22.45 Сквозь времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)</p> <p>23.20 Монолиг императоров: Чогу Ютан. (16+)</p>	<p>06.00 Освободители. (16+)</p> <p>06.55 Еревуик, Армения. (12+)</p> <p>07.20 Сокровища Европы: Греция. (12+)</p> <p>08.20 Великолепные памятники Франции: Лион. (12+)</p> <p>09.15, 10.10 Затерянные библейские города. (16+)</p> <p>11.05, 11.55 Убийство на железной дороге. (16+)</p> <p>12.40 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)</p> <p>13.35 История королевских скандалов: Измены. (16+)</p> <p>14.40, 15.25 Загадки планеты Земля. (16+)</p> <p>16.05 Сокровища Европы. (12+)</p> <p>17.05 Великолепные памятники Франции: Марсель. (12+)</p> <p>18.05 Кухня неолита. (12+)</p> <p>19.00 Пещера Шове: древнейший шедевр человечества. (12+)</p> <p>20.00, 20.50 Убийство на железной дороге. (16+)</p> <p>21.40, 22.20 Освободители. (16+)</p> <p>23.00, 23.45 Загадки планеты Земля. (16+)</p> <p>00.30, 01.20 Затерянные библейские города. (16+)</p> <p>02.10, 02.55, 05.15 Убийство на железной дороге. (16+)</p> <p>03.40 Великолепные памятники Франции: Лион. (12+)</p> <p>04.35 Аграрен Ки Баоли, Индия. (12+)</p>	<p>06.00, 00.50 Венеция. Красота на болоте. (12+)</p> <p>06.55, 01.45 Людмила Савельева. После бала. (12+)</p> <p>07.45, 08.35, 02.30, 03.15 Тайна горы мертвецов. Перевал Дятлова. (16+)</p> <p>09.20, 10.10, 19.05, 19.55, 04.00, 04.45 Настоящая война престолов. (12+)</p> <p>11.00 Самурай в Ватикане. (12+)</p> <p>12.00 Вымысел исключён. Век разведчика. (12+)</p> <p>12.45 Открытие Версаля. Исчезнувший дворец Короля-Солнце. (12+)</p> <p>13.45 Салют-7. История одного подвига. (12+)</p> <p>14.35 Наачтун. Последний город Майя. (12+)</p> <p>15.35 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)</p> <p>16.30 Спасённые шедевры России. (12+)</p> <p>17.20 Глубинные механизмы истории. (12+)</p> <p>18.15 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)</p> <p>20.45, 21.00, 05.35, 05.45 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)</p> <p>21.15 Крестоносцы. Оплоты веры. (12+)</p> <p>22.15 Вторая мировая война. (16+)</p> <p>23.05 Гробница Чингисхана. Раскрыта тайна. (12+)</p> <p>00.05 Непобедимый. Две войны Кириллы Орловского. (12+)</p>	

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии 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 АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К  
Культура



08.05 «Роман в камне»

- 07.15 «Парадокс Грибоедова»
- 08.05 «Роман в камне»
- 08.30 «МЕГРЭ»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.20  
Новости культуры
- 10.20 Шедевры старого кино
- 12.00 Открытая книга
- 13.00 «Отён: забытая сестра Рима»
- 13.55 «ЛУЧШАЯ ДОРОГА НАШЕЙ ЖИЗНИ»
- 15.15 «Без границ»
- 15.45 Энигма
- 16.30 Письма из провинции
- 17.15 Доминанты. Опера Назиба Жиганова «Джалиль»
- 18.00 Царская ложа
- 18.45 «Забытое ремесло»
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 01.05 «Искатели»
- 20.30 Линия жизни
- 21.25 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»
- 22.35 «2 Верник 2»
- 23.35 «ОТЕЦ (ИСТОРИЯ ОДНОЙ ВЕРЫ)»
- 01.50 «Первые в мире»

ТВЦ ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ». (12+)
- 12.30 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 16.55 «Актёрские драмы. Танцевать, теща!» (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!». (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Тайная комната. Династия лжи». (16+)
- 00.00 «Следствие ведёт КГБ. Уравнение с тремя неизвестными». (16+)
- 00.40 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)
- 02.15 «Петровка, 38». (16+)

3 ТВ-3



09.00 Новый день. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 09.00 Новый день. (16+)
- 09.30 «Порча». (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 19.00 «ТИТАН». (16+)
- Перенаселение и войны убивают Землю. Однако есть выход, а именно переселиться на планету Титан. Обычный человек не сможет выжить в условиях этой планеты, поэтому военный Рик принимает участие в эксперименте ученых по созданию сверхлюдей.
- 21.00 «НЕЧТО». (16+)
- 23.00 «ДРУГИЕ: ПРОКЛЯТИЕ КУКУШКИ». (18+)
- Анна и Марк ждут ребенка. Когда до родов остается несколько недель, они решают поехать на отдых в новое место - поменяться домами с приятными пожилыми людьми из интернета.
- 01.15 «БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)
- 02.30 Знаки судьбы. (16+)

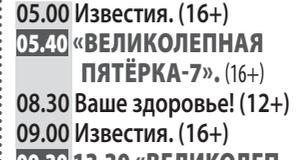
ДОМАШНИЙ



23.05 Уютное утро. (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ВТОРАЯ СТОРОНА ПРАВДЫ». (16+)
- 19.00 «Я НАЙДУ ТЕБЯ ЧЕРЕЗ ГОДА». (16+)
- 23.05 Уютное утро. (16+)
- 23.30 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 01.25 «Знахарка». (16+)
- 01.50 «Верну любимого». (16+)
- 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.45 Тест на отцовство. (16+)

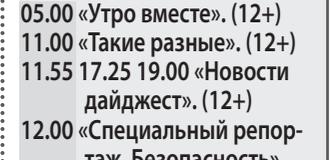
5 5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

- 05.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 08.30 Ваше здоровье! (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 15.10 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 23.10 Светская хроника. (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.10 «СЛЕПОЙ-2». (16+)
- 09.20 «Ищу своих». (12+)
- 10.05 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 10.40 «Освобождение Европы». (16+)
- 11.30 13.25 15.05 «АЛЫЕ ПОГОНЫ». (12+)
- 16.50 17.15 «ФЕЙЕРВЕРК». (12+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 20.30 «Война миров». (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.50 «В МОЕЙ СМЕРТИ ПРОШУ ВНИТЬ КЛАВУ К». (12+)
- 02.05 «ГЕНЕРАЛ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)
- 12.15 17.45 «Современники». (12+)
- 12.45 17.30 «Общее дело». (12+)
- 13.00 «Формула здоровья». (12+)
- 13.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «От 7 до 17». (12+)
- 15.30 «Футбол губернии». (12+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
- 18.30 «Новости Культуры». (12+)
- 18.45 «Спецрепортаж». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «Живет Россия». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «О ЛЮБВИ». (16+)
- 01.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 14.55 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+)
- 07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
- 07.05 11.35 20.40 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 «Небесная грация». (6+)
- 09.30 «Лучшие из лучших». (12+)
- 10.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)
- 15.30 05.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.30 «Сильнейшее карате». (12+)
- 21.45 Евротур. (12+)
- 22.35 Футбол. «Пиза» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 02.00 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Урал-маш» (Екатеринбург). Winline Basket Cup. (6+)
- 06.00 06.45 Биатлон. Кубок Содружества. Гонка преследования. (6+)
- 07.35 «Такие люди должны жить!» Алексей Прокуровов». (12+)
- 08.40 16.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
- 10.30 География спорта. (12+)
- 11.00 13.15 16.20 19.20 Новости. (0+)
- 11.05 00.15 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 12.55 Спецрепортаж. (12+)
- 13.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 15.10 Магия большого спорта. (12+)
- 16.00 23.55 Небесная грация. (6+)
- 16.25 «Вид сверху». (12+)
- 18.45 «Человек из футбола». (12+)
- 19.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 21.40 «Сильнейшее карате». (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 02.05 Футзал. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 Русский чарт. (16+)
- 07.00 Музэнерго. (16+)
- 08.10 Teen чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Love Radio чат. (16+)
- 10.00 Народный микрофон. (16+)
- 11.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 12.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Самый лучший день. (16+)
- 17.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Жара Music Awards-2025. (16+)
- 21.20 Народное диско. (16+)
- 22.00 Танцпол. (16+)
- 23.00 Dance чарт. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
- VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
- VIJU TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН
- суббота! СУББОТА!
- 05.40 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
- 08.00 «КРАСОТКИ». (16+)
- 09.40 10.30, 11.20, 12.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 13.05 «РИДДИК». (16+)
- 15.15 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
- 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ: СЛЕДУЮЩАЯ ГЛАВА». (16+)
- 18.35 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+)
- 20.45 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+)
- 22.55, 23.50, 00.45, 01.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 02.20 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
- 03.50 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Три кота». «Смешарики». (6+)
- 08.40 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+)
- 10.15 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
- 12.00 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+)
- 13.40 «ТАЙНА АМУЛЛЕТА». (12+)
- 15.20 «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА». (6+)
- 16.55 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (12+)
- 19.00 «ОГНИВО». (12+)
- 20.55 «БИТВА ПАП». (12+)
- 22.20 «ЗЯТЬ». (16+)
- 23.40 «ТАЙНА АМУЛЛЕТА». (12+)
- 01.20 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 02.55 «ВОЛШЕБНИКИ». (12+)
- 04.25 «Двенадцать месяцев». Мультфильм. (6+)
- 05.20 «Федорино горе». Мультфильм. (6+)
- 05.40 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
- 07.15 «КОСТОЛОМ». (16+)
- 08.55 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
- 10.25 «КАРАЮЩАЯ ДЛАНЬ». (16+)
- Боевик, США, 2024 г.
- 12.15 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
- 14.00 «ВОРОН». (16+)
- 15.45 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
- 17.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
- 19.00 «ЛАРГО ВИНЧ: НАЧАЛО». (16+)
- 20.45 «ЛАРГО ВИНЧ-2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)
- 22.50 «АНТИГАН». (16+)
- 00.20 «АНТИГАН: СМЕНА». (16+)
- 01.55 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
- 03.35 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (16+)
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.00 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 07.20 «Мишки-Братшики». Мультсериал. (6+)
- 08.05 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 Вечер вместе. «БЛИЗНЕЦ». (16+)
- Сериал. Россия, 2020 г.
- 02.15 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
- Россия, 2011 г. В ролях: Денис Никифоров, Андрей Панин
- 04.15 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (16+)
- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 08.00 «Царевны». (0+)
- 09.00 «Три кота». (0+)
- 10.00 «РАНЕТКИ». (16+)
- Директор детдома сообщает Борзовой и Шинскому о том, что вопрос об удочерении Нюты решен положительно. «Ранетки» радуются за подругу. Степов, решив круто изменить свою жизнь, начинает активно действовать в этом направлении.
- 15.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.20 «МАРГОША». (16+)
- 03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Паломница. (12+)
- 12.15 День Патриарха. (0+)
- 12.25, 12.55, 13.20 Монастырская кухня. (0+)
- 19.00, 20.00 «КЛОП». (16+)
- 21.00, 22.20 Богиня свиданий. (16+)
- Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
- 23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 00.30, 01.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 02.55 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 03.20 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
- 19.30 Блаженная Варвара, Скворчинская чудотворица. (0+)
- 20.30 Следы империи. (12+)
- 22.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 23.10, 23.40, 00.10, 00.40 Поле битвы. (16+)
- 01.10 День Патриарха. (0+)
- 01.20 Свидетели Христа. Мученики первых веков. (6+)
- 02.35 День Ангела: Святители Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст. (0+)
- 03.20 Блаженная Варвара, Скворчинская чудотворица. (0+)
- 04.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

13 февраля  
Седмица мясопустная. Глас 2.  
Бессребреников мчч. Кира и Иоанна и с ними мцц. Афанасии и дочерей ее Феодотии, Феоктисты и Евдоксии.



Свт. Никиты, затворника Печерского, еп. Новгородского. Мчч. Виктора, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серапиона и Папия. Мц. Трифены Кизической.

Постный день. Разрешается рыба.

« Как глаза телесные видят солнце, так и озаренные Божиим светом видят образ души; но не многие христиане достигают сего видения. Прп. Макарий Великий

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	REN
 <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p> <p>06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»</p> <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p> <p>09.45 «Слово пастыря». (0+)</p> <p>10.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>10.15 Премьера. «Тень святого Валентина». (12+)</p> <p>11.10 «Вспомнить всё». (12+)</p> <p>12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>12.15 «АННА ГЕРМАН». (12+)</p> <p>17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.20 Премьера. «Ледниковый период». (12+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>21.35 «Сегодня вечером». (16+)</p> <p>23.35 «Прогулки с Бродским». Памяти поэта». (16+)</p> <p>01.10 Подкаст Лаб. (16+)</p>	 <p>09.00 «Формула еды». (12+)</p> <p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Местное время. Суббота</p> <p>08.35 «По секрету всему свету»</p> <p>09.00 «Формула еды». (12+)</p> <p>09.25 «Пятеро на одного». (12+)</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 «Наши. Военкоры». (12+)</p> <p>12.00 «Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока». (16+)</p> <p>13.00 Большие перемены</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.50 «Привет, Андрей!» (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>20.50 Вести. Местное время</p> <p>21.00 «СЧАСТЬЕ С ДОСТАВКОЙ». (16+)</p> <p>00.40 «ДОЧЕНЬКИ». (12+)</p>	 <p>19.00 «Центральное телевидение»</p> <p>04.40 «ЛЮБОВЬ ПОД ГРИФОМ «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО». (16+)</p> <p>06.20 «Жди меня». (12+)</p> <p>07.20 «Смотри». (0+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.20 «Неограниченные возможности». (16+)</p> <p>09.20 «Едим дома». (0+)</p> <p>10.00 16.00 «Сегодня»</p> <p>10.20 «Главная дорога». (16+)</p> <p>11.00 «Живая еда». (12+)</p> <p>12.00 «Квартирный вопрос». (0+)</p> <p>13.00 «Сатя». (16+)</p> <p>14.00 Поедем, поедим! (16+)</p> <p>15.00 «Своя игра». (0+)</p> <p>16.20 ЧП. Расследование. (16+)</p> <p>17.00 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 «Центральное телевидение»</p> <p>20.20 «Ты не поверишь!» (16+)</p> <p>21.20 «Суперстар!» (16+)</p> <p>01.20 Квартирник НТВ. (16+)</p> <p>02.25 «Дачный ответ». (0+)</p> <p>03.20 «ЛЮБОВЬ ПОД ГРИФОМ «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО»-2». (16+)</p>	 <p>09.30 Премьера! Просто кухня. (12+)</p> <p>06.00 «Три кота». (0+)</p> <p>07.00 Просто кухня. (12+)</p> <p>07.30 «Кунг-фу тигр». (6+)</p> <p>09.30 Премьера! Просто кухня. (12+)</p> <p>10.00 «100 мест, где поесть». (16+)</p> <p>12.00 «ЗАКОЛДОВАННЫЙ ПЛАЩ». (12+)</p> <p>13.50 «ВИНСКИ И ПОРОШОК-НЕВИДИМКА». (12+)</p> <p>15.35 «БИБЛИОТЕКАРИ: ТАЙНА КОРОЛЯ ОЛАФА». (12+)</p> <p>17.05 «ЛЕГЕНДА СЕМЬИ ФОКС». (12+)</p> <p>18.40 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)</p> <p>20.35 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (12+)</p> <p>22.30 «УКРАДИ МОЮ МЕЧТУ». (16+)</p> <p>00.35 «Я БОГИНЯ». (16+)</p> <p>02.15 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)</p> <p>03.50 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)</p> <p>05.05 «Три кота». (0+)</p>	 <p>00.40 «Конфетка». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>10.00 «Новая Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>Их ждали, на них надеялись, и они вернулись. Экстрасенсы возвращаются в новом сезоне культового шоу, чтобы устроить масштабное соревнование между собой, а заодно помочь людям, которые действительно нуждаются во вмешательстве извне для решения самых разных проблем.</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>В шоу «Конфетка» никому не известные авторы песен получают возможность не только рассказать о своем творчестве на большом экране, но и получить из своей песни настоящую «конфетку»...</p> <p>23.40 «Женский стендап». (16+)</p> <p>00.40 «Конфетка». (16+)</p> <p>02.45 «Женский стендап». (16+)</p> <p>05.00 «Однажды в России». (16+)</p>	 <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>16.55 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровозфире». (16+)</p> <p>19.30 «Новости». (16+)</p> <p>19.55 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)</p> <p>22.00 «РЕЙС НАВЫЛЕТ». (16+)</p> <p>00.00 «КОЗЫРНЫЕ ТУЗЫ». (18+)</p> <p>02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>05.50 Пятница News. (16+)</p> <p>06.10 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>07.00 Умнее всех. (12+)</p> <p>08.30 Запретная Индия. (16+)</p> <p>09.40 Как люди живут. (16+)</p> <p>16.40 Погнали! (16+)</p> <p>23.00 «Мир без правил». (16+)</p> <p>00.00 Погнали. Дос. (16+)</p> <p>02.00 Пятница News. (16+)</p> <p>02.30 На ножах. (16+)</p> <p>04.10 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>06.00 Улетное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>07.10 Улетные животные. (16+)</p> <p>10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета и мобильных телефонов.</p> <p>18.40 «+100500». (16+)</p> <p>22.00 Офисные фениксы. (16+)</p> <p>22.05 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>00.45 Большой кэш. (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.00 15.50 «Календарь». (12+)</p> <p>09.30 Всё по-взрослому</p> <p>10.30 «ОПЕКУН». (16+)</p> <p>12.00 «БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)</p> <p>17.00 «День вместе». (12+)</p> <p>17.30 «Точка.ру». (12+)</p> <p>18.00 «Публичные новости». (12+)</p> <p>19.15 «Очень личное». (12+)</p> <p>20.20 «ПОСЛЕ ТЕБЯ». (16+)</p> <p>22.20 «РАБОТА БЕЗ АВТОРСТВА». (16+)</p> <p>01.15 «ГОЛОВА-ЛАСТИК». (18+)</p>
Ю	МИР	ПОБЕДА
<p>05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>06.35 «Супермама». (16+)</p> <p>Ещё больше ярких героинь и разных подходов к воспитанию детей. Как всегда, девушки отправятся друг к другу в гости, чтобы выяснить, кто из них достоин титула лучшей мамы страны.</p> <p>08.40 «Мама в 16». (16+)</p> <p>10.15 «Чадо из ада». (12+)</p> <p>13.30 «Беременна в 45». (16+)</p> <p>16.05 «Мама в 16». (16+)</p> <p>19.30 «Беременна по обману». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.05 «Измени». (18+)</p> <p>02.00 «За кадром. Дорогая, я забыл». (12+)</p>	<p>05.00, 06.10, 07.45, 04.45 Мультфильмы. (12+)</p> <p>05.45 Всё, как у людей. (6+)</p> <p>06.45 Наше кино. Неувядающие. К 90-летию А. Герман. (16+)</p> <p>07.15 Исторический детектив. (16+)</p> <p>08.15 Игра в кино. (16+)</p> <p>09.00, 10.20 «ЗНАХАРЬ». (16+)</p> <p>10.00, 13.00 Новости</p> <p>10.10 Предварительный диагноз. (12+)</p> <p>12.00, 13.15, 18.50 «АННА ГЕРМАН». (16+)</p> <p>18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)</p> <p>23.50 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» (18+)</p> <p>01.30 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>02.20 «ВРАТАРЫ». (16+)</p>	<p>05.00 «СЛУГА ГОСУДАРЕВ». (16+)</p> <p>07.00 «ГРИГОРИЙ Р.» (16+)</p> <p>Сериал. Россия, 2014 г. Рассказ об одном из самых загадочных и скандальных персонажей русской истории - Григории Распутине.</p> <p>14.00 «ВЕЛИКАЯ». (16+)</p> <p>Сериал. Россия, 2015 г. Российская империя, XVIII век... Дворцовые интриги, полубезумный наследник престола, угасающая власть Елизаветы Петровны и юная прусская принцесса, которой предстоит стать Великой.</p> <p>01.15 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (16+)</p> <p>03.30 «ГАРДЕМАРИНЫ-III». (16+)</p>

ДЕТСКИЕ

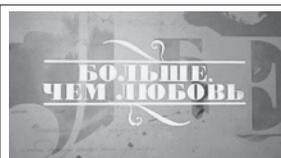
КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Беби Борн». (0+)</p> <p>07.40 «Простоквашино». (0+)</p> <p>09.15 «Бумажки». (0+)</p> <p>10.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)</p> <p>На кухне - повар и футболистка Агния! Что такое пенальти, почему людям нравится путешествовать и какое насекомое самое милое? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»</p> <p>10.20 «Лунтик». (0+)</p> <p>12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)</p> <p>12.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)</p> <p>14.50 «Горошек и компания». (6+)</p> <p>16.00 «Большое Шоу». (6+)</p> <p>16.30 «Три кота». (0+)</p> <p>19.35 «Буклашки 2». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.15 «Отель у овечек». (0+)</p> <p>22.30 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.00 «Шайбу! Шайбу!» (0+)</p> <p>23.20 «Матч-реванш». (0+)</p> <p>23.40 «Метеор на ринге». (0+)</p> <p>00.00 «В гостях у лета». (0+)</p> <p>00.20 «Футбольные звезды». (0+)</p> <p>00.40 «Приходи на каток». (0+)</p> <p>00.50 «Винтик и Шпунтик. Весёлые мастера». (0+)</p> <p>01.05 «Мы с Шерлоком Холмсом». (0+)</p> <p>01.15 «Кентервильское привидение». (0+)</p> <p>01.35 «Грузовичок Лёва». (0+)</p>	<p>06.00 «Тима и Тома». (0+)</p> <p>08.00 «Ми-ми-мишки». (0+)</p> <p>Приключения неутомимых озорников: буро-медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое: как заботиться об окружающей среде, что значит «уметь дружить» и что делать, если сломались техника.</p> <p>11.00 «Умка». (0+)</p> <p>11.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)</p> <p>Образовательно-развлекательный мультсериал, из которого дети узнают о природе вещей. В первом сезоне друзья посещают пекарню, заводы, поезда, пароходы и разбираются, как все устроено, и какие бывают профессии. Во втором сезоне Катя и Эф путешествуют по разным странам и ходят в гости к детям по всему миру.</p> <p>12.00 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)</p> <p>12.05 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>15.00 «Горошек и компания». (6+)</p> <p>16.10 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>19.00 «МУЛЬТПремьера!» (0+)</p> <p>19.15 «Простоквашино». (0+)</p> <p>23.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>03.00 «Простоквашино». (0+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
<p>00.00 Посмертие Альберта Бюна. (16+)</p> <p>01.00, 09.00, 17.05 Забытые войны России. (12+)</p> <p>01.55, 10.05, 23.00 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)</p> <p>02.15, 10.25 Восточный фронт. (12+)</p> <p>03.05 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)</p> <p>04.00, 04.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)</p> <p>05.40, 13.55, 22.15 Великие битвы России. (12+)</p> <p>06.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</p> <p>07.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)</p> <p>08.00 Секреты египетских иероглифов. (12+)</p> <p>11.10 Обыкновенная История. (6+)</p> <p>11.20, 15.15 Освобождение Европы. (12+)</p> <p>12.05 Это подкаст. История: История шифровального дела в России с древности до XIX века. (12+)</p> <p>13.05, 18.00, 21.35 Русская история. (12+)</p> <p>14.45 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)</p> <p>16.00 Революция LIVE: #безцаряголове. (12+)</p> <p>18.45 Сквозь времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)</p> <p>19.20, 23.20 Монологи императоров. (16+)</p> <p>20.00 Инженер Победы. Маршал Аганов. (6+)</p> <p>20.50 Ледоколы войны: «Анастас Микоян». Огненный рейс. (12+)</p>	<p>06.10 Поверить в Сказку. (12+)</p> <p>06.45, 07.30, 08.15, 09.00, 09.45 Загадки планеты Земля. (16+)</p> <p>10.35, 11.20 Викинги: правдивая история. (12+)</p> <p>12.10 Пещера Шове: древнейший шедевр человечества. (12+)</p> <p>13.10 Венеция: красота на болоте. (12+)</p> <p>14.10 Наачтун: затерянный город майя. (12+)</p> <p>15.10 Затерянная пирамида Египта. (12+)</p> <p>Археологи исследуют остатки 4000-летней пирамиды с запечатанной погребальной камерой, которую каким-то образом ограбили, однако признаки проникновения отсутствуют.</p> <p>16.00 Кухня неолита. (12+)</p> <p>17.00 Секреты королевских садов: Дворцы. (12+)</p> <p>17.55 Секреты королевских садов: Парки. (12+)</p> <p>18.50 Викторианская эпоха на пленке. (16+)</p> <p>20.05 История авиации: Дорога в небо. (16+)</p> <p>21.00 История авиации: От одной войны к другой. (16+)</p> <p>22.00, 22.55 Великие битвы: Сталинград. (16+)</p> <p>23.50 Великие битвы: Курск: Курский выступ. «Цитадель». (16+)</p> <p>00.45 Великие битвы: Курск: Огненная дуга. (16+)</p> <p>01.35 Освободители: Конец Великой Румынии. (16+)</p> <p>02.15, 03.10, 04.00, 04.55 Сокровища Европы. (12+)</p>	<p>06.00, 15.15, 00.35 Неандерталец против сапиенса. Два вида. (12+)</p> <p>06.55, 16.15, 01.30 Вторая мировая война. Штурм Будапешта. (16+)</p> <p>07.45, 17.05, 02.15 Замок Геделон. Назад в Средневековье. (12+)</p> <p>08.45, 18.05, 03.10 Неспетая песня Анны Герман. (12+)</p> <p>09.35, 18.50 Последние часы Помпей. Новые открытия. (12+)</p> <p>10.25, 19.50 Бомба для пещера. Владимир Мигуля. (12+)</p> <p>11.15, 20.40, 04.40 Глубинные механизмы истории. Промышленная революция и войны Нового времени. (16+)</p> <p>Промышленная революция уходит корнями вглубь веков - в естественный процесс обогащения почвы. Как доисторические леса связаны с развитием паровых машин и всей современной промышленности?</p> <p>12.15, 21.35, 03.55 Гений разведки. Артур Артуров. (12+)</p> <p>13.05, 22.25 Настоящая война престолов. Во имя Господа. (12+)</p> <p>14.45, 00.05, 05.30 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. XX съезд КПСС. (12+)</p> <p>15.00, 00.20, 05.45 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Хрущёв. Реформы. (12+)</p>		

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (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 АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РОССИЯ К  
Культура



16.20 Больше,  
чем любовь

- 06.30 Библийский сюжет
- 07.05 «Мультфильмы»
- 07.45 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»
- 08.50 Мы - грамотеи!
- 09.35 Старейшие музыкальные коллективы России
- 10.05 «Синдром Мюнхгаузена»
- 10.45 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН»
- 13.00 «Ностальгия по Олегу»
- 13.40 Эрмитаж
- 14.10 00.25 «Комодо»
- 15.00 Рассказы из русской истории
- 16.20 Больше, чем любовь
- 17.00 «АННА ПАВЛОВА»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «Первые в мире»
- 20.00 «ШЕЛ ГОД БЛАГОДАРЕНИЯ 1870»
- 22.00 Агора
- 23.00 Спектакль Театра им. Евг. Вахтангова «Медея». Постановка Михаила Цитриняка
- 01.15 «Искатели»

ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно».

- 06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.10 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!». (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 23.35 События
- 11.45 «Смешите меня семей». (16+)
- 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 13.10 14.45 «ВТОРОЙ БРАК». (12+)
- 17.10 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
- 22.10 «Право знать!» (16+)
- 23.45 «Суд истории. Наркомы страха». (16+)
- 00.25 «90-е. «Ножки Буша». (16+)
- 01.10 «10 самых...» (16+)
- 01.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 02.05 «Трагедии сказочных принцев». (16+)
- 02.45 «Анатолий Папанов. Клятва на крови». (16+)
- 03.20 «Королевы без королей». (16+)

ТВ-3



01.45 Знаки судьбы.

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Особенности национальной кухни. (16+)
- 09.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 10.00 «Панда из космоса». (12+)
- 13.00 «ДЕРЕВЕНСКИЕ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)
- Эверли и ее парень Джимми узнают о беременности. Вдобавок к этой неожиданной новости парочка понимает, что их город начали атаковать инопланетяне. Эверли и Джимми пытаются спасти весь мир.
- 15.00 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+)
- 17.00 «ТИТАН». (16+)
- 19.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
- 21.45 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 23.30 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 01.45 Знаки судьбы. (16+)

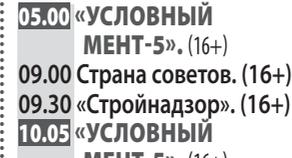
ДОМАШНИЙ



12.45 УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)

- 06.30 «ИЩИТЕ МАМУ». (16+)
- 07.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-1». (16+)
- Маша Павлова готовится к свадьбе. Ее жених Виктор - человек работающий, непьющий и очень надежный. И жизнь с ним обещает быть спокойной и размеренной. Но накануне праздника случается трагедия.
- 12.45 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
- 19.00 «ВЫБОР СЕРДЦА». (16+)
- Катя Соколова - реаниматолог в больнице. Впереди у нее долгожданная свадьба и рождение ребенка. Но однажды ее будущее оказывается под угрозой из-за несчастного случая.
- 23.00 «МЫ ЭХО ДРУГ ДРУГА». (16+)
- 02.35 «ИЩИТЕ МАМУ». (16+)
- 04.05 «6 кадров». (16+)
- 04.35 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+)

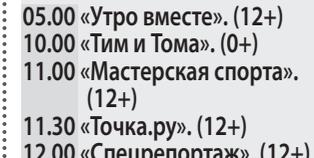
5-й КАНАЛ



05.00 УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

- 09.00 Страна советов. (16+)
- 09.30 «Стройнадзор». (16+)
- 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
- В квартире Мишель находят тело ее парня Славика. Подозрение падает на бывшего возлюбленного девушки, Толика, и людей Ворона.
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- 02.10 «ФИЛИН-3». (16+)
- 03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.35 «Я - ХОРТИЦА». (12+)
- 09.15 «Второе мнение». (12+)
- 10.35 «Не факт!» (12+)
- 11.05 «Легенды музыки». (12+)
- 12.30 «Любовь на линии огня». (16+)
- 13.20 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». (12+)
- 16.25 19.25 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». (12+)
- 19.55 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)
- 22.00 «ЧАСОВЩИК». (16+)
- 00.00 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Тим и Тома». (0+)
- 11.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 11.30 «Точка.ру». (12+)
- 12.00 «Спецрепортаж». (12+)
- 12.15 «От 7 до 17». (12+)
- 12.45 «Легенды спорта». (12+)
- 13.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.15 «О ЛЮБВИ». (16+)
- 14.45 «Новости Культуры». (12+)
- 15.00 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)
- 15.15 «Живет Россия». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА». (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.45 «Современники». (12+)
- 20.15 «Точка.ру». (12+)
- 20.45 «Понятная политика». (12+)
- 21.00 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (16+)
- 22.45 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)
- 00.15 Концерт «ЖАРА LITE» 18 февраля 2024. (16+)
- 01.45 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - «Звезда» Москва. (12+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 08.30 Новости
- 08.35 12.10 16.00 19.00 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция из Сочи
- 09.30 «Рафаэль Надаль». (12+)
- 10.30 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Сочи
- 12.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция из Сочи
- 14.15 Лыжные гонки. Прямая трансляция
- 16.50 Футбол. «Комо» - «Фиорентина». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 19.50 Футбол. «Лацио» - «Аталанта». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 22.35 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 02.00 Гандбол. ЦСКА - «Чеховские медведи» (Московская область). Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 06.00 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
- 08.05 Магия большого спорта. (12+)
- 08.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.55 «Сильнейшее карате». (12+)
- 11.00 13.15 16.20 19.25 Новости. (0+)
- 11.05 03.45 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.45 19.30 01.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 13.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 15.35 18.55 «Страна спортивная». (12+)
- 15.50 01.00 Сюрплас. (12+)
- 16.25 «Это футбол!» (12+)
- 16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 19.55 21.30 Биатлон. Кубок Содружества. Масс-старт. (6+)
- 23.10 Лыжные гонки. Гонка Легкова. (6+)
- 01.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
- 07.05 «БУМ». (16+)
- 09.05 «БУМ-2». (16+)
- 11.05, 12.00, 13.05, 14.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 15.00 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС». (16+)
- 16.45 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- 18.40 «БРИДЖИТ ДЖОНС-3». (16+)
- ШАА, Великобритания, 2016 г.
- 20.50 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
- США, 2009 г.
- 22.25 «МАРЛИ И Я». (12+)
- США, 2008 г.
- 00.35 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 02.10 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
- 03.50 «ВАВИЛОН Н. Э.». (16+)
- 05.30 «Царевны», «Три кота», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.50, 12.50 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 13.45 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 15.25 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)
- 17.15 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 19.10 «ЕЛКИ-11». (6+)
- 20.50 «ЛОТЕРЕЯ». (16+)
- 22.40 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
- 00.15 «ДЖУНГЛИ». (16+)
- 01.40 «ЛИБЕРЕЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (16+)
- 03.20 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
- 04.50 «Мойдодыр». Мультфильм. (6+)
- 05.10 «Чудесный колокольчик». Мультфильм. (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (18+)
- 03.45 «ЧЕТВЕРО ПРОТИВ БАНКА». (16+)
- 05.30 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
- 07.00 «ВСЁ МОГУ». (16+)
- 08.35 «БАНДИТКИ». (16+)
- 10.15 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
- 12.05 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКРОВИЩ». (16+)
- 14.00 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 15.55 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)
- 17.45 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ». (18+)
- 19.30 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 21.15 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 23.15 «НЯНЬКА НА РОЖДЕСТВО». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 08.05 «ОСТРОВ КОЛДУН». (12+)
- 09.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (16+)
- 13.00 «ЛЮБОВЬ В СССР». (18+)
- 14.40 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 16.25 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)
- 18.00 «ДЕВЧАТА». (16+)
- 19.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
- 21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Мистический. (16+)
- 21.30 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)
- 02.35 «ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ». (16+)
- 04.05 «ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 06.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 05.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 14.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)
- 16.00, 16.50, 17.50, 18.40, 19.20, 20.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)
- 23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.20 «МАТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.10 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 6 кадров. (16+)
- 08.00 «Царевны». (0+)
- 09.00 «Три кота». (0+)
- 10.15 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Пономарёв рассказывает АLINE про свой конфликт с Анной Сергеевной. Отец Бакина сбегает из дома. Костров просит маму о помощи. Макеева ждёт не совсем приятная встреча с прошлым...
- 22.30 Сердца за любовь. (16+)
- «Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
- 01.40 КликКлак шоу. (16+)
- 03.35 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
- 06.00 Чукотская история. (0+)
- Документальный фильм расскажет об истории православия на Чукотке и познакомит с теми, кто переводил Евангелие на язык чукчей.
- 06.30 Моя большая семья. (6+)
- 07.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.50 Простые чудеса. (12+)
- 09.50, 10.25 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
- 10.55 Святыни России. (6+)
- 12.00 Глобус православия. (12+)
- 13.00 В поисках Бога. (12+)
- 13.35 Профессор Осипов. (0+)
- 14.05, 15.30 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ». 1-2 серии. (12+)
- 17.00 Всенощное бдение. Прямая трансляция. (0+)
- 19.30 Завет. Сретение Господне. (6+)
- 20.00 Паломница. (12+)
- 21.25 Простые чудеса. (12+)
- 22.25 Русский мир. (12+)
- 23.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.40 Спас-стрим. (0+)
- 02.45 Афганистан. За други своя. (0+)
- 03.35 Неизвестная Европа: Брюгге и Святая кровь Господа. (0+)
- 04.05 Русский мир. (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Зима. (16+)
- 07.40 Звезды о звездах. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Звезды на утро. (16+)
- 10.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 10 самых! (16+)
- 13.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 Султаны нашего сердца. (16+)
- 17.00 Топ-30. (16+)
- 19.00 Праздник для всех влюбленных. МУЗ-ТВ в Кремле. (16+)
- 22.15 Карaoke хит. (16+)
- 23.10 Dance чарт. (16+)
- 00.10 Танцпол. (16+)
- 02.00 Народное диско. (16+)
- 03.00 Хиты по-русски. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 14 февраля
- Седмица мясопустная. Вселенская родительская суббота. Глас 2. Предпразднство Сретения Господня. Мч. Трифона.
- Мч. Перпетуи, мчч. Сатира, Ревоката, Секунда и мч. Филициаты. Прп. Петра Галатийского. Прп. Вендиниана, пустичника Вифинийского. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера.
- Поста нет.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

14 февраля  
Седмица мясопустная. Вселенская родительская суббота. Глас 2. Предпразднство Сретения Господня. Мч. Трифона.



Мч. Перпетуи, мчч. Сатира, Ревоката, Секунда и мч. Филициаты. Прп. Петра Галатийского. Прп. Вендиниана, пустичника Вифинийского. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера.

Поста нет.

«Как отделение души от тела есть смерть тела, так отделение Бога от души есть смерть души».

Свт. Григорий Палама

ПЕРВЫЙ

РОССИЯ 1

РОССИЯ

СТС

СТС

ТНТ

ТНТ

REN

## ВИДЕЛИ ВИДЕО?

13.20 «Видели видео?» (0+)

- 06.00 Новости  
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)  
06.55 «Часовой». (12+)  
07.25 «Здоровье». (16+)  
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)  
09.10 «Непутевые заметки». (12+)  
09.30 «Мечталлион». (12+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь своих». (12+)  
11.10 «Повара на колесах». (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Будем жить!» (16+)  
13.20 «Видели видео?» (0+)  
14.55 «Империю: Анна Иоанновна. Елизавета Петровна». (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Три аккорда». (16+)  
21.00 «Время»  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.10 Подкаст Лаб. (16+)



13.00 Судьба человека. (12+)

- 05.30 «КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)  
07.20 «В кругу друзей»  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома»  
09.25 Утренняя почта  
10.10 Сто к одному  
11.00 14.00 Вести  
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
13.00 Судьба человека. (12+)  
14.30 Вести. Местное время  
15.00 «Парад юмора». (16+)  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести недели  
22.30 Москва. Кремль. Путин  
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.35 «Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока». (16+)  
02.25 «КИТАЙСКИЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)



20.20 «Маска». (12+)

- 04.50 «ЛЮБОВЬ ПОД ГРИФОМ «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО»-3». (16+)  
06.40 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 Первая передача. (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.00 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве. (16+)  
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели»  
20.20 «Маска». (12+)  
00.20 «Звезды сошлись» (16+)  
01.55 «Основано на реальных событиях». (16+)  
04.15 ЧП. Расследование. (16+)



14.00 «Кощей. Похититель невест». (6+)

- 06.00 «Три кота». (0+)  
06.45 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+)  
08.20 «Большое путешествие. Специальная доставка». (6+)  
10.05 «Большое путешествие. Вокруг света». (6+)  
12.00 «Яга и книга заклинаний». (6+)  
14.00 «Кощей. Похититель невест». (6+)  
15.35 «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)  
18.00 Премьера! Тайный миллионер. (16+)  
20.30 «РЫЦАРЬ ДНЯ». (12+)  
22.55 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)  
00.55 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА». (16+)  
02.40 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)  
04.05 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?» (16+)  
05.45 «Три кота». (0+)



02.15 «Женский стендап». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)  
10.20 «Новая Битва экстрасенсов». (16+)  
18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)  
Пятый сезон экстремального реалити ТНТ, где комфорт сталкивается с выживанием. За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звёзды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей. Ежедневные испытания на силу, ловкость и интеллект решают всё: победителей ждёт роскошная вилла, проигравших - лагерь в турецкой глуши.  
21.00 «Титаны». (16+)  
Самый масштабный спортивный проект запускает битву сезонов!  
23.00 «Шоу Воли». (16+)  
00.20 «Титаны». (16+)  
02.15 «Женский стендап». (16+)  
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)  
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)



12.55 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)  
08.55 «Самая народная программа». (16+)  
09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
11.00 «Наука и техника». (16+)  
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)  
12.55 «Неизвестная история». (16+)  
13.55 «Легенды и мифы». (16+)  
14.55 «Безумные факты». (16+)  
16.55 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (16+)  
18.50 «КУРЬЕР». (16+)  
20.40 «ПОСЛЕДНИЙ НАЁМНИК». (16+)  
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.10 Секреты на кухне. (16+)  
07.00 Умнее всех. (12+)  
08.30 Русская мечта с Дэнни-американкой. (16+)  
09.30 Как люди живут. (16+)  
15.40 Погнали! (16+)  
23.00 «Мир без правил». (16+)  
00.00 Погнали. Дос. (16+)  
02.00 Пятница News. (16+)  
02.20 На ножах. (16+)  
04.10 Секреты на кухне. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.15 Утилизатор. (16+)  
07.50 Автоблог Че! (16+)  
10.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
В любое время суток, в жару и в лютую стужу они колесят по дорогам нашей страны, выполняя нелегкую и подчас очень опасную работу. Дальнотбойщики, для них каждый рейс - это не только пункт назначения, но и новые встречи.  
19.00 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
00.30 Большой кэш. (16+)  
02.10 «СОЛДАТЫ-6». (16+)  
04.30 «СОЛДАТЫ-7». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 «Календарь». (12+)  
09.30 Всё по-взрослому  
11.25 12.05 «ШЕРБУРСКИЕ ЗОНТИКИ». (16+)  
14.05 «Большая страна». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)  
20.15 «РУССКИЙ БУНТ». (16+)  
22.20 «КИНОЛЮБИТЕЛЬ». (16+)  
00.05 «ОЛИВЕР ТВИСТ». (16+)  
01.55 «ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ». (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.40 «Супермама». (16+)  
08.40 «Мама в 16». (16+)  
11.50 «Беременная в 45». (16+)  
14.40 «Мама в 16». (16+)  
18.00 «Беременная по обману». (16+)  
Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременев от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат и ведёт двойную жизнь.  
19.25 «Ждули». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Измены». (18+)  
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (12+)  
06.35 «МОЛОЧНАЯ ДЕВОЧКА». (16+)  
08.25 Диктор делает. (16+)  
08.55 Фазендалайф. (6+)  
09.30, 10.10 «ЖЕНИТЬБА БАЛЪЗАМИНОВА». (16+)  
10.00, 13.00, 18.00 Новости  
11.30, 13.15 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)  
14.35 «САМАЯ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)  
16.20, 18.15 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)  
18.20 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ 2». (16+)  
20.15 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ 3. ГУБЕРНАТОР». (16+)  
22.15 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)  
00.00 Вместе. (16+)  
00.50 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» (18+)

ПОБЕДА

- 05.20 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)  
06.55 «ВЫКРУТАСЬ». (16+)  
08.40 «КАЛАЧИ». (16+)  
10.15 «НАПАРНИК». (16+)  
11.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)  
Россия, 2009 г.  
Двое сбежавших из тюрьмы заключённых оказываются вожатыми в пионерском лагере.  
14.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)  
Сериял. Россия, 2015 г.  
22.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)  
Беларусь, 2021 г.  
00.00 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)  
01.30 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)  
02.45 «ПАПА». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Ум и Хрум». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Беби Борн». (0+)  
07.40 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)  
Музыкальный мультсериал про весёлые приключения зверят на тропическом острове.  
08.25 «Лунтик». (0+)  
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)  
10.20 «Буба». (6+)  
12.00 «Студия красоты». (0+)  
«Студия красоты» с Катей Долгоруковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе чтецов - поводы для встреч будут самые интересные и необычные!  
12.15 «Царевны». (0+)  
14.00 «У меня лапки». (0+)  
Программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.  
14.30 «Барбоскины». (0+)  
16.00 «Это супер!» (0+)  
16.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
17.35 «Мини-Мишки». (0+)  
18.40 «Мастер Витя и Мотор». (0+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.15 «Умка». (0+)  
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)  
23.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
01.35 «Машинки Мокса». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Приключения Бубы». (6+)  
09.00 «Буба». (6+)  
Откуда появился Буба? Никто не знает. Этот герой проживает каждый день так, чтобы запомнить его. Он постоянно открывает для себя что-то новое, чем несомненно смешит зрителей всех возрастов, а особенно тех, кто помладше. У него есть и компания друзей: Лула, Гуга, Дуда, Спайк. А ещё кое-кто из прошлого и даже из будущего...  
11.00 «Умка». (0+)  
Белый медвежонок Умка со своей мамой Медведицей живёт в суровой и прекрасной Арктике. У него есть замечательные друзья - озорная волчица Ильяма, милая нерпа Кора и смешная розовая чайка Пычик. А самый главный друг Умки - это чукотский мальчик Тайкэ. Мальчик и зверята вместе исследуют удивительный мир Севера и учатся уважать природу и друг друга.  
11.30 «Буба». (6+)  
16.00 «Буба». (6+)  
20.00 «Буба». (6+)  
00.00 «Буба». (6+)  
04.00 «Приключения Бубы». (6+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)  
01.40, 09.55, 18.15 Великие битвы России. (12+)  
02.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
03.00 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)  
04.00 Секреты египетских иероглифов. (12+)  
05.00, 13.05 Забытые войны России. (12+)  
06.05, 19.00 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)  
06.25 Восточный фронт: Боевые действия на Корейском полуострове. (12+)  
07.10 Обыкновенная История. (6+)  
07.20, 11.15 Освобождение Европы. (12+)  
08.05 Это подкаст. История: История шифровального дела в России с древности до XIX века. (12+)  
09.05, 14.00, 17.35, 20.40 Русская история. (12+)  
10.45, 14.45, 21.55 Сквозь времена. (12+)  
12.00 Революция LIVE: #безцаряголове. (12+)  
15.20 Монологи императоров: Чжу Ютан. (16+)  
16.00 Инженер Победы. Маршал Агатов. (6+)  
16.50 Ледоколы войны: «Анастас Микояна». Огненный рейс. (12+)  
19.20 Монологи императоров: Чжу Хоучжао. (16+)  
20.00 Шахматные партии холодной войны: Карпов против Корчного. (16+)  
22.25, 23.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)

HISTORY

- 06.00 История вещей. (16+)  
06.20, 07.00, 07.40, 08.25, 09.10 Загадки планеты Земля. (16+)  
09.50, 10.50, 11.40, 12.40 Судьбы. (16+)  
13.30, 14.30 Жизнь римского солдата. (16+)  
15.30 Затерянные библейские города: Тайна Великого потопа. (16+)  
16.20 Затерянные библейские города: Тайны Ниневии и Вавилона. (16+)  
17.15 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)  
18.15 Загадка Шалыпина. (16+)  
19.05 Правдивая история графа Монте-Кристо. (16+)  
20.00 История королевских скандалов: Подозрительные смерти. (16+)  
21.05 История королевских скандалов: Скандалы браки. (16+)  
22.00 Освободители: Гетто. От первого до последнего. (16+)  
22.45 Освободители: Польша. В сердце вине ада. (16+)  
23.30 Освободители: Германия накануне. (16+)  
00.10 Освободители: Брянск. Они не пропали без вести. (16+)  
00.55 Освободители: Гатчина. На подступах к Ленинграду. (16+)  
01.30, 02.25, 03.15, 04.10 Великолепные памятники Франции. (12+)  
05.05 Фаберже, сотворение легенды. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 15.15, 00.30 Последние часы Помпеи. Новые открытия. (12+)  
06.50, 16.10, 01.25 Бомба для певца. Владимир Мигула. (12+)  
07.40, 18.45, 04.30 Настоящая война престолов. Игра королей. (12+)  
08.30, 19.35 Настоящая война престолов. Во имя Господа. (12+)  
09.20, 17.00, 02.55 Глубинные механизмы истории. Промышленная революция и войны Нового времени. (16+)  
10.15, 17.55, 02.10 Гений разведки. Артур Артуров. (12+)  
В архивах специальных служб похожего личного дела просто не существует: успешный руководитель контрразведки, автор уникальных разведывательных операций, начальник Разведупра РККА Страны Советов...  
11.05, 20.25 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. XX съезд КПСС. (12+)  
11.20, 20.40 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. Хрущёв. Реформы. (12+)  
11.35, 20.55 Неандерталец против сапиенса. Два вида. (12+)  
12.35, 21.50, 03.45 Вторая мировая война. Штурм Будапешта. (16+)  
13.25, 22.40 Замок Гедделон. Назад в Средневековье. (12+)  
14.25, 23.40, 05.15 Неспетая песня Анны Герман. (12+)

РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 07.40 23.40 «КОГДА СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ»
- 08.45 Тайны старого чердака
- 09.15 Диалоги о животных
- 09.55 Эпизоды
- 10.35 «ДОБРОЕ УТРО»
- 12.05 Дом ученых
- 12.35 Неизвестные маршруты России
- 13.15 «Невский ковчег»
- 13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.30 «Элементы»
- 15.00 «ОТЕЦ (ИСТОРИЯ ОДНОЙ ВЕРЫ)»
- 16.30 Картина мира
- 17.15 «Первые в мире»
- 17.30 Пешком...
- 18.00 «Родной голос». К 100-летию со дня рождения Ольги Воронец
- 18.45 «Три дня рождения космонавта Серебров»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН»
- 22.40 Борис Эйфман. «Идиот». Фильм-балет

ТВЦ ТВЦ



11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)

- 05.40 «Давайте познакомимся». (12+)
- 07.15 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!». (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 00.05 События
- 11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
- 12.35 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (6+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Миллионер из хрущёб». (16+)
- 15.55 «Настоящий детектив. Контрольный выстрел». (16+)
- 16.40 «Дело союзного значения. Сарматское золото». (16+)
- 17.35 «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ». (12+)
- 21.20 00.20 «СЛАДКАЯ МЕСТЬ». (12+)
- 01.05 «Петровка, 38». (16+)
- 01.15 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (12+)
- 04.10 «Брежнев против Косыгина. Ненужный премьер». (16+)

3 ТВ-3



08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+)
- 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 12.00 «БИБЛИОТЕКАРИ: СЛЕДУЮЩАЯ ГЛАВА». (16+)  
Действие происходит в 1847 году в Белграде. Библиотекарь возвращается к жизни закрытую магическую библиотеку и случайно воскрешает опасного духа Дрекавака. Библиотекарь вместе с быстро собранной командой должны остановить этого злого духа.
- 23.00 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (18+)  
В британское поселение Эпворт приезжает священник, который невольно становится свидетелем конфликта между племенами Новой Зеландии.
- 01.15 Знаки судьбы. (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



02.40 «6 кадров». (16+)

- 06.30 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 08.05 Уютное утро. (16+)
- 08.30 «УЛЫБКА ПЕРЕ-СМЕШНИКА». (16+)  
В южном городке, где жила Вика, все девушки мечтали об одном - встретить успешного мужчину и выйти за него замуж... И Вика его встретила. Красивый роман, роскошная свадьба, переезд в большой дом в столице, рождение двух детей - жизнь Вики была похожа на сказку.
- 19.00 «ЛЮБОВЬ НА КРАЮ СВЕТА». (16+)
- 23.05 «ВСЁ РАВНО ТЫ МОЯ». (16+)  
Вита Денисова возвращается в родной город на похороны. Эта поездка, по плану Виты, не должна была продлиться и трёх дней, а затянулась на несколько лет.
- 02.40 «6 кадров». (16+)
- 03.25 «Настоящая Ванга». (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)

09.00 Фирменный рецепт. (12+)

Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко устраивает настоящий кулинарный поединок для российских знаменитостей и выясняет, кто из них готовит круче.

09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)

10.05 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)

22.45 «ЗАСТАВА». (16+)

03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

07.05 «ФЕЙЕРВЕРК». (12+)

09.00 «Новости недели». (16+)

09.25 «Служу России». (12+)

12.20 «Война миров». (16+)

13.10 «Код доступа». (12+)

15.40 «Секретные материалы». (16+)

16.30 «Загадки века». (12+)

18.00 «Главное». (16+)

19.40 «Легенды советского сыска». (16+)

23.00 «Фетисов». (12+)

23.55 «АЛЫЕ ПОГОНЫ». (12+)

03.25 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (6+)

★ ЗВЕЗДА

07.05 «ФЕЙЕРВЕРК». (12+)

09.00 «Новости недели». (16+)

09.25 «Служу России». (12+)

12.20 «Война миров». (16+)

13.10 «Код доступа». (12+)

15.40 «Секретные материалы». (16+)

16.30 «Загадки века». (12+)

18.00 «Главное». (16+)

19.40 «Легенды советского сыска». (16+)

23.00 «Фетисов». (12+)

23.55 «АЛЫЕ ПОГОНЫ». (12+)

03.25 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (6+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)

10.00 «Тим и Тома». (0+)

11.00 «Такие разные». (12+)

12.00 «Неделя». (12+)

12.30 «Марафон». (12+)

13.30 «Территория успеха». (12+)

14.00 «Точка.ру». (12+)

14.30 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (16+)

16.15 «Новости Культуры». (12+)

16.30 «Просто жизнь». (12+)

17.00 «Понятная политика». (12+)

17.15 «Живет Россия». (12+)

17.45 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА». (16+)

19.30 «Неделя». (12+)

20.00 «Современники». (12+)

20.30 «От 7 до 17». (12+)

21.00 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
Одноклассницы Мира и Ольга случайно встречаются спустя десять лет. Светская львица Ольга решает помочь наладить личную жизнь Меры, превратив ее из серой мышки в красавицу.

22.30 «Загадочные убийства Агаты Кристи 3». (16+)

00.00 «Малая сцена». (12+)

01.30 «Такие разные». (12+)

02.30 «Точка.ру». (12+)

03.00 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 Новости
- 07.05 16.00 19.30 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.30 «Энди Маррей». (12+)
- 10.30, 12.50 Биатлон. Кубок Содружества. Командный спринт. Прямая трансляция
- 11.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 14.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. Прямая трансляция
- 16.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч Всех Звезд. Прямая трансляция из Москвы
- 19.50 Футбол. «Торино» - «Болонья». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 22.35 Футбол. «Наполи» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 02.00 Гандбол. ЦСКА - «Луч» (Москва). Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 03.30 Фрирайд. Мировой тур. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 06.55 Биатлон. Кубок Содружества. Масс-старт. (6+)
- 07.50 10.10 15.35 05.40 «Страна спортивная». (12+)
- 08.05 Страна смотрит спорт. (12+)
- 08.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.55 Небесная грация. (6+)
- 10.30 Сюрплас. (12+)
- 11.00 16.20 Новости. (0+)
- 11.55 Футзал. Суперлига. Прямая трансляция
- 13.45 03.40 Лыжные гонки. Гонка Легкова. (6+)
- 15.50 География спорта. (12+)
- 16.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 17.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 20.20 03.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 20.50 22.40 Биатлон. Кубок Содружества. Командный спринт. (6+)
- 22.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 00.15 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Матч Всех Звезд. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 VIJU TV1000

- 05.40 «МАЛЕНЬКАЯ ИТАЛИЯ». (16+)
- 07.35 «ШЕФ». (16+)
- 09.10 «ШЕФ АДАМ ДЖОНС». (16+)
- 10.55, 11.50, 12.50, 13.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 14.45 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)
- 16.45 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)
- 19.00 «КРЕДО УБИЙЦЫ». (16+)  
Великобритания, Франция
- 20.55 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (16+)  
Франция, 2024 г.
- 00.05 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
- 02.25 «МАКС СТИЛ». (16+)
- 03.55 «ВАЛЬГАЛЛА: РАГНАРЕК». (16+)

TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Смешарики», «Маша и Медведь (клипы)», «Простоквашино», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.50, 12.45 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 13.40 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
- 15.10 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+)
- 16.55 «ДОМОВЕНОК КУЗЯ». (6+)
- 18.30 «СЕМЕЙНЫЙ ПРИЗРАК». (12+)
- 20.00 «МОЁ ЛЮБИМОЕ ПРИВИДЕНИЕ». (12+)
- 21.40 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 23.00 «ЗА СЛОВА ОТВЕЧАЮ». (16+)
- 00.50 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 02.20 «ОНЕГИН». (12+)

TV1000 АКТЮН VIJU TV1000 АКТЮН

- 05.25 «22 МИЛИ». (16+)
- 07.00 «НИКИТА». (16+)
- 09.00 «НОКАУТ». (16+)
- 10.30 «ПАЦАН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 12.15 «ВО ИМЯ КОРОЛЯ-3». (16+)
- 13.40 «ГОРЕЦ». (16+)
- 15.40 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
- 17.15 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- 19.00 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ». (16+)
- 20.35 «РИДДИК». (16+)  
Фантастический боевик, США, Великобритания, Канада, 2013 г.
- 22.35 «НАПРОЛОМ». (16+)  
Фантастический боевик, Франция, 2012 г.
- 00.15 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (16+)
- 02.25 «КРУШЕНИЕ». (16+)
- 04.05 «СОЛНЦЕСТОЯНИЕ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 10.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 10.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 14.00 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 16.00, 16.50, 17.40, 18.30, 19.20, 20.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.10 Богиня сыска. (16+)
- 23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 00.30, 01.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.00 «НЕПОСЛУШНИК» (12+)
- 03.55 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- 05.55 «НЕПОСЛУШНИКИ». (12+)
- 08.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 10.10 «Я БОГИНЯ». (16+)
- 12.00 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
- 13.50 «О ЧЁМ ЕЩЁ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
- 15.40 «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ». (12+)
- 17.30 «БОЛЬШОЙ СТЭН» (18+)
- 19.30 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
- 21.05 «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (6+)
- 22.50 «БАНДИТКИ». (16+)  
Комедия, боевик, вестерн, Мексика, США, 2006 г.

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
- 08.15 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (16+)
- 09.55 «АВТОМОБИЛЬ, СКРИПКА И СОБАКА КЛЯКСА». (16+)
- 11.45 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (16+)
- 13.05 «НА ГРАФСКИХ РАЗВАЛИНАХ». (16+)
- 14.20 «ЗА СПИЧКАМИ». (16+)
- 16.05 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (16+)  
Сернал. СССР, 1979 г.
- 23.00 «АССА». (18+)
- 01.40 «ЧЕРНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ». (16+)
- 03.50 «АВАРИЯ» - ДОЧЬ МЕНТА. (18+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 05.45 «Смешарики. Дежавю». Мультфильм. (6+)
- 07.05 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+)
- 09.55 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
- 11.35 «БАТЯ». (16+)  
Россия, 2020 г.
- 13.00 «МАЖОР-2». (16+)  
Сернал. Россия, 2016 г.  
В ролях: Павел Прилучный, Карина Разумовская, Денис Шведов, Дмитрий Шевченко, Любовь Аксёнова
- 00.00 «ОДИННАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
- 02.05 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

- 06.00 6 кадров. (16+)
- 08.00 «Царевны». (0+)
- 09.00 «Три кота». (0+)
- 10.15 «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
Жилин «наживает» отношения с новым игроком своими методами. Даше тоже удаётся завязать отношения с Васильевым, правда, ненадолго. Васген обращается к Юле за помощью. Отец Яны проявляет принципиальность и неподкупность, в результате чего у него начинаются проблемы.
- 22.30 Сердца за любовь. (16+)
- 01.40 Клик! Клик! шоу. (16+)  
Создатели шоу придумали множество разнообразных конкурсов.
- 04.05 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Завет. (6+)
- 06.15 «В. ДАВЫДОВ И ГОЛИАФ». (0+)
- 06.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.35 Простые чудеса. (12+)
- 08.35 Паломница. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Лето Господне. Сретение Господне. (6+)
- 14.25 Лётчик. Бард. Герой. Монах. Четыре судьбы Валерия Буркова. (12+)
- 15.20 Русский мир. (12+)
- 16.25 «О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ». (6+)  
СССР, 1973 г.

- 18.00, 00.15 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30 Щипков. (12+)
- 19.40 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.55, 04.10 Парсуна. С Владимиром Лейгойдой. (6+)
- 21.55 «21». Мультфильм. (16+)
- 22.05 «СЕМЬЯ ИВАНОВЫХ». (0+)
- 00.05 День Патриарха. (0+)
- 01.35 Щипков. (12+)
- 01.45 Банзай, Николай! Русский апостол Японии. (6+)
- 02.45 Помощники командира. Капелланы Северного Флота. (0+)
- 03.25 Курск. Двадцать лет спустя. (16+)

Православный календарь

15 февраля  
Неделя мясопустная, о Страшном суде.  
Глас 3.  
Сретение Господа Нашего Иисуса Христа.



Собор святых Пермской митрополии.  
Поста нет. Заговенье на мясо.  
Цель Пришествия Христа на землю состояла в том, чтобы освободить человеческие души от обладавшего ими греха и восстановить в нас Божественный образ. Свт. Игнатий Брянчанинов

МУЗЫКА

- 05.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 05.30 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Teeen чарт. (16+)
- 09.00 Звезды с приветом. (16+)
- 10.00 Плейлист | Зима. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Лига свежих клипов. (16+)
- 12.30 Хит-Сториз. (16+)
- 13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Султаны нашего сердца. (16+)
- 18.00 Top-30. (16+)
- 20.00 Лихие хиты. (16+)
- 21.00 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Наше. (16+)
- 23.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 01.20 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

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

**М**айор Петрович прибыл на место преступления через каких-то пять минут после того, как поступил вызов. Такая оперативность объяснялась очень просто: ограбленный ломбард находился буквально в двух шагах, на соседней улице. Водитель служебной машины, вокруг которой топталась на морозе группа, окликнул его:

– Ты куда, Петрович? Сейчас я двигатель прогрею и поеду – пять минут!

– Ты пока греться будешь, я уже преступление по горячим следам раскрою, – отмахнулся майор и бодро зашагал в сторону ломбарда.

**И** действительно, пришел он намного раньше, чем приехала группа. Встретил Петровича местный участковый, до того тщетно пытавшийся успокоить молоденькую продавщицу, рыдавшую возле прилавка.

Внутри ломбарда особого беспорядка не наблюдалось, лишь одна из стеклянных витрин была разбита.

# О ломбарде, обрезе и зимней рыбалке



– Много взяли? – спросил Петрович, осматривая пустую витрину.

– Все бриллианты, – отчаянно шмыгая носом, ответила продавщица. – Вот, одно колечко осталось, – она показала маленькое золотое кольцо, посверкивающее крошечным камушком. – Оно упало на пол, и он не стал поднимать.

– Он? Грабитель был один? – уточнил Петрович.

– Один, да, – ответила продавщица. – Так быстро все случилось. Мы и опомниться не успели.

– Очень быстро, ага, – подал голос стоявший возле дверей рыхлый пожилой мужчина в форме охранника.

– А вы куда смотрели? – обернулся к нему Петрович. – Он что, угрожал вам оружием?

– Да, – кивнул охранник. – Обрез двустволки.

**П**олучив у продавщицы и охранника описание злодея и порывшись в памяти, Петрович вспомнил всех своих подопечных, промышлявших похожими грабежами. Один из них, Витёк по кличке Ювелир, должен был то ли вот-вот освободиться

из мест не столь отдаленных, то ли уже гулять на свободе. И кличку свою Витёк получил потому, что предпочитал грабить места, в которых можно было поживиться именно ювелиркой.

– Скажи-ка, – спросил он вполголоса у участкового. – А Витька-Ювелир еще зону топчет или уже домой вернулся?

– Недели две как вернулся, – отчитался участковый. – Думаете, его рук дело? По описанию-то похож...

– То-то и оно, что похож, – нахмурился Петрович. – И почерк-то прям его. Неужто опять за старое взялся? Давай-ка его навестим, тут пока и без нас обойдутся.

Дверь им открыла Витькина жена Татьяна – женщина бойкая и жизнерадостная. Она безоглядно верила в светлое будущее с Витьком. Даже когда муж получил второй срок, Татьяна его не бросила: регулярно отправляла ему посылки, ездила на свидания. Она была уверена, что муж, отсидев положенное, исправится, и жизнь их наладится.

Тем не менее, открыв Петровичу дверь, Татьяна насторожилась.

**К**акимы судьбами, Николай Петрович? Или опять мой что натворил?

– Да вот, решил провести по старой памяти, – уклончиво ответил майор. – Дома ли твой-то?

– Дома, отмывается после рыбалки. Таких карпов принес – загляденьте! Щас! – она выбежала из коридора, но быстро вернулась с огромным тазом в руках; в тазу лениво шевелили плавниками два огромных зеркальных карпа. – Николай Петрович, ты бы помог Витьку с работой. Сам

знаешь, не берут никуда с сумасшостью, а у моего аж две... Может, поможешь по старой памяти, а? Он за ум взялся, на рыбалку вот даже сходил...

– Может, и помогу, – ответил Петрович. – Только сначала мне с ним поговорить нужно. Долго еще он отмываться будет?

**С**ловно в ответ на его вопрос дверь ванной распахнулась, и к ним вышел Витёк в накинута на голову полотенце.

– Чего надо, начальники? – буркнул он.

– Да вот интересуемся, где такая красота ловится? – кивнул Петрович в сторону таза с карпами.

– В речке, – ответил с вызовом Витёк. – В обычной речке. Только за городом, два часа ехать.

– Угу, – удовлетворенно хмыкнул Петрович. – Ну, в речке, так в речке. Собирайся, поедешь с нами, маршрут расскажем. А заодно и то место, где взял обрез, с которым грабил ломбард.

**Виктория АНДРЕЕВА**



## Почему Петрович не поверил Витьку-Ювелиру?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 5:** идеальная чистота гостиной, из которой якобы был украден браслет, говорит о том, что ограбления не было – вряд ли пришедшие с грязной улицы грабители стали бы надевать бахилы, прежде чем туда войти.

Рис. Ирины Светловой

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 9 ПО 15 ФЕВРАЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 9 ФЕВРАЛЯ

В 1897 году стартовала первая полная перепись населения Российской Империи.

В 1904 году началась Русско-японская война.

**10 ФЕВРАЛЯ**

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

#### 11 ФЕВРАЛЯ

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

#### 12 ФЕВРАЛЯ

В 1864 году был открыт Московский зоопарк. В 1908 году стартовали первые автогонки вокруг земного шара.

В 1961 году состоялся запуск первой в мире межпланетной станции «Венера-1».

#### 13 ФЕВРАЛЯ

В 1842 году Николай I подписал указ о строительстве железной дороги Санкт-Петербург – Москва.

В 1895 году братья Луи и Огюст Льюмьер запатентовали аппарат для получения движущегося изображения.

#### 14 ФЕВРАЛЯ

В 1706 году в Москве основан Аптекарский огород для выращивания лекарственных растений.

В 1918 году в России введен григорианский календарь (новый стиль).

#### 15 ФЕВРАЛЯ

В 1717 году в России вышел учебник «Юности честное зерцало». В 1994 году был введен Штандарт Президента РФ – символ президентской власти в России.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

9 ФЕВРАЛЯ. Иоанн.

10 ФЕВРАЛЯ. Владимир, Ольга, Феодор.

11 ФЕВРАЛЯ. Константин, Роман.

12 ФЕВРАЛЯ. Василий, Григорий, Иоанн, Ипполит, Пелагия, Стефан.

13 ФЕВРАЛЯ. Виктор, Кир, Клавдий, Никита.

14 ФЕВРАЛЯ. Николай, Пётр.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

9 ФЕВРАЛЯ ■ День работника гражданской авиации России

10 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день стоматолога

11 ФЕВРАЛЯ ■ День дипломатического работника в России

12 ФЕВРАЛЯ ■ День памяти Александра Сергеевича Пушкина

13 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день женщин и девочек в науке

14 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день больного

15 ФЕВРАЛЯ ■ День науки и гуманизма

16 ФЕВРАЛЯ ■ Всемирный день радио

17 ФЕВРАЛЯ ■ День подруг

18 ФЕВРАЛЯ ■ День программиста

19 ФЕВРАЛЯ ■ День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами

Отечества

20 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день операционной медсестры

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### На Сретенье зима с летом встретились

9 февраля считалось днем Златоустьева огня. В этот день было принято наблюдать за Луной: ослепительно белая Луна предвещала холода, красноватая – сильные ветра.

А вот ветреная погода 10 февраля, в день Ефрема – сверчкового заступника, предвещала прохладное, дождливое начало лета.

В Лаврентьев день, 11 февраля, прогноз будущей погоды делали, наблюдая за печной топкой.

Если в печи дрова плохо разгораются и сильно дымят – это к оттепели.

На Васильев день, 12 февраля, было множество предсказывающих погоду примет: иней на деревьях, следы мышей на лесной подстилке, прилежшая на землю лошадь – сулили потепление.

13 февраля, в день Никиты-пожарника, было принято наблюдать за огнем в печи: белый – к оттепели, красный – к морозу.

14 февраля, на Трифона-мышегона, по приметам определяли весеннюю погоду: снегопад сулил дождливую весну, мороз – позднюю и холодную.

15 февраля отмечали Сретенье. Про этот день в народе говорили: «На Сретенье зима с летом встретились». Если в этот день на закатном небе не было облаков, то морозы должны скоро отступить.

#### Разговор двух подруг:

– Ну, как твой муж?

– Ой, я так счастлива!

С тех пор как мы поже-

сли мышей на лесной

подстилке, прилежшая

на землю лошадь – су-

лили потепление.



### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

9 февраля Восход: 7 ч. 46 м. Заход: 17 ч. 28 м. Долгота дня: 9 ч. 42 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

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

Убывающая Луна в знаке Стрельца

11 февраля Восход: 7 ч. 43 м. Заход: 17 ч. 31 м. Долгота дня: 9 ч. 48 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

12 февраля Восход: 7 ч. 41 м. Заход: 17 ч. 33 м. Долгота дня: 9 ч. 52 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

13 февраля Восход: 7 ч. 39 м. Заход: 17 ч. 35 м. Долгота дня: 9 ч. 56 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

14 февраля Восход: 7 ч. 37 м. Заход: 17 ч. 37 м. Долгота дня: 10 ч. 00 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

15 февраля Восход: 7 ч. 35 м. Заход: 17 ч. 39 м. Долгота дня: 10 ч. 04 мин.

Убывающая Луна в знаке Водолея

## 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. Издается с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор

ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя:

111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА 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

№ 6 (535).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 03.02.2026 г.

Дата изготовления: 03.02.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 04.02.2026 г. Тираж 45 500 экз.

Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия,

г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70

Заказ 4125 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 825 690 экз. Розничная цена свободная.

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



# Как зимой защитить кожу и губы

Первый раз в наступившем году наши хорошие знакомые бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька собрались за чашечкой чая. Темой для их беседы стали обветренные кожа и губы.

**1** – Девочки, у одной моей подруги случилась неприятность – обветрилось лицо. Она буквально на полчаса вышла в магазин, но на улице был сильный мороз с пронизывающим ветром, и вот результат: второй день сидит дома с обветренной кожей и потрескавшимися губами. Теперь она очень переживает и просит совета, как поскорее все исправить. Давайте ей поможем.



**2** – Ситуация понятна, сочувствую твоей подруге. Но начать хочу с того, что зимой выходить на улицу с незащищенной кожей – это большая вероятность столкнуться в итоге с зудом, покраснением, чувством стянутости и даже шелушением. Обветренные губы могут и вовсе покрыться трещинами, ведь кожа на губах тонкая и под воздействием неблагоприятных внешних факторов может лопнуть. Причем защитить кожу на губах очень легко – в большинстве случаев достаточно перед выходом на улицу нанести на нее гигиеническую помаду.



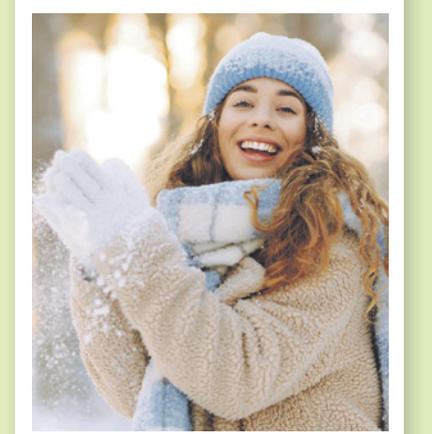
– Для обветренных губ есть даже специальное название – метеорологический хейлит. Хейлит характеризуется раздражением кожи губ, особенно заметным по краю. Он может возникнуть по ряду причин, но самая распространенная – это воздействие неблагоприятных погодных условий. К тому же низкие температуры иссушают кожу губ, и у многих возникает желание их облизнуть, что только ускоряет воспалительный процесс. Поэтому губы, конечно, необходимо защищать. И лучше, если это будет не просто гигиеническая помада, а увлажняющий бальзам с УФ-фильтрами. Ведь ультрафиолет тоже иссушает кожу и воздействует на нее круглый год, проникая даже через сильную облачность, – об этом не следует забывать.



**3** – Если губы уже обветрены, можно сделать медовую маску: нанести на губы теплый мед и оставить на 15-20 минут. Мед обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действиями, а также хорошо увлажняет кожу. Наносить медовую маску можно несколько раз в день до полного заживления. Если мед по каким-то причинам не подходит (например, на него аллергия), можно точно так же делать масляные маски. Для этого подойдет любое растительное масло, но я, если была бы возможность, выбрала бы оливковое или облепиховое, кокосовое или жожоба.



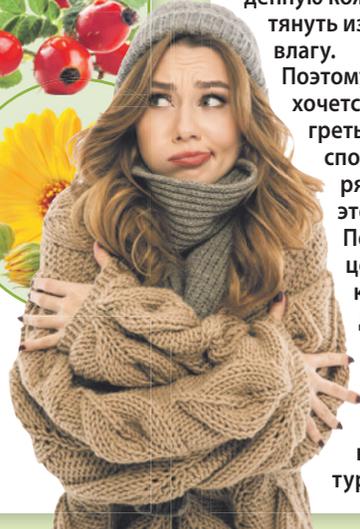
**4** – Да можно просто любой жирный крем использовать – питательный или универсальный. Только, девочки, не нужно мазать губы сметаной, жирным творогом или другими кисломолочными продуктами. Все они богаты белком, а значит, являются хорошей питательной средой для развития болезнетворных бактерий, которые только усугубят проблемы, попав на поврежденную кожу.



**Коллега – коллеге:**  
– Какой у тебя блеск для губ классный!  
– Да это я бляны ела...  
\*\*\*  
**Муж внимательно смотрит на зеркальный стол жены. Берет пузырек:**  
– Дорогая, скажи мне, как вы, женщины, этим губы мажете?  
– Вообще-то, дорогой, это лак для ногтей.



**5** – Восстанавливать обветренную кожу лица несколько сложнее. Сначала ее нужно успокоить, для чего лучше всего использовать уходовую косметику с успокаивающими ингредиентами, в идеале натуральными. Это могут быть экстракты календулы, шиповника, ромашки, шалфея. Для восстановления кожи косметологи рекомендуют средства с пантенолом, вытяжкой алоэ вера, медовыми компонентами. Это, конечно, в первую очередь регулярные маски, а также питательные и увлажняющие кремы.



**6** – Мне кажется, очень важно сказать о том, как правильно согревать кожу, вернувшись с мороза. Чаще всего люди стараются согреться с помощью отопительных приборов или горячей воды. Это большая ошибка! Резкий перепад температур способен дополнительно травмировать и без того поврежденную кожу, а также вытянуть из нее последнюю влагу. Поэтому, даже если очень хочется поскорее согреться у камина или сполоснуть лицо горячей водой, делать этого не следует. Перед любыми процедурами – демакияжем, горячим душем и т. д. – необходимо дать коже согреться естественным путем при комнатной температуре.



**7** – Не только хорошая защита, но и систематический уход поможет предотвратить такую неприятность, как обветривание. Хорошие кремы, регулярные маски, тщательное очищение – все это даст нашей коже возможность сопротивляться холоду и ветру. И конечно, нельзя забывать о базовых принципах здоровья: нужно правильно и сбалансированно питаться, ежедневно высыпаться, не забывать о физической активности, избегать стрессов. Только здоровый организм в целом и его кожа в частности способны быстро и эффективно восстанавливаться.



Разговор подслушала  
Светлана ИВАНОВА



# СТАЛИ ХУЖЕ ВИДЕТЬ?

**ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ НАНОКАПЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ! ОНИ СЛОВНО ПРИРОДНАЯ ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА ГЛАЗ!**

*Известный специалист в области глазных проблем недавно приехал из Израиля, и наш корреспондент встретился с ним, чтобы узнать о современных нехирургических способах борьбы с расстройствами зрения, которые практикуются в этой стране.*

**Какие современные способы борьбы с глазными заболеваниями предлагают израильские ученые?**

Людам, страдающим глазными заболеваниями, они рекомендуют специальные нанокapли. Они работают по схожему принципу, что и лазерная шлифовка глаз. Подобные капли уже давно с успехом применяют в Израиле. И только недавно в нашей стране появилось похожее средство.

**При каких заболеваниях могут помочь нанокapли?**

Они прекрасно себя показали при катаракте, глаукоме, дистрофии сетчатки, возрастном снижении зрения, дальнозоркости, близорукости и других расстройствах зрения. Преимущество этих капель в том, что они полностью безопасны! Если например при лазерном воздействии можно случайно допустить неосторожное движение, которое способно привести к неприятным и даже опасным последствиям, то при использовании нанокapли такая ситуация исключена. Они содержат только натуральные компоненты, которые безопасны для глаз и могут помочь улучшить зрение.

**Как именно они могут помочь это сделать?**

При попадании на роговицу содержащиеся в каплях наночастицы распределяются по ней, образуя тонкий слой, который способствует очищению хрусталика, расчищению каналов для оттока внутриглазной жидкости и восстановлению поврежденных структур глаза. Такое комплексное действие содействует восстановлению правильной работы всех отделов органов зрения.

**Что за частицы содержатся в нанокapлях?**

Это частицы экстрактов жимолости тибетской, базилика священного, арники, аресполо, серебра коллоидного, витамина B12 и таурина. Совместное их действие способствует нормализации слезоотделения, устранению застоя внутриглазной жидкости, стимуляции работы глазных нервов, оказанию антибактериального эффекта.

**Как называются эти нанокapли?**

Это нанокapли «Офтон». Они полностью натуральные и способствуют возвращению четкого зрения. Чистый хрусталик, здоровая сетчатка, нужный отток внутриглазной жидкости, нормальное внутриглазное давление, правильная фокусировка зрения – возможны. Все это позволяет видеть хорошо, как вблизи, так и вдаль, без хлопот, связанных с очками или контактными линзами.



**ВСЕГО  
7 руб.  
за 1 уп.**

**ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\***

**«Каждому пенсионеру – хорошее зрение»**

Страдаете от плохого зрения или глазных заболеваний? Тогда вы имеете право на программу по приобретению капель для глаз «Офтон».

Скидка действует только с 4 февраля до 4 марта 2026 г. Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **8695** получите капли «Офтон» **ВСЕГО ЗА 7 РУБЛЕЙ!**

**Звонок и доставка бесплатные.**

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. \*Сроки акции с 4 февраля по 4 марта 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Если у человека есть папилломы, значит, его заживо едят паразиты!

*К специалисту по здоровью кожи Антону Яковлевичу обращаются тысячи женщин и мужчин, и многим он помогает. Сегодня мы решили узнать у него, что он думает по поводу папиллом.*

**По Вашему мнению, что провоцирует возникновение папиллом?**

Если на коже человека есть папилломы, значит, в его организме поселилась целая колония паразитов. Они поедают человека изнутри и своими токсическими продуктами жизнедеятельности отравляют его организм. Первой об интоксикации организма «кричит» наша кожа. Как следствие на ней появляются папилломы. И чем больше усугубляется паразитарная инвазия, тем больше появляется папиллом. Эти наросты могут появляться на шее, в области подмышек, в паховой области и других частях тела. Однако не все знают, что эти папилломы могут возникать и внутри организма, например, в горле или мочевом пузыре. Это может вызывать не только неприятные симптомы, но и опасные последствия. Поэтому, если папилломы есть, от них важно избавляться!

**Выжигание или иссечение папиллом может помочь?**

Выжигание или иссечение никаким образом не повлияет на поселившихся внутри организма паразитов.

**Что же может помочь избавиться от папиллом?**

Я рекомендую использовать натуральный сироп «Папиклин». Он содержит множество полезных компонентов, подобранных в помощь человеку, желающему очи-

стить кожу от папиллом, а организм – от паразитов. В состав «Папиклина» входят экстракты лесных ягод, андрографиса, грейпфрутовых косточек, родиолы, лимонника китайского, женьшеня, грибов агарика и рейши. Такая продуманная формула способствует уничтожению папиллом, паразитов и их яиц, обладает очищающим действием, содействует детоксикации организма и оздоровлению кожи.

**Если в организме не будет паразитов, то и папиллом на коже не станет?**

Совершенно верно! Сироп «Папиклин» может помочь не просто избавиться от папиллом, но и улучшить общее самочувствие, благодаря очищению организма от паразитов. В таком случае может появиться больше энергии, у человека будет возможность выглядеть моложе и свежее. Более того, я искренне уверен, что, освободившись от паразитов, папиллом и очистив организм, можно прожить на 15-20 лет дольше. Организм, свободный от паразитов и папиллом, это не только залог красивой и гладкой кожи, но и крепкое здоровье. Это просто замечательно, когда организм менее

**ВСЕГО  
7 РУБ.  
ЗА 1 УП.**



**До и после применения «Папиклина»**

подвержен болезням и работает в разы продуктивнее. Сироп «Папиклин» – это не только свобода от папиллом, но и здоровье для всего тела!

**ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\***

**«Каждому пенсионеру – здоровую кожу»**

Страдаете от папиллом? Тогда вы имеете право на программу по приобретению сиропа «Папиклин». Скидка действует только с 4 февраля до 4 марта 2026 г.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **2118** получите сироп «Папиклин» **всего за 7 рублей!**

**Звонок и доставка бесплатные.**

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. \*Сроки акции с 4 февраля по 4 марта 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Добрынин Д.А. Реклама.

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Прогуляться по хрустящему снегу, подышать свежим воздухом в парке – особенное зимнее удовольствие. Вы тоже не в состоянии от него отказаться? Тогда вам необходимо уделить особое внимание экипировке.

**К** верхней одежде вопросов нет: пуховик, шапка, теплые сапоги. Остаются ноги, которые тоже нуждаются в защите от холода. Конечно, лучшее спасение от мороза в этом случае – теплые брюки. Причем при выборе важно учесть несколько факторов, главные из которых – продолжительность прогулки и вид занятия на улице. Ведь неспешная ходьба и бег на лыжах – очень разные вещи.

### Для самых сильных морозов

- Брюки на гагачьем или гусином пуху – самые теплые, но и самые дорогие.
- Такие брюки можно надевать в самые сильные морозы и не бояться замерзнуть, именно поэтому их носят полярники в Арктике и Антарктике.
- Сегодня есть хорошая альтернатива натуральному птичьему пуху – экопух. Это синтетический утеплитель, который изготавливают на основе натурального сырья – кукурузного крахмала.
- По своим утепляющим свойствам экопух очень близок к натуральному, а стоимость его значительно ниже.



# Тёплые брюки: маст-хэв для зимней прогулки

### Для сильных морозов

Брюки на синтепоне прекрасно сохраняют тепло, очень легкие и, как правило, шьются из водоотталкивающей или непромокаемой ткани. Такие брюки предпочитают всем прочим любители зимних видов спорта, особенно лыжники. Брюки на синтепоне – практически идеальный вариант для длительной зимней прогулки. Недостаток у них лишь один: это достаточно объемная, совсем не комплиментарная для фигуры одежда.

### Для небольших морозов

Лучший вариант для прогулки на небольшом морозе или занятий активным спортом – брюки на флисе. Этот материал неплохо держит тепло, приятен к телу, а главное – быстро впитывает влагу. К тому же флис очень неприхотлив: не требует особого ухода, не скатывается и не мнется.

### Для недолгих прогулок

Если в планах не долгая прогулка, а, например, поход по магазинам в формате «от дверей до дверей», особенно утепляться не имеет смысла. Тем не менее переохладиться тоже очень нежелательно. Лучший выбор для таких прогулок – утепленные джинсы или брюки из натуральной шерсти на подкладке. Утепленные джинсы хороши тем, что прекрасно впишутся в любой гардероб и станут прекрасным выбором для похода по магазинам. Вариантов утепления джинсов достаточно много, самый приятный из них – конечно, флис.

Приверженцы классики наверняка предпочтут шерстяные брюки. Разумеется, они больше подойдут для офиса, особенно со строгим дресс-кодом, но и погулять в них тоже неплохо. И также нужно обращать особое внимание на материал, шерсть должна быть очень качественной: ангора, меринос, альпака, овца, верблюд. При этом чистую шерсть выбирать не нужно: она не будет долго держать форму. Чтобы этого не происходило, к шерстяной нити добавляют синтетическую. Если процент синтетики не превышает 10%, такой материал считается чистощерстяным.

Выбирайте теплые брюки, учитывая все нюансы, и ваши зимние прогулки принесут вам только радость.

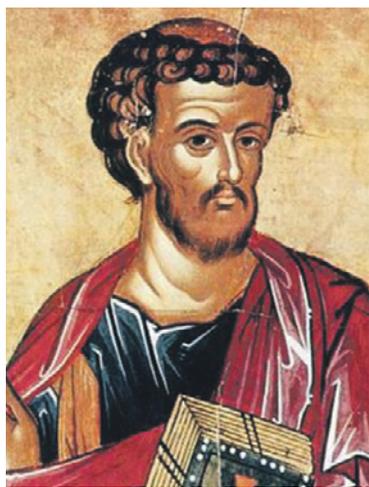
Светлана ИВАНОВА

**Муж собирается на работу и спрашивает жену:**  
 – Ты мой пиджак почисти-ла?  
 – Да, любимый.  
 – А брюки?  
 – Разумеется, дорогой.  
 – А ботинки?  
 – А у тебя и там карманы есть?



## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...и благодать Божия была на Нем»



А когда исполнились дни очищения их по закону Моисееву, принесли Его в Иерусалим, чтобы представить пред Господа, как предписано в законе Господнем, чтобы всякий младенец мужского пола, разверзающий ложесна, был посвящен Господу, и чтобы принести в жертву, по реченному в законе Господнем, две горлицы или двух птенцов голубиных. Тогда был в Иерусалиме человек, именем Симеон. Он был муж праведный и благочестивый, чающий утешения Израилева; и Дух Святой был на нем. Ему было предсказано Духом Святым, что он не увидит смерти, доколе не увидит Христа Господня. И пришел он

по вдохновению в храм. И, когда родители принесли Младенца Иисуса, чтобы совершить над Ним законный обряд, он взял Его на руки, благословил Бога и сказал: Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов, свет к просвещению язычников и славу народа Твоего Израиля. Иосиф же и Матерь Его дивились сказанному о Нем. И благословил их Симеон и сказал Марии, Матери Его: се, лежит Сей на падение и на восстановление многих в Израиле и в предмет пререканий, – и Тебе Самой оружие пройдет душу, – да откроются помышления многих сердец. Тут была также Анна пророчица, дочь Фануилова, от колена Асирова, достигшая глубокой старости, прожив с мужем от девства своего семь лет, вдова лет восьмидесяти четырех, которая не отходила от храма, постом и молитвою служа Богу день и ночь. И она в то время, подойдя, славил Господа и говорила о Нем всем, ожидавшим избавления в Иерусалиме. И когда они совершили все по закону Господню, возвратились в Галилею, в город свой Назарет. Младенец же возрастал и укреплялся духом, исполняясь премудрости, и благодать Божия была на Нем. (Лк, 2:22-40)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 15 февраля, в воскресенье.

**У** данного повествования сразу несколько основных героев. Это, конечно же, Богомладенец Иисус, Его Пречистая Матерь и старец Симеон. Согласно преданию, Симеон входил в число переводчиков, которым было поручено переложить еврейский текст Ветхого Завета на греческий язык. Молодому на тот момент Симеону досталась книга пророка Исая, где говорится, что Дева зачнет без мужского участия Спасителя и родит Его, оставшись чистой. Переводчик не поверил словам Писания и решил заменить слово «Дева» на выражение «молодая женщина», но был остановлен ангелом, сказавшим, что Симеон своими глазами увидит, как сбудется пророчество. Симеон прожил долгую жизнь. И вот, наконец, старец под действием Духа Божия приходит в Иерусалимский храм

и встречает там Деву Марию с Богомладенцем на руках. Происходит Сретение, то есть встреча, Симеона и Христа, а в их лицах и двух эпох. Ветхого и Нового заветов.

**И** что же мы видим? Исклчительно взаимное доверие и огромную благодарность. В Спасителе старец находит также светлую надежду на то, что в этот мир возвращается благодать Божия. Этот мир будет наконец-то освящен и исцелен. Младенец Христос с доверием принимает объятия и благословение Симеона. Спаситель не отвергает Ветхий Завет, но как будто наполняет его жизнью, в лице Симеона благодарит за все дары и подвиги ветхозаветных праведников.

**И** в данном отношении мы можем делать не только богословские, но и нравственные выводы. Напри-



Комментирует священник Антоний Борисов

мер, по поводу того, как должны выглядеть отношения между поколениями. Господь призывает нас к взаимному уважению и доверию. Старшее поколение, несомненно обладающее опытом жизни, должно им делиться, но его не навязывать. От молодого поколения Господь ждет уважения, вдохновения, нового видения и благодарности, но никак не презрения. Пусть же в день Сретения Господь даст нам почувствовать настоящую мудрость, которая благословляет жизнь и не боится смерти.



- 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

За последнее десятилетие этот простой гаджет для уборки претерпел значительные изменения, превратившись из базового инвентаря в технологичное устройство, отвечающее разнообразным потребностям современных пользователей.

# Современная ШВАБРА: ЭВОЛЮЦИЯ ПРИВЫЧНОГО ПРЕДМЕТА

## Типы и назначение

### ШВАБРЫ С МИКРОФИБРОЙ

Современные модели оснащаются съемными насадками из микрофибры, которая эффективно задерживает пыль, грязь и бактерии без использования химических средств. Такие швабры идеальны для ежедневной уборки, особенно для семей с детьми и аллергиков.  
\* Подходят для мытья любых видов напольных покрытий.

### ШВАБРЫ С СИСТЕМОЙ ОТЖИМА

Современные механические и центробежные системы отжима позволяют идеально регулировать уровень влажности тряпки. Это предотвращает образование разводов и излишней влаги на полу. Особенно полезны для уборки в помещениях с чувствительными к воде покрытиями.  
\* Подходят для мытья ламината и паркета. С сильными загрязнениями на каменном или керамическом полу могут не справиться из-за мягкости волокон.

### ПАРОВЫЕ ШВАБРЫ

Эти multifunctional устройства сочетают в себе возможности швабры и пароочистителя. Они эффективно удаляют сложные загрязнения, дезинфицируют поверхности без химии и экономят время. Назначение – глубокая очистка плитки, ламината, линолеума, а также чистка ковров и мягкой мебели.  
\* Максимально эффективны на плитке и керамограните, а также линолеуме. На ламинате и паркете нужно использовать осторожно и только если они обработаны водостойким составом. Зато паровой шваброй со специальной насадкой можно отмыть кухонный фартук и даже мягкую мебель.

### ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ШВАБРЫ

Инновационные устройства, работающие от сети или от аккумулятора. Оснащаются резервуарами для воды и чистящих средств, а также системой самоочистки. Для маленькой квартиры подойдет агрегат с резервуаром на 200-250 мл, для большой – от 350 мл, для профессиональной уборки больших помещений – 500 мл. Тканевые насадки и тканевые ролики легко стираются, в том числе в стиральной машине.  
\* Подходят для любого напольного покрытия.

**Почему мужчины упрекают женщин за то, что они плохо паркуются? Ведь женщины не упрекают мужчин за то, что они не умеют ставить швабру к стене так, чтобы она не падала!**



Светлана СИДОРЧУК



## Эргономика имеет значение

Теперь поговорим об эргономике. Молодые люди ориентируются исключительно на свои потребности и возможности кошелька. Мы же хотим остановиться на выборе швабры в подарок пожилому человеку. Идеальный вариант – это легкая механическая швабра с системой центробежного отжима в виде круглой корзины и съемными насадками из микрофибры. Такой тип максимально исключает неудобные наклоны и контакт с водой: человеку не нужно нагибаться к ведру, чтобы отжать тряпку – достаточно поместить швабру в специальный барабан, снять блокировку и несколько раз нажать на ручку. Это безопасно для спины, гигиенично (руки остаются сухими) и понятно на интуитивном уровне. Важно, чтобы ручка была телескопической и регулировалась по росту, а сам механизм был надежным, без хлипких пластиковых деталей. Пожилым людям подойдут также модели с насадками из микрофибры и ведром с вертикальной системой отжима. Сложные технологичные модели могут вызвать у пожилого человека стресс из-за необходимости разбираться с приложениями, зарядными базами или боязнью испортить устройство.

## Экологический аспект

Современные швабры становятся экологичнее: многие модели минимизируют использование воды и моющих средств, а съемные микрофибровые насадки служат годами, уменьшая количество отходов. Экономия времени и ресурсов делает их выгодными в перспективе.

## ПОДПИСКА на 2026 год

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

### Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года\*

на 1 месяца	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
320,35₽	640,70₽	961,05₽	1 281,40₽	1 601,75₽	1 922,10₽

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

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

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

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и 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.

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



**П2912**

«ТЕЛЕК Черноземье»

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

Согласитесь, бобовые частенько выступают в роли падчерицы на огороде. Дачники максимум внимания уделяют томатам и капусте, ягодам и плодовым деревьям.

**А** бобовые растут по остаточному принципу. И это крайне несправедливо! Достаточно учесть их весьма скромные запросы – и они ответят богатым и крайне полезным урожаем.

### Подходящая почва и удобрения

Бобовые растут и развиваются в рыхлых воздухопроницаемых питательных почвах с нейтральным уровнем pH. Они чувствительно относятся к содержанию калия. При его недостатке рост бобовых угнетается. Для улучшения качества почвы рекомендуется добавлять перед посадкой бобовых древесную золу.

А вот в тяжелых кислых глинистых почвах бобовые будут чувствовать себя совсем неважно. Это самый неблагоприятный вариант для их посадки.

Бобовые благосклонны к органическим удобрениям. Можно с осени предусмотреть внесение под посадку 6-8 кг органики на 1 м<sup>2</sup>. Если осенью внесения органики не проводилось, то можно заменить ее на сбалансированный минеральный состав (из расчета на 1 м<sup>2</sup>): 7 г аммиачной селитры + 30 г суперфосфата и 8 г хлорида калия. Либо при посеве на каждые 2 м ряда добавлять 1 ч. л. нитроаммофоски, а под перекопку внести 5-7 г нитрофоски на 1 м<sup>2</sup>.

# БОБЫ



## ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЕТ ТОЛК В ОВОЩАХ

**Бобы не рекомендуются высаживать вместе с картофелем. Более мощные бобы не только будут лишать молодой картофель света, но и максимально заберут калий из почвы. Дефицит калия отрицательно сказывается на росте и развитии картофеля.**



### На заметку

#### Два в одном

Если вы решите посадить на своем участке бобовые растения, то получите не только отличный натуральный продукт, но и насытите почву азотом. Другими словами – сидерат, который еще и урожай дает!

### Сбор урожая и после

Для хранения семена фасоли, гороха и бобов собирают тогда, когда стручки желтеют, а плодоножка полностью высыхает. При сборе семян бараньего гороха их нужно просушить. После того как вы собрали семена, их следует поместить на бумажное полотенце и оставить под солнцем до полного высыхания.

После того как собран весь урожай бобов, рекомендуется срезать стебли над поверхностью почвы, а не вырывать растение с корнем. Азотфиксирующие клубеньковые бактерии, которые остаются с корнями в земле, будут обогащать почву азотом и перегноем.

### Рассада или семена?

Рассадный способ выращивания подходит для северных районов или в случаях с затяжной весной. Семена высевают в апреле в отдельные емкости. До середины мая рассада выращивается дома, а затем высаживается в открытый грунт.

Посев в грунт. Самым лучшим временем для посадки в центральных областях является последняя декада мая. В разных регионах сроки посадки будут несколько различаться, но ориентироваться можно на температурный режим почвы. Для посева бобовых достаточными считаются 4-5 градусов.

### От семян до всходов

При посадке семена заделывают на 4-5 см. Если заделывать их глубже, то в холодной почве они могут загнить, а также увеличивается срок всхожести. После того как грядка посеяна, ее нужно полить, присыпать землей и уплотнить.

Сроки появления всходов – 7-10 дней при посеве набухших семян или 15-20 дней – сухих. Уход за культурой заключается в своевременном поливе, прополке, рыхлении и защите от болезней и вредителей.

Молодым растениям в первое время после посева нужно организовать прополку. Когда всходы немного подрастут, они сами начнут угнетать рост сорных трав. Когда бобы достигнут в высоту 50 см, их нужно окучивать. В течение сезона бобовые нужно будет 2-3 раза рыхлить и подокучить. Одновременное рыхление и окучивание помогает противостоять ветрам и способствует устойчивости растений.

### Посадочный материал

Перед посадкой следует внимательно осмотреть и перебрать семена. Больные и поврежденные точильщиком семена подлежат обязательной утилизации. Узнать больные семена можно по наличию небольшого отверстия в бобе. Если такой боб разломить, то можно увидеть личинку жука.

Сеять семена можно как сухие, так и замоченные. Последние быстрее прорастают, а значит, можно будет досадить новые растения на места не проросших. Замачивать семена нужно не более чем на 15 часов, лучше в талой воде комнатной температуры. После замачивания семена нужно прогреть в горячей воде (около 50 градусов) в течение пяти минут. Затем сразу опустить в холодную воду. После этого семена можно высевать.

### От цветов до стручков

Поливать бобы до начала цветения необходимо только в периоды засухи. Но как только цветение начинается, полив нужно организовать регулярный. При этом нельзя сильно переувлажнять почву. Это может способствовать активному росту зеленой массы в ущерб развитию цветков и плодов.

Во время начала массового цветения бобовые нужно прищипнуть. Это защитит растения от тли и будет способствовать равномерному созреванию плодов.

Бобовые растения имеют стебель в высоту от 20 до 180 см. Для высокорослых сортов нужно сделать опору. Для каждого растения ставить опору не рационально. Проще по краям грядки воткнуть метровые колышки, протянуть между ними веревку и через каждые 20-30 см подвязывать к ней растения.

Урожайность бобов можно увеличить, если собирать плоды в несколько этапов по достижении ими стадии молочной спелости.

Урожайность бобов можно увеличить, если собирать плоды в несколько этапов по достижении ими стадии молочной спелости.

Валерия ПАШЕЧКИНА

– Как сделать любое блюдо с фасолью вкуснее и ароматнее? – Добавить в него мясо.



### ДОБРЫЙ СОВЕТ

## Нужно ли забрасывать зимой снег в теплицу?

Ответ зависит от особенностей участка, конструкции теплицы и региона.

### Аргументы «ЗА»

● **Защита почвы от глубокого промерзания.** Снег, как одеяло, помогает удерживать тепло, что важно для сохранения микрофлоры почвы и повышения ее плодородности.

сти. В регионах, где снега мало, оптимальный слой – 30-40 см. В северных регионах нужно не переусердствовать, тех же 40 см достаточно.

● **Обогащение почвы влагой весной.** Снег нужно набрасывать не только на грядки, но и на дорожки между ними – это предотвратит пересыхание грунта.

● **Обогащение микроэлементами.** Талая вода по

наличию полезных веществ значительно превышает водопроводную.

### Аргументы «ПРОТИВ»

● **Перегрев.** Толстый слой снега в солнечные дни может вызвать перегрев внутри теплицы, поэтому в зимние ясные дни ее нужно проветривать.

● **Избыточная влажность.** Там, где близко грунтовые

воды, дополнительный снег лишь усугубит проблему. Если грунтовые воды близко, в теплице достаточно небольшого слоя снега (20 см).

● **Биологический риск.** Влажная среда способствует активизации не только полезной, но и патогенной микрофлоры. Чтобы этого избежать, нужно весной регулярно проветривать теплицу.



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 9 ПО 15 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Вероятно, Овнам придется принять на какое-то время чужие правила игры. Это может быть довольно трудно. Однако если у вас получится достойно выйти из этой ситуации, вы получите очень важный опыт, который обязательно поможет вам в реализации собственных планов.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам не стоит позволять грусти захватывать их разум, это мешает исполнять рабочие обязанности. Вам стоит больше времени уделить вопросам настоящего. Не пишите опилки. Активно включайте свои лучшие качества и смело идите вперед.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Не исключено, что на этой неделе родным, друзьям или просто малознакомым людям понадобятся ваши поддержка и искреннее участие. Постарайтесь найти время и не отказывать им в этом. Ваша искренность и добрые дела сполна зачтутся вам.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолею будет переполнять созидательная энергия. Посвятите как можно больше времени личному творчеству: можно попробовать писать стихи, лепить посуду из глины, рисовать. Хорошее время для личной творческой реализации, планирования и начала новых дел.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Неделя у Тельцов будет хорошей для дел, которые давно надо было завершить. Настал тот момент, когда некоторая систематизация привьет вам полезные привычки. Смело идите вперед. Ничто не сможет испортить ваше настроение, хотя желающих это сделать будет достаточно.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девы, уделите время своим близким. Вам следует быть миролюбивыми, чтобы восстановить душевное равновесие. Помните, что самый надежный фундамент для построения гармоничных и счастливых отношений – полное доверие и взаимопонимание.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецам предстоит сумбурная неделя с двойными ситуациями. Происходящее может казаться довольно простым и безобидным. Не доверяйте первым ощущениям, задумайтесь. Не позволяйте себя одурачить. Займитесь своим здоровьем, посвятите время себе.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Неделя для Весов будет отмечена положительными моментами, вы будете в центре внимания. Используйте ситуацию в свою пользу. Избегайте конфликтов и сохраняйте спокойствие. Проявите свои лучшие качества, не дайте выбить вас из колеи, идите вперед.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Ракам захочется, чтобы их обняли, посочувствовали и пожалели. За этим смело идите к друзьям и родным, они искренне смогут вас поддержать. Берегите сердце, постарайтесь не давать ему лишнюю нагрузку. Не беритесь за новые серьезные дела. Внимание к себе и больше позитива.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Звезды рекомендуют Скорпионам смело ставить амбициозные цели, у вас будет достаточно мотивации для их воплощения. Ищите способ наполниться новыми знаниями, знакомьтесь с интересными людьми и проводите больше времени с единомышленниками.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Звезды предостерегают Козерогов от излишней эмоциональности. Вас попытаются втянуть в пустые споры и разговоры – сторонитесь сплетен, не тоните в суете. Сохраняйте внутреннюю гармонию и позитивный настрой. Выходные проведите в компании родных и близких людей.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбы смогут достичь больших успехов, если при движении к целям учтут не только свои интересы, но и интересы попутчиков. Прислушайтесь к этому совету, и результат не заставит себя долго ждать. Приложите усилия, чтобы избежать ненужных конфликтных ситуаций.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. Этой рогатиной из печи горшки с едой доставали.
2. Кто такая Каракула в сказке Чуковского?
3. Цветок с женским именем (или женщина с цветочным именем).
4. Фрукт, называемый фигой.
5. Ну просто образец совершенства!
6. Простейшее, которым обзывают человека с бесформенным характером.
7. Транспортное средство князя Гвидона.
8. На эвкалипте сидит задумчивый австралийский медвежонок сумчатый.
9. Сказочный житель лесной чащи.
10. Страх, пришедший как-то вдруг, называется ...

Ответы: 1. Ухват. 2. Аккула. 3. Лилия. 4. Инжир. 5. Идеал. 6. Амеба. 7. Бочка. 8. Коала. 9. Леший. 10. Испуг.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 9 ПО 15 ФЕВРАЛЯ

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73**

**ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru**

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

**КАК ОПЛАТИТЬ**

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

*Скидки уточняйте у менеджера*

**ВСЁ ОБО ВСЁМ** Все объявления на правах рекламы

**РАБОТА**

**ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ**

**Мы предлагаем:**

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Своевременная оплата труда от 7 500 рублей за неделю;
- ✓ Возможность подработки;
- ✓ Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

**Телефоны для связи:**  
**8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00**

**ПРЕССА**

**КРОССВОРД «ДУАЛЬ»**

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

**По горизонтали:** Опоссум. Писец. Конфитюр. Кустарь. Камбуз. Картина. Скраб. Паста. Фал. Вельможа. Ягода. Базилика. Пуловер. Лапта.

**По вертикали:** Панама. Свиношка. Урюк. Чистота. Метранпаж. Скука. Рубаб. Кашевар. Пакгауз. Стадион. Лыдина. Форинт. Лабаз. Беж.

**ПРИГЛАШАЕМ:**

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**График: 4 дня в неделю**

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – **ОБЯЗАТЕЛЬНО.**

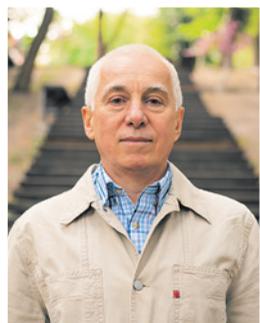
**8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09** Антон Юрьевич

**КУПЛЮ**

8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекели, канадские доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:**  
**8 (903) 792-47-73**

# Дышать, чтобы жить: аппарат Фролова спасает сердце и сосуды



*Мне 65, а чувствую себя, как корабль, потрепанный десятком штормов: был инфаркт, давление скачет, одышка. Таблетки глотаю горстями. Кардиолог говорит, что «изношены сосуды». А я вот слышал, что есть какой-то аппарат, в который если дышать, латает сосуды и сердце. Если правда, расскажите, что за чудо-трубочка такая, которая сильнее лекарственной химии?*

**Николай Семёнович, Волгоград**



Владимир Фролов

## Что такое эндогенное дыхание и почему оно лечит?

Образно говоря, эндогенное дыхание запускает внутреннюю аптеку организма.

Тренажер Фролова создает небольшое сопротивление вдоху и выдоху, а его конструкция – воздушную смесь с повышенным содержанием углекислого газа и пониженным – кислорода.

При такой «управляемой гипоксии» легкий дефицит кислорода активирует выработку собственных стволовых клеток, укрепляет стенки сосудов, повышает их эластичность. Результат: нормализация давления, снижение риска атеросклероза, инфаркта и инсульта. А все потому, что кровь становится менее вязкой, улучшается микроциркуляция, эритроциты не слипаются – тромбы не образуются, кровь лучше переносит кислород, а значит, клетки получают больше питания и энергии.

К слову, дыхательный тренажер Фролова лечит не только сердце, но и астму, хронический бронхит, ХОБЛ, потому что тренирует дыхательную мускулатуру, увеличивая жизненную емкость легких, снимает бронхоспазмы.

**НА ЗАМЕТКУ:** Эндогенное дыхание с тренажером Фролова также показало высокие результаты при лечении суставов, щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, для улучшения памяти. Если вы слышали про системы Бутейко и Стрельниковой, то они действуют по тому же принципу, что и тренажер Фролова. Но с тренажером никаких упражнений вам делать не потребуется!

Состояние, которое описал наш уважаемый читатель, – увы – знакомо миллионам людей по всей Земле. Сердце «барахлит», сосуды «засоряются», каждый подъем по лестнице – подвиг. Врачи при таких симптомах обычно стараются «подлатать» там, где вот-вот порвется: таблетка от давления, разжижитель крови, ингалятор от одышки. Но, как доказал российский учёный-биофизик Владимир Фролов, можно забыть о болезнях, устранив корень проблемы.

Его идея проста и гениальна: чтобы исцелить организм, нужно не забрасывать в него что-то извне, а разбудить собственные внутренние резервы. Он считал, что ключ к здоровью – особый режим дыхания, тренирующий сосуды и насыщающий кровь кислородом. Так в 1993 году появилась революционная теория эндогенного дыхания.

Кстати, в 2019 году принцип работы Фролова – адаптация клеток к нехватке кислорода (гипоксии) – был подтвержден Нобелевским комитетом. Правда, премию получил не он, хотя к тому времени уже без малого два десятилетия большие-сердечники в России избавлялись от своего недуга с помощью дыхательного тренажера Фролова.

**На сегодняшний день дыхательный тренажер Фролова – зарегистрированное медицинское изделие, рекомендованное к применению Приказом Минздрава РФ.**

**Его эффективность подтверждена патентами, клиническими испытаниями в ведущих институтах России и многолетней практикой.**



Алла Борисовна, г. Краснодар

*Бронхитами болела давно, а со временем они переросли в астму. Вечно сидела на таблетках и ингаляторах, без них боялась день прожить. Но печень с возрастом тоже не молодеет. Вот и решила попробовать применять тренажер Фролова. Это мое спасение! После его использования легкие,*

*как новенькие: никакого клокотания в них. Дышу на полную грудь. Силы вернулись, по ночам нормально сплю, разве это не радость?!*



Антон Валерьевич, г. Калуга

*– Антон, Вы сказали, что инфаркт стал для Вас неожиданностью?*

*– Представьте себе, я здоровым как бык был, в поликлинике не появлялся, пока меня не шарахнуло! Я превратился в задыхающегося старика, то и дело хватающегося за грудь!*

*– Одышка появилась?*

*– И она, родимая. И аритмия, и стенокардия со сдавливанием в груди. Поэтому я стал применять тренажер Фролова. И теперь вновь чувствую себя здоровым человеком: сердце работает как часы, из груди больше не выпрыгивает, болей нет!*



Дарья Валентиновна, г. Астрахань

*– Вы использовали тренажер Фролова или ваши близкие?*

*– Брала для мамы. Из-за высокого давления она перенесла инсульт, после него левая сторона тела была частично парализована. Также постоянно случались гипертонические кризы.*

*– И как состояние мамы сейчас?*

*– Тренажер Фролова помог очистить сосуды от атеросклеротических бляшек, наладить кровообращение в мозгу. Давление теперь не скачет и угрозы повторного инсульта нет. Соображает мама хорошо, все помнит, нормально разговаривает и спит. Левая сторона тела у нее восстановилась. Может самостоятельно ходить.*