

№5
(409)
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа со 2 по 8 февраля 2026 года

12+

41
КАНАЛ
ТВ

ТЕЛЕК

Суб5ота!
телеканал

ЛЕГКО,

ПО-НАСТОЯЩЕМУ!

СМЕШНО,

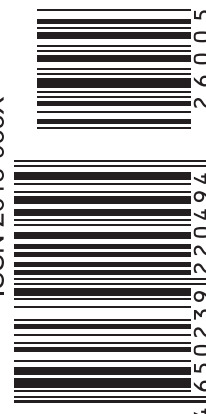
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ТЕЛЕКАНАЛА «СУББОТА»

ПОДРОБНЕЕ НА СТРАНИЦАХ 6-7

16+
РЕКЛАМА

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2618-933X



2 6 0 0 5
4 1 6 5 0 2 3 9 1 2 2 0 4 9 4

Отбеглы: еловая веточка вверху слева, лиловая оловья фоновая рамка, столбик забор у каютки, обидно как на дядюшечку, цвет кустики у дома, окно фронтонца, центральное окно.



Мечты и любовь попадут в «Омут»

На телеканале «Россия» премьера остросюжетной мелодрамы «Омут». Роли в сериале исполнили Александра Никифорова, Всеволод Болдин, Татьяна Лютаева, Николай Чиндяйкин, Владимир Курцеба, Анастасия Стежко, Владимир Стержаков и другие артисты. Режиссером фильма стал Евгений Сологалов. Производством сериала занималась кинокомпания «Стелла».

В центре сюжета – Алёна (Александра Никифорова), врач скорой помощи. Она мечтает о семейном счастье, но ее жених Кирилл (Владимир Курцеба) пропадает, повесив на нее огромный долг. Чтобы расплатиться с бандитами, Алёна устраивается сиделкой в усадьбу Ветровых – ухаживать за главой семьи Виктором (Николай Чиндяйкин), строительным магнатом, перенесшим инсульт. Но не все члены семьи рады появлению девушки. Хозяйка дома Людмила (Татьяна Лютаева) и сестра погибшей жены Павла Оксана (Анастасия Стежко), мечтающая завоевать его любовь, строят интриги против Алёны. А вскоре в усадьбе начинают происходить странные события, за которыми следует череда проблем, неприятностей и смертей...

Фото телеканала «Россия»

Ирина Шеянова представила героиню

Завершились съемки сериальной мелодрамы «Помоги себе сама» (производство – кинокомпания «Феникс-фильм»). Роли в киноленте исполнили Ирина Шеянова, Родион Галюченко, Артём Григорьев, Михаил Зубарев, Марина Куделинская. Евгения Шешенина, Алексей Баранов, Мила Петрова и другие артисты. В кресле режиссёра-постановщика – Илья Семёнов.

По сюжету фильма Полина Орлова ради семьи оставила карьеру и стала домохозяйкой. Однажды, когда пьяный супруг сбил человека, она по его просьбе взяла вину на себя, надеясь получить условный срок. Но вышло иначе – Полина попала в тюрьму на год. А вернувшись, узнала, что муж теперь живет с другой...

– Моя героиня – человек, который умеет быть преданным и принимать людей такими, какие они есть, – рассказывает Ирина Шеянова. – Она эмпатична, трудолюбива, благодарна. Мне выпал шанс сыграть роль, где была огромная палитра предлагаемых обстоятельств, из которых мы с моей героиней должны были выбраться к свету.

Премьера сериала состоится на телеканале «Домашний».

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



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

«Резервация» готовится к премьере

Хорошая новость для любителей детективных триллеров – онлайн-кинотеатр «КИОН» готовит к премьере сериал «Резервация» (производство – студия KIONFILM и кинокомпания Team Films). Это экранизация фантастического романа Станислава Гимадеева «Принцип чётности». В основе сюжета киноленты истории об отце, который любой ценой должен вытащить свою семью из аномальной зоны, огороженной невидимым барьером.

Возвращение домой оборачивается шоком. Родной город, отрезанный от внешнего мира загадочной аномалией, теперь называют резервацией. Там нет ни связи, ни привычных правил.

Режиссер проекта – Алексей Андрианов. Роли в сериале исполнили Денис Шведов, Филипп Янковский, Алексей Розин, Екатерина Волкова, Полина Гухман, Николай Шрайбер и другие артисты.

Фото онлайн-кинотеатра «КИОН»



ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

20 ФИЛИАЛОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

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

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену

биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Одна из крупнейших федеральных скупок России с 20-ю филиалами в Санкт-Петербурге. Имеет свои ювелирные магазины.

Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (812) 223-46-81 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки



Весь январь и февраль
+10 000 руб.*



ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00

• м. «Садовая», Московский пр-т, д. 2/6 • м. «Комендантский проспект», Комендантский пр-т, д. 12, корп. 1 • м. «Парнас», ул. Фёдора Абрамова, д. 8, пос. Парголово • м. «Академическая», Гражданский пр-т, д. 68 • м. «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 24, корп. 1 • м. «Проспект Ветеранов», б-р Новаторов, 98В • м. «Звёздная», ул. Пулковская, д. 14 • м. «Купчино», ул. Ярослава Гашека, д. 4, корп. 1 • м. «Международная», ул. Бухарестская, д. 78 • м. «Приморская», ул. Наличная, д. 49 • м. «Гражданский пр-т», пр-т Просвещения, д. 87, корп. 1 г. Колпино, ул. Тверская, д. 38 • м. «Лиговский проспект», Лиговский просп., д. 97 • м. «Проспект Просвещения», просп. Просвещения, д. 36, корп. 1 • м. «Нарвская», ул. Ивана Черных, д. 1 • м. «Пионерская», аллея Поликарпова, д. 2 • м. «Рыбацкое», ул. Карвазевская, д. 28, корп. 1 • м. «Электросила», Московский просп., д. 172 • м. «Ленинский проспект», бул. Новаторов, д. 8 • м. «Лесная», ул. Парголовская, д. 7

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

*10 000 руб. выплачиваются при сумме оценки от 100 000 руб. **При сумме сделки от 20 000 руб. Предложение действует с 01.01.2026 г. по 20.02.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245. ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Самые перспективные профессии в 2026 году

Рынок труда продолжает стремительно меняться. Вот 7 направлений, которые в 2026 году станут особенно востребованными, предлагая высокие зарплаты и возможности для роста.

Специалист по ИИ и машинному обучению

Спрос на экспертов, способных разрабатывать и внедрять искусственный интеллект, будет только расти. Они нужны в медицине, логистике, финансах и многих других отраслях.

Инженер в области возобновляемой энергетики

Зеленый переход требует профессионалов, способных проектировать и обслуживать солнечные, ветровые и другие экологичные энергосистемы.

Аналитик данных

Умение извлекать ценную информацию из большого объема данных остается ключевым навыком для бизнеса, науки и государственного управления.

Специалист по кибербезопасности

С ростом цифровизации защита информации становится приоритетом для компаний и государств, что гарантирует стабильный спрос на этих экспертов.

Биотехнолог

Разработка новых материалов, лекарств и решений для сельского хозяйства делает эту профессию одной из самых значимых в будущем.

Проектировщик умных городов

Города становятся умными, требуя специалистов, которые могут интегрировать технологии в инфраструктуру для повышения качества жизни.

Специалист по робототехнике

Автоматизация производства, сервисные и медицинские роботы – области, где требуются инженеры и программисты.

В современном мире, полном стрессов и неопределенности, семья остается той самой гаванью, где мы ищем поддержку, понимание и любовь.

Но что превращает просто группу родственников под одной крышей в по-настоящему счастливую семью? Исследования психологов и социологов показывают, что, несмотря на различие культур, традиций и структуры, счастливые семьи имеют общие черты, которые можно развивать. Давайте рассмотрим пять ключевых признаков, характеризующих здоровые и гармоничные семейные отношения.

Слушать, чтобы понять

Члены семьи не боятся выражать свои чувства, мнения и потребности, но делают это в конструктивной форме, без перехода на личности и оскорбления. Здесь слушают не для того, чтобы ответить, а чтобы понять. Важным элементом является использование «Я-сообщений» вместо обвинительных формулировок («Я расстраиваюсь, когда...» вместо «Ты всегда...»). Регулярные семейные собрания, совместные трапезы без гаджетов, традиция делиться впечатлениями дня – все это укрепляет каналы связи. Конфликты воспринимаются не как угроза, а как возможность для роста и поиска решений, которые учитывают интересы всех сторон.

А ваша семья счастливая?

Психолог задает мужу и жене один и тот же вопрос: «Что для вас самое сложное в отношениях?»
Муж: – Противостоять ее попыткам «улучшить» наши отношения и «осчастливить» меня...
Жена: – Смириться с тем, что ему, видите ли, «и так нормально»!



Место, где всегда примут

Семья становится настоящим тылом, когда каждый ее член знает: что бы ни случилось, его примут, поймут и поддержат. Это чувство эмоциональной безопасности – фундамент счастливых отношений. Причем не только в глобальных вопросах, но и в мелочах: интересоваться успехами ребенка в школе, помогать супругу в реализации профессиональных амбиций, быть рядом в момент усталости или разочарования. В такой семье нет места осуждению или высмеиванию слабостей. Чувства каждого признаются значимыми, а личные границы уважаются.

Команда, идущая в одном направлении

Счастливые семьи объединены не только родственными узами, но и общим смысловым полем. Это могут быть религиозные или духовные убеждения, определенные жизненные принципы (честность, трудолюбие, доброта) или просто разделяемое всеми представление о том, что важно в жизни. Эти ценности находят воплощение в семейных традициях – как больших (совместные праздники, отпуска), так и малых (воскресные завтраки, вечерние прогулки). Совместное планирование будущего, будь то покупка дома, образовательные цели детей или мечты о путешествиях, создает ощущение команды, идущей в одном направлении.

Вместе и в горе, и в радости

Жизнь – это постоянные изменения. Счастливые семьи отличаются психологическая устойчивость – способностью гибко адаптироваться к вызовам, будь то переезд, финансовые трудности, болезнь или переход на новый жизненный этап (например, появление детей или «синдром опустевшего гнезда»). Роли и обязанности в такой семье не застревают в камне, а пересматриваются по мере необходимости. Здесь умеют идти на компромисс, прощать ошибки и извлекать уроки из сложных ситуаций. Кризис не раскалывает семью, а, напротив, сплачивает ее.

Сообщество разностей

Парадокс счастливых семей заключается в умении сочетать глубокую эмоциональную близость с уважением к индивидуальности каждого. Члены семьи поощряют личные увлечения, дружеские связи вне семьи и время, проведенное наедине с собой. Родители в такой семье не живут исключительно жизнью детей, а супруги не растворяются полностью друг в друге. Это предотвращает созависимость и создает здоровую атмосферу, где каждый может развиваться как личность, принося затем в семью новые энергии и идеи.

Создание счастливой семьи – это не пункт назначения, а непрерывное путешествие. Пять описанных признаков – ориентиры на этом пути. В какой-то день одни принципы будут проявляться ярче, другие – слабее, и это нормально. Даже маленькие шаги в правильном направлении со временем создадут крепкую и счастливую семью.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Дикобраз: шумный тихоня

Да-да, вот такое сочетание несочетаемых признаков. С одной стороны, эти животные любят уединение и встречаются с сородичами только ради продолжения рода. Даже пить умеют практически бесшумно. Зато слушают и нюхают отменно! Если на расстоянии в несколько сотен метров с дерева упадет спелый плод, дикобраз услышит и примчится, чтобы его съесть. С другой стороны, в момент опасности зверь издает максимум грозных звуков: топчет лапами, трясет острейшими иглами и шуршит специальной «погремушкой» на хвосте.



Секрет жизни – в плазме?

Напомним, плазма – это четвертое агрегатное состояние вещества, ионизированный газ, в котором плотность положительно и отрицательно заряженных частиц примерно одинакова. Ученые изучали и моделировали это состояние на компьютере и выяснили, что попавшие в плазму пылинки способны образовывать двойную цепочку – подобно структуре ДНК. Они выдвинули теорию, что жизнь, таким образом, зародилась благодаря плазме, а значит, может существовать в любом уголке Вселенной.

С бородой по жизни

Растительность на мужском лице за время существования человечества переживала и взлеты, и падения. Представители одних эпох (например, древние египтяне и ассирийцы) холили и лелеяли свои шелковистые бороды – красили их, завивали и даже золотили. В другие же времена бородачи подвергались гонениям. Вспомним хотя бы указы Петра I или распоряжения Александра Македонского. Сейчас же борода – исключительно добровольное дело.



Зимний словарь

Русский язык богат на разные словечки, которыми раньше называли явления природы и погоды. Вот и на зимний случай есть целый словарь. Например, «кухта». Этим словом называют шапку снега, которая налипла на ветку дерева. Или «шуга» – всплывающие из глубин комковатые белые куски льда, которые при большом скоплении образуют заторы на реках. А вот еще словечко – «снежица», с ударением на предпоследний слог. Этим словом обозначался слой талой воды на поверхности льда. А вы знали эти слова?

Светлана СИДОРЧУК

В научном мире Алексея Коломийченко нередко сравнивали с Бетховеном. Будучи глухим, он помогал людям с нарушениями слуха лучше своих слышащих коллег. Потому что он не просто знал проблему – он понимал ее на собственном опыте.

Именно потеря слуха заставила его искать решения, которые в науке тех лет считались невозможными. Его интересовали не столько отдельные симптомы, сколько сами причины ухудшения слуха. Коломийченко считал, что восстановить слух можно лишь в том случае, если помочь организму «включить» собственные механизмы восстановления. Когда влиятельные коллеги утверждали, что это невозможно, он отвечал: нужен не костыль в виде слухового аппарата, а средство, способное улучшить питание тканей, чтобы организм самостоятельно восстановил слух.

Несколько лет он исследовал, как передаются нервные сигналы в мозг, как питаются ткани слухового аппарата, каким образом перегрузки и стресс разрушают слуховую систему. Эти работы позволили оставить после себя не только научные записи, но и целую школу специалистов, продолживших его дело по восстановлению слуха.

Именно благодаря трудам Коломийченко сегодня все чаще говорят о том, что тугоухость пе-

«Он был глухим и все равно слышал больше других»:

КАК ИДЕИ ПРОФЕССОРА КОЛОМИЙЧЕНКО ЛЕГЛИ В ОСНОВУ СОВРЕМЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ СЛУХА



Алексей Коломийченко

рестала быть возрастной проблемой. Шум, стресс, хронические заболевания, прием некоторых препаратов ускоряет нарушения в органах слуха. При этом первые изменения долго остаются без внимания: люди привыкают переспрашивать, повышать громкость телевизора и воспринимают это как пустяк. До тех пор, пока проблема не осложняется шумом в ушах, трудностями в разборе речи и потерей высоких частот – тех самых, на которых говорят ваши внуки и правнуки. Это медленная, но верная дорога к глухоте.

Иван Дмитриевич – один из преданных последователей профессора Коломийченко и продолжатель его подхода. В свое время он сам столкнулся с тугоухостью и сумел восстановить хороший слух благодаря мягкому, но глубокому воздействию созданного им натурального эликсира «Аудиолор». В этом комплексе он не только реализовал идеи Коломийченко, но и адаптировал их с учетом стандартов современной науки, что позволило оказывать людям с нарушениями слуха более серьезную и системную поддержку.



Иван Дмитриевич

«Аудиолор» способствует улучшению передачи нервных импульсов в мозг за счет восстановления питания тканей, усиления кровоснабжения сосудов внутреннего уха, снижения воспалительных процессов и более четкой передачи звуковых сигналов. Именно поэтому эликсир можно использовать при различных видах тугоухости, в том числе возрастной.

По инициативе Производителя, с 28 января по 28 марта 2026 года открыта запись на льготное получение эликсира «Аудиолор». Для включения в список участников программы нужно позвонить по телефону 8-800-303-05-55 и назвать регистрационный номер 1962.* Количество «Аудиолор» ограничено.

НЕ КОПАЙТЕ СЕБЕ МОГИЛУ! ТОЛЬКО ЧИСТКА СОСУДОВ МОЖЕТ ПОМОЧЬ УСТРАНИТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ГИПЕРТонию И СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ!

Борис Андреевич, эксперт по сосудам с 35-летним стажем, утверждает, что только качественная чистка сосудов может помочь сердечно-сосудистой системе. Сегодня мы встретились с ним, чтобы узнать, как сохранить здоровье сосудов до глубокой старости.

– Борис Андреевич, что самое главное для здоровья сосудов?

– Первоочередное, это их чистота. Если сосуды «грязные», у человека могут развиться самые разные патологии. Но если он регулярно будет их чистить, то сможет прожить до 100 лет и даже больше. Его не будут беспокоить головные боли, перепады давления, атеросклероз и заболевания сердца.



– Почему грязные сосуды несут такую большую угрозу?

– Потому что забитые сосуды – это как старость, которая приходит раньше времени. Вы вроде бы живы, но сил все меньше, память хуже, голова все чаще болит и кружится, сердце стучит с пере-

боями, ноги или руки, то холодные, то ватные. Это не возраст – это просто кровь не доходит туда, куда должна. Сосуды – это то, что питает вас изнутри. А когда они забиты, начинается тихое увядание. Человек снаружи поначалу тот же, а внутри – как будто лампочки тухнут одна за другой. Сначала забывчивость, потом головокружения, потом – бах! – и инфаркт. Или инсульт. И человек уже не встает. А ведь можно было все предотвратить. Просто вовремя почистить сосуды. Это не чудо, это уход за собой – как зубы чистить, как в доме убираться. Но многие тянут, думают, авось пронесет. Многих не пронесет, и в итоге вместо прогулки с близкими – инвалидная коляска или место на кладбище.

– Вы говорите, что сосуды нужно чистить. Как это можно сделать?

– Я рекомендую натуральный очищающий комплекс – «Сосудовитал». Он может помочь растворить атеросклеротические бляшки и тромбы, содействует нормализации холестерина, улучшению кровообращения, укреплению сосудов

и капилляров. Если регулярно принимать «Сосудовитал», можно достаточно надежно защититься от бляшек, тромбов, инфаркта и инсульта, позабыть о головных болях и головокружениях. Очищающий комплекс «Сосудовитал» также способствует улучшению памяти, внимания, сна и настроения. Он содействует нормализации артериального давления, пульса, мозгового кровообращения, в целом улучшает работу мозга и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Если у вас есть хотя бы малейшие нарушения в работе сердца, мозга или сосудов, я советую незамедлительно пропить курс очищающего комплекса «Сосудовитал». Это может помочь подарить вам годы жизни и улучшить ее качество.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – чистые сосуды»

Страдаете от сердечно-сосудистых заболеваний? Тогда вы имеете право на программу по приобретению комплекса «Сосудовитал». Скидка действует с 28 января по 28 марта 2026 года.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **4996** и получите «Сосудовитал» всего за 9 рублей!

Звонки и доставка бесплатные!

«СУББОТА!»

В воскресенье, 1 февраля 2026 года, телеканалу «Суббота!» исполняется пять лет. По человеческим меркам совсем немного, а по телевизионным – серьезная дата! Особенно если учесть, чего достиг канал за эти годы: выстроил сетку вещания, основанную на легких и смешных реалити и любимых ностальгических сериалах; создал собственный жанр коммент-шоу, но самое главное – завоевал сердца миллионов телезрителей, и мужчин, и женщин!

Сериалы прямо в сердце

Впрочем, вы и так знаете вышесказанное, если с удовольствием пересмотрели сериалы «Дикая Роза», «Клон», «Элен и ребята», а также «Дикого ангела» с Натальей Орейро. Именно Наталья Орейро стала лицом канала на запуске, поскольку ностальгические сериалы были заявлены в сетке вещания с самого начала и до сих пор являются визитной карточкой телеканала. Благодаря «Субботе!» телезрители пересмотрели «Отчаянных домохозяек», «Доктора Хауса», «Говорящую с призраками» и множество других сериалов, ставших классикой эфира.

Комментируй это!

Одно из главных достижений телеканала – собственный жанр коммент-шоу, в котором популярные блогеры и инфлюенсеры комментируют то, что происходит с героями. И в первую очередь – это линейка шоу «Богини».

«Богиня шопинга» – реалити, в котором участницам за три часа и 15 тысяч рублей необходимо собрать модный образ. Комментируют происходящее фэшн-эксперт Даниил Грачев, блогер Роман Каграманов и фэшн-дива Маша Миногарова.

«Богиня сыска» – романтическое реалити, в котором холостяк выбирает себе девушку, осматривая ее квартиру. Он изучит все: одежду, книги, содержимое шкафов и полок. Но согласится ли девушка на свидание после ответного «обыска» у парня дома? Наблюдают за этим и дают оценку увиденному блогер Вика Чума и фэшн-эксперт Даниил Грачев.

«Богиня свиданий» – реалити, в котором три девушки устраивают свидания мечты для потенциальных женихов. Комментируют встречи блогеры Ида Галич и Роман Каграманов и фэшн-эксперт Даниил Грачев. В линейку коммент-шоу также входят:

«Чикули» – реалити-эксперимент, в котором красотки и зубрилы будут помогать друг другу и вместе бороться за денежный приз. Модницы освоят молекулярную химию, математику, кодинг и литературу, а отличницы научатся искусству блогинга, чувству стиля и уходу за собой. Комментируют блогер Вика Чума и фэшн-эксперт Даниил Грачев. «Свадьба по-русски с америкашкой Дэни» – реалити, в котором актер Дэниэл Барнс из Индианы комментирует русские свадьбы: оформление, костюмы женихов и невест и праздничный стол.

Эксперименты в режиме реалити

«Суббота!» продолжает эксперименты в формате реалити. Например, стартовало первое на нашем телевидении шоу про маникюрш «На ногтях». Мастера нейл-дизайна скрестили пилочки в борьбе за звание лучшего мастера страны и главный приз – возможность открыть свой салон. Ведущим проекта стал фэшн-эксперт Даниил Грачев.

Еще одно новое шоу «Субботы!» – «Женись на мне немедленно». Это романтический эксперимент, в котором девушки сами сделают предложение руки и сердца своим мужчинам. Ведущие проекта – психолог Марк Бартон и кондитер Ренат Агзамов.

Вика Чума: «Забудьте об идеалах»

Блогер и ведущая шоу «Богиня сыска» и «Чикули» известна своими рейтинговыми проектами и знает, как прекрасно выглядеть в кадре и в жизни. Вот ее советы.

– **Какие ежедневные быти-привычки помогут выглядеть лучше?**

– Каждое утро важно очищать и увлажнять свою кожу, и это не обязательно должно занимать много времени. Раньше я уделяла много внимания утреннему уходу, но сейчас использую только несколько эффективных средств. Я поняла, что не стоит перегружать кожу.

– **Как правильно ухаживать за волосами?**

– Для здоровья и красоты волос недостаточно просто расчесывать их. Важно использовать качественные уходовые средства. Не забывайте про бальзамы и маски, которые придают волосам блеск и ухоженный вид.

– **Как быстро привести себя в идеальную физическую форму?**

– Забыть об идеалах. Но, конечно, важно



следить за своей фигурой, для этого нужно заниматься спортом. Я хожу в зал два раза в неделю. Кроме того, я плаваю в бассейне.

– **Как снять усталость после тяжелого рабочего дня?**

– Поспать или сходить на массаж, он поможет расслабить тело.

Маша Миногарова: «Следуйте своему стилю»

Фэшн-дива и ведущая шоу «Богиня шопинга» дала рекомендации по составлению стильного гардероба без особых затрат.

– **Как покупать только нужные вещи, которые не будут пылиться в шкафу?**

– Покупайте вещи, которые вам нравятся, пусть они лежат в гардеробе и ждут своего часа. Даже самые необычные и странные вещи однажды могут стать для вас прекрасными и подарить незабываемые эмоции.

– **Какая покупка поможет поднять настроение?**

– Одежда действительно может создавать настроение. Важно выбирать вещи, которые вам нравятся. Слушайте себя, следуйте своему стилю и не подражайте другим.

– **Где лучше шопиться – онлайн или офлайн?**

– Честно говоря, я не люблю ходить по магазинам. Мне нравится наряжаться, но сам процесс шопинга становится для меня испытанием. В наше время проще покупать одежду онлайн, но с моим ростом это невозможно. Слишком сложно угадать размер.

– **На какой детали гардероба можно смело сэкономить?**

– Не стоит тратить большие деньги на базовые вещи – майки, водолазки и топы, потому что они быстро изнашиваются.



– **Какая самая частая ошибка во время шопинга?**

– Самая частая ошибка – покупать много ненужных вещей. Я, например, ношу одежду очень долго. У меня есть спортивные шорты, которые мне подарили в 6 лет. Правда, тогда они были мне по колено, а теперь это вариант мини-шорт.

Где смотреть «Субботу!»

Москва и Московская область:

Вы можете найти «Субботу!» в эфире на 21-й кнопке. В сети «Акадо» – на 28-й кнопке.

Россия:

Если у вас «Триколор» – «Суббота!» на 22-й кнопке. Если у вас «Телекарта» – на 36-й кнопке. Если у вас «НТВ плюс» – на 25-й кнопке. Если у вас «МТС» – на 35-й кнопке. В сети «Ростелеком» – на 51-й кнопке.

В сети «Билайн» – на 34-й кнопке.

В сети «Мегафон» – на 29-й кнопке. У оператора «Дом ру» – на 206-й кнопке. У оператора «УфаNet» – на 40-й кнопке. У оператора «ТТК» (Транс-ТелеКом) – на 42-й кнопке. У оператора «Таттелеком» – на 32-й кнопке. У оператора «Башинформ-связь» – на 38-й кнопке. У оператора «П.А.К.Т» – на 37-й кнопке. У оператора «ЭРОС» – на 30-й кнопке.

У канала есть свой цифровой инфлюенсер – симпатичная Альпака Жозефина. Она стала настоящей звездой эфира.



ЛЕГКО, СМЕШНО, ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Даниил Грачёв: «Развивайте себя и свой вкус»

Телеведущий и фэшн-эксперт шоу «Богиня шопинга», «Богиня свиданий», «Богиня сыска», «Чик-ли», «На ногтях» рассказал о модных тенденциях и умении создавать свой образ.

– Даниил, как выглядеть стильно грядущей весной?

– Попробуйте добавить в свои образы яркие, необычные цвета. Обратите внимание на насыщенные, глубокие тона, такие как темно-синий или зеленый, а также на более яркие оттенки, например, оранжевого, охры, сливочного масла или оливок. Чтобы не покупать новую одежду, выбирайте вещи, которые уже есть в вашем гардеробе, но носите их в необычных сочетаниях. Так ваш образ заиграет новыми красками.

– Какие аксессуары помогут преобразить образ?

– В качестве аксессуара советую выбрать одну универсальную сумку, которая станет основой вашего образа. Также рекомендую носить часы, кольца и серьги. Если хотите добавить модных акцентов, обратите внимание на массивные браслеты. Сочетайте их с базовой одеждой, например, с хлопковыми сорочками.

– С чего начать поиск своего стиля?

– Начните с расширения кругозора: читайте книги, смотрите фильмы, посещайте театры и музеи, это поможет сформировать ваш уникальный



стиль. Но если у вас нет времени и желания заниматься этим, вы можете заимствовать элементы стиля у других людей, это тоже неплохо. Обратите внимание на звезды, которые вам симпатичны и близки по типуажу. Перенимайте идеи, но продолжайте развивать себя и свой вкус.

– Какие тренды уже устарели?

– Раньше были популярны нейтральные образы из соцсетей, например, стиль бежевых принцесс и латте-королев. Сегодня нудовые, скучные и однообразные образы стали устаревшими, они больше не работают, потому что мода движется вперед. Сейчас люди хотят чего-то нового, яркого и необычного, они хотят проявлять свою индивидуальность через одежду, обувь, аксессуары, макияж и прическу.

Роман Каграманов: «Принимайте неудачу как друга»

Блогер, ведущий шоу «Богиня свиданий» и «Богиня сыска» смог покорить Москву, приехав из Краснодарского края. Его советы пригодятся тем, кто работает над собой и хочет стать более уверенным в себе.

– Роман, как сохранить свою уникальность (индивидуальность)?

– Каждый человек рождается уникальным, важно помнить об этом и не забывать. Но уникальность не делает вас лучше других, так что сохраняйте свою простоту и относитесь ко всем людям одинаково.

– Как принять свои минусы и превратить их в «суперсилу»?

– Принять свои минусы непросто, но на помощь всегда приходят юмор и самоирония. Если вы умеете шутить над собой и не относитесь к жизни слишком серьезно – весь мир будет у ваших ног.

– Как быть уверенным в себе?

– Уверенность в себе – вещь сложная, она может привести к звездной болезни. Честно, я и сам не знаю, как быть уверенным в себе, но если вы найдете рецепт, дайте знать!

– Как справиться с неудачами?

– Неудачи – это школьные ошибки, над которыми стоит работать. А еще неудача – это путь к успеху. Мой совет прост: примите неудачу как друга, пригласите ее за стол, угостите чаем, и на следующий день она приведет к вам успех!



– Как стать душой компании?

– Нельзя стать душой компании по щелчку пальцев. Ты либо обладаешь этим качеством, либо нет. Никакие курсы и тренинги коучей не научат тебя быть душой компании, а если кто-то обещает такое, это, скорее всего, обман.



Ида Галич: «В паре важно открыто говорить»

Блогер и ведущая шоу «Богиня свиданий» подкажет нашим читателям, каким должно быть по-настоящему романтическое свидание.

– Ида, посоветуйте: как подготовиться к свиданию?

– Самая лучшая подготовка к свиданию – это понимание того, что ты выбрал достойного партнера, на которого можно потратить свое драгоценное время. Если ты уверен в своей второй половинке, то подготовка не так важна.

– Каков рецепт идеального свидания?

– Я считаю, что рецепт идеального свидания – это прежде всего классный и надежный партнер. Мне кажется, если между вами есть взаимная симпатия и вы друг другу интересны, куда бы вы ни пошли, ваши чувства создадут волшебную атмосферу и сделают так, чтобы свидание удалось.

– О чём не стоит разговаривать на первом



свидании (какие главные темы-табу)?

– Мне кажется, лучше избегать разговоров о деньгах, потому что, когда они становятся главной целью жизни, это может вызвать недовольство у вашей второй половинки. Конечно, нельзя обсуждать ваших бывших партнеров и, наверное, не стоит затрагивать темы политики и религии.

– Как понять, что свидание прошло успешно?

– Свидание прошло успешно, если, вернувшись домой, ты чувствуешь легкость и радость и, как говорится, бабочек в животе. И, конечно, если сразу после свидания получишь милое сообщение от любимого человека.

– Как пережить кризис в паре?

– Честно, я не знаю, у каждого свои методы. Но, наверное, самое важное – открыто разговаривать и обсуждать, что вас не устраивает друг в друге.

Вторая половина зимы – непростое время для нашего организма: запасы витаминов истощаются, общее состояние оставляет желать лучшего. Соответственно, ухудшается иммунитет, результатом чего становятся частые простуды и другие болезни.

Поддержать иммунитет можно с помощью грамотно подобранного меню.

Конечно, необходимо обогащать наш организм витаминами, минералами, а также обладающими противовоспалительными свойствами антиоксидантами. Поэтому в ежедневное меню должны входить овощи и свежие сезонные фрукты, особенно хурма и разнообразные цитрусовые. Антиоксидантами же богаты специи, такие как куркума и имбирь.

Однако, увлекаясь витаминами и другими полезными веществами, не следует забывать, что в первую очередь зимой нашему организму и иммунитету необходима энергия, то есть калории. Поэтому основной рацион должны быть все-таки продукты, содержащие главные источники калорий – белки и жиры. Например, богатая витаминами квашеная капуста для поддержки иммунитета очень хороша, но щи из квашеной капусты на мясном бульоне – намного лучше.

Салат из квашеной капусты

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 41 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г квашеной капусты
- 1 зеленое яблоко
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- растительное масло
- 1 ч. л. сахара
- молотый черный перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук нарезать тонкими четвертькольцами, посыпать сахаром, залить маслом, оставить на время подготовки других ингредиентов.
- 2** Из яблока вырезать жесткую сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой, сельдерея – тонкими ломтиками.
- 3** Соединить все ингредиенты, поперчить, перемешать.

5 БЛЮД для поддержки иммунитета



Суп куриный с пекинской капустой

Российская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 84 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриная грудка на кости
- 1 окорочок ■ 0,5 пекинской капусты ■ 1 морковь
- 100 г корневого сельдерея
- 100 г мякоти тыквы
- 1 небольшой кабачок
- 1 луковица ■ 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 2 картофелины
- 2 лавровых листа
- масло растительное
- перец горошком ■ соль
- специи ■ зелень



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу промыть, залить холодной водой, добавить очищенную надрезанную не до конца луковицу, перец, 1 лавровый лист, довести до кипения, снять пену, варить на небольшом огне 40 минут. Бульон процедить, мясо отделить от костей, нарезать.
- 2** Овощи очистить, морковь и сельдерея натереть, остальные нарезать соломкой или кубиками.
- 3** В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, разогреть, выложить морковь с сельдереем, обжарить до изменения цвета.
- 4** Добавить картофель, бульон (долить горячей воды до 2,5 л), лавровый лист, довести до кипения, варить 10 минут на небольшом огне.
- 5** Добавить тыкву, кабачок, капусту, перец, довести до кипения, варить 5-7 минут.
- 6** Добавить помидоры, соль, положить мясо, довести до кипения, добавить зелень. Снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться 10-15 минут.



Тыквенный суп-пюре

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 30 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мякоти тыквы
- 1 морковь ■ 1 луковица
- 1-2 см корня имбиря
- 1 ч. л. куркумы ■ горсть тыквенных семечек (очищенных)
- 1 небольшой пучок зелени
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Тыкву, морковь и лук нарезать мелкими кубиками, имбирь натереть на терке, зелень измельчить.
- 2** В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить морковь и тыкву, жарить, помешивая, 5-7 минут.
- 3** Добавить имбирь и куркуму, жарить еще 1 минуту, влить 500-600 мл воды, довести до кипения, посолить, варить до готовности овощей.
- 4** Пюрировать готовый суп с помощью блендера.
- 5** При подаче поперчить, посыпать тыквенными семечками и зеленью.

Фруктово-йогуртное смузи

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 27 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г замороженной облепихи ■ 2 банана
- 1 апельсин ■ 1 лимон
- 400 мл натурального питьевого йогурта
- 4 ч. л. меда



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Бананы очистить, нарезать произвольно, из апельсина выжать сок, с лимона снять цедру на мелкой терке.
- 2** Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить до однородности. Подавать сразу.

СОВЕТ

Если мощность блендера невелика, облепиху можно предварительно разморозить.

Перловка с овощами

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 98 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г перловой крупы
- 2 луковицы ■ 1 головка чеснока ■ 2 моркови
- 1 крупная свекла
- 200 г мякоти тыквы
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Крупу замочить на ночь в холодной воде, перед приготовлением промыть.
- 2** 1 луковицу нарезать мелкими кубиками, остальные овощи – небольшими кубиками; чеснок очистить и разрезать каждый зубчик пополам.
- 3** Все овощи, кроме лука, выложить на противень, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом; запечь в разогретой до 200°C духовке до готовности (20-30 минут).
- 4** Лук обжарить в кастрюле с толстым дном до золотистого цвета, добавить крупу, перемешать, жарить еще 1-2 минуты, влить 1 л горячей воды (или овощного бульона), варить до готовности крупы (25-30 минут; вся жидкость должна впитаться).
- 5** Добавить в готовую кашу запеченные овощи, посолить, поперчить, перемешать и сразу подавать.

– Скажите, вы любите лук?

– Да.

– Очень?

– До слёз.



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 февраля

Луна во Льве, полнолуние
Добавляем в рацион половинку авокадо и 10 ядер грецких орехов или миндаля. Это источники полезных жиров, очень нужных организму в это время года. И обязательно гуляем днем – не менее 30 минут!

3 февраля

Убывающая Луна в Деве
Сегодня неплохо побывать у стоматолога, проверить состояние зубов. Перед сном выполняем дыхательную гимнастику: медленные глубокие вдохи и выдохи помогут успокоиться, настроят на хороший сон.

4 февраля

Убывающая Луна в Деве
Обращаем внимание на ручки: побалуем их ванночкой с морской солью и питательным кремом. Блюдо дня – салат из краснокочанной капусты, это чудесный источник антиоксидантов и полезной клетчатки!

5 февраля

Убывающая Луна в Весах
Тестируем рецепт зеленого смузи: из шпината, яблока, огурца и кусочка имбиря. Делаем самомассаж лица по лимфодренажным линиям, а перед сном записываем три вещи, за которые мы благодарны сегодня.

6 февраля

Убывающая Луна в Весах
Нынче стоит быть внимательнее к давлению, по возможности избегать пустых ссор и общения с токсичными людьми. А вечерний чай лучше заменить на ромашковый отвар: он успокаивает и улучшает сон.

7 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Если погода позволяет, позвольте и вы себе долгую неспешную прогулку в живописном месте, с любованием природными или архитектурными красотами. Блюдо дня – рагу из тыквы.

8 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Подходящее время для визита в парикмахерскую: пора обновить стрижку. А вечером стоит выделить 15 минут на медитацию: зажечь свечи, сосредоточиться на дыхании и тишине.

9 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе
Включаем музыку и начинаем движение: на беговой дорожке или по заснеженному тротуару, кому как нравится. Перед сном неплохо бы сделать питательную маску для лица.

10 февраля

Убывающая Луна в Стрельце
День благоприятствует покупкам всего, что способно поддержать здоровье и красоту. Может, вас порадует новая помада? Поднять настроение поможет и мармелад без сахара.

11 февраля

Убывающая Луна в Стрельце
Утро начинаем с овсянки на меду. Насладитесь этим вкусом! А еще постарайтесь встретиться с любимым человеком, ведь объятия способствуют выработке эндорфинов.

12 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Благоприятное время для ухода за ногтями – можно побаловать их питательными маслами. В меню добавим свеклу – она очищает печень и укрепляет иммунитет.

13 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Взбодриться с утра помогут душ и чашка кофе. Одеваемся по погоде и особенно следим за комфортом ножек – чтобы они были в тепле, обувь не промокала и не натирала.

14 февраля

Убывающая Луна в Козероге
Радует себя полезными десертами – горьким шоколадом с орехами или ягодным желе. Вечером неплохо заняться йогой, ну или просто поделать упражнения на растяжку.

15 февраля

Убывающая Луна в Водолее
Хороший день для занятий на мелкую моторику – например, вышивки, вязания или сбора пазлов. Вернуть волосам блеск помогут домашние маски – допустим, из оливкового масла и яичного желтка.

16 февраля

Убывающая Луна в Водолее
Сегодня хорошо избавляться от всего лишнего: подстричь кончики волос, отшелушить старые клетки кожи с помощью пилинга. Или произвести ревизию в холодильнике на предмет просроченных продуктов.

17 февраля

Луна в Рыбах, новолуние
Блюдо дня – запеканка из лосося и брокколи в сливках: тут есть и полезные омега-кислоты, и витамины С и К. И выделите время на ведение дневника, это поможет успокоиться, привести мысли в порядок.

18 февраля

Растущая Луна в Рыбах
День подходит для начала диеты или цикла тренировок. А вечером устройте себе цифровой детокс: отложите подальше смартфон и проведите вечер с альбомом для рисования или домашним питомцем.

19 февраля

Растущая Луна в Овне
На сегодня хорошо планировать физиопроцедуры, массаж, инвазивную диагностику. В меню добавим гречку – отличный источник медленных углеводов. После работы прогуляемся быстрым шагом минут 20.

20 февраля

Растущая Луна в Овне
Звезды приветствуют косметологические процедуры, наращивание волос или ресниц. Но избегайте пользоваться чужой косметикой, случайными пробниками в магазине – кожа этого не поймет.

21 февраля

Растущая Луна в Овне
В эту субботу можно устроить себе отдых без правил: вдоволь выспаться, весь день смотреть старые добрые фильмы, позволить себе любимое угощение... А вечером – ванна с эфирными маслами при свечах.

22 февраля

Растущая Луна в Тельце
Идеальный завтрак – творог с медом и чиа, много кальция и белка! Если привычные упражнения вам надоели, попробуйте зумбу или другие танцы – и калории сожжете, и новым движениям порадуетесь.

23 февраля

Растущая Луна в Тельце
Маска для лица с глиной очистит и сузит поры, а туалетная вода или лосьон для тела с любимым ароматом добавят ощущения счастья и вдохновения – для теплой дружеской встречи или романтического свидания.

24 февраля

Растущая Луна в Близнецах
Хороший день для покупки мелких деталей интерьера: домашнего текстиля, керамики. Кстати, жаркое из индейки или телятины в глиняном горшочке – хороший вариант сытного и полезного ужина.

25 февраля

Растущая Луна в Близнецах
Обратите внимание на показания тонометра и работу сердца, включите в меню блюдо из чечевицы для поддержки сосудов. А перед сном сделайте массаж ступней с кремом или маслом лаванды.

26 февраля

Растущая Луна в Раке
Время раскрывать дремлющий в вас творческий потенциал: запишитесь на мастер-класс по керамике, каллиграфии или иному, давно притягивающему вас занятию, чтобы раскрыть новые грани себя.

27 февраля

Растущая Луна в Раке
Начните день с гимнастики для глаз: круговые движения зрачками, фокусировка поочередно на ближних и дальних предметах... Ритотто с морепродуктами поддержит организм йодом и белком.

28 февраля

Растущая Луна во Льве
Сегодня стоит сходить на йогу или выполнить дома комплекс упражнений. Порадуйте себя киви, пейте больше зеленого чая. Перед сном возьмите дневник и запишите пять главных достижений за эту неделю.

Календарь красоты и здоровья



Кто-то ни дня не может прожить без творога, а кто-то без кусочка сыра на бутерброде с утренней чашечкой кофе.

Кисломолочка как раз относится к тем продуктам, худеть с которыми легче и вкуснее. Из всевозможного изобилия что-то обязательно придется вам по вкусу!

Греческий йогурт

Известен продукт не тем, что везут его из Греции, а тем, что содержит большое количество белка. Гораздо больше, чем обычный йогурт. При этом его калорийность может быть даже ниже. Только не переусердствуйте с добавками! Ягоды особенной калорийности не добавляют, а вот сахар – очень даже.

Еще один плюс греческого йогурта – содержание пробиотиков, которые улучшают микрофлору кишечника и снижают аппетит. Эффект от их регулярного употребления особенно заметен при занятиях спортом.

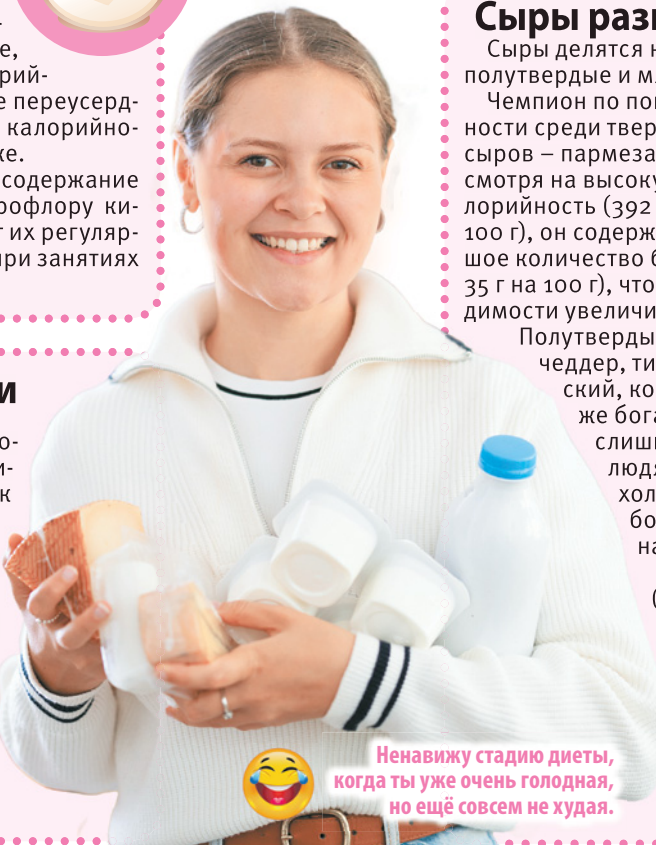


Кисломолочные напитки



Это и кефир, и простокваша, и ряженка, и ацидофилин. В них не так много белка, как в других кисломолочных продуктах, но и пользы не отнять. В первую очередь – полезные для работы

ЖКТ бактерии и кальций, который помогает справляться со стрессом и улучшает настроение. При этом стакан кисломолочных продуктов в среднем содержит всего около 100 ккал. Согласитесь, прекрасный бонус для правильного питания и похудения!



Ненавижу стадию диеты, когда ты уже очень голодная, но еще совсем не худая.



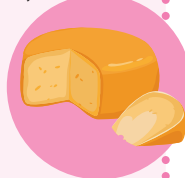
Стройность – ДЕЛО... КИСЛОМОЛОЧНОЕ

Сыры разных видов

Сыры делятся на твердые, полутвердые и мягкие. Чемпион по популярности среди твердых сыров – пармезан. Несмотря на высокую калорийность (392 ккал на 100 г), он содержит большое количество белка (более 35 г на 100 г), что важно при необходимости увеличить мышечную массу.

Полутвердые сыры – маасдам, чеддер, тильзитер, российский, костромской – также богаты белком, но не слишком рекомендованы людям с повышенным холестерином из-за большого количества насыщенных жиров.

Мягкие сыры (брынза, рикотта, сулугуни, адыгейский) имеют меньшую калорийность (около 250 ккал на 100 г), но и содержат меньше белка (22 г на 100 г).



ВСЁ ИНДИВИДУАЛЬНО



Об ограничениях в употреблении кисломолочных продуктов мы поговорили с диетологом-консультантом Евгенией Алексеевой.

– Можно ли есть кисломолочку каждый день?

– Будем ориентироваться на доказательную диетологию, в которой говорится, что это классный источник белка, кальция, витаминов, полезных лакто- и бифидобактерий. Поэтому на ежедневной основе рекомендуют 1-3 порции кисломолочных продуктов в день. Кроме того, важно выбирать продукты средней жирности – в них оптимальное соотношение белка и полезных бактерий.

– В каких случаях лучше снизить потребление кисломолочных продуктов или вообще убрать их из рациона?

– При непереносимости лактозы. Но чаще это касается молока, когда появляются вздутие, урчание, диарея, то есть расстройство ЖКТ. В кисломолочных продуктах лактозы, как правило, меньше. А также есть полезные бактерии, которые помогают переносить ее легче. Поэтому людям с непереносимостью лактозы даже рекомендуют употреблять именно кисломолочные продукты, натуральные йогурты и твердые сыры. Здесь еще важно смотреть на реакцию организма, а еще лучше – обсудить этот момент с врачом. Добавлю, что при обострении болезней ЖКТ кисломолочка не рекомендуется и полностью исключается при аллергии на белок коровьего молока.

Подготовила Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Евгении Алексеевой и www.shutterstock.com

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7 (495) 220-76-76

БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕ ВЕРЬТЕСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ★ Проверенные хозяйками рецепты в каждом номере
- ★ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ★ Советы по выбору и хранению продуктов
- ★ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ★ Варианты меню для праздников
- ★ Советы по приготовлению блюд для детей

12+ РЕКЛАМА

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



купите на
wildberries.ru

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС».
ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

ПЕРВЫЙ



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 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 «Время героев». (16+)
 01.10 Подкаст Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1



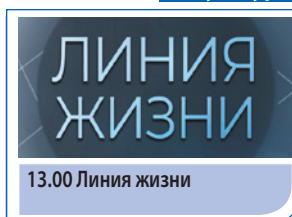
05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ОМУТ». (16+)
 Неожиданно погибает Стас Дорошин. Незвестный сначала спровоцировал ДТП, а потом проломил ему голову. Следователь Борисов расследует его убийство. Первым подозреваемым становится Павел, на месте преступления найдена его личная вещь.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)

НТВ



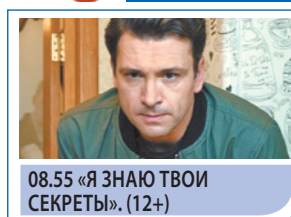
04.50 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 16.00 19.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
 Таксист Грачев с соседом по общежитию Витьком выигрывает в лотерею. Но Витёк записывает и не помнит, куда положил лотерейный билет.
 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
 00.30 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
 01.05 «ФЕНИКС». (16+)

РОССИЯ К



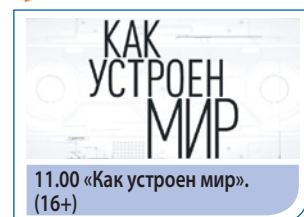
06.30 Диалоги о животных
 07.20 «Первые в мире»
 07.35 Черные дыры. Белые пятна
 08.15 «Невский ковчег. Теория невозможного»
 08.45 «ГОЛУБОЙ КАРБУНКУЛ»
 10.15 Наблюдатель
 11.15 01.10 «XX век»
 11.55 17.15 01.45 «Роман в камне»
 13.00 Линия жизни
 13.50 «О ТЕБЕ»
 15.25 Агора
 16.30 «Передвижники»
 17.40 02.15 Исторические концерты
 18.20 Рассказы из русской истории
 19.45 Главная роль
 20.00 Правила жизни
 20.30 Спокойной ночи, малыши!
 20.45 «Книга»
 21.30 «Метод Альбины Шагматуровой»
 22.15 «МЕГРЭ»
 00.15 «Археология 3.0»

ТВЦ



06.00 «Настроение»
 08.15 «Смех, дрожь и видео». (16+)
 08.55 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+)
 10.55 «Городское собрание». (12+)
 11.30 14.30 17.50 22.00 События
 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
 13.45 05.00 «Мой герой». (12+)
 14.50 Город новостей
 15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: УВЛЕЧЕНИЕ». (16+)
 16.55 «Легенды эстрады. Прерванная песня». (16+)
 18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
 22.35 «10 самых...» (16+)
 23.05 «Знак качества». (16+)
 00.00 События. 25-й час
 00.35 «Петровка, 38». (16+)
 00.50 «Хроники перелома. Ельцин против Горбачёва». (16+)
 01.30 «Настоящий детектив». (16+)

РЕН



05.00 18.00 00.40 04.30 «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 с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
 17.00 01.35 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
 22.20 23.25 «ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)

ДОМАШНИЙ

07.25 04.35 Давай разведёмся! (16+)
 08.25 Тест на отцовство. (16+)
 10.40 23.05 «Понять. Простить». (16+)
 11.45 00.05 «Порча». (16+)
 12.55 «Знахарка». (16+)
 13.30 «Верну любимого». (16+)
 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
 14.40 «ТРЕБУЕТСЯ МАМА В СЕМЬЮ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ». (16+)
 19.00 «ЛЮБИТЬ». (16+)
 01.05 «Знахарка». (16+)

ОТР

06.00 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
 11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
 15.15 «ОСКАР». (12+)
 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
 17.00 «Преодоление». (16+)
 20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)
 22.00 «ПЕРВОРОССИЯНЕ». (12+)
 23.15 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
 00.00 «Моя история». (16+)

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)
 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
 08.45 «Слепая». (16+)
 10.00 Гадалка. (16+)
 15.30 «Слепая». (16+)
 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
 Агапову необходимо срочно раскрыть хотя бы одно преступление, ведь его профессиональные показатели ниже среднего. Внезапно появляется шанс.
 23.15 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (18+)
 01.15 Кадони шоу. (16+)
 02.00 Экстра такси. (16+)

че!

06.10 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
 07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 08.10 Улётное видео. (16+)
 08.30 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
 09.00 Улётное видео. (16+)
 14.10 Решала. (16+)
 17.10 Охотники. (16+)
 20.00 Притворщики. (16+)
 22.00 Найди по ID. (16+)
 23.50 Заступницы. (16+)
 02.10 Опасные связи. (18+)
 03.40 Дорожные драмы. (16+)
 04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

06.15 01.44 «Наше кино». (16+)
 07.55 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
 09.30 10.20 13.15 «СТАЛИН-ГРАД». (16+)
 10.10 «Белорусский стандарт». (12+)
 14.05 «Мировое соглашение». (16+)
 15.00 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)
 18.00 «Вместе каждый день»
 22.15 «Миллион за 5 минут». (16+)
 23.00 «Игра в кино». (16+)
 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

МУЗ

07.00 Музэнерго. (16+)
 08.25 15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
 09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
 10.00 14.00 18.55 00.30 Плейлист. Зима. (16+)
 11.30 22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
 15.30 МузРаскрутка. (16+)
 16.00 Звёзды с приветом. (16+)
 17.00 Юмор FM чарт. (16+)
 18.00 21.40 Про-новости. (16+)
 18.20 «10 самых!» (16+)
 19.45 Кто следующий? (16+)
 20.40 «От Борисова до Персильд. Как френшмены покорили киноиндустрию?» (16+)
 01.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПОБЕДА

03.15 «Путь к Победе». (16+)
 04.15 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
 06.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
 08.00 «ЖУРОВ». (16+)
 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
 14.00 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (16+)
 17.40 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
 Василий Русаков с отличием оканчивает Саратовское танковое училище. На дворе грохочет война, но это не мешает Василию влюбиться. И теперь в нем борются боевой командир и безрассудный юнец, и нередко в этом внутреннем споре безрассудный юнец побеждает.
 01.30 «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)

Ю

05.25 Моя свекровь - монстр. (16+)
 06.00 Званый ужин. (16+)
 08.00 Непыльный вопрос. (16+)
 09.00 Муж напрокат. (16+)
 10.00 Супермама. (16+)
 12.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
 16.25 Беременна в 45. (16+)
 Уникальные истории, которые цепляют за душу и которые никого не могут оставить равнодушным.
 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
 00.05 Измены (субтитры). (18+)
 02.00 Неотложка. (16+)
 03.40 Моя свекровь - монстр. (16+)
 04.20 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

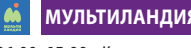
00.00 Боги Египта. (16+)
 00.55, 09.05, 21.45 Забытые войны России. (12+)
 01.50, 05.45 Обыкновенная История. (6+)
 02.00, 10.00, 16.45 Тайное становится явным. (12+)
 02.15, 10.15, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
 03.05 Донбасс: Изнакка войны. (16+)
 04.05 Это подкаст. История. (12+)
 05.00, 18.05 Историограф. (12+)
 05.55, 13.55 Великие битвы России. (12+)
 06.45 Пётр I Великий: Цена реформ. (12+)
 08.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)
 08.55 Семь дней истории. (12+)
 11.05 Пётр I Великий: Последние годы царствования Петра I (1721-1725). (12+)
 12.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
 12.40 Ледоколы войны. (12+)
 13.25 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
 14.50 Пётр I Великий: Последние годы (1721-1725). Виват, Россия! (12+)
 16.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
 17.00 Освоение Крыма. (12+)
 17.50 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)
 18.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
 20.00 Личности Моны Лизы. (12+)
 22.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
 07.00, 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 07.15, 13.15, 19.30 «Маша и Медведь». (0+)
 08.20, 20.35 «Горошек и компания». (6+)
 08.25, 21.30, 01.00 «Барбоскины». (0+)
 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 09.25 «Чик-Чирикано». (0+)
 10.30, 22.10 «Фиксики». (0+)
 11.50 «Бумажки». (0+)
 14.05 «Простоквашино». (0+)
 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 17.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
 17.15, 01.30 «Ми-ми-мишки». (0+)
 18.30 «Лунтик». (0+)
 19.00, 02.30 «Дракоша Таша». (0+)
 20.45 «Сказочный патруль». (0+)
 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
 23.15 «Буба». (6+)
 00.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
 06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+)
 12.00 «Простоквашино». (0+)
 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 22.00 «Чемпионы». (6+)
 05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Беби Борн». (0+)
 07.40 «Лапозавры». (0+)
 Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи!
 09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
 09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 09.30 «Тима и Тома». (0+)
 11.05 «Диностер». (6+)
 11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 11.45 «Простоквашино». (0+)
 13.05 «Карбот». (6+)
 13.35 «Инфинити Надо». (6+)
 14.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Барбоскины». (0+)
 16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
 16.50 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
 16.55 «Три кота». (0+)
 19.00 «Горошек и компания». (6+)
 19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Оранжевая корова». (0+)
 22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
 22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
 22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
 23.00 «Герои Энвелла». (6+)
 01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 03.55 «Смешарики». (0+)

[illegible]

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	РОССИЯ К Россия К Культура	ТВУ ТВЦ	РЕН
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 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)	21.30 «ОМУТ». (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 «Малахов». (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «ОМУТ». (16+) Юлю на дороге насмерть сбивает машина. Автомобиль с поддельными номерами вскоре находят сгоревшим в лесополосе. Денис с трудом переживает гибель своей любимой девушки. Он винит в её смерти не только себя, но также Алёну и Дорошину. 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.10 «РАЙСКИЙ». (16+) 03.00 Вести 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+) 04.40 «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 19.00 «Сегодня» 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+) На похоронах Борисова Брагин и Шибанов обсуждают версии его гибели и не находят никаких причин для убийства. 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+) 01.05 «ФЕНИКС». (16+)	19.45 Главная роль 06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 00.10 «Археология 3.0. Технологии, раскрывающие прошлое» 08.20 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 01.05 «XX век» 12.45 Новости. Подробно. Книги 13.55 «Запечатленное время» 14.20 «Театр Валентины Токарской» 16.30 «Коллекция» 17.15 Больше, чем любовь 18.00 02.10 Исторические концерты 18.40 Кристальные истории 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Острова» 21.30 Белая студия	08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+) 06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ». (12+) 10.35 «Актёрские драмы. Жизнь взаимы». (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+) 13.45 05.00 «Мой герой». (12+) 14.50 Город новостей 15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ». (16+) 16.55 «Легенды эстрады. Цыганское счастье». (16+) 18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+) 22.35 «Закон и порядок». (16+) 23.05 «Короли фейков». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 «Петровка, 38». (16+) 00.50 «Дело союзного значения. Мосгаз». (16+) 01.30 Хроники московского быта. (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+) 05.00 18.00 00.45 04.30 «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+) 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 01.40 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ПУТЬ РЫЦАРЯ». (16+) 22.00 23.25 «СРЕДНЕВЕКОВЬЕ». (16+)

ДОМАШНИЙ	ТВ-3	МИР	ПОБЕДА	365 ДНЕЙ ТВ	ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ
 07.15 04.45 Давай разведёмся! (16+) 08.15 Тест на отцовство. (16+) 10.30 23.20 «Понять. Простить». (16+) 11.40 00.20 «Порча». (16+) 12.45 01.15 «Знахарка». (16+) 13.20 «Верну любимого». (16+) 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.30 «Я ТЕБЕ НЕРОВНЯ». (16+) 19.00 «ПОЗОВИ МЕНЯ С СОБОЙ». (16+) 01.40 «Верну любимого». (16+)  07.30 20.15 «Календарь». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение 11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+) 15.15 «НЕБО СО МНОЙ». (16+) 17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+) 20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+) 22.00 «ДЕНЬ ПРИЁМА ПО ЛИЧНЫМ ВОПРОСАМ». (12+) 23.30 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (18+)	 06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.45 15.30 «Слепая». (16+) 10.00 Гадалка. (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) Исчезла Лиза. Это очень беспокоит Глухарёва и Антошина. Она начинают ее разыскивать. Шилкин, которого они безуспешно пытались задержать с ее помощью, отрицает даже факт знакомства с девушкой. 23.15 «СКРЫТАЯ УГРОЗА». (18+) 01.15 Знаки судьбы. (16+)  06.30 «СОЛДАТЫ-5». (16+) 07.10 Улётное видео. (16+) 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+) 09.30 Улётное видео. (16+) 14.10 Решала. (16+) 17.10 Охотники. (16+) 21.00 Притворщики. (16+) 22.00 Найди по ID. (16+) 23.50 Опасные связи. (18+) 03.00 Улётное видео. Лучшее. (16+) 03.40 Улётное видео. (16+) 04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)	 07.30 10.10 13.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+) 14.05 «Мировое соглашение». (16+) 15.00 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+) 18.00 «Вместе каждый день» 22.15 «Миллион за 5 минут». (16+) 23.00 «Игра в кино». (16+) 00.55 Первый Евразийский канал. (12+) 02.10 «АРИНКА». (16+) 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  07.00 Звёзды на утро. (16+) 08.00 Музэнерго. (16+) 08.40 15.00 18.00 21.40 Pro-новости. (16+) 09.00 Top-15 Like FM. (16+) 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+) 11.00 14.00 18.55 Зима. (16+) 11.30 18.20 «10 самых!» (16+) 12.00 01.00 Хиты по-русски. (16+) 13.00 Прогноз по году. (16+) 15.20 В десятку! (16+) 16.00 Моя волна. (16+) 17.00 Русский чарт. (16+) 19.45 Кто следующий? (16+) 20.40 «Как звезды 90-х попали в топы зумеров?» (16+) 22.00 Короли чартов. (16+) 23.00 Лихие хиты. (16+) 00.00 Наше. (16+)	 04.20 «Путь к Победе». (16+) 05.20 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+) 06.40 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+) 08.00 «ЖУРОВ». (16+) 10.00 «БАЛЛАДЫ». (16+) 14.00 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+) 17.30 «ФРОНТ». (16+) Вторая мировая война. Советское руководство узнает, что немецкий концерн «Ауэр» ведет разработку атомного оружия. В «Ауэрге» работает ученый-физик Катерина Штур - полька, побывавшая в немецком концлагере. 01.00 «ЯЛТА-45». (16+)  05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+) 06.00 Званый ужин. (16+) 08.00 Непыльный вопрос. (16+) 09.00 Муж напрокат. (16+) 10.00 Супермама. (16+) 12.05 Моя свекровь - монстр. (16+) 16.25 Чадю из ада. (12+) Реалии о перевоспитании избалованных подростков из обеспеченных семей. 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+) 00.00 Измены (субтитры). (18+) 01.55 Неотложка. (16+) 03.40 Моя свекровь - монстр. (16+) 04.15 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)	 00.00 Это подкаст. История. (12+) 00.55, 14.05 Историограф. (12+) 01.40, 03.55 Обыкновенная История. (6+) 01.50, 10.00, 22.00 Великие битвы России. (12+) 02.40, 07.10, 10.50 Петр I Великий. (12+) 04.05 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+) 05.00, 17.45 Забытые войны России. (12+) 06.00, 12.50 Тайное становится явным. (12+) 06.20, 15.10, 19.05 Без срока давности. (16+) 08.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+) 08.40 Ледоколы войны. (12+) 09.30 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+) 12.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+) 13.05 Освоение Крыма. (12+) 13.50 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+) 14.55 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 16.00 Личности Моно Лизы. (12+) 18.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 20.00, 20.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 21.40 Русское наследие. Южные рубежи: Сталинская архитектура новых регионов. (12+) 22.50 Семь дней истории. (12+) 23.00 Операция «Украина». Одуманные Бандеры. (16+)  06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+) 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+) 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (6+) 12.00 «Простоквашино». (0+) 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (0+) 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (0+) 20.00 «Приключения Пети и Волка». (0+) 22.00 «Чемпионы». (0+)	 06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (0+) 07.00, 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+) 07.15, 13.15, 19.30 «Маша и Медведь». (0+) 08.20, 20.35 «Горошек и компания». (6+) 08.25, 21.30, 01.00 «Барбоскины». (0+) 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+) 09.30 «Тима и Тома». (0+) 10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+) 11.05 «Диностер». (6+) 11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 11.45 «Простоквашино». (0+) 13.05 «Карбот». (6+) 13.35 «Инфинити Надо». (6+) 14.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Барбоскины». (0+) 16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+) 16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 16.55 «Три кота». (0+) 19.00 «Горошек и компания». (6+) 19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.15 «Оранжевая корова». (0+) 22.10 «Армор Рейнджеры». (6+) 22.25 «Дикие скричеры!» (6+) 22.40 «Фьюжн Макс». (6+) 23.00 «Герои Энвелла». (6+) 01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+) 03.55 «Смешарики». (0+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 23.15 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
13.25 15.05 17.15 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
01.05 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (12+)
02.20 «ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «СМЕРТЬ». (12+)

ТНТ

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
Чтобы не портить отношения с Нуриком, Таня не делает ему замечания, даже если они у нее есть. По крайней мере лично. А вот анонимная жалоба – другое дело.
23.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
00.40 «АНТИГАНГ: СМЕНА». (16+)
02.20 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

СТС

06.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
13.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (16+)
15.35 «НОВАЯ ИГРУШКА». (12+)
17.55 «ТРЕШКА». (16+)
20.00 «ТАКСИ». (16+)
21.50 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
00.10 «ВДОВЫ». (18+)
02.30 «ТИХИЙ САДОВНИК». (16+)
04.10 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)

5

05.00 Известия. (16+)
05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание – сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
13.00 Известия. (16+)
15.10 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

МАТЧ!

07.00 09.10 12.55 Новости
09.15 Специальный репортаж. (12+)
10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Женщины. Прямая трансляция
14.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Москва). ЦСКА - «Краснодар». Winline Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ
22.50 Футбол. «Альбасете» - «Барселона». Кубок Испании. 1/4 финала. Прямая трансляция
02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Трансляция из Люберец. (12+)

МАТЧ! ТВ

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 На ножах. (16+)
09.10 Молодые ножи. (16+)
10.30 Адский шеф. (16+)
13.30 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Что я наделала?! (16+)
22.10 Новый Ревизорро. (16+)
23.30 Секретный артист. (16+)
00.40 Вундеркинды. (16+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)

78

06.00 Утреннее шоу. (12+)
10.00 12.00 13.00 14.00 16.00 17.00 19.00 Происшествия. (16+)
10.15 Здоровье. (16+)
11.00 12.10 13.10 15.00 17.10 18.00 19.45 20.35 22.00 00.00 03.00 Известия 78. (12+)
11.15 Гид 78. (12+)
11.45 «Артефакты. Культурный детектив». (12+)
12.30 17.30 Телекурьер. (12+)
13.30 23.00 Другой Петербург. (16+)
14.15 «Секретная папка». (12+)
15.15 Легенды кино. (12+)
16.15 01.45 «Улика из прошлого». (12+)
19.10 20.00 20.50 ХХЛ. «Динамо» (Минск) - СКА (СПб). Прямая трансляция. (12+)
21.30 Портрет Петра Великого. (12+)
23.30 Не факт. (12+)
01.00 Открытая студия. (12+)
02.20 Признать виновным. (16+)
02.35 «Детективные истории». (16+)
РОССИЯ 24 **РОССИЯ 24**
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

13.20 «Такой футбол». (6+)
07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 «Объясним ПРО». (12+)
13.20 «Такой футбол». (6+)
13.50 «Городок - Петербурга уголок». (12+)
14.20 «Соль событий». (16+)
14.25 «Зона Особого Внимания». (16+)
15.45 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА: СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ». (16+)
18.35 «Санкт-Петербург 2025». (16+)
19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
19.30 «Город и люди». (6+)
21.00 «Государева служба порядка и справедливости». (12+)
21.40 «Окно в кино». (16+)
22.00 Большой информационный эфир. (16+)
22.50 «РАССАВАНИЯ». (16+)
00.50 «ЗОНТИК ДЛЯ НОВОБРАЧНЫХ». (16+)

ЛЕНТВ 24

06.00 «Новое утро» на ЛентВ24. (12+)
09.00 11.00 «ЛентВ24. Новости». Прямая трансляция
09.05 «РАСПЛАТА». (16+)
11.15 «Кавказский пленник». (12+)
12.00 13.15 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)
14.15 «Арктика. Новая холодная война». (16+)
15.35 «Пушкины». (12+)
16.05 01.10 «Алексей Толстой. Никто не знает правды». (12+)
17.15 «ОТЕЦ МАТВЕЙ». (16+)
19.15 «Первооткрыватели. 300 лет РАН». (12+)
19.30 05.05 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)
20.30 23.00 02.00 «ЛентВ24. Акценты». (12+)
21.10 «РОВЕСНИКИ». (16+)
23.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬНИЦА». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

07.25 «ОЖИДАЕТСЯ УРАГАННЫЙ ВЕТЕР». (16+)
10.50 «МАТЬ ЗА СЫНА». (16+)
14.15 «ВСЕ ВЕРНЕТСЯ». (16+)
2014 г. В ролях: Леонид Громов, Валерия Федорович, Андрей Кузичев
17.40 «РАЗОРВАННЫЕ НИТИ». (16+)
2014 г. В ролях: Евгения Осипова, Анатолий Руденко, Юлия Кадушкевич, Андрей Сеньков
21.00 «НЕ ТОГО ПОЛЯ ЯГОДА». (16+)
2016 г. В ролях: Алена Ивченко, Дмитрий Журавлев, Зоя Антонова, Максим Коновалов
00.35 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА С РЕБЕНКОМ». (16+)
02.30 «ОТ ПРАЗДНИКА К ПРАЗДНИКУ». (16+)
04.05 «ВСЕ ВЕРНЕТСЯ». (16+)

CINEMA

06.35 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)
08.00 «НА ГРАНИ». (16+)
09.45 «АВТОБАН». (18+)
11.20 «ИНОСТРАНЦЕ». (18+)
13.15 «ЗАСТУПНИК». (18+)
15.00 «МАЛЫШКА НА ДРАЙВЕ». (18+)
16.55 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
США, 2007 г.
18.35 «ПОПАДОС». (18+)
20.05 «РЭД-2». (16+)
США, Франция, 2013 г.
22.00 «ОБРАЩЕНИЕ ПОДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (18+)
США, Финляндия, 2021 г.
23.30 «АФЕРИСТКА». (18+)
США, Великобритания, 2020 г.
01.30 «ПОПАДОС». (18+)
02.50 «РЭД-2». (16+)
04.35 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.00 «ПАПА». (16+)
02.35 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
04.30 «РЭД 2». (16+)
06.15 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)
07.40 «ПРОРОК». (16+)
09.10 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)
11.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
12.30 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
14.10 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)
16.15 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
17.40 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)
19.05 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
20.30 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
22.15 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
23.40 «ПЛУБОВИДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.35 «ДЖОКЕР». (16+)
07.30 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)
Драма, Россия, 2024 г.
08.40 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН». (16+)
10.50 «ЭТА ЛЮБОВЬ». (16+)
12.30 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)
14.20 «РОВЕСНИКИ». (16+)
16.00 «ТОЧКА НЕВОЗВРАТА». (16+)
17.50 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
19.20 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
21.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
22.45 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
00.15 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
02.10 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН». (16+)
04.10 «ЭТА ЛЮБОВЬ». (16+)
05.40 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». 1 серия. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)
03.10 «ПОБЕГ». (18+)
05.15 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
07.00 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
08.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
10.40 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
12.50 «СВИДЕТЕЛИ». (18+)
14.30 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
16.00 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
17.55 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
19.30 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКРОВИЩ». (16+)
Комедия, приключения, Чехия, 2024 г.
21.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
23.15 «ЖМОТ». (16+)

TV1000

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
08.10 «Волки и овцы: Ход свиней». Мультфильм. (6+)
09.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
11.00 «В БАНЮ!» (16+)
12.50 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
14.50 «РОДНЫЕ». (16+)
16.30 «ВОЛКОВАД ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
19.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
21.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
23.25, 01.10 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
02.50 «СЕЛФИ». (16+)
04.35 «Возвращение блудного попугая». Мультфильм. (6+)
05.05 «Каникулы Бонифация». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

05.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.20 «Принцесса и дракон». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ЁЛКИ». (16+)
Россия, 2010 г. В ролях: Сергей Светлаков, Екатерина Вилкова, Сергей Гармаш
00.00 Вечер вместе. «ЗОЛУШКА». (16+)
Россия, 2012 г.
01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
03.10 «КАЛАЧИ». (12+)
04.30 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 Мультфильмы. (0+)
08.10 «Сказка о царе Салтане». Мультфильм. (0+)
09.10 «ТЕЩА». (16+)
10.25 «РОЗЫГРЫШ». (16+)
12.05 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)
13.50 «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА». (16+)
15.30 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
16.55 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
20.00 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». (16+)
22.25 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
23.50 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»». (16+)
01.30 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (16+)
05.10 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (18+)

СУББОТА!

05.00, 10.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
09.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.00 «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+)
03.45 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «РАНЕТИКИ». (16+)
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Васнецовы готовятся к юбилею Бабушки. Однако ей не до праздника - ведь она соврала отцу Антонову, убавив свой возраст ровно на 10 лет. Маша и Даша начинают работать в школе. Общее дело не сплотило сестёр, и дома у Васнецовых опять неспокойно.
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «МАРГОША». (16+)
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+)
11.35 День Патриарха. (0+)
11.45, 12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+)
13.05 «СОЛДАТЫ». (12+)
15.10 «ДВА КАПИТАНА». 1 серия. (0+)
СССР, 1976 г.
16.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
17.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 2 серия. (16+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)

19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
21.40 Хула. Правда о русском мате. (16+)
22.45, 23.20 Поле битвы. (16+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.50 Военкоры-3. Он молится на языке Бога. (16+)
01.45 Хула. Правда о русском мате. (16+)
02.45 Поле битвы. (16+)
03.15 Русский мир. (12+)
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)

Православный календарь

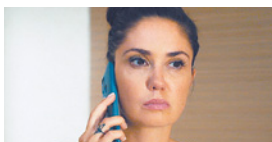
3 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1. Прп. Максима Грека.

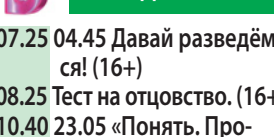
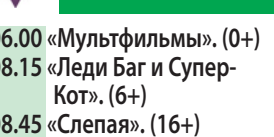
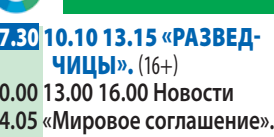
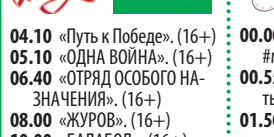
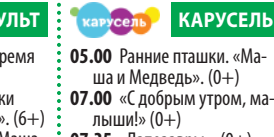


Прп. Максима исп. Мч. Неофита. Мчч. Евгения, Кандида, Валерия и Акилы. Мц. Агнии девы. Мч. Анастасия. Сщмч. Илии пресвитера. Икон Божией Матери Ктигорской и именуемой «Отрада», или «Утешение», Ватопедских икон Божией Матери.

Поста нет.

«Царствие Небесное – мир Христов. В душе, в которой от покорности Богу утихли страсти, царствует Бог, царствует мир Христов».
Свт. Игнатий Брянчанинов

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	РЕН
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)	 17.00 Малахов». (16+)	 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	 15.45 Белая студия	 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)	 14.00 «Невероятно интересные истории». (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 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+) 01.10 Подкаст.Лаб. (16+)	05.00 Утро России 09.00 11.00 14.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном. (12+) 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут». (12+) 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 «ОМУТ». (16+) Пока Павел находится в СИЗО, к нему приходит отец и просит передать ему управление компанией. Однако старая вражда Виктора с Тимофеевым угрожает разорить семью Ветровых. Чтобы отец на эмоциях окончательно не разрушил бизнес и не заложил дом, Павел делает неожиданный ход. 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.10 «РАЙСКИЙ». (16+) 03.00 Вести 03.30 «РАЙСКИЙ». (16+) 04.29 Перерыв в вещании	04.40 «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» 16.20 00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+) Дознаватель из Колпино убил из того же пистолета, что и опер Борисов. Игнатьев принимает дело и вместе с Шибановым отрабатывает разные версии. 22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 00.30 «Мы и наука. Наука и мы». (12+) 01.30 «ФЕНИКС». (16+)	06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 00.10 «Археология 3.0» 08.20 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 01.05 «XX век» 12.00 «Роман в камне» 12.45 Новости. Подробно. Кино 13.55 «Запечатленное время» 14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА» 15.45 Белая студия 16.30 Библийский сюжет 17.15 Больше, чем любовь 18.00 02.00 Исторические концерты 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Абсолютный слух 21.30 Власть факта 01.45 «Забытое ремесло»	06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+) 10.35 «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+) 13.45 05.05 «Мой герой». (12+) 14.50 Город новостей 15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: КОШАЧЬИ ГЛАЗА». (16+) 16.55 «Легенды эстрады. Наши любимые иностранцы». (16+) 18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+) 22.35 «Хватит слухов!» (16+) 23.05 «90-е. Из князи в грязи». (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 «Петровка, 38». (16+) 00.50 «Дорогие товарищи. Водочный бунт». (16+) 01.30 «Знак качества». (16+)	05.00 18.00 00.30 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 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 01.30 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+) 22.10 23.25 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

ДОМАШНИЙ	ТВ-3	МИР	ПОБЕДА	365 ДНЕЙ ТВ	ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ
 07.25 04.45 Давай разведемся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 23.05 «Понять. Простить». (16+) 11.45 00.05 «Порча». (16+) 12.55 01.05 «Знахарка». (16+) 13.30 «Верну любимого». (16+) 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «НА КРЫЛЬЯХ СЧАСТЬЯ». (16+) 19.00 «ЧУЖАЯ ОШИБКА». (16+) 01.30 «Верну любимого». (16+)	 06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.45 «Слепая». (16+) 10.00 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая». (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) К Зиминной обращается телережиссер, задумавший снять документальный фильм о работе следователей. Главная роль достается капитану Глухарёву. 23.15 «ЛЕДЯНОЙ СТРАХ». (18+) 01.00 Знаки судьбы. (16+) 05.45 «Мультифильмы». (0+)	 07.30 10.10 13.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+) 10.00 13.00 16.00 Новости 14.05 «Мировое соглашение». (16+) 15.00 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+) 18.00 «Вместе каждый день» 21.15 «Понять. Простить». (16+) 22.15 «Миллион за 5 минут». (16+) 23.00 «Игра в кино». (16+) 00.55 Первый Евразийский канал. (12+) 01.55 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА». (16+)	 04.10 «Путь к Победе». (16+) 05.10 «ОДНА ВОЙНА». (16+) 06.40 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+) 08.00 «ЖУРОВ». (16+) 10.00 «БАЛАБОЛ». (16+) 14.00 «ЗАЩИТА». (16+) 17.50 «ЧКАЛОВ». (16+) Многосерийная героическая драма о судьбе легендарного авиатора Валерия Чкалова. Рассказ о неизвестных страницах из жизни комбрига Валерия Чкалова, чья биография полна тайн, долгие годы тщательно скрывавшихся от глаз и ушей народа, и одновременно - история становления авиации в нашей стране. 01.40 «КУКУШКА». (16+)	 00.00 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+) 00.55, 13.45, 20.50 Забытые войны России. (12+) 01.50, 08.45 Тайное становится явным. (12+) 02.05, 11.10, 15.05, 22.05 Без срока давности. (16+) 02.55, 06.50 Петр I Великий. (12+) 03.55 Обыкновенная История. (6+) 04.05 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+) 04.40 Ледоколы войны. (12+) 05.30 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+) 06.00, 18.00 Великие битвы России. (12+) 08.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+) 09.05 Освоение Крыма. (12+) 09.50 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+) 10.05 Историкограф. (12+) 10.55 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 12.00 Личности Моно Лизы. (12+) 14.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 17.40, 21.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+) 18.50 Семь дней истории. (12+) 19.00 Операция «Украина». Одураченные Бандерой. (16+) 20.00 Боги Египта. (16+) 23.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)	 06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (0+) 07.00, 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+) 07.15, 13.15, 19.30 «Маша и Медведь». (0+) 08.20, 20.35 «Горошек и компания». (6+) 08.25, 21.30, 01.00 «Барбоскины». (0+) 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+) 09.25 «Чик-Чирикино». (0+) 10.30, 22.15 «Фиксики». (0+) 11.50 «Бумажки». (0+) 14.05 «Простоквашино». (0+) 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 17.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 17.15, 01.30 «Ми-ми-мишки». (0+) 18.30 «Лунтик». (0+) 19.00, 02.30 «Дракоша Таша». (0+) 20.45 «Сказочный патруль». (0+) 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+) 23.15 «Буба». (6+) 00.10 «Смешарики. Пинкод». (6+) 06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+) 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+) 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+) 12.00 «Простоквашино». (0+) 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (0+) 18.30 «Нэйт опят опаздывает». (0+) 20.00 «Приключения Пети и Волка». (0+) 22.00 «Чемпионы». (0+) 05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Лапозавры». (0+) 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+) 09.30 «Тима и Тома». (0+) 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+) 11.15 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 11.30 «Простоквашино». (0+) 13.05 «Карбот». (6+) 13.35 «Инфинити Надо». (6+) 14.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Барбоскины». (0+) 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+) 16.50 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+) 16.55 «Три кота». (0+) 19.00 «Горошек и компания». (6+) 19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.15 «Оранжевая корова». (0+) Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров. 22.10 «Армор Рейнджеры». (6+) 22.25 «Дикие скричеры!» (6+) 22.40 «Фьюжн Макс». (6+) 23.00 «Герои Энвелла». (6+) 01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+) 03.55 «Смешарики». (0+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

серьезные фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

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.

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
11.15 13.25 23.15 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
13.45 15.05 17.15 03.40 «КОМАНДА 8». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
01.20 «ДВА БОЙЦА». (12+)

ТНТ

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
20.00 «САШАТАНЯ». (16+)
Шоколад влияет на успеваемость не только потому, что в нем содержатся полезные для мозга вещества, но и потому, что им можно задобрить учительницу. Так считает Таня.
23.00 «ГЕРОИ АНЕКДОТОВ». (16+)
00.40 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
02.20 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)

СТС

06.00 «Три кота». (0+)
06.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
13.20 «Пушистое превращение». (6+)
15.00 «ОХОТНИКИ». (16+)
16.50 «ТРЁШКА». (16+)
20.00 «ТАКСИ-2». (16+)
21.50 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+)
23.55 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
01.45 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)

5

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
10.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
09.40 11.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
15.10 17.30 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

МАТЧ!

07.00 09.10 12.55 15.35 Новости
10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция из Люберец
14.30 «Вид сверху». (12+)
16.55 Баскетбол. «Уралмаш» - УНИКС. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
18.55 Хоккей. «Локомотив» - «Спартак». Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
22.50 Футбол. «Интер» - «Торино». Кубок Италии. 1/4 финала. Прямая трансляция
02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пятница News. (16+)
05.50 Гастротур. (16+)
06.20 На ножах. (16+)
08.30 Молодые ножи. (16+)
10.00 Адский шеф. (16+)
13.10 Молодые ножи. (16+)
14.30 На ножах. (16+)
19.00 Последний шеф. (16+)
00.00 Вундеркинды. (16+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.50 На ножах. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)

78

06.00 Утреннее шоу. (12+)
10.00 12.00 13.00 14.00 16.00 17.00 19.15 Происшествия. (16+)
10.15 Здоровье. (16+)
11.00 12.10 13.10 15.00 17.10 18.00 22.00 00.00 03.00 Известия 78. (12+)
11.15 20.00 05.30 Дом советов. (12+)
11.45 «Артефакты. Культурный детектив». (12+)
12.30 17.30 Телекурьер. (12+)
13.30 Другой Петербург. (16+)
14.15 21.15 01.00 «Секретная папка». (12+)
15.15 Легенды кино. (12+)
16.15 20.30 01.40 «Улика из прошлого». (12+)
19.00 Признать виновным. (16+)
19.30 23.00 Стогоff. (16+)
23.30 Не факт. (12+)
02.20 Признать виновным. (16+)
02.30 «Детективные истории». (16+)
03.50 Ночное вещание. (16+)
05.05 Подводный роман. (12+)
РОССИЯ 24 **РОССИЯ 24**
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

ЗАЛОГ УСПЕХА
14.45 «Залог успеха». (12+)
07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 «Объясним ПРО». (12+)
12.40 13.15 02.40 «АЛЕШКИ-НА ЛЮБОВЬ». (12+)
14.45 «Залог успеха». (12+)
15.45 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА: СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ». (16+)
17.40 18.20 «Большое кино». (16+)
19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
19.30 «Дайджест событий Санкт-Петербурга». (6+)
19.45 «Петербургский калейдоскоп». (6+)
21.00 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)
21.25 «Зона Особого Внимания». (16+)
22.00 Большой информационный эфир. (16+)
22.50 «ЖЕМЧУЖНАЯ СВАДЬБА». (16+)

ЛЕНТВ 24

24 АКЦЕНТЫ
20.30 «ЛентВ24. Акценты». (12+)
06.00 «Новое утро» на ЛентВ24. (12+)
09.00 11.00 «ЛентВ24. Новости». Прямая трансляция
09.05 «РАСПЛАТА». (16+)
11.15 «Кавказский пленник». (12+)
12.00 13.15 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛентВ24. Новости». (6+)
14.15 01.20 «Арктика». (16+)
15.35 «Пушкины». (12+)
16.05 04.15 «Михаил Булгаков. Роман с тайной». (12+)
17.15 «ОТЕЦ МАТВЕЙ». (16+)
19.15 «Первооткрыватели. 300 лет РАН». (12+)
19.30 05.05 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)
20.30 23.00 02.00 «ЛентВ24. Акценты». (12+)
21.10 «ФОТО НА ДОКУМЕНТЫ». (16+)
23.40 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (16+)
02.40 «РОВЕСНИКИ». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

07.15 «РАЗОРВАННЫЕ НИТИ». (16+)
10.30 «НЕ ТОГО ПОЛЯ ЯГОДА». (16+)
14.05 «КЕМ МЫ НЕ СТАНЕМ». (16+)
15.45 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)
17.30 «ДОЧКИ-МАЧЕХИ». (16+)
2018 г. В ролях: Анна Кошмал, Анастасия Чепелюк, Сергей Фролов
21.00 «ПРИЛИЧНАЯ СЕМЬЯ СДАСТ КОМНАТУ». (16+)
2018 г. В ролях: Анна Невская, Александр Пашков, Любовь Германова, Екатерина Соломатина
00.20 «СОУЧАСТНИКИ». (16+)
02.00 «КЕМ МЫ НЕ СТАНЕМ». (16+)
03.30 «МЫМРА». (16+)
04.50 «КУДА УХОДЯТ ДОЖДИ». (16+)

CINEMA

06.10 «АКУЛА: НАЧАЛО». (18+)
08.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (18+)
09.30 «ДОРОГА ЧЕСТИ». (18+)
11.00 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (18+)
13.10 «ДРАЙВ». (18+)
14.50 «КОЛОМБИАНА». (16+)
16.35 «БАНДА ЧИКАГО». (18+)
18.10 «ПОХИЩЕНИЕ». (18+)
19.45 «НЕ ГОВОРИ НИКОМУ». (18+)
Франция, Великобритания, 2006 г.
22.00 «НЕВИДИМКА». (18+)
Великобритания, США, 2018 г.
23.45 «АКУЛА: НАЧАЛО». (18+)
01.35 «57 СЕКУНД». (18+)
03.00 «КОЛОМБИАНА». (16+)
04.40 «ИГРЫ ШПИОНОВ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.20 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)
02.50 «ПРОРОК». (16+)
04.20 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)
06.20 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
07.50 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)
09.10 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
10.35 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
12.25 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
13.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
15.45 «РЭД 2». (16+)
17.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
18.50 «МИНИОНИСТЫ». (16+)
20.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
22.20 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.30, 07.20, 08.15 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». 2-4 серии. (16+)
09.10 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)
11.00 «РОВЕСНИКИ». (16+)
12.40 «ТОЧКА НЕВОЗВРАТА». (16+)
14.30 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
16.05 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
17.40 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
19.25 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
21.00 «РУБЕЖ». (16+)
22.45 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
Драма, Россия, 2018 г.
00.40 «ЭТА ЛЮБОВЬ». (16+)
02.10 «ДРУГОЕ ИМЯ». (18+)
03.45 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
05.40 «КАПИТАН ГОЛЛИВУД». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

06.00 «ПУШКИ АКИМБО». (16+)
07.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
США, 2019 г.
09.10, 10.05, 11.00, 12.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.55 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
Дания, Швеция, 2023 г.
15.10 «БОГ ГРОМА». (16+)
США, Норвегия, 2020 г.
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.35 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
США, Канада, 2015 г.
20.35 «НЕВЕРНАЯ». (16+)
Франция, Германия, 2002 г.
22.45, 23.45, 00.40, 01.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
02.20 «МЕЧ КОРОЛЯ». (16+)
Дания, Швеция, 2023 г.
04.15 «ИГРА КОРОЛЕВЫ». (16+)

TVU TV1000

05.30 Мультсериалы. (6+)
08.00 «Пинокио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)
09.35 «БЕРЕМЕННЫЙ». (16+)
10.55 «ПАПУ МАМЕ ЗАВЕРНИ». (12+)
12.50 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
14.20 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)
16.05 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
17.25 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)
19.00 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
20.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
22.15 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
23.45 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)
01.15 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (18+)
02.25 «ТАЙНЫЙ САНТА». (16+)

ДОМ КИНО

06.10 «Фиксики: Большой секрет». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ЕЛКИ-2». (16+)
Россия, 2011 г. В ролях: Ирина Алфёрова, Алексей Петренко, Владимир Меньшов, Гоша Куценко
00.15 «Падал прошлогодний снег». Мультфильм. (6+)
00.40 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...». (16+)
Россия, 2000 г.
03.55 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.05 Мультфильмы. (16+, 0+)
09.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (16+)
10.40 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (16+)
12.00 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (16+)
13.35 «НЕЖДАНО-НЕГАДАННО». (16+)
15.10 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
16.45 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)
20.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+)
21.55 «МУЖИКИ!». (16+)
23.45 «ТАИНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+)
01.20 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ». (16+)
05.15 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (12+)

СУББОТА!

05.00, 13.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
12.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.00 Богиня свиданий. (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+)
02.50 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.55 «РАНЕТИКИ». (16+)
«Ранетки» узнают о том, что предсказание гадалки сбылось. Дед Лены безуспешно пытается дозвониться до Гущиной.
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
Антон всё время куда-то пропадает. Лёша решает проследить за ним...
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.15 «МАРГОША». (16+)
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Хула. Правда о русском мате. (16+)
12.05 День Патриарха. (0+)
12.15, 12.45, 13.10 Монастырская кухня. (0+)
13.40, 15.00 «ДВА КАПИТАНА». 1-2 серии. (0+)
СССР, 1976 г.
16.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
17.35 «ДОМ У БОЛЬШОЙ РЕКИ». 3 серия. (16+)
Россия, 2010 г.
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)

СПАС

19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
21.40 Отец Иоанн. (0+)
22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы. (16+)
23.50 День Патриарха. (0+)
00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.50 Печоры. Ворота Вечности. (0+)
01.20 Старцы: Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). (0+)
01.45 Праведники во веки живут. (0+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)

Православный календарь

4 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1. Ап. Тимофея.



Прмч. Анастасия Персидянина. Прп. Макария Жабанского, Белевского чудотворца. Мчч. Мануила, Георгия, Петра, Леонтия епископов, Сиония, Гавриила, Иоанна, Леонта, Парода пресвитера и прочих 377. Прмч. Анастасия, диакона Печерского. Сщмчч. Иоанна и Евфимия пресвитеров.

Постный день. Разрешается рыба.

«...Если обещает Бог, то хотя бы представлялись тысячи препятствий к исполнению обещанного, не должно смущаться и сомневаться в исполнении».

Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ

05.00 Телеканал
«Доброе утро»

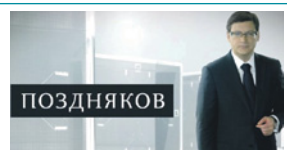
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / 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 «КАПКАН НА СУДЬЮ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

23.40 Вечер с Владимиром
Соловьёвым. (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 «ОМУТ». (16+)
Алекто раскрывает свою личность. Мститель собирает всех Ветровых в их особняке, туда же приезжают Алёна и Тимофеев. Алёшке грозит смертельная опасность, и Алекто ставит Ветровых перед невозможным выбором.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
04.29 Перерыв в вещании

НТВ



00.30 «Поздняков». (16+)

04.55 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 13.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Генерал Колесников на даче становится свидетелем убийства своего соседа Домникова и видит убийцу-мигранта. Дело передают Брагину.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
00.30 «Поздняков». (16+)
00.45 «ФЕНИКС». (16+)

РОССИЯ К Культура



21.30 Энигма

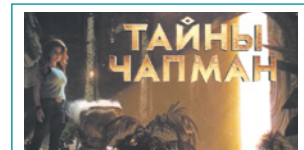
06.30 Диалоги о животных
07.20 13.00 «Археология 3.0»
08.10 18.45 «Забываемое ремесло»
08.30 22.15 «МЕГРЭ»
10.00 12.30 17.00 19.30 23.55
Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 «XX век»
12.00 «Роман в камне»
13.55 «Запечатленное время»
14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА»
15.40 «2 Верник 2»
16.30 «Пряничный домик»
17.15 Больше, чем любовь
18.00 02.10 Исторические концерты
19.00 «Почерк эпохи»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Д'Артаньян и три мушкетёра. Один за всех и все за одного!»
21.30 Энигма
01.55 Кристальные истории

ТВЦ

08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ
СЕКРЕТЫ-2». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ-2». (12+)
10.35 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
13.45 05.05 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ШЕВРОН». (16+)
16.55 «Легенды эстрады. Мы все из ВИА». (16+)
18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские драмы. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (18+)
01.30 «Укрощение невестки». (16+)
02.10 «Как отдыхали вожди». (16+)

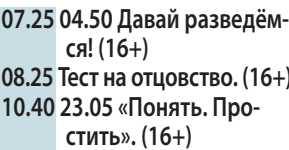
РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

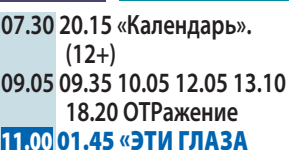
05.00 18.00 01.10 04.25
«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00
«Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 14.00 15.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ЗОЛОТОЙ КОНВОЙ». (16+)
Норвегия, 2022 г. Военный боевик.
22.30 23.25 «ОПЕРАЦИЯ «МЯСНОЙ ФАРШ». (16+)

ДОМАШНИЙ



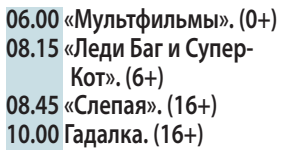
07.25 04.50 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 23.05 «Понять. Простить». (16+)
11.45 00.05 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «КАК УВОЛИТЬ НЕВЕРНОГО МУЖА». (16+)
19.00 «РОДНЫЕ НЕРОДНЫЕ». (16+)
01.05 «Знахарка». (16+)

ОТР



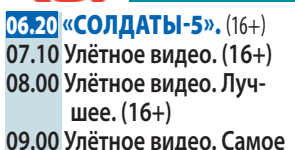
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 01.45 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА». (12+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
17.00 Родительское собрание
20.45 04.30 «ПЕРВЫЙ КЛАСС». (16+)
22.10 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (12+)
23.30 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (12+)

ТВ-3



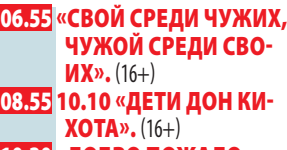
06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.45 «Слепая». (16+)
10.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
К Глухарёву за помощью обращается женщина, которая просит отселить куда-нибудь ее соседа, много лет назад убившего ее мужа. Женщина обеспокоена судьбой своего старшего сына Петра.
23.15 «ТЕПЛОВОЙ УДАР». (18+)
01.15 Знаки судьбы. (16+)

че!



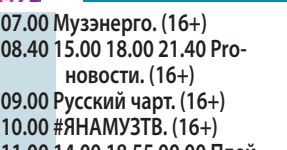
06.20 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
07.10 Улётное видео. (16+)
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.30 Улётное видео. (16+)
14.10 Решала. (16+)
17.10 Охотники. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.50 Опасные связи. (18+)
03.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
03.40 Улётное видео. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР



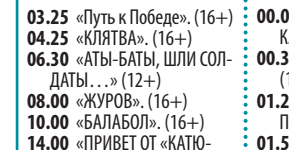
06.55 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
08.55 10.10 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
10.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (16+)
12.00 13.15 15.00 16.30 18.20
«Дела судебные». (16+)
14.05 «Мировое соглашение». (16+)
16.15 «Обману. Нет». (16+)
18.00 «Вместе каждый день»
22.15 «Миллион за 5 минут». (16+)
23.00 «Игра в кино». (16+)

МУЗ



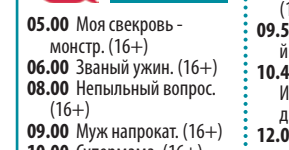
07.00 Музэнерго. (16+)
08.40 15.00 18.00 21.40 Pro-новости. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 14.00 18.55 00.00 Плейлист. Зима. (16+)
12.00 01.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Короли чартов. (16+)
18.20 Хит-сториз. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 «Как родственники делят сцену?» (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПОБЕДА



03.25 «Путь к Победе». (16+)
04.25 «КЛЯТВА». (16+)
06.30 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛЛАБОЛ». (16+)
14.00 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (16+)
17.40 «БОМБА». (16+)
Гениальный ученый Михаил Рубин попадает в лагерь из-за личного конфликта с наркомом Берией. Но внезапно Рубина освобождают: его лучший друг и коллега Кирилл Муромцев рекомендовал Михаила в секретный проект по созданию советской атомной бомбы, и кандидатура физика была утверждена академиком Курчатовым.
01.50 «ЦОЙ». (16+)

Ю



05.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
06.00 Званый ужин. (16+)
08.00 Непыльный вопрос. (16+)
09.00 Муж напрокат. (16+)
10.00 Супермама. (16+)
12.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.45 Ждули. (16+)
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.00 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Неотложка. (16+)
03.40 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

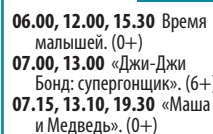
365 ДНЕЙ ТВ



00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
00.35 Ледоколы войны. (12+)
01.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
01.50, 22.40 Обыкновенная История. (6+)
02.00, 14.05, 21.35 Великие битвы России. (12+)
02.55, 22.50 Пётр I Великий. (12+)
04.05 Шахматные партии холодной войны. (16+)
04.50 Тайное становится явным. (12+)
05.10 Освоение Крыма. (12+)
05.55 Пешком по Москве. (6+)
06.10 Историограф. (12+)
07.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
07.15, 11.10, 18.05 Без срока давности. (16+)
08.05 Личности Моны Лизы. (12+)
09.50, 16.55 Забытые войны России. (12+)
10.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
12.05, 12.55 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
13.45, 17.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
15.00 Операция «Украина». Одержанные Бандерой. (16+)
16.00 Боги Египта. (16+)
19.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)
20.00 Это подкаст. История. (12+)
20.55 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ



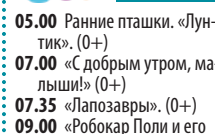
06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
07.00, 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15, 13.10, 19.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.20, 20.20 «Горошек и компания». (6+)
08.25, 21.30, 01.00 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Чик-Чирикано». (0+)
10.30, 22.15 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
14.05 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
17.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
17.15, 01.30 «Ми-ми-мишки». (0+)
18.30 «Лунтик». (0+)
19.00, 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
20.25 «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
23.15 «Буба». (6+)
00.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ



06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (12+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (0+)
18.30 «Нэйт опят опаздывает». (0+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
22.00 «Чемпионы». (6+)

КАРУСЕЛЬ



05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Лапозавры». (0+)
09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Тима и Тома». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
11.05 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.15 «Простоквашино». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
Продолжение приключений невероятных Тоботов!
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
16.55 «Три кота». (0+)
18.55 «Горошек и компания». (6+)
19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Оранжевая корова». (0+)
22.10 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.25 «Дикие скричеры!» (6+)
22.40 «Фьюжн Макс». (6+)
23.00 «Герои Энвелла». (6+)
01.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
03.55 «Смешарики». (0+)

ЗВЕЗДА 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+) 11.00 «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...» (16+) 11.50 13.25 01.05 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+) 14.10 15.05 17.15 «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА». (16+) 18.50 «Специальный репортаж». (16+) 20.10 «Код доступа». (12+) 22.45 «Между тем». (12+) 23.15 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (12+)	СТС 06.30 «Маша и Медведь». (0+) 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+) 13.40 «ДОСТАТЬ САНТУ». (12+) 15.50 «ТРЁШКА». (16+) 20.00 «ТАКСИ-3». (16+) 21.40 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+) 23.25 «МОЯ СУПЕРБЫВШАЯ». (16+) 01.25 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+) 02.45 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ». (16+) 04.35 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)	МАТЧ! МАТЧ! ТВ 07.00 09.10 12.55 15.35 Новости 10.05 Тяжёлая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция 14.30 «Формула 1». (12+) 15.00 «Лига в лицах». (12+) 16.55 Баскетбол. «Парма» - ЦСКА. Winline Basket Сир. Прямая трансляция 19.15 Хоккей. «Шанхайские Драконы» - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.50 Футбол. «Аталанта» - «Ювентус». Кубок Италии. 1/4 финала. Прямая трансляция 02.00 Тяжёлая атлетика. Кубок России. (12+)	78 78 КАНАЛ 06.00 Утреннее шоу. (12+) 10.00 12.00 13.00 14.00 16.00 17.00 Происшествия. (16+) 10.15 Здоровье. (16+) 11.00 12.10 13.10 15.00 17.10 18.00 19.35 20.25 22.00 00.00 03.00 Известия 78. (12+) 11.15 Гид 78. (12+) 11.45 «Артефакты. Культурный детектив». (12+) 12.30 17.30 Телекурьер. (12+) 13.30 23.00 Другой Петербург. (16+) 14.15 21.20 «Секретная папка». (12+) 15.15 01.00 Легенды кино. (12+) 16.15 01.40 «Улика из прошлого». (12+) 19.00 19.50 20.40 КХЛ. «Северсталь» (Череповец) - СКА (СПб). Прямая трансляция. (12+) 23.30 Не факт. (12+) 02.20 Признать виновным. (16+) 02.30 «Детективные истории». (16+) 03.50 Ночное вещание. (16+)	СПБ ОБЪЯСНЯЕМ.СПБ 12.10 «Объясним ПРО». (12+) 07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+) 11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+) 12.10 «Объясним ПРО». (12+) 13.20 «Дайджест событий Санкт-Петербурга». (6+) 13.35 «Город и люди». (6+) 14.00 15.45 «ЖЕМЧУЖНАЯ СВАДЬБА». (16+) 18.50 «Петербургский калейдоскоп». (6+) 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+) 19.30 «Ключ к профессии». (12+) 21.00 «Два гения одной эпохи». (12+) 22.00 Большой информационный эфир. (16+) 22.40 02.30 «Степень защиты». (16+) 22.50 «ГДЕ ЖИВЕТ НАДЕЖДА». (12+) 02.40 «ПОД РОЖДЕСТВЕНСКИМ НЕБОМ». (12+) 04.10 «СЕРЕНАДА СОЛНЕЧНОЙ ДОЛИНЫ». (16+)	ЛЕН ТВ 24 ЛЕНТВ24 06.00 «Новое утро» на ЛенТВ24. (12+) 06.00 «Новое утро» на ЛенТВ24. (12+) 09.00 11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция 09.05 «РАСПЛАТА». (16+) 11.15 «Кавказский пленник». (12+) 12.00 13.15 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+) 13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛенТВ24. Новости». (6+) 14.15 «Арктика. Новая холодная война». (16+) 15.35 «Пушкины». (12+) 16.10 04.25 «Мой муж - режиссёр». (16+) 17.15 «ОТЕЦ МАТВЕЙ». (16+) 19.15 «Первооткрыватели. 300 лет РАН». (12+) 19.30 05.05 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+) 20.30 23.00 02.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+) 21.10 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬНИЦА». (16+) 23.40 «ДЬЯВОЛИК». (16+) 02.40 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (16+)
--	---	---	--	--	--

КИНО И СЕРИАЛЫ				ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ			
РУССКИЙ РОМАН	ИЛЛЮЗИОН+	VIJU TV1000	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО	СУББОТА!	СПАС	20.40, 04.10
07.35 «ДОЧКИ-МАЧЕХИ». (16+) 11.05 «ПРИЛИЧНАЯ СЕМЬЯ СДАСТ КОМНАТУ». (16+) 14.25 «ПЕЧЕНЬЕ С ПРЕДСКАЗАНИЕМ». (16+) 2015 г. В ролях: Евгения Осипова, Сергей Мухин, Татьяна Чердынцева 17.45 «ПОДМЕНА В ОДИН МИГ». (16+) 2014 г. В ролях: Елена Шилова, Анатолий Руденко, Елена Великанова, Дарья Иванова 21.00 «СУХАРЬ». (16+) 2018 г. В ролях: г. В ролях: Анна Невская, Евгений Миллер, Дмитрий Зеничев 00.25 «МАТЬ ЗА СЫНА». (16+) 03.30 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ». (16+) 05.00 «ЗАЕЗЖИЙ МОЛОДЕЦ». (16+)	00.00 «САБРИНА». (16+) 02.00 «МУШКЕТЕРЫ». (16+) 03.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+) 05.35 «РЭД 2». (16+) 07.20 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+) 08.40 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+) 10.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+) 12.10 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+) 13.50 «ПРОРОК». (16+) 15.15 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+) 17.20 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+) 19.00 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+) Комедия, США, 2012 г. 20.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+) 22.35 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+)	06.10 «ЛЕТО 84». (16+) 07.50 «В ТИХОМ ОМУТЕ». (16+) 09.35, 10.25, 11.25, 12.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 13.10 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+) 15.00 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+) 17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 18.35 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+) 20.25 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+) 22.05, 23.05, 00.00, 00.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 01.40 «МЕХАНИК». (16+) 03.05 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+) 04.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ». (16+)	00.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+) 02.15 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+) 03.45 «ЖИМО». (16+) 05.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+) 07.30 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+) 09.15 «СВИДЕТЕЛИ». (18+) 11.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+) 12.30 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+) 14.25 «ПРАЗДНИКИ». (12+) 16.00 «ВСЁ МОГУ». (16+) 17.30 «Я ХУДЕЮ». (16+) Комедия, Россия, 2018 г. 19.30 «Я БОГИНЯ». (16+) Комедия, Россия, 2023 г. 21.20 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+) 23.10 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)	05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+) 05.55 «Фиксики против крабатов». Мультфильм. (6+) 07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+) 08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) 10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) 15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+) 22.30 Вечер вместе. «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+) Россия, 2017 г. 00.00 Вечер вместе. «СНЕГУРЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+) Россия, 2021 г. 01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) 02.55 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+) 04.05 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)	05.00, 07.25 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+) 07.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+) 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+) 21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+) 23.20, 23.40 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 00.15 Суббота News 2026. (16+) 00.30, 01.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+) 02.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 02.55 «Фиксики». Мультсериал. (0+) 03.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 Отец Иоанн. (0+) 12.00 День Патриарха. (0+) 12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+) 13.10, 14.45 «ДВА КАПИТАНА». 2-3 серии. (0+) 16.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) 00.50 Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+) 01.40 День Ангела: Блаженная Ксения Петербургская. (0+) 02.10 Ксения. (0+) 02.50 Поле битвы. (16+) 03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)	
CINEMA	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	VIJU TV1000 РУССКОЕ	VIJU TV1000 ACTION	МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	СТС LOVE	СТС LOVE	Православный календарь
06.20 «НА ГРАНИ». (16+) 08.00 «ПАРИЗЫТЫ». (18+) 10.15 «РАЙСКИЙ ПРОЕКТ». (18+) 11.55 «57 СЕКУНД». (18+) 13.30 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (18+) 15.15 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ВЕДЬМА». (18+) 17.35 «ПИЛУЧКА». (18+) 19.05 «ЛУКАС». (18+) Франция, Бельгия, 2018 г. 20.30 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (18+) Болгария, США, 2017 г. 22.00 «ЗАЩИТНИК». (18+) США, 2012 г. 23.30 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (18+) США, Финляндия, 2021 г. 01.05 «ПАРКЕР». (16+) 02.55 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД З». (16+) 05.05 «МЕСТЬ ЗЕМЛИ». (16+)	07.20 «РОВЕСНИКИ». (16+) 09.00 «ТОЧКА НЕВОЗВРАТА». (16+) 10.50 «ПАРАГРАФ 78». (16+) 12.25 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+) 14.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+) 15.45 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+) 17.20 «РУБЕЖ». (16+) 19.05 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+) 21.00 «ДЖОКЕР». (16+) Комедия, семейное, Россия, 2016 г. 22.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+) Драма, Россия, 2020 г.						

ПЕРВЫЙ



18.00 Вечерние новости
(с субтитрами)

- 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 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
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» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.30 «Жаркие. Зимние. Твои». (12+)
00.25 Подкаст. Лаб. (16+)

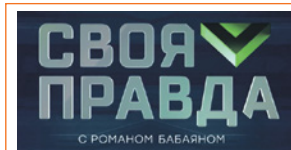
РОССИЯ 1



09.00 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 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 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (12+)
Автомобильная авария отбирает у Ирины всё! Её муж погибает на месте, а маленького сына Мишу забирает свекровь Жанна Кольцова, властная и богатая женщина, которая так и не приняла Ирину в свою семью.
04.56 Перерыв в вещании

НТВ



00.20 «Своя правда»
с Романом Бабаевым. (16+)

- 04.30 «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»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.50 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.15 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «КОНТРАКТ НА ЛЮБОВЬ». (16+)

РОССИЯ К



22.45 «2 Верник 2»

- 06.30 Диалоги о животных
07.20 13.00 «Археология 3.0»
08.15 18.40 «Забытое ремесло»
08.30 «МЕГРЭ»
10.00 12.30 17.00 19.30 23.40
Новости культуры
10.15 Шедевры старого кино
11.15 20.40 100 лет Владимиру Заманскому
12.00 Открытая книга
12.45 «Первые в мире»
13.55 «Запечатленное время»
14.25 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА»
15.45 Энигма
16.30 Письма из провинции
17.15 Больше, чем любовь
18.00 Исторические концерты
19.00 «Почерк эпохи»
19.45 Линия жизни
21.30 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»
22.45 «2 Верник 2»
23.55 «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ»
01.40 «Искатели»

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
08.10 11.50 «ЧУЖИЕ И БЛИЗКИЕ». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
12.30 15.00 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ». (12+)
14.50 Город новостей
16.55 «Легенды эстрады. Русские народные». (16+)
18.05 «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ». (16+)
19.55 «ЧЁРНАЯ ГОРА». (16+)
22.00 «В центре событий»
23.05 «Русские тайны. Даллес против СССР». (16+)
00.00 «Тайная комната. Золото Третьего рейха». (16+)
00.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СВЯТОГО ЛУКИ». (0+)
02.20 «Петровка, 38». (16+)
02.35 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
05.35 «Москва резиновая». (16+)
05.55 «Актёрские драмы. Метр с кепкой». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «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 03.10 «Тайны Чапмана». (16+)
18.00 02.25 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «ОХОТА НА ВОРОВ». (16+)
США, 2018 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, Пабло Шрайбер.
22.40 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+)
01.00 «ПРИСУТСТВИЕ». (18+)

ДОМАШНИЙ

- 07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)
08.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 23.15 «Понять. Простить». (16+)
11.55 00.15 «Порча». (16+)
13.00 01.10 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «КУРЬЕРЫ ДОБРА». (16+)
19.00 «СОЛНЦЕ ЗА ОБЛАКАМИ». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)

ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
11.00 «Человек и судьба». (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (12+)
16.30 «Родные города». Томск. (12+)
20.45 «Ректорат». (12+)
21.25 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
23.00 «ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (18+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.30 «Порча». (16+)
15.15 «Слепая». (16+)
19.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)
Профессор археологии Хоппер пытается отыскать в пещерах Техаса следы своих родителей, пропавших тут много лет назад.
21.00 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». (16+)
22.45 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». (16+)

че!

- 06.20 Дорожные войны. (16+)
Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
08.40 Улётное видео. (16+)
13.00 Улетные животные. (16+)
16.10 Притворщики. (16+)
19.10 Влад решает. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.20 «+100500». (18+)
03.30 «+100500». (16+)
05.50 Улётное видео. (16+)

МИР

- 06.15 10.10 13.15 15.00 16.30
18.20 «Дела судебные». (16+)
10.00 13.00 16.00 Новости
14.05 «Мировое соглашение». (16+)
16.15 «Обману. Нет». (16+)
18.00 «Вместе каждый день»
19.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
22.30 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)
00.10 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
01.45 «Наше кино». (16+)
02.35 «ЦИРК». (16+)

МУЗ

- 07.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Teen чарт. (16+)
08.40 15.00 18.00 Pro-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Народный микрофон. (16+)
11.00 14.00 Плейлист. Зима. (16+)
12.00 Top-15 Like FM. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.20 Жара в Дубае-2024. (16+)
20.50 Народное диско. (16+)
21.40 00.00 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)

ПОБЕДА

- 03.30 «ВОЛКОВАД ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
05.40 «ВИКИНГ». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «БРЕЖНЕВ». (16+)
18.00 «РАНЕВСКАЯ». (16+)
Сериял. Россия, 2022 г. Несмотря на запрет родителей, юная Фанни Фельдман едет покорять театральную Москву. Столица встречает ее враждебно, но Фаину это мало волнует, тем более что в ее жизни появляются настоящие друзья и наставники, которые учат, помогают, покровительствуют. Каждый маломальский успех сменяет серьезная жизненная драма.
01.55 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)

Ю

- 05.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
05.15 Муж напрокат. (16+)
09.00 Дорогая, я забил. (12+)
12.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.00 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалистичное о взрослении. Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну.
02.00 Неотложка. (16+)
03.40 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
00.45 Тайное становится явным. (12+)
01.00 Освоение Крыма. (12+)
01.45 Пешком по Москве. (6+)
02.05 Историограф. (12+)
02.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
03.05, 07.10, 14.05, 22.00 Без срока давности. (16+)
03.55, 18.40 Обыкновенная История. (6+)
04.05 Личности Моно Лизы. (12+)
05.50, 12.55, 21.05 Забытые войны России. (12+)
06.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
08.05, 08.55 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
09.45, 13.50, 22.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
10.05, 17.35 Великие битвы России. (12+)
11.00 Операция «Украина». Одураченные Бандерой. (16+)
12.00 Боги Египта. (16+)
15.00 Операция «Украина». Американский след. (16+)
16.00 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)
16.55 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)
18.50 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+)
20.00 Революция LIVE: #романовдолженжить! (12+)
23.10 Монологи императоров: Ли Цунъюй. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ МУЛЬТ
06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
07.00, 13.00 «Джи-Джи Бонд: супергоним». (6+)
07.15, 13.10, 19.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.15, 20.35 «Горошек и компания». (6+)
08.25, 21.30, 01.00 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.30 «Чик-Чикино». (0+)
10.30, 22.15 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
14.05 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
17.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
17.15, 01.30 «Ми-ми-мишки». (0+)
18.30 «Лунтик». (0+)
19.00, 02.30 «Дракоша Тоша». (0+)
20.45 «Сказочный патруль». (0+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
23.15 «Буба». (6+)
00.10 «Смешарики. Пинкод». (6+)
МУЛЬТИЛАНДИЯ
06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
08.15 «Три кота». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
16.00 «Царевны». (0+)
17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
18.30 «Нэйт опят опаздывает». (6+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
22.00 «Чемпионы». (6+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Простоквашино». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Приключения гусенички Анфисы». (0+)
Это история о маленькой гусеничке Анфисе, которая мечтает стать прекрасной бабочкой.
07.50 «Три кота». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
11.10 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
13.05 «Карбот». (6+)
13.35 «Инфинити Надо». (6+)
14.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Обладательница 12 мировых рекордов и 15 рекордов по вейксерфингу России! Серебряная медалистка Чемпионата мира по вейксерфингу в своей возрастной группе! В гостях у Марка и Алины - Тасиса Максакова!
14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
16.35 «Сказочный патруль». (0+)
Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Алёнки, Вари, Маши и Снежки.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ум и Хрум». (0+)
Сериял о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
22.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.35 «Смешарики». (0+)

ЗВЕЗДА

06.45 «КОНТРАБАНДА». (12+)
09.20 «Ищу своих». (12+)
10.05 13.25 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
14.10 15.05 17.15 «МАРШ-БРОСОК: ОХОТА НА «ОХОТНИКА». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
21.20 «Специальный репортаж». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!». (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
01.00 «ПРЕДЛАГАЮ РУКУ И СЕРДЦЕ». (12+)

ТНТ

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
17.00 «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 «Женский стендап». (16+)
04.15 «Однажды в России». (16+)

СТС

06.00 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
Красавицу Рафи бросает любимый муж. Погрузившись в депрессию и отчаяние, девушка обращается к психологу.
06.05 «Три кота». (0+)
06.30 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
13.25 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
04.50 Уральские пельмени. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
15.10 17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
02.35 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)

МАТЧ!

07.00 09.10 12.55 Новости
10.05 Тяжелая атлетика. Кубок России. Мужчины. Прямая трансляция
14.30 Футбол. ЦСКА - «Динамо» (Москва). «Краснодар» - «Зенит» (Санкт-Петербург). Winline Зимний кубок РПЛ. Прямая трансляция из ОАЭ
21.30 Смешанные единоборства. М. Гасанов - А. Туменов. АСА. Прямая трансляция из Москвы
22.50 Футбол. «Сельта» - «Осасуна». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
02.00 Тяжелая атлетика. Кубок России. (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 На ножах. (16+)
08.30 Молодые ножи. (16+)
10.00 Адский шеф. (16+)
13.00 Битва шефов. (16+)
15.10 Битва шефов. Звезды. (16+)
17.20 Битва шефов. (16+)
21.30 Последний шеф. (16+)
00.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)

78 КАНАЛ

06.00 Утреннее шоу. (12+)
10.00 12.00 13.00 14.00 16.00 17.00 19.15 Происшествия. (16+)
10.15 Здоровье. (16+)
11.00 12.10 13.10 15.00 17.10 18.00 20.00 21.00 Известия 78. (12+)
11.15 03.35 Гид 78. (12+)
11.45 «Артефакты». (12+)
12.30 17.30 Телекурьер. (12+)
13.30 Другой Петербург. (16+)
14.15 22.15 «Секретная папка». (12+)
15.15 Легенды кино. (12+)
16.15 «Улика из прошлого». (12+)
19.00 Признать виновным. (16+)
19.30 23.00 Стогоff. (16+)
20.30 Автограф. (12+)
21.20 Параграф. (16+)
21.45 Портрет Петра Великого. (12+)
23.30 Морским судам быть! (12+)
00.00 История одного мира. (12+)
00.30 «Детективные истории». (16+)
01.00 Ночь на «78». (16+)
РОССИЯ 24 РОССИЯ 24
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

22.00 «Пульс города». (16+)
07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 19.00 Новости. (16+)
11.15 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 15.20 «Объясним ПРО». (12+)
13.10 15.15 19.20 Новости спорта. (12+)
13.20 15.45 «ВЕТЕР ПЕРЕМЕН». (16+)
15.55 19.25 «ГДЕ ЖИВЕТ НАДЕЖДА». (12+)
19.15 «Бизнес-Петербург». (12+)
20.25 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (16+)
22.00 «Пульс города». (16+)
23.10 «В ритме Петербурга». (12+)
00.10 «Культурная эволюция». (16+)
01.10 «Окно в кино». (16+)
01.25 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (16+)
03.15 «МИДЛТОН». (16+)

ЛЕНТВ 24

23.40 «Концерт. «Не воййте с русскими!» (16+)
06.00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. (12+)
09.00 11.00 «ЛЕНТВ24. Новости». Прямая трансляция
09.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭКСПОНАТА». (16+)
10.40 «Встречи героев СВО». (16+)
11.15 «Кавказский пленник». (12+)
12.00 13.15 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА». (16+)
14.15 «Арктика». (16+)
15.35 «Пушкины». (12+)
16.05 04.15 «Актёры советской Прибалтики». (12+)
17.15 «ОТЕЦ МАТВЕЙ». (16+)
19.15 «Первооткрыватели. 300 лет РАН». (12+)
19.30 05.05 «КРАСНЫЙ ЯР». (16+)
20.30 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24. Акценты». (12+)
21.10 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (16+)
23.40 «Концерт. Андрей Куряев «Не воййте с русскими!» (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

06.30 «ПОЛЦАРСТВО ЗА ЛЮБОВЬ». (16+)
08.05 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)
11.20 «ЯБЛОЧКО ОТ ЯБЛОНЬКИ». (16+)
14.20 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (16+)
17.35 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ, ЛЮБОВЬ». (16+)
19.20 «ОТЕЦ ПОНЕВОЛЕ». (16+)
21.00 «КОТОВ ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (16+)
2018 г. В ролях: Анна Васильева-Абрамович, Алексей Митин, Тина Тарусина
22.40 «КРУЖЕВА». (16+)
00.30 «ЗИНКА-МОСКВИЧКА». (16+)
03.40 «МАМА НАПРОКАТ». (16+)
05.05 «ДОЛГИ СОВЕСТИ». (16+)

CINEMA

06.50 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ВЕДЬМА». (18+)
09.15 «ЛАМБОРГИНИ: ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА». (18+)
10.50 «ТАКСИ». (16+)
12.20 «ТАКСИ-2». (16+)
13.45 «ТАКСИ-3». (16+)
15.15 «ТАКСИ-4». (16+)
16.45 «ГОРОД ТАЙН». (18+)
18.45 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)
Норвегия, Швеция, 2011 г.
20.25 «АНТИГАНГ». (18+)
Франция, Великобритания, 2015 г.
22.00 «АДРЕНАЛИН: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)
США, 2009 г.
23.30 «НЕВИДИМКА». (18+)
Великобритания, США, 2018 г.
01.15 «ПОХИЩЕНИЕ». (18+)
02.40 «КОД 355». (16+)
04.35 «РЭД-2». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.15 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)
02.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
03.40 «ПРОРОК». (16+)
05.10 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)
07.10 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
08.55 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
10.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
12.25 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+)
14.10 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)
15.30 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
17.00 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
18.50 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
20.30 «ДЖОЙКА». (16+)
22.15 «СПЕНСЕР». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.05 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
07.35 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
09.10 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
10.35 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
12.20 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
13.55 «РУБЕЖ». (16+)
15.40 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
17.35 «ДЖОКЕР». (16+)
18.35 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
21.00 «ПОЕЗДКА К МАТЕРИ». (16+)
22.40 «НЕБО». (16+)
Драма, биография, боевик, военный, Россия, 2021 г.
00.55 «ШАХТА». (18+)
02.10 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)
03.40 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
05.05 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

05.45 «ДЖОБС: ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (18+)
07.45 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
09.40, 10.40, 11.35, 12.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.25 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
15.15 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
18.35, 20.10 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
США, 2004 г.
21.50, 22.45, 23.40, 00.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.30 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
02.55 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
04.25 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)

TV1000 RUSSKOE

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
08.15 «ВСЁ О МУЖЧИНАХ». (16+)
09.20 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
10.55, 12.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
14.30 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
17.15 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
19.00 «ТЁША». (16+)
20.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
22.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
00.00 «ПЛУХАРЬ В КИНО». (16+)
01.30 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
03.00 «ЛАВТОРИ». (16+)
04.25 Мультфильмы. (6+)

ДОМ КИНО

05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.55 «Снежная королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
07.30 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.10 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (16+)
Россия, 2022 г. В ролях: Алина Алексеева, Павел Прилучный, Оскар Кучера, Гарик Сукачев
00.25 Вечер вместе. «СТРАНА ЧУДЕС». (16+)
Россия, 2015 г.
01.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)
03.25 «ОЛИВЬЕ». (16+)

МОСКАФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.55 Мультфильмы. (0+, 16+)
08.45 «ДЕВОЧКА НА ШАРЕ». (16+)
09.50 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)
11.40 «ДОБРОЕ УТРО». (16+)
13.15 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРСАЛА». (16+)
14.55 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
16.35 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)
18.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (16+)
20.05 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России». (16+)
22.00 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
23.30 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (16+)
01.05 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
02.35 «СВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)
04.05 «РЕБРО АДАМА». (18+)

СУББОТА!

05.00, 16.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
15.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (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+)
00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
03.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

СПАС

16.55 «ТРЕВОГА». (6+)
СССР, 1980 г.
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 Фронтонный дневник американского офицера. (16+)
20.35 Следы империи. (12+)
22.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
23.15, 23.45, 00.15, 00.45 Поле битвы. (16+)
01.15 День Патриарха. (0+)
01.25 Отец Иоанн. (0+)
02.20 Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+)
03.10 Фронтонный дневник американского офицера. (16+)
04.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Паломница. (12+)
12.15 День Патриарха. (0+)
12.25, 12.55 Монастырская кухня. (0+)
13.20 «ДВА КАПИТАНА». 3 серии. (0+)
СССР, 1976 г. В ролях: Борис Токарев, Сережа Кудрявцев, Елена Смирнова, Елена Лобкина
15.10 «ПРЕДЕЛЬНИЦА». (6+)
СССР, 1976 г. В ролях: Лариса Блинова, Георгий Киянцев, Наталья Хорохорина

Православный календарь

6 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1. Блж. Ксении Петербургской.



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

Постный день.
Разрешается рыба.

«Какая тебе выгода узнать будущее? Если будущее принесет тебе нечто доброе, то оно придет, хотя ты и не знал заранее. А если оно скорбно, зачем до срока томиться скорбью? Хочешь ли удостовериться в будущем? Исполняй предписанное Евангельским Законом и ожидай наслаждения благами». Свт. Василий Великий

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	РОССИЯ К Культура	ТВУ ТВЦ	РЕН
 17.00 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)	 09.00 «Формула еды». (12+)	 19.00 «Центральное телевидение»	 09.25 Мы - грамотеи!	 06.35 «Православная энциклопедия». (6+)	 19.00 «Добровзфире». (16+)
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 «Умницы и умники». (12+) 09.45 «Слово пастыря». (0+) 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Дом любви и солнца». К 90-летию со дня рождения Анны Герман». (12+) 11.10 «Вспомнить всё». (12+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Поехали! (12+) 13.10 «Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ». (16+) 17.00 «Кто хочет стать миллионером?» (12+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Премьера. «Ледниковый период». (12+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером». (16+) 00.10 «Меня зовут Альфред Хичкок». (18+) 02.15 Подкаст.Лаб. (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды». (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры». (12+) 12.00 «Последний подвиг русских линкоров». (16+) 13.00 Большие перемены 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+) 17.00 Вести 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 20.50 Вести. Местное время 21.00 «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ». (16+) 00.40 «ПО ВЕЛЕНИЮ СЕРДЦА». (12+) 04.08 Перерыв в вещании	04.45 «СЕДЬМАЯ ЖЕРТВА». (16+) 06.20 «Жди меня». (12+) 07.20 «Смотр». (0+) 08.00 10.00 16.00 «Сегодня» 08.20 «Неограниченные возможности». (16+) 09.20 «Едим дома». (0+) 10.20 «Главная дорога». (16+) 11.00 «Живая еда». (12+) 12.00 «Квартирный вопрос». (0+) 13.00 «Сатья». (16+) 14.00 «Поедем, поедим!». (16+) 15.00 «Своя игра». (0+) 16.20 ЧП. Расследование. (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» 20.20 «Ты не поверишь!» (16+) 21.20 «Суперстар!». Битва сезонов. (16+) 01.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+) 02.45 «Дачный ответ». (0+) 03.35 «ТАНЕЦ ЖИВОТА». (16+)	06.30 Библейский сюжет 07.05 «Тайна третьей планеты» 08.05 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ» 09.25 Мы - грамотеи! 10.35 «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА» 12.20 «Земля людей» 12.50 Черные дыры. Белые пятна 13.30 «Коллекция» 14.00 00.40 «Комодо» 14.50 «Александр Калягин» 15.15 Рассказы из русской истории 16.35 «Голос Псковской земли» 17.25 «СВАТОВСТВО ГУСАРА» 18.35 «Человек всемогущий?» 19.30 Новости культуры 19.45 «Первые в мире» 20.00 «ПОПРЫГУНЬЯ» 21.25 «СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ» 22.00 Агора 23.00 «МОЙ ДРУГ ИВАН ЛАПШИН»	06.35 «Православная энциклопедия». (6+) 07.00 «ГЛАВНОЕ ЖЕЛАНИЕ». (16+) 09.00 «Здоровый смысл». (16+) 09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+) 10.05 Мифы о еде. (16+) 10.55 «Просто & вкусно». (6+) 11.30 14.30 23.35 События 11.45 «Смешите меня семейно». (16+) 12.35 14.45 «ЗЕРКАЛА ЛЮБВИ». (12+) 17.00 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+) 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным 22.10 «Право знать!» (16+) 23.45 «Госизменники». (16+) 00.30 «Следствие ведёт КГБ. Красная помада». (16+) 01.10 «10 самых...» (16+) 01.35 «Хватит слухов!» (16+) 02.00 «Легенды эстрады». (16+) 05.20 «Петровка, 38». (16+)	05.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 15.00 «СОВБЕЗ». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 16.55 «Документальный спецпроект». (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 «Добровзфире». (16+) 19.55 «ОХОТА НА ВОРОВ 2: ПАНТЕРА». (16+) США, 2025 г. Боевик. В ролях: Джерард Батлер, О'Ши Джексон мл., Джордан Бриджес, Эвин Ахмад, Дино Келли. 22.30 «БЕГЛЕЦ». (16+) 00.40 «ПРОКЛЯТИЕ «ЗОВ МОГИЛЫ». (18+)

 ДОМАШНИЙ	 ТВ-3	 МИР	 ПОБЕДА	 365 ДНЕЙ ТВ	 ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ	
06.30 «6 кадров». (16+) 06.45 «УРОКИ СЧАСТЬЯ». (16+) 10.35 Уютное утро. (16+) 11.00 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+) Накануне свадьбы Саша Савельева, дочь богатого бизнесмена, застаёт своего жениха Антона в постели с другой девушкой. Чтобы ему отомстить, Саша выходит замуж. 00.00 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+) 03.20 «6 кадров». (16+) 03.35 «Настоящая Ванга». (16+)  ОТР 06.15 «ГОРБУН». (12+) 10.30 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+) 12.05 «НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА». (12+) 13.25 «Преодоление». (16+) 15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+) 15.35 «Отчий дом». (12+) 17.35 «СЧАСТЛИВЧИК». (16+) 19.15 «Очень личное». (12+) 19.55 «Вспомнить всё». (16+) 20.20 «Я ХУДЕЮ». (16+) 22.00 «ВЕНЕЦИАНСКИЙ КУПЕЦ». (16+) 00.05 «ОНО». (18+) 02.00 «ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (18+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 Особенности национальной кухни. (16+) 09.00 «Мультфильмы». (6+) 12.45 «ВЕРШИНА СТРАХА». (16+) 15.00 «ДЕРЕВЕНСКИЕ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+) 17.15 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+) 19.00 «И ГРЯНУЛ ГРОМ». (16+) 21.00 «СМЕРТЬ ЕДИНОРОГА». (16+) 23.15 «ДЭНИЕЛ ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ». (18+)  че! 06.20 Улётное видео. (16+) 08.20 Улётное видео. Самое смешное. (16+) 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 19.00 «+100500». (16+) 22.00 Офисные фениксы. (16+) 22.05 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 00.30 Большой кэш. (16+) 02.10 Утилизатор. (12+) 04.40 Утилизатор. (16+) 05.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)	07.45 «Мультфильмы». (12+) 08.15 «Игра в кино». (16+) 09.00 10.10 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+) 10.00 13.00 Новости 10.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (16+) 12.15 13.15 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+) 14.30 18.50 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+) 18.00 Вместе. (16+) 03.25 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)  МУЗ 07.40 Звёзды о звёздах. (16+) 08.40 Про-новости. (16+) 09.00 Звёзды на утро. (16+) 10.00 У-Дачный чарт. (16+) 11.00 Чарт Европы плюс. (16+) 12.00 Про-новости. Лучшее. (16+) 12.30 «10 самых!» (16+) 13.00 Топ-30. (16+) 15.30 Хит-сториз. (16+) 16.00 «Почему звёзды предчувствуют свой уход?» (16+) 17.00 Лига свежих клипов. (16+) 17.30 Плейлист. Зима. (16+) 18.30 Золотые Хиты Муз-ТВ-2022. Лучшее. (16+) 22.30 Dance чарт. (16+) 23.30 Танцпол. (16+) 01.00 Наше. (16+)	04.10 «ЛЕДОКОЛ». (16+) 06.10 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+) 08.40 «ЭКИПАЖ». (16+) 11.00 «ЧЕРНЫЙ ПЁС». (16+) По мотивам романов Николая Чергинца о майоре спецназа Андрее Рубцове. 12.50 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+) 14.50 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ВЫСТРЕЛ В ПРОШЛОЕ». (16+) 17.00 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ИМПЛАНТ». (16+) 19.10 «БРАТ». (16+) Культовый фильм о народном герое 90-х. 20.50 «БРАТ-2». (16+) 23.10 «БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+) 01.10 «ПИРАМИДА». (16+) 03.00 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)  Ю 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+) 06.15 Супермама. (16+) Битва четырёх мам, каждая из которых мечтает стать лучшей и завоевать главный титул! 08.20 Мама в 16. (16+) 10.00 Чад из ада. (12+) 13.05 Беременна в 45. (16+) 16.00 Мама в 16. (16+) 19.30 Беременна по обману. (16+) Первое реалии про женщин, которые стали жертвами обмана со стороны женатых мужчин. 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+) 00.05 Измены (субтитры). (18+) 02.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)	00.00 Личности Моны Лизы. (12+) 01.45, 14.45 Обыкновенная История. (6+) 01.55, 09.00, 17.05 Забытые войны России. (12+) 02.50 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 03.15, 10.10, 18.00 Без срока давности. (16+) 04.05, 05.00 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 05.50, 09.55, 18.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+) 06.10, 13.40, 22.15 Великие битвы России. (12+) 07.05 Операция «Украина». Одуманные Бандерой. (16+) 08.05 Боги Египта. (16+) 11.05 Операция «Украина». Американский след. (16+) 12.00 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+) 13.00 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+) 14.55 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+) 16.00 Революция LIVE: #романовдолженути! (12+) 19.10 Монологи императоров: Ли Цуньшуй. (16+) 20.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+) 20.55 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+) 21.40 Русская история: Яркие исторические личности Древней Руси. (12+) 23.10 Монологи императоров: Сима Жуй. (16+)  МУЛЬТИЛАНДИЯ 06.00 «Котики, вперед!» (0+) 08.30, 15.00 «Чебурашка». (0+) 09.00, 15.45 «Три кота». (0+) 00.00 «Бодо Бородо». (0+) 02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+) 02.45 «Чебурашка. Секрет праздника». (0+) 02.50 «Вовка и зима в тридевятом царстве». (0+) 02.55 «Умка на ёлке». (0+) 03.05 «Чуч-Мяуч». (0+) 03.45 «Простоквашино». (0+)	05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+) Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки. 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Беби Борн». (0+) 07.40 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «Горошек и компания». (6+) 10.00 «Съедобное или несъедобное: Дания Курочка и карбонара». (0+) 11.00 «Мини-Мишки. Лисичка рулит». (0+) 12.15 «Мини-Мишки. Любимая игрушка». (0+) 19.00 МУЛЬТПремьера! «Сказочный патруль. Дорога домой. Волшебные помощники». «Ми-Ми-Мишки. Лисичка рулит», «Мини-Мишки. Любимая игрушка», «Маша и Медведь. Сказка о потерянном времени». (0+) 23.00 «Приключения Бубы». (6+)  МУЛЬТИЛАНДИЯ 06.00 «Котики, вперед!» (0+) 08.30, 15.00 «Чебурашка». (0+) 09.00, 15.45 «Три кота». (0+) 00.00 «Бодо Бородо». (0+) 02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+) 02.45 «Чебурашка. Секрет праздника». (0+) 02.50 «Вовка и зима в тридевятом царстве». (0+) 02.55 «Умка на ёлке». (0+) 03.05 «Чуч-Мяуч». (0+) 03.45 «Простоквашино». (0+)	

ЗВЕЗДА

07.00 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». (12+)
09.15 «Второе мнение». (12+)
10.35 «Не факт!». (12+)
11.05 «Легенды музыки». (12+)
11.35 «Легенды кино». (12+)
12.30 «Жить после». (16+)
13.35 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+)
16.10 19.25 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
21.15 Галерея звезд. (12+)
22.55 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». (12+)
02.00 «ПРЕДЛАГАЮ РУКУ И СЕРДЦЕ». (12+)

ТНТ

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
Здесь собираются те, кто уже доказал свою силу. Победители и финалисты «Битвы экстрасенсов» снова вступают в борьбу, проходя мистические испытания.
21.00 00.40 «Конфетка». (16+)
23.40 02.45 «Женский стендап». (16+)
05.05 «Однажды в России». (16+)

СТС

06.10 «Пиноккио. Правдивая история». (6+)
07.50 «Охотники на драконов». (12+)
09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
11.00 «Творцы снов». (12+)
12.40 Премьера! «Изумительная Мокси». (12+)
14.25 «МАРМАДЮК». (12+)
16.05 «МАРЛИ И Я». (12+)
18.35 «ТАКСИ-4». (16+)
20.20 «ТАКСИ-5». (16+)
22.25 «SUPERALIPI». (16+)
00.15 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
«Стройнадзор» - настоящий телевизионный спасательный круг для всех, кто сталкивается с проблемами покупки, ремонта и содержания жилья.
10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 «ФИЛИН-3». (16+)

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

07.00 09.10 Новости
09.35 «Формула 1». (12+)
10.55 «Валерий Харламов». (12+)
12.00 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ. Прямая трансляция
16.45 Лёгкая атлетика. Русская зима. Прямая трансляция из Москвы
19.50 Футбол. «Дженоа» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
22.35 Футбол. «Фиорентина» - «Торино». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
02.00 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. (6+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Секреты на кухне. (16+)
07.00 Умнее всех. (12+)
08.30 «Такие разные животные». (16+)
09.00 Как люди живут. (16+)
14.20 Погнай! (16+)
22.10 Погнай. Дос. (16+)
22.50 «Мир без правил». (16+)
00.00 «ПРОКЛЯТИЕ АРТУРА». (18+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 На ножах. (16+)

78 КАНАЛ

07.00 Отдыхаем дома. (12+)
07.30 Настоящий гла-муррр. (12+)
08.00 05.10 Подводный роман. (12+)
08.30 Автограф. (12+)
09.00 «Артефакты». (12+)
09.30 Не вопрос. (12+)
10.15 Здоровье. (16+)
11.15 Дом с хвостом. (12+)
11.45 Зоомалыши. (12+)
12.15 Хороший день. (12+)
13.15 22.15 Открытая студия. (12+)
14.30 Другой Петербург. (16+)
15.30 16.30 05.40 Дом советов. (12+)
17.30 Морским судам быть! (12+)
18.30 19.30 «Иллюстрированная история Российского государства». (12+)
20.30 Легенды Ленфильма. (12+)
21.30 23.00 Легенды кино. (12+)
23.45 Не факт. (12+)
02.25 «Детективные истории». (16+)
РОССИЯ 24 РОССИЯ 24
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

09.35 Дикие выходные. (6+)
08.45 «Корги по имени Моко. Волшебный мир снов». (0+)
09.20 «Не по-детски». (6+)
09.35 Дикие выходные. (6+)
10.00 «Пульс города». (16+)
11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)
11.30 «Культурная эволюция». (16+)
12.30 «Объясним ПРО». (12+)
13.10 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)
13.30 «Петербургский текст». (16+)
14.00 15.10 18.10 «УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ». (16+)
19.00 «Итоги недели». (16+)
19.50 «В ритме Петербурга». (12+)
20.55 Театральная гостиная. (16+)
22.40 «Окно в кино». (16+)
23.00 «Тебе водить». (16+)
23.20 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА: СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ». (16+)

ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24

06.00 «Вместе по России». (12+)
06.00 18.25 «Вместе по России». (12+)
06.30 «Наука есть». (12+)
07.00 08.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)
09.00 «Мультфильмы советского детства». (6+)
09.25 «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО». (6+)
11.00 «ЛенТВ24. Новости. Прямая трансляция
11.15 «ГОД ТЕЛЁНКА». (16+)
12.50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Прямая трансляция. (6+)
15.35 03.30 «Георг Отс. Публика ждет...» (12+)
16.35 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (12+)
19.15 04.25 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ-2». (16+)
20.55 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)
22.25 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА». (16+)
23.50 «ЧЕРНАЯ МЕТКА». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН

07.50 «СЕРДЦЕННЫЕ РАНЫ». (16+)
11.15 «ШОУ ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
14.35 «НЕ ПРИХОДИ КО МНЕ ВО СНЕ». (16+)
2019 г. В ролях: Елена Арошева, Ксения Гусева, Валерий Баранов
17.50 «КТО Я». (16+)
2015 г. В ролях: Олеся Фаттахова, Владимир Фекленко, Ольга Сизова, Святослав Асрамович
21.00 «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». (16+)
2019 г. В ролях: Елена Шилова, Дмитрий Миллер, Илья Акинтьев, Марина Кошнякина, Людмила Чиркова, Наталья Ерошкина
00.25 «СЛЕПОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
03.30 «СЧАСТЛИВЫЙ ШАНС». (16+)

СИНЕМА

06.20 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
08.00 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (18+)
09.35 «НА ГРАНИ». (16+)
11.15 «ПОПАДОС». (18+)
12.45 «ВЕСЕЛЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
14.15 «РЕВОЛЮЦИЯ». (18+)
16.15 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (18+)
18.00 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (18+)
США, Канада, 2006 г.
19.55 «УЦЕЛЕННЫЙ». (18+)
США, Великобритания, 2013 г.
22.00 «ЛЕГИОНЕР». (18+)
США, 1998 г.
23.40 «АНТИТАНГ». (18+)
01.10 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)
02.50 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
04.50 «БЕЛЫЙ ШКВАЛ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.05 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
02.10 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
03.40 «ЛЮБОВНЫЙ ПЕРЕПЛЕТ». (16+)
05.05 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
06.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
08.25 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
10.05 «ДЖОЙКА». (16+)
11.55 «СПЕНСЕР». (16+)
13.40 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
15.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
16.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
18.50 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+)
20.30 «ПАПА». (16+)
22.00 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)
23.40 «СТАРПЕРЦЫ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.40 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
08.20 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
09.50 «РУБЕЖ». (16+)
11.40 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
13.40 «ДЖОКЕР». (16+)
14.40 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
17.05 «ПОЕЗДКА К МАТЕРИ». (16+)
18.40 «НЕБО». (16+)
21.00 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
22.40 «МИЛЛИАРД». (16+)
Комедия, боевик, Россия, 2019 г.
00.25 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
02.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)
03.30 «РУБЕЖ». (16+)
05.05 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

06.05 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
07.25 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
09.30, 10.25, 11.30, 12.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.25, 15.05 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
16.45 «ОСТРОВ ГЛОВОРЕЗОВ». (16+)
19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПИЯ СУДЬБЫ». (16+)
20.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
22.25 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
00.05 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (16+)
01.50 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
03.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)

ВУ TV1000 ВУ TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». «Маша и Медведь (клипы)». «Простоквашино». «Три кота». «Царевны». Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
13.15 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)
14.35 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
15.50 «Три богатыря. Наследница престола». Мультфильм. (6+)
17.20 «ПЕД». (16+)
19.25 «ПЕД-2». (16+)
21.45 «ПЕД-3». (12+)
00.05 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
01.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
02.50 «УСПЕХ». (16+)
04.20 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

04.55 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)
06.15 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
07.50 «Союзмультфильм представляет: «Бременские музыканты». «Летучий корабль». (6+)
10.05 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (16+)
СССР, 1963 г. В ролях: Екатерина Савинова, Анатолий Панапов, Александр Ширвиндт
12.00 «ЕСЕНИН». (16+)
Россия, 2019 г. В ролях: Милош Бикович, Александра Борич, Мария Миронова, Иван Охлобыстин
01.05 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (16+)
02.35 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.30 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)
08.00 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
09.25 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (16+)
12.00 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
13.25 «МИМИНО». (16+)
15.05 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
17.50 «ГАРАЖ». (16+)
19.40 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
21.20 Мосфильм. Золотой век. (16+)
21.30 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!». (16+)
23.15 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (16+)
01.30 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (16+)
03.00 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
04.35 «ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 11.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
11.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
14.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)
16.30, 17.30, 18.20, 19.20, 20.10 «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 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
03.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 6 кадров. (16+)
08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
Пономарев тайком встречается с Алиной. Макеев узнаёт о проблемах Кисляка и решает помочь ему. К тому же он не бросает в беде Алёну, у которой проблемы со здоровьем.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.
01.35 КликКлак шоу. (16+)
04.00 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. Жизнь Христа. (6+)
06.15 «ПРЕДЕТЕЛЬНИЦА». (6+)
СССР, 1976 г. В ролях: Лариса Блинкова, Георгий Киянцев, Наталья Хорохорина, Игорь Кучин
08.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.50 Простые чудеса. (12+)
09.50, 10.25 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
10.55 Святые России. (6+)
12.00 Глобус православия. (12+)
12.55 Отец Иоанн. (0+)
13.55 В поисках Бога. (12+)

14.30 Профессор Осипов. (0+)
15.00 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (6+)
СССР, 1981 г.
16.55 «ПРИКАЗ: ПЕРЕИТИ ГРАНИЦУ». (6+)
СССР, 1982 г.
18.50 Кузбасская Голгофа. (12+)
20.00 Паломница. (12+)
21.15 Простые чудеса. (12+)
22.15 Русский мир. (12+)
23.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.30 Спас-стрим. (0+)
02.35 Кузбасская Голгофа. (12+)
03.35 День Ангела: Священномученик Петр (Полянский). (0+)
04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

7 февраля
Седмица 35-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Свт. Григорий Богослова, архиеп. Константинопольского.

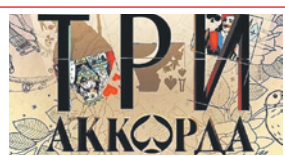


Прп. Анатолия Оптинского, Старшего. Сщмч. Владимира, митр. Киевского. Мц. Филиццы и мчч. сыновей ее: Ианнуария, Феликса, Филиппа, Сильвана, Александра, Виталия и Марциала. Прп. Поппия Сирийского. Прп. Мара певца. Свт. Моисея, архиеп. Новгородского. Сщмч. Петра, архиеп. Воронежского. Сщмч. Василия, еп.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

Поста нет.

«Жизнь Вечная есть утешение в Боге. Кто обрел утешение в Боге, тот считает излишним утешение мирское».
Прп. Исаак Сирин Ниневикийский

ПЕРВЫЙ



19.00 «Три аккорда». (16+)

- 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» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Будем жить!» (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.00 «Империю: Петр I». (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+)

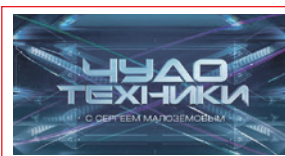
РОССИЯ 1



12.00 «Доктор Мясников». (12+)

- 05.30 02.30 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО ПРАВИЛАМ». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 14.00 17.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
01.35 «Последний подвиг русских линкоров». (16+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

- 05.00 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
06.40 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
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+)
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)
00.15 «Звезды сошлись». (16+)
01.50 «Основано на реальных событиях». (16+)
04.20 ЧП. Расследование. (16+)

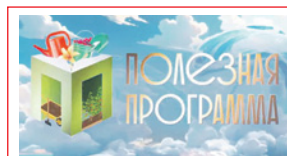
РОССИЯ К



17.20 «Пешком...»

- 06.30 «Мультфильмы»
07.00 «ПОПРЫГУНЬЯ»
08.30 Тайны старого чердака
09.00 01.05 Диалоги о животных
09.40 Петербургские встречи
10.20 «СОРОК ПЕРВЫЙ»
11.50 Дом ученых
12.25 Неизвестные маршруты России
13.05 «Невский ковчег»
13.35 «Игра в бисер»
14.15 «Элементы»
14.45 «РАСКАЛЕННЫЙ АСФАЛЬТ»
16.30 Картина мира
17.20 «Пешком...»
17.55 «Эстрада, которую нельзя забыть»
18.40 «Николай Боголюбов»
19.30 Новости культуры
20.25 Беседы о русской культуре
21.10 «9 ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА»
23.00 «Энрико Карузо»
23.55 «ТОЛЬКО В МЮЗИК-ХОЛЛЕ»
01.45 «Искатели»

ТВЦ



10.55 Полезная программа. (6+)

- 05.35 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+)
08.55 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ». (12+)
10.55 Полезная программа. (6+)
11.30 00.40 События
11.45 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (0+)
13.40 «Следствие ведет КГБ. Похищение «Святого Луки». (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Опасная лотерея». (16+)
15.50 «Настоящий детектив. Три мертвеца и бутылка рома». (16+)
16.40 «Дело союзного значения. Банда фантомасов». (16+)
17.30 «ЗОВИТЕ ЕРМОЛОВА!» (16+)
21.15 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (12+)
00.55 «Петровка, 38». (16+)
01.05 «ТЕНЬ СТРЕКОЗЫ». (12+)

РЕН



09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)

- 05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
08.55 «Самая народная программа». (16+)
09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.25 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Купи-продай». (16+)
12.55 «Неизвестная история». (16+)
13.55 «Легенды и мифы». (16+)
15.00 «Безумные факты». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
18.45 «МЕДАЛЬОН». (16+)
20.40 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
23.00 «Итоговая программа с П. Марченко». (16+)
23.55 «Документальный спецпроект». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «Настоящая Ванга». (16+)
06.45 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+)
Молодой врач Валентин Румянцев пережил тяжёлый разрыв с любимой и перестал доверять женщинам. Проблемы в личной жизни отразились и на его работе: талантливый доктор допустил серьёзную ошибку...
11.00 «НЕВЕСТА». (16+)
23.45 «ЯБЛОКО РАЗДОРА». (16+)
03.10 «6 кадров». (16+)

ОТР

- 06.00 «БУНТАРЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ». (16+)
07.45 «От прав к возможностям». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.25 12.05 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
17.10 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (16+)
20.15 «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)
22.20 «ЧЕТЫРЕСТА УДАРОВ». (16+)
00.00 «Русская идея». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+)
09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
11.30 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)
Флинн и Ив готовятся к церемонии соединения с Библиотекой, чтобы заманить Джадсона и Шарлин и обрести бессмертие.
23.00 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». (18+)
00.45 Знаки судьбы. (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.00 Улетные животные. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов.
19.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.20 Большой кэш. (16+)
02.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)

МИР

- 06.45 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
08.20 «Диктор делает». (16+)
09.20 10.10 «ДЕТИ ДОН ХИХОТА». (16+)
11.05 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
13.15 «ТРАКТИР НА ПЯТИЦКОЙ». (16+)
15.05 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
18.15 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (16+)
22.00 «КУРКУЛЬ». (16+)
00.00 Вместе. (16+)
00.50 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)

МУЗ

- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Teen чарт. (16+)
09.00 Звёзды с приветом. (16+)
10.00 Плейлист. Зима. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 15.30 Хиты по-русски. (16+)
12.30 Хит-сториз. (16+)
13.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 «10 самых!» (16+)
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
17.00 «Почему звёзды предпочитают свой уход?» (16+)
18.00 Топ-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+)

ПОБЕДА

- 05.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
06.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)
08.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
09.50 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
11.30 «БАТЯ». (16+)
Ностальгическая комедия о методах воспитания сурового Бати и детстве 90-х.
13.00 «УЧАСТОК». (16+)
Деревенские будни участкового Павла Кравцова и его верного помощника Цезаря.
00.50 «ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
02.50 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» (16+)

Ю

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.10 Супермама. (16+)
08.15 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалити о взрослении.
11.40 Беременна в 45. (16+)
14.40 Мама в 16. (16+)
18.00 Беременна по обману. (16+)
19.30 Ждули. (16+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
Признания и скандалы, ревность и интриги. На что только не идут ребята, чтобы обрести долгожданное счастье с любимым человеком.
00.05 Измены (субтитры). (18+)
02.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
01.40, 05.55, 14.50 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
02.00, 09.45, 18.15 Великие битвы России. (12+)
02.50 Операция «Украина». Одуманные Бандерой. (16+)
03.50 Боги Египта. (16+)
04.45 Обыкновенная История. (6+)
04.55 Забытые войны России: Войны Алексея Тишайшего. (12+)
05.50, 10.50 Семь дней истории. (12+)
06.15, 14.00, 23.05 Без срока давности. (16+)
07.05 Операция «Украина». Американский след. (16+)
08.05 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)
09.00, 17.40, 20.45 Русская история. (12+)
10.55 Пётр I Великий: Птенцы гнезда Петрова. (12+)
12.00 Революция LIVE: #романовдовольнуйт! (12+)
13.05 Забытые войны России: Война за польское наследство. (12+)
15.10, 19.10 Монологи императоров. (16+)
16.00 Искусство победы. Маршал Баграмян. (12+)
16.55 Ледоколы войны: «Иосиф Сталин». Мировой рекорд. (12+)
20.00 Шахматные партии холодной войны: Спасский против Фишера. (16+)
22.40 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

- 06.00 «Мини-мишки». (0+)
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыплёнок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации: то Лисичка боится спуститься с горки, то Кеша решает поменять свой собственный хвост, то Валя стесняется своего неумения танцевать. Проблемы, кажущиеся взрослым незначительными, для наших героев очень важны, и они отважно справляются с ними.
08.00 «Ми-ми-мишки. Лисичка рулит». (0+)
11.00 «Умка». (0+)
11.30, 18.00, 22.00, 02.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
16.00 «Мини-Мишки. Любимая игрушка». (0+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.00, 11.40, 17.20 «Иван Царевич и Серый Волк». (6+)
07.30, 13.10 «Иван Царевич и Серый Волк 2». (6+)
08.50, 14.35 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
10.05, 15.50 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
18.55, 20.45 «Три кота». (0+)
20.00 «Чебурашка». (0+)
00.00 «Бодо Борода». (0+)
02.00 «Чуч-Мяуч». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Команда СТИМ». (6+)
Приключения команды талантливых детей и их волшебного помощника - суперавтобуса Гордона.
09.30 «Катя и Эф. Куд-Угодно-Дверь». (0+)
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!
12.20 «Фиксики». (0+)
12.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
Программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.
14.30 «Смешарики. Пинкод». (6+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.15 «Геройчики». (0+)
18.40 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Горошек и компания». (6+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
22.55 «Смешарики. Пинкод». (6+)
01.35 «Машинки Мока». (0+)

	ЗВЕЗДА		СТС		МАТЧ! ТВ		78 КАНАЛ		СПБ		ЛЕНТВ24
	05.20 «МАРШ-БРОСОК: ОХОТА НА «ОХОТНИКА». (16+)		06.00 «Три кота». (0+)		08.35 09.55 Новости		07.30 Настоящий гла-муррр. (12+)		09.00 «Итоги недели» со Светланой Шкиль. (16+)		11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция
	09.00 «Новости недели». (16+)		06.05 «Как поймать перо Жар-птицы». (0+)		10.00 «Як-15». (12+)		08.00 05.05 Подводный роман. (12+)		08.30 18.45 Автограф. (12+)		06.30 «Наука есть». (12+)
	09.25 «Служу России». (12+)		07.10 «Трио в перьях». (6+)		10.55 «Александр Великий». (12+)		08.30 18.45 Автограф. (12+)		09.00 20.45 «Артефакты». (12+)		07.00 «Плюшевый монстр». (6+)
	14.00 «Улика из прошлого». (16+)		08.50 «Трио в перьях-2». (6+)		12.00 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ. Прямая трансляция из Екатеринбурга		09.00 20.45 «Артефакты». (12+)		09.30 Не вопрос. (12+)		08.35 «ГОД ТЕЛЁНКА». (16+)
	15.40 «Секретные материалы». (16+)		10.35 «Крутые яйца-2». (6+)		17.40 Смешанные единоборства. М. Баутиста - В. Оливейра. UFC. (16+)		10.15 Здоровье. (16+)		11.15 11.30 Дом с хвостом. (12+)		10.00 «Святости России». (12+)
	17.20 «Специальный репортаж». (16+)		12.20 «Крутые яйца. Миссия «Пингвин». (12+)		20.20 Футбол. «Атлетико» - «Бетис». «Валенсия» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. Прямая трансляция		11.45 04.40 Зоомалыши. (12+)		09.00 «Итоги недели» со Светланой Шкиль. (16+)		11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция
	18.00 «Главное». (16+)		14.05 «КОТ И ПЁС». (12+)		02.00 Борьба. Международный турнир. Трансляция из Хорватии. (12+)		12.15 Хороший день. (12+)		09.50 «Главный врач». (16+)		11.15 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ...» (16+)
	23.00 «Фетисов». (12+)		15.55 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)				13.15 22.15 Открытая студия. (12+)		10.25 Дикие выходные. (6+)		12.50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Прямая трансляция. (6+)
	23.55 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+)		18.40 «ИНСУРГЕНТ». (12+)				14.30 Другой Петербург. (16+)		10.45 «Не по-детски». (6+)		15.35 01.15 «Кристина Орбакайте. Я уходила, чтобы вернуться». (16+)
	02.00 «КОНТРАБАНДА». (12+)		21.00 «ДИВЕРГЕНТ: ЗА СТЕНОЙ». (16+)				15.30 16.30 17.30 Гид 78. (12+)		11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)		16.35 «СЧАСТЛИВОГО ПУТИ». (16+)
			23.20 «МОСТ В ОГНЕ». (18+)				18.00 00.15 Неделя в Петербурге. (12+)		11.15 «Петербургские тайны». (16+)		18.25 «Вместе по России». (12+)
			01.20 «В ТУМАНЕ». (18+)				19.15 Параграф. (16+)		11.40 «Петербургский текст». (16+)		19.15 04.25 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ-2». (16+)
			02.45 «ПОТЕРЯННЫЙ ТАЛИСМАН». (16+)				19.45 История советской фантастики. (16+)		12.00 13.10 15.10 «БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ». (16+)		20.55 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (12+)
			04.15 «С - СЧАСТЬЕ». (12+)				21.00 02.20 Легенды Ленфильма. (12+)		17.00 18.40 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ». (16+)		22.50 «ДЬЯВОЛИК». (16+)
	ТНТ		5-й КАНАЛ		ПЯТНИЦА		РОССИЯ 24				
	07.00 «Однажды в России». (16+)		05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)		05.00 Секреты на кухне. (16+)		23.45 01.00 «Иллюстрированная история Российского государства». (12+)				
	10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)		05.40 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)		05.50 Пятница News. (16+)		01.10 Как люди живут. (16+)				
	18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)		09.00 Фирменный рецепт. (12+)		06.20 Секреты на кухне. (16+)		02.00 Пятница News. (16+)				
	21.00 «Титаны». (16+)		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.		07.00 Умнее всех. (12+)		02.30 На ножках. (16+)				
	Самый масштабный спортивный проект запускает битву сезонов! Теперь лучшие из лучших и сильнейшие из сильнейших атлетов сойдутся в эпических схватках.				08.30 «Такие разные животные». (16+)		04.10 Секреты на кухне. (16+)				
	23.00 «Шоу Воли. (16+)		09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)		09.00 Как люди живут. (16+)						
	00.20 «Титаны». (16+)		23.45 «ПРИЗРАК». (16+)		14.30 Погнай! (16+)						
	02.15 «Женский стендап». (16+)		03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)		23.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)						

КИНО И СЕРИАЛЫ

РУССКИЙ РОМАН	ИЛЛЮЗИОН+	TV1000	VIU TV1000	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	СУББОТА!	СУББОТА!
06.30 «КОГДА СОЛНЦЕ ВЗОЙДЕТ». (16+) 09.50 «ЛИДИЯ». (16+) 11.50 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (16+) 15.00 «ВСЕ МОГУТ КОРОЛИ». (16+) 16.50 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+) 18.30 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (16+) 2019 г. В ролях: Илья Ильин, Маруся Климова, Галина Сазонова, Владимир Стеклов 21.50 «ТЕТЯ ТАНЯ». (16+) 2022 г. В ролях: Виктория Романченко, Кирилл Запорожский, Евгений Шириков, Сергей Горобченко 23.30 «УКРАДЕННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+) 02.50 «ДЕДУШКА». (16+) 04.40 «ПЕЧЕНЬЕ С ПРЕДСКАЗАНИЕМ». (16+)	01.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+) 03.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+) 05.05 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+) 06.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+) 08.50 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+) 10.30 «ПАПА». (16+) 12.05 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+) 13.40 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+) 15.30 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+) Комедия, США, 2012 г. 16.55 «ДЖОЙКА». (16+) 18.40 «СПЕНСЕР». (16+) 20.30 «МИДУЭЙ». (16+) 22.40 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+) Комедия, мелодрама, Германия, США, 2005 г.	05.30 «Большой кошачий побег». Мультфильм. (12+) 06.55 «ВЕК АДАЛИН». (16+) 08.55 «НЕВЕРНАЯ». (16+) 11.05, 12.00, 13.05, 13.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 15.05 «ДЕТИ ШПИОНОВ В 4D». (12+) 16.40 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+) Франция, США, 1997 г. 19.00 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+) США, Венгрия, 2024 г. 20.40 «РИДДИК». (16+) США, Великобритания, 2013 г. 22.50 «БАВИЛОН Н. Э.». (16+) США, Великобритания, 2008 г. 00.40 «ДЕНЬ КУРКА». (16+) 02.15 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+) 03.50 «2:22». (16+)	05.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+) 02.15 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+) 03.45 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+) 05.25 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+) 07.05 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+) 08.40 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+) 10.25 «СВИДЕТЕЛИ». (18+) 12.05 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+) 13.55 «Я ХУДЕЮ». (16+) 15.50 «ЧЕТВЕР ПРОТИВ БАНКА». (16+) 17.35 «Я БОГИНЯ». (16+) 19.30 «ТАЙНА ЗАТЕРЯННЫХ СОКРОВИЩ». (16+) 21.20 «НЮЧНАЯ СМЕНА». (18+) 23.10 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)	04.35 «Смешарики». (6+) 05.35 «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (6+) 07.05 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+) 08.35 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+) 09.40 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». (6+) 11.00 «ХОЛОП». (16+) 13.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+) 14.30 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+) 16.10 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+) 18.05 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+) 20.05 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+) 22.10 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ». (16+) 00.00 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+) 01.30 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+) 03.15 «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)	05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+) 13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+) 14.00 «Буба». Мультсериал. (0+) 16.30, 17.30, 18.20, 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+) 00.40, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+) 02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)	05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Завет. (6+) 06.15 Дело Ивана. (6+) 07.20 Елизавета. (0+) 08.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) 09.00 Простые чудеса. (12+) 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+) 12.45 Паломница. (12+) 14.00 Кузбасская Голгофа. (12+) 15.05 Русский мир. (12+) 16.10 «КАМЕНЬ. НОЖНИЦЫ. БУМАГА. ДЕЛО ЕКАТЕРИНЫ ДЕКАЛИНОЙ». (0+) 16.25 «Я СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ». (12+) СССР, 1986 г.	18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 19.35 Щипков. (12+) 19.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) 20.55 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+) 21.55 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+) СССР, 1961 г. 00.05 День Патриарха. (0+) 00.15 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 01.40, 02.35 Цареубийство. Следствие длиною в век. 1-2 серии. (12+) 03.30 По прозвищу «Черный генерал». (0+) 04.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)	
CINEMA	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	TV1000	VIU TV1000	TV1000	VIU TV1000	МОСФИЛЬМ.	СТС LOVE	СТС LOVE
06.55 «ОХОТА НА ВОРОВ». (18+) 09.15 «ЛЕГЕНДА». (18+) 11.25 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+) 13.20 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+) 14.55 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+) Гонконг, 1991 г. 16.50 «ПЕЛЯЯ ВРЕМЕНИ». (18+) США, 2012 г. 18.45 «ХАРДКОР». (18+) Россия, США, 2016 г. 20.15 «КТО Я». (18+) Германия, 2014 г. 22.00 «АПОКАЛИПСИС». (18+) США, Мексика, 2006 г. 00.20 «УЦЕЛЕННЫЙ». (18+) 02.20 «16 КВАРТАЛОВ». (16+) 03.50 «КИКБОКСЕР». (16+) 05.20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)	06.55 «ВСТРЕЧА». (16+) 08.20, 09.15 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». 1-2 серии. (16+) 10.10 «ДЖОКЕР». (16+) 11.15 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+) 13.40 «ПОЕЗДКА К МАТЕРИ». (16+) 15.15 «НЕБО». (16+) 17.35 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+) 19.15 «МИЛЛИАРД». (16+) Комедия, боевик, Россия, 2019 г. 21.00 «ОЛЭШМОБ». (16+) Комедия, музыкальный, Россия, 2021 г. 22.55 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+) Драма, Россия, 2023 г. 00.35 «РУБЕЖ». (16+) 02.15 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+) 04.00 «ДЖОКЕР». (16+) 05.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)	05.30 «Царевны», «Три кота», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Смешарики». Мультсериалы. (6+) 10.00, 10.55, 11.55, 12.50 «КАМЕНСКАЯ». (16+) 13.50 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+) 15.05 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+) 16.45 «Три богатыря и Луп Земли». Мультфильм. (12+) 18.15 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+) 20.20 «ОГНИВО». (12+) 22.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+) 00.00 «ВОЛКОВАД ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+) 02.20 «ДЕВЯТАЯ». (16+) 03.55 «Пинокио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)	05.35 «ВИДЕНИЯ». (16+) 06.45 «ФЛЕШБЭК». (16+) 08.35 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+) 10.20 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (16+) 12.20 «ТИТАН». (16+) 14.00 «ГЕЙМЕР». (16+) 15.20 «ХЕЛЛБОЙ». (16+) 17.20 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (18+) 19.00 «ВОРОН». (16+) 20.45 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+) 22.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+) 00.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+) 01.25 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+) 03.00 «ВАСАБИ». (16+) 04.20 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)	06.55 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (16+) 09.35 «ПЕППИ ДЛИННЫЙ ЧУЛОК». (16+) 12.00 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+) 13.40 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+) 16.05 «ИСКРЕННЕ ВАШ...» (16+) 17.40 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+) 19.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+) СССР, 1971 г. 21.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+) СССР, 1984 г. 00.45 «СТАЛКЕР». (16+) 03.20 «ОХОТА НА ЛИС». (18+) 04.55 «ПУТЕШЕСТВИЕ МСБЕ ПЕРРИШОНА». (16+)	06.00 6 кадров. (16+) 08.00 «Царевны». Мультсериал. (0+) 09.00 «Три кота». Мультсериал. (0+) 10.10 «МОЛОДЁЖКА». (16+) Белов помогает Антипову решить проблемы. Романенко наводит свой порядок. Калинин в свою очередь тоже пытается навести порядок в команде... 22.30 Сердца за любовь. (16+) 01.45 КликКлак шоу. (16+) Создатели шоу придумали множество разнообразных конкурсов. Участников ждут максимально непредсказуемые испытания, которые затрагивают самые разные эмоции: от страха неизвестности и стыда до преодоления фобий. 03.55 6 кадров. (16+)			

Православный календарь

8 февраля

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



Интронизация святителя Иова, Патриарха Московского, и начало Патриаршества на Руси. Прп. Ксенофонта, супруги его Марии и сыновей их Аркадия и Иоанна. Мчч. Анании пресвитера, Петра, темничного стража, и с ними семи воинов. Прп. Симеона Ветхого. Свт. Иосифа Студита, архиеп. Солунского. Перенесение мощей прп. Феодора, игумена Студийского. Блгв. Давида III Возобновителя, царя Иверии и Абхазии (Груз.). Прп. Ксенофонта Робейского. Мчч. Иоанна. Поминание всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.

Поста нет.

« Там, в великий день обновления, каждый пойдет и вселится в чертог, какой приготовил себе здесь».

Прп. Ефрем Сирин

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Завет. (6+) 06.15 Дело Ивана. (6+) 07.20 Елизавета. (0+) 08.25 Мультфильм на СПАСЕ. (0+) 09.00 Простые чудеса. (12+) 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (12+) 12.45 Паломница. (12+) 14.00 Кузбасская Голгофа. (12+) 15.05 Русский мир. (12+) 16.10 «КАМЕНЬ. НОЖНИЦЫ. БУМАГА. ДЕЛО ЕКАТЕРИНЫ ДЕКАЛИНОЙ». (0+) 16.25 «Я СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ». (12+) СССР, 1986 г.	18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 19.35 Щипков. (12+) 19.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) 20.55 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+) 21.55 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+) СССР, 1961 г. 00.05 День Патриарха. (0+) 00.15 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 01.40, 02.35 Цареубийство. Следствие длиною в век. 1-2 серии. (12+) 03.30 По прозвищу «Черный генерал». (0+) 04.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

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

Инtronизация святителя Иова, Патриарха Московского, и начало Патриаршества на Руси. Прпп. Ксенофонта, супруги его Марии и сыновей их Аркадия и Иоанна. Мчч. Анании пресвитера, Петра, темничного стража, и с ними семи воинов. Прп. Симеона Ветхого. Свт. Иосифа Студита, архиеп. Солунского. Перенесение мощей прп. Феодора, игумена Студийского. Блгв. Давида III Возобновителя, царя Иверии и Абхазии (Груз.). Прп. Ксенофонта Робейского. Мч. Иоанна. Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.

Поста нет.

« Там, в великий день обновления, каждый пойдет и вселится в чертог, какой приготовил себе здесь».

Прп. Ефрем Сирий

У каждого из нас своя уникальная история любви. Даже если и бывают схожие детали, есть неповторимые моменты, которые случились именно с вами.

В отпуске случилось ЧП

Своего будущего мужа я встретила в трехлетнем возрасте. Разумеется, тогда это был просто Максимка, сынишка знакомых моих родителей. Кто бы мог подумать, что шутивное предложение окажется пророческим. Но обо всем по порядку.

Я росла тихим домашним ребенком. В один из отпусков мы отправились всей семьей на отдых. Когда подходила к концу первая неделя нашего отпуска, случилось ЧП. После обеда у меня разболелся живот. Сначала этому явлению родители не придали особого значения, но к вечеру поднялась температура, а боли стали очень сильными. В больнице, куда меня привезли на скорой помощи, поставили диагноз — аппендицит и срочно стали готовить к операции.

— Дочурка у вас такая серьезная и терпеливая, — сказал доктор родителям после операции. — Редкое качество для ребенка ее возраста.

Оставшееся отпускное время мы провели в компании доктора Славы и его семьи. Под присмотром замечательного врача я быстро шла на поправку, а его сын Максимка стал для меня самым лучшим другом в том чужом городе.

С тех пор наши семьи начали дружить. Через несколько лет дядю Славу пригласили на работу в областную клинику, и он с семьей переехал в наш город. Мы часто встречались, вместе отмечали праздники. С Максимом

Любовь и розы навсегда



мы были не разлей вода, и родители только радовались нашей дружбе.

Только друзья?

Шли годы, позади остались школа, вуз. И хотя мы по-прежнему были с Максимом друзьями, наши жизни шли параллельно. Я строила карьеру в туристическом бизнесе, часто уезжала, больше времени проводила в гостиницах и отелях, нежели дома. Максим получил техническое образование и работал на оборонном предприятии. Мы как бы поменялись ролями: из серьезной домашней девочки я превратилась в хохотушку-непоседу, а Макс отработил бороду, надел очки и выглядел слишком заумным.

— У Максима есть девушка, — первым делом проинформировала меня мама, как только я вернулась из очередной поездки. — Она работает тренером в фитнес-клубе. Очень милая.

— Хорошо, наконец-то отстанете от нас, — улыбнулась я.

Мой ответ, видимо, не удовлетворил маму, и она стала подробно рассказывать мне новости о жизни друга детства.



“Снится, потому что думаешь. Думаешь, потому что скучаешь. Скучаешь, потому что любишь. Любишь, потому что это твой человек.”
Антон Чехов

Я обняла маму и сказала ей те слова, от которых она мгновенно таяла:

— Я так соскучилась по твоей стряпне! Никакие ресторанные блюда не сравнятся с твоими домашними творениями. Пойдем обедать.

Прошло полгода. Я по-прежнему колесила по разным городам, прокладывала новые туристические маршруты. После напряженной работы у меня выдалась свободная неделя, которую я решила

провести с родными. В первый же домашний вечер узнала новость: Максим расстался со своей девушкой.

В честь моего приезда друзья решили устроить квест, на который я пригласила Макса.

— Даша, ты не представляешь, как я устал от этих отношений, — изливал мне душу друг детства. — Она не мой человек, я понял это давно, но она не отпускает меня, продолжает названивать.

— Не переживай, все будет хорошо. Квест оказался страшным и темным, а в темноте я всегда чувствовала себя неуверенно. Когда нас разбили по парам, инстинктивно схватила Максима за руку.

— Не бойся, я рядом, — произнес он тихо. В оставшиеся выходные дни мы встречались еще несколько раз. Когда Макс приехал проводить меня в аэропорт, я поняла, что между нами что-то изменилось, появилось, пробудилось...

Испытания на прочность

Спустя несколько месяцев наши общие друзья предложили махнуть в Сочи покататься на сноубордах. Мы не ожидали,

что эта поездка станет для наших чувств настоящим испытанием. В то же самое время и в ту же самую гостиницу приехала Зоя, бывшая девушка Максима. Когда мы столкнулись с ней в холле, она выглядела так, будто только что сошла со страниц журнала моды.

— Привет, Макс! — закричала она и бросилась к нему с объятиями. Внутри меня сжалась пружина.

Максим ответил на объятия с легкой неловкостью, его взгляд скользнул в мою сторону.

— Зоя, откуда ты здесь? — он попытался скрыть свою растерянность.

— Решила немного отдохнуть, — ответила она с улыбкой хищницы. — Покатаемся вместе, как в былые времена?

Девушка посмотрела на меня с вызовом. Зоя постоянно старалась оказаться рядом с Максимом. Но это еще не все. На третий день нашего отдыха на большой скорости мимо меня пролетел лыжник. Я не удержалась и покатила вниз по склону. Когда открыла глаза и попыталась подняться, услышала обеспокоенный голос:

— Вы в порядке? Простите, не хотел стать причиной вашего падения.

Так я познакомилась с горнолыжником Павлом.

Он сразу стал проявлять ко мне недвусмысленные знаки внимания. Как потом выяснилось, это было частью плана Зои. Куда бы я ни пошла, Павел тут же оказывался рядом. Сначала мне это льстило, потом стало напрягать. Все эти интриги закончились нашим с Максимом выяснением отношений.

— Тебе понравился этот лыжник?

— А что происходит между тобой и Зоей? — ответила я вопросом на вопрос.

Слово за слово, мы поругались, и в тот же вечер я улетела домой.

Я проснулась от непрекращающегося звонка в дверь. Первое, что увидела, когда открыла дверной замок, были красные розы в бесчисленном количестве. За ними — Максим.

— Мне нужна только ты, я не хочу никого другого, — сказал он.

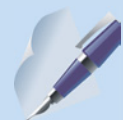
— Я тоже этого хочу, — прошептала я.

И в тот момент все сомнения остались позади. Мы снова вместе, несмотря ни на что. И теперь и эти розы, и эта любовь навсегда.

Через полгода сыграли свадьбу. Первые слова, которые прозвучали на торжестве от наших родителей, были: «Наконец наши семьи воссоединились».

ДАРЬЯ

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



Судоку

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

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

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

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

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

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

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

Хронические запоры – тихий враг здоровья. Как их устраняют в современной науке



Николай Васильевич
Склифосовский

Имя Николая Васильевича Склифосовского – целая эпоха в отечественной науке. Легендарный человек, прошедший через четыре войны, стал настоящим реформатором. Он первым в мировой практике применил наркоз на поле боя и внедрил систему распределения раненых, спасая в первую очередь тех, кому помощь требовалась экстренно. Его новаторские подходы в операциях на брюшной полости, считавшихся ранее невозможными, а также настойчивое внедрение антисептических принципов кардинально изменили подходы тех лет. Неудивительно, что Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н. В. Склифосовского в Москве с гордостью носит его имя.

И сегодня широко применяется его разработка – кишечного лаважа. Это процедура глубокого очищения организма через промывание всего желудочно-кишечного тракта специальным раствором. Человек пьет небольшими порциями раствор, который проходит транзитом, мягко выводя содержимое кишечника. Спустя время начинаются естественные позывы в туалет, и кишечник полностью промывается. Это широко применяется при разных состояниях, а также в рамках комплексного подхода при серьезных аллергических реакциях.

Последователи этого научного направления пошли дальше. Они задались вопросами: что если нужно не экстренно очистить кишечник, а сделать стул легким, ежедневным и регулярным? Можно ли не только решать уже возникшие проблемы, но и способствовать естественной, регулярной работе пищеварительной системы? Как безопасно и комфортно можно провести чистку кишечника на дому?

Так родился подход к комфортному домашнему уходу за пищеварительной системой. Для его реализации был создан

полностью натуральный эликсир «Рефектан». Его формула на основе растительных экстрактов разработана для комплексной поддержки. Она способствует мягкому освобождению кишечника от накопившихся веществ, помогает поддерживать здоровый тонус его стенок, а также поддерживает хорошую перистальтику, качественную работу пищеварительных органов, хорошее увлажнение и формирование каловых масс, устранение болезнетворных микроорганизмов, может помочь сохранить здоровую микрофлору и обеспечить легкую эвакуацию отходов. Компоненты действуют на хорошее увлажнение, что облегчает формирование и вывод отходов, обеспечивая легкость и регулярность.

Если вы мучаетесь от запоров и неприятных ощущений, связанных с ними, то имеете право на приобретение эликсира «Рефектан» из льготной партии. Для этого позвоните по номеру 8-800-303-05-55 и сообщите номер партии 8931. Успейте сделать заказ, пока «Рефектан» по льготной цене еще есть в наличии. Срок действия предложения с 28 января по 25 февраля 2026 г.*

Беспокоит недержание мочи? Хватит стесняться, терпеть и бояться. Нужно действовать!



Когда у женщины появляется недержание мочи, она часто замыкается в себе и стесняется решать эту проблему. Ей кажется, что данное расстройство есть только у нее. Но специалист Алла Васильевна успокаивает: «Стесняться нечего. Недержание распространенная, но вполне решаемая проблема!» Мы встретились с ней, чтобы задать ряд вопросов.

— Алла Васильевна, насколько распространено недержание?

— Эта проблема есть примерно у каждой третьей женщины старше 50 лет. Поэтому если кто-нибудь думает, что это только ему «повезло», то это не так. Ежедневно вы видите множество женщин с аналогичным расстройством. Они точно так же плачут, боятся, стесняются, пробуют разные варианты, чтобы решить эту проблему.

— А ее вообще можно решить?

— Конечно! Если устранить причину недержания, проблема исчезает.

— А в чем заключается причина недержания?

— На самом деле их может быть несколько. У моло-

дых женщин недержание может возникнуть после сложных родов. У более старших – из-за опущения матки или тяжелого физического труда. У кого-то оно появляется вследствие воспаления мочеполовой системы. А у некоторых – в связи с возрастными изменениями и ослаблением мышц мочевого пузыря. Часто к недержанию приводит сразу несколько факторов, поэтому наиболее разумно принимать комплексное средство от этой проблемы.

— Какое средство Вы посоветуете?

— В моей практике лучше всего себя зарекомендовал натуральный препарат «Фемурол». Он изготовлен в жидкой форме, благодаря чему его удобно принимать. «Фемурол» содержит экстракты пажитника, тысячелистника, семян тыквы и зародышей сои. Пажитник способствует укреплению стенок мочевого пузыря и нормализации количества позывов в туалет. Тысячелистник может помочь замедлить процессы старения и улучшить тонус мышц тазового дна. Семена тык-

вы и зародыши сои содержат противовоспалительные вещества, способные оказать пользу при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы. Совместное действие этих компонентов оказывает комплексный эффект и может помочь устранить наиболее распространенные причины недержания и, как следствие, обрести контроль над мочевым пузырем.

— Как долго нужно принимать натуральный препарат «Фемурол»?

— Все зависит от состояния женщины и запущенности проблемы. Если недержание появилось недавно и проявляется в легкой форме, может быть достаточно одного курса. Если проблема существует давно, то, возможно, потребуется принимать препарат чуть дольше. В любом случае я считаю, что сидеть сложа руки нельзя. Недержание – весьма серьезная проблема, способная принести много печали в жизнь женщины. Поэтому советую не затягивать и начать принимать «Фемурол» как можно скорее.



ВАЖНО!

ВСЕГО 12 РУБ. ЗА 1 УП.

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ!

ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ*

С заботой о женщинах производитель «Фемурола» покрывает расходы. Данное предложение действует только с 28 января по 25 февраля 2026 года.

Звоните **8-800-302-30-30**
и получите «Фемурол» всего по 12 руб. за 1 уп.

Звонок и доставка бесплатные!

9923 – промокод акции

Глубокий темно-фиолетовый цвет с оттенком пурпура – это благородный и немного таинственный «баклажан».

Этот насыщенный цвет ассоциируется в первую очередь с роскошью, создает элегантный и слегка загадочный образ. Психологи считают, что оттенок «баклажан» положительно влияет на психику человека – поднимает настроение, создает ощущение праздника, сдерживая при этом излишние эмоции. Выглядит этот цвет всегда очень интересно, так как подходит практически всем цветотипам. А уж если удачно подобрать фасон платья, эффект будет поистине феерическим – что называется, глаз не оторвать. Использовать этот оттенок можно не только для вечерней группы, где ему самое место, но и в повседневной, и даже в деловой одежде. «Баклажан» везде органичен, благороден и по-хорошему сдержан.

ЦВЕТ «БАКЛАЖАН»

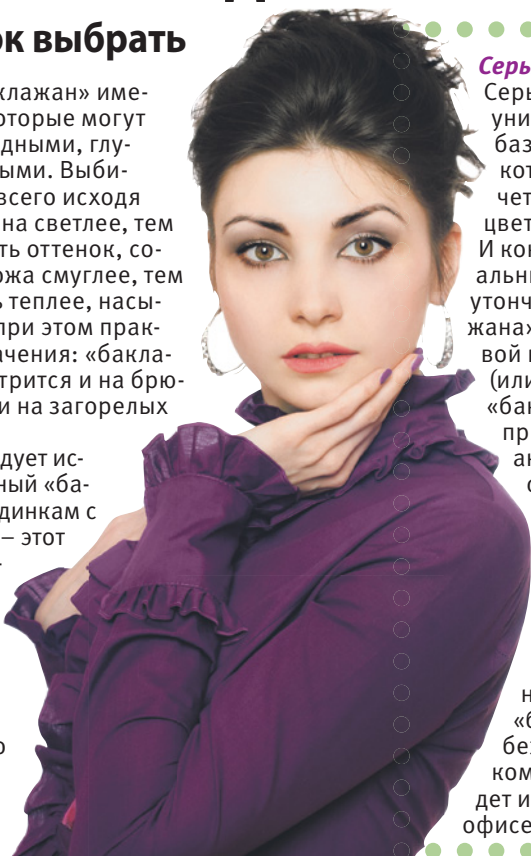
подарит загадочность и элегантность

Какой оттенок выбрать

Как и все цвета, «баклажан» имеет массу оттенков, которые могут быть теплыми и холодными, глубокими и разбеленными. Выбирать вариант лучше всего исходя из цвета кожи. Чем она светлее, тем холоднее должен быть оттенок, соответственно, чем кожа смуглее, тем оттенок должен быть теплее, насыщеннее. Цвет волос при этом практически не имеет значения: «баклажан» прекрасно смотрится и на брюнетках, и на рыжих, и на загорелых блондинках. С осторожностью следует использовать насыщенный «баклажан» только блондинкам с очень светлой кожей – этот оттенок может «украсть» лицо нездоровой бледностью.

С чем носить

«Баклажан» прекрасно сочетается со многими оттенками, внося в образ элемент элегантности и благородства.



Серый

Серый – один из универсальных базовых оттенков, который легко сочетается со всей цветовой гаммой. И конечно, это идеальный фон для утонченного «баклажана». Серый деловой костюм и блуза (или топ) цвета «баклажан» – прекрасный вариант для самого строгого дресс-кода.

Беж

Еще один отличный вариант спокойного сбалансированного образа – «баклажан» + бежевый. Такой комплект подойдет и для работы в офисе, и для встречи

с друзьями. Это очень интеллигентное и максимально элегантное сочетание.

Голубой

Голубой оживляет «баклажан», придает ему недостающей легкости. Сочетание «баклажан» + голубой – хороший, свежий и жизнерадостный выбор для теплого сезона.

Оливковый

Очень сдержанное и благородное сочетание, спокойное и гармоничное. Оливковый + «баклажан» прекрас-

но впишутся в осеннюю гамму.

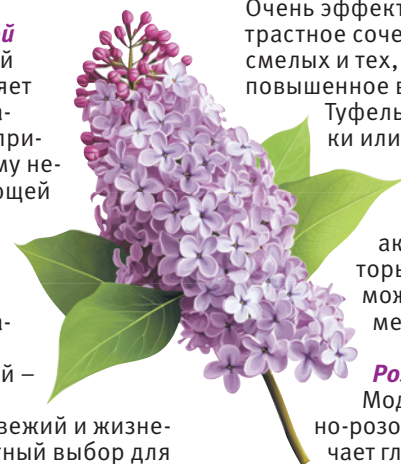
Желтый

Очень эффектное контрастное сочетание для смелых и тех, кто любит повышенное внимание. Туфельки, сапожки или яркие аксессуары желтого цвета – акценты, которые невозможно не заметить.

Розовый

Модный нежно-розовый смягчает глубокий «баклажан» и добавляет ему романтики – идеальное сочетание для максимально женственного образа. Прекрасный выбор для романтического свидания.

Светлана ИВАНОВА



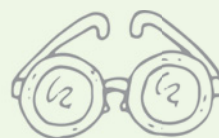
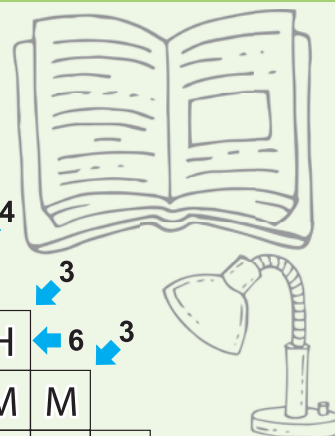
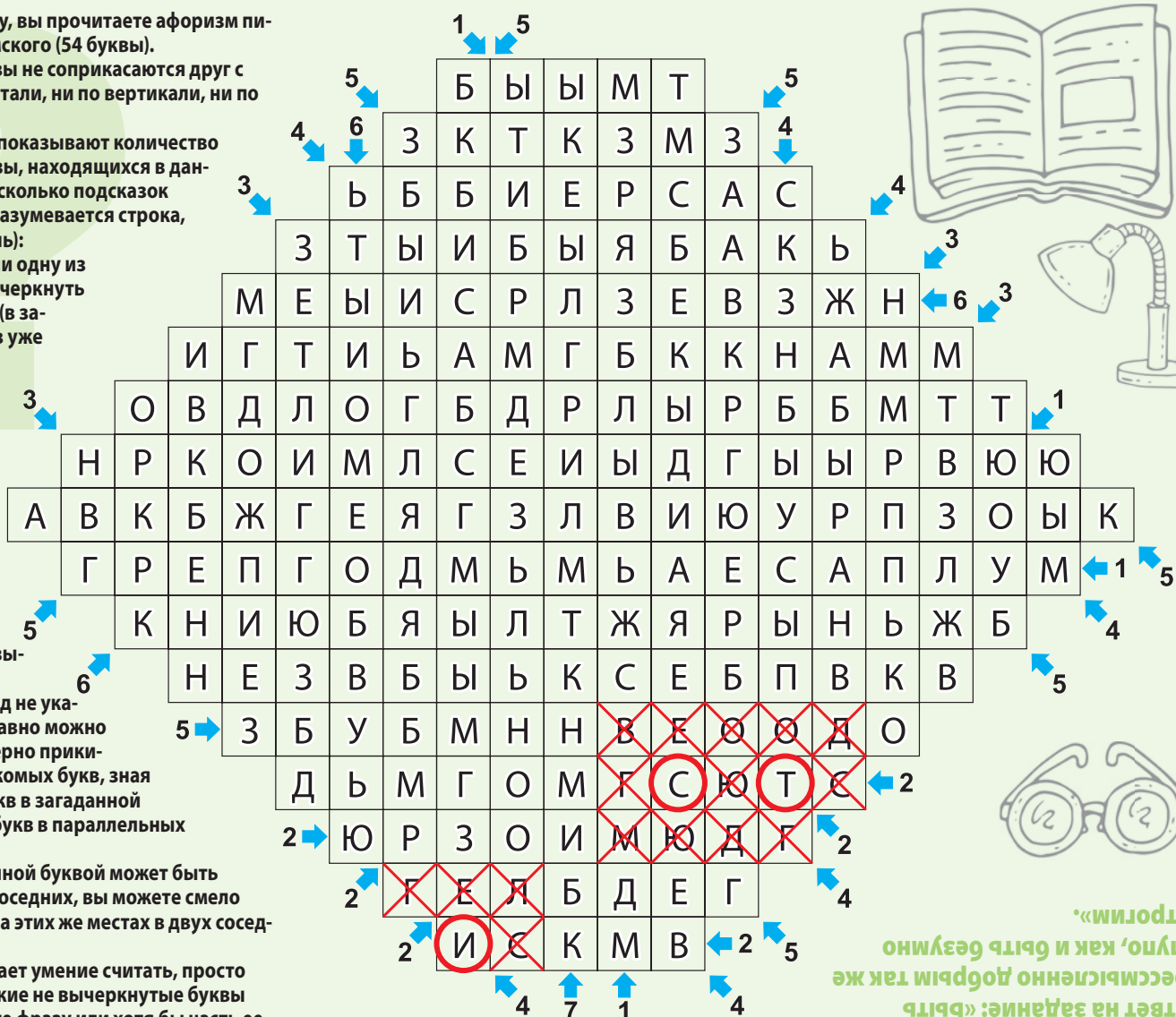
КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтете афоризм писателя Алексея Писемского (54 буквы).

Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.



«Милости
глубоко, как и бытие
бесмысленно добрым
как же бытие»

ХРОНОЛОГИКА



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

Доступно
онлайн

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся»



Еще сказал: у некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: отче! дай мне следующую мне часть имения. И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав всё, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно. Когда же он прожил всё, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему. Придя же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода; встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих. Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим. А отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся. И начали веселиться. Старший же сын его был на поле; и возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование; и, призвав одного из слуг, спросил: что это такое? Он сказал ему: брат твой пришел, и отец твой заколол откормленного теленка, потому что принял его здоровым. Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего, но ты никогда не дал мне и козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение своё с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного теленка. Он же сказал ему: сын мой! ты всегда со мною, и всё мое твое, а о том надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся. (Лк, 15; 11-32)

моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода; встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих. Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим. А отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся. И начали веселиться. Старший же сын его был на поле; и возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование; и, призвав одного из слуг, спросил: что это такое? Он сказал ему: брат твой пришел, и отец твой заколол откормленного теленка, потому что принял его здоровым. Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего, но ты никогда не дал мне и козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение своё с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного теленка. Он же сказал ему: сын мой! ты всегда со мною, и всё мое твое, а о том надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся. (Лк, 15; 11-32)

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 8 февраля, в воскресенье.

«Притча о блудном сыне – квинтэссенция всего Евангелия. В ней много разных «пластов», но сфокусироваться хотелось бы на фразе из этой притчи, которая стала устойчивым фразеологизмом в нашем языке, – «отправиться на страну далече». Попробуем поразмышлять о том, что же скрывается под этими несколькими словами.

Почему человека – так же, как и блудного сына из притчи – порой буквально несёт, точнее, «выносит» из родной среды, отеческого дома, привычного образа жизни, выносит не пойми куда и зачем? Словно срывает некий спусковой крючок – и вот человек уже «на стране далече». Несложно предположить, что будет дальше: сначала – восторг очарования, потом – столкновение с непредвиденной реальностью, разочарование – и снова прыжок «на страну далече», только теперь иную! Таким «человеком-кузнечиком» движет ложная внутренняя установка, что главная причина

его бед и проблем лежит вне его, снаружи. То есть достаточно поменять среду, контекст, и желанное благоденствие и счастье тотчас наступят!

Поговорка «там хорошо, где нас нет» помогает нам глубже понять всю драму «человека-кузнечика». Куда бы он ни прыгнул, насколько бы радикально ни сменил среду обитания, свою «нехорошесть» он всё равно принесёт с собой.

Но вот парадокс: не только с собой он носит свою «нехорошесть», но там же рядом с ней внутри находится и источник его счастья и полноты бытия! То самое «пришел в себя» из сегодняшней притчи, то есть обращение взора души от внешнего к внутреннему, и есть начало покаяния и духовного выздоровления.

Замечательный философ-странник XVIII века Григорий Сковорода любил повторять, что все беды человека – от «несродности», незнания своего



Комментирует
протоиерей
Павел Великанов

собственного «нутра», непонимания «своего» и «не своего», чужеродного и потому бесполезного, а то и вредного.

Завершить мне хотелось бы призывом Григория Сковороды: «Узнай себя. Внемли себе, послушай Господа своего. Есть в тебе царь твой, отец и наставник. Внимай себе, сыщи его и послушай его. Он один знает, что тебе сродное, то есть полезное. Сам он и поведёт к сему, зажжёт охоту, закуражит к труду, увенчает концом и благословением главу твою. Пожалуйста, друг мой, не начинай ничего без сего царя в жизни твоей!»

Фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.ru

ПОДПИСКА на 2026 год

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



Оформить подписку
до почтового ящика
можно во всех
почтовых отделениях

Подписной индекс
П9645

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
331,07₽	662,14₽	993,21₽	1324,28₽	1655,35₽	1986,42₽

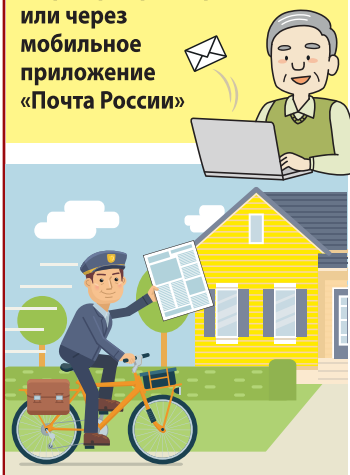
* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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
и через мобильное прило-
жение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- 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 Питер»



П9645

«ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**

У Овнов отличный период, чтобы насладиться домашним комфортом. И обязательно найти время, чтобы хорошо отдохнуть с семьёй и близкими друзьями. Вы продуктивно поработали в последнее время, и сейчас отличная возможность дать себе передышку и восстановить силы.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**

У Львов появится множество разнообразных вариантов влияния на развитие событий. Вам необходимо приструнить свои желания и не выходить за рамки приличия. Будьте оптимистичны и открыты. Не пытайтесь убить двух зайцев одним выстрелом или присесть на два стула.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**

Потеря тонуса и нехватка энергии будут ощущаться у Стрельцов с начала недели. Не старайтесь выполнить все навалившиеся на вас дела. Найдите время на отдых. Романтический ужин и встреча с друзьями подарят позитив и восстановят энергию.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**

Водолеи на пике своих возможностей. Особенно проявятся лидерские качества и готовность взять на себя груз ответственности. Окружающие тоже почувствуют в вас лидера и потянутся за советом. Не отказывайте им в помощи. Хорошее время для построения планов.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**

Звёзды рекомендуют Тельцам больше сосредоточиться на себе. Чтобы навести порядок в жизни и мыслях, начните с наведения порядка в своём доме, избавляясь от ненужных вещей шаг за шагом. Также приветствуются занятия спортом на свежем воздухе. И лучше в хорошей компании.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**

У Дев гармоничный и позитивный период. В такие дни лучше проводить время в кругу семьи, чтобы вместе наполниться положительными эмоциями. О вас могут вспомнить друзья, старайтесь не отказывать им во встрече. А отдых на природе подарит вам и силы, и настроение.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**

Близнецам стоит быть осторожными в суждениях. Не торопитесь делать выводы, эта неделя полна противоречий, легко ошибиться и принять за правду то, что ею не является. Старайтесь сохранить добрые отношения с родственниками. Берегите себя и избегайте конфликтов.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**

У Весов наступает период достижений. Поделитесь ими с кем-то из близких, скорее всего, они смогут оценить их по достоинству. Однако, если не найдёте единомышленников, не расстраивайтесь. Возможно, навстречу успехам придётся двигаться пока в одиночку.

**РАК (22.06 – 22.07)**

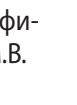
Ракам следует активнее демонстрировать лучшие качества. Учитесь получать удовольствие от процесса, чем бы вы ни занимались. Перед вами может открыться перспектива развития творческого потенциала. Возможно, вы решите использовать хобби как способ для заработка.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**

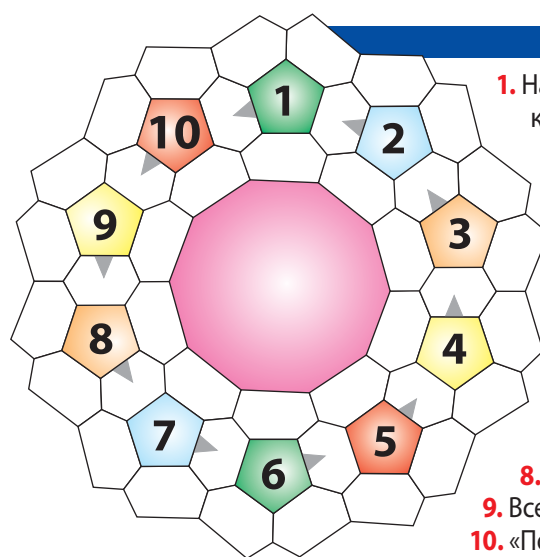
Скорпионов могут ждать разочарования не только на работе, но и в жизни. Если вы немного замкнуты в себе, пора раскрыться. Возможно, ваши родственники смогут порадовать вас хорошими новостями. Больше позитива, и активно проявляйте лучшие свои качества.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**

На этой неделе в Козерогах горит огонь, который трудно потушить. Старайтесь направлять его в конструктивное русло. Также вас ожидает много откровенных увлекательных бесед. Это отличная возможность обрести нового друга и верного соратника.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**

Настроение у Рыб будет неустойчивым. Скорее всего, скажется переутомление. Переступайте через отрицательные впечатления, но сохраняйте полезные уроки, которые удалось извлечь. Это сделает вас значительно сильнее, успешнее и добрее. Больше позитива!

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. Наконечник рогатины или острый кол, на который лезет только безрассудный.
2. Легко разведет масляную краску.
3. Дерево в кадке.
4. «Стихотворство – моя ..., физика – мои упражнения» (М.В. Ломоносов).
5. Дело на досуге.
6. Причуда или каприз.
7. Время собирать зерно.
8. Та же пурга.
9. Все звуки в пределах октавы.
10. «Подземный экспресс».

Ответы: 1. Рожок. 2. Опица. 3. Физик. 4. Уточка. 5. Хобби. 6. Блядь. 7. Жатва. 8. Вьюга. 9. Лампа. 10. Метро.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

2 февраля Восход: 9 ч. 07 м. Заход: 17 ч. 17 м.
Долгота дня: 8 ч. 10 мин.

Полнолуние, Луна в знаке Льва

3 февраля Восход: 9 ч. 04 м. Заход: 17 ч. 20 м.
Долгота дня: 8 ч. 16 мин.

Убывающая Луна в знаке Девы

4 февраля Восход: 9 ч. 02 м. Заход: 17 ч. 22 м.
Долгота дня: 8 ч. 20 мин.

Убывающая Луна в знаке Девы

5 февраля Восход: 8 ч. 59 м. Заход: 17 ч. 25 м.
Долгота дня: 8 ч. 26 мин.

Убывающая Луна в знаке Весов

6 февраля Восход: 8 ч. 57 м. Заход: 17 ч. 28 м.
Долгота дня: 8 ч. 31 мин.

Убывающая Луна в знаке Весов

7 февраля Восход: 8 ч. 54 м. Заход: 17 ч. 30 м.
Долгота дня: 8 ч. 36 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

8 февраля Восход: 8 ч. 52 м. Заход: 17 ч. 33 м.
Долгота дня: 8 ч. 41 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

НАШ КАЛЕНДАРЬ СО 2 ПО 8 ФЕВРАЛЯ**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ****2 ФЕВРАЛЯ**

В 1701 году Петр I издал указ, положивший начало Балтийскому флоту.

3 ФЕВРАЛЯ

В 1565 году Иван Грозный учредил опричнину. В 1966 году советская станция «Луна-9» впервые в мире осуществила мягкую посадку на Луну.

4 ФЕВРАЛЯ

В 1722 году Петр I утвердил «Табель о рангах». В 1944 году Освальд Эйвери и его сотрудники доказали, что носителям наследственной информации является ДНК.

5 ФЕВРАЛЯ

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

6 ФЕВРАЛЯ

В 1626 году Людовик XIII подписал эдикт о запрете дуэлей.

В 2012 году российские ученые первыми в мире проникли в подледниковый антарктический водоем – озеро Восток.

7 ФЕВРАЛЯ

В 1568 году европейцами были открыты Соломоновы острова.

В 1863 году инженером Аланом Креем был запатентован огнетушитель.

8 ФЕВРАЛЯ

В 1724 году Петр I подписал указ об образовании Российской академии наук и художеств. В 1816 году в полицейской операции впервые задержали собаку. В 1837 году в Петербурге состоялась дуэль между А.С. Пушкиным и Ж. Дантесом.

ИМЕНИННИКИ**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

2 ФЕВРАЛЯ. Инна, Павел, Римма.
3 ФЕВРАЛЯ. Агния, Анна, Евгений, Илья, Максим.
4 ФЕВРАЛЯ. Георгий, Макарий, Петр, Тимофей.
5 ФЕВРАЛЯ. Геннадий, Евдокия, Екатерина.
6 ФЕВРАЛЯ. Анастасия, Иоанн, Ксения.
7 ФЕВРАЛЯ. Александр, Анатолий, Борис, Василий, Владимир, Григорий, Филипп.
8 ФЕВРАЛЯ. Аркадий, Мария, Феодор.

ПРАЗДНИКИ**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

2 ФЕВРАЛЯ ■ День воинской славы – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)
■ День буквы «Ы» ■ День ездовых собак
3 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день нежности
■ День семейного счастья
4 ФЕВРАЛЯ ■ День человеческого братства
■ День онколога
5 ФЕВРАЛЯ ■ День эрудита
6 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день бармена
■ День отказа от мобильного телефона
7 ФЕВРАЛЯ День зимних видов спорта в России
8 ФЕВРАЛЯ ■ День российской науки
■ День военного топографа
■ Всемирный день брака

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**«Тимофеевский мороз ползими с собой унес»**

2 февраля считалось Ефимовым днем. В этот день внимательно наблюдали за погодой в полдень: яркое солнце предвещало дождливое лето. Ясная заря **3 февраля**, в день Максима-утешителя, указывала на скорое наступление морозов. Про **4 февраля**, день Тимофея-ползимики, говорили: «Тимофеевский мороз ползими с собой унес». Считалось, что с этого дня начинались сильные февральские метели. А ещё на Тимофея было принято смотреть на оконные стекла: если они запотевали – следовало ждать скорого потепления. На Агафия-полухлебника, **5 февраля**, вещатели погоды присматривались к птицам: утром синица кричит – к морозу; утки и гуси в снегу купаются – к оттепели.

6 февраля, день Ксении-ползимики, называли также весноюказником, поскольку погода этого дня должна была соответствовать погоде весны. Если **7 февраля**, в Григорьев день, пошел снег, то считалось, что следующая зима будет поздней. **8 февраля**, на Федора-поминальника, о погоде судили по гороху: если сухие горошины катали по блюду со звоном, то ждали трескучих морозов, а если бесшумно – тихих февральских снегопадов.

Подружки по телефону:
– Приезжай ко мне. Пёрышки почистим.
– В спа-салон сходим?
– Да нет, я подушку постирала.

**ТЕЛЕК ПИТЕР**

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 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:

НЕМИКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

+7 (495) 792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 5 (409).

Дата подписания в печать: 23.00 час. 26.01.2026 г.

Дата изготовления: 27.01.2026 г. Срок годности не ограничен.

Дата выхода в свет: 27.01.2026 г. Тираж 69 450 экз.

Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Заказ ДБ-78/5. Выходит во всех областях СЗФО.

Тираж этого номера 822 540 экз. Розничная цена свободная.

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.

Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено

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

В таунхаус на самой окраине района группа майора Петровича выехала, когда уже начали сгущаться сумерки. День заметно прибавился, но темнеть начинало все еще очень рано. Накануне случилась неожиданная оттепель, снег на газонах неряшливо потемнел, быстро просел и стек на тротуары вязкой скользкости.

– А мой дед говорил: «Солнце – на лето, зима – на мороз», – ворчал один из оперов, пробираясь вдоль нарядного штакетника, выглядевшего в отсутствие окружающей зелени максимально нелепо. – Так, глобальное потепление же, – язвительно хихикнул кто-то из группы в ответ.

– Ну да, ну да, – не унимался ворчливый опер. – Из-за этого «потепления» никогда не знаешь, какую обувь на завтра готовить: то ли унты из оленя, то ли болотные сапоги. Позавче-

Средь бела дня



ра еще минус тридцать было, а сегодня – получите-распишитесь – плюс пять.

– Прогноз погоды не пробовал смотреть? – спросил Петрович.

Криминалист и второй оперативник дружно прыснули, стараясь не засмеяться, а их ворчливый товарищ только махнул рукой.

Дверь им открыл импозантный мужчина лет сорока.

– А, здравствуйте, – сказал он рассеянно. – Ну, проходите.

Но не успела группа войти в просторную прихожую, как туда же буквально вбежала хрупкая молодая женщина в шелковом халате. Она внимательно осмотрела вошедших и воскликнула, не отрывая глаз от их ног:

– Какой кошмар!

«А ведь действительно, кошмар», – подумал Петрович, проследив за ее взглядом: возле каждого ботинка уже образовалась небольшая грязная лужица.

– Не могли бы вы... э-э-э... разуться? – смущенно пробормотал импозантный мужчина, провожая глазами скрывшуюся где-то в глубине дома жену. – Ну или я могу предложить вам бахилы...

Спасибо, у нас свои, – буркнул криминалист. Он вынул из своего чемоданчика коробку с бахилами и раздал группе.

– А теперь будьте так любезны, расскажите нам, что у вас тут произошло, – обратился к импозантному мужчине Петрович, кое-как натянув бахилы.

– У нас с супругой на прошлой неделе был первый юбилей – десять лет со дня свадьбы. Я преподнес ей в подарок бриллиантовое кольцо. А сегодня к нам ворвались грабители и украли это кольцо. Оно очень дорогое, в нем сорок три бриллианта!

– Грабители вскрыли дверь? – спросил Петрович.

– Нет, – замялся мужчина. – Все очень глупо получилось: я пошел выносить мусор, и они ворвались в

открытую дверь. Так неожиданно и дерзко! Средь бела дня!

– Они? Сколько их было? – Двое. Двое в масках.

– Что-нибудь еще, кроме кольца, они взяли?

Ничего. Они сразу прошли в гостиную, забрали футляр с колье и сбежали. Футляр лежал на полке над камином. Хорошо, что я успел его застраховать...

– Скажите, вашей жене понравился подарок? – спросил вдруг, немного подумав, Петрович.

Мужчина несколько замаялся:

– Э-э-э... Знаете... ей так трудно угодить...

– Нам нужно осмотреть место преступления, – сказал Петрович.

– Да-да, конечно, это здесь, – мужчина распахнул перед ними дверь в гостиную.

Петрович с криминалистом подошли к двери и внимательно оглядели комнату, в которой царила идеальная чистота. Что называется, ни пылинки, ни соринки. Перед искусственным камином лежал пушистый ковер такой безупречной белизны, что слепило глаза.

– Ты видишь то же, что вижу я? – спросил Петрович у криминалиста.

– Угу, – кивнул в ответ тот.

– Гражданин, – обратился майор к импозантному мужчине. – Вы в курсе, что ложный вызов полиции – это серьезное правонарушение?

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил в ограбление?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 4: если бы Вася действительно куда-то выезжал, снежный покров на его машине отличался бы от других машин. Кроме того, выезд со стоянки Вася был бы вынужден чистить, что также было бы заметно. А так как все машины на стоянке были покрыты снегом одинаково и снежный покров перед ними был гладким – значит, в этот день никто, в том числе и Вася, со стоянки не выезжал. Значит, дама в шапке лжет.

Рис. Ирины Световой

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Кукол. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 8 (911) 929-92-55, Александр.

■ 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68

■ 920-38-77 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 920-38-77, Эдуард

■ 8 (931) 337-91-68 Купим Ваши старые книги. От 150 экземпляров. Тел.: 8 (931) 337-91-68

КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекелы, 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.

■ 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит, вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

СООБЩЕНИЯ

■ Аттестат выданный в 2006 г. Средней общеобразовательной школой № 28 г. Пятигорск на имя Липченко Кристины Александровны, в связи с утерей считать недействительным.

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад 40 000 РУБЛЕЙ + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы БЕЗ ЗАДЕРЖЕК;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:

8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48



ООО «НИКА» ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В ПАВИЛЬОНЫ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА
от 40 000
до 50 000
рублей

- Сменный график работы: 2/2 или 3/3 дня (на выбор);
- Почасовая оплата 180–230 руб./час;
- Выдача заработной платы БЕЗ ЗАДЕРЖЕК;
- Опыт работы НЕ ТРЕБУЕТСЯ, но приветствуется;
- Павильоны расположены возле станций метро: «Елизаровская», «Волковская», «Приморская», «Площадь Мужества», «Гостиный двор», в БЦ «Лайнер»

ПРИГЛАШАЕМ КАНДИДАТОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ!

8 (921) 434-79-36, 8 (952) 356-85-40

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97, м. «Пл. Ленина»
только безналичный расчёт

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость
строчного
объявления от 500 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 30101810400 000000225, 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.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕМЕНЦИЯ И ДРУГИЕ СТРАШНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

Сон лучшее лекарство.
Ещё академик Павлов успешно использовал «сонную теорию» для лечения множества недугов. Лечение во сне. Правда или вымысел? Российские учёные дали ответ на этот вопрос. Они нашли одну из главных причин наших болезней. Уверены: то, что Вы сейчас читаете, Вас просто шокирует!

Первый тревожный звонок

Как Вы думаете, когда начинается деменция (в народе её ещё часто называют старческим слабоумием)? В 70, 80, а может в 90 лет? А вот и нет. Вы удивитесь, но это заболевание начинается развиваться за 10–15 лет до его явного проявления. И первым признаком деменции, самым тревожным звонком является... Что бы Вы думали? Нарушение сна!

И если Вы часто подолгу не можете заснуть, просыпаетесь от каждого шороха, это повод задуматься. При дефиците сна активность Вашего мозга начнёт стремительно снижаться.

Мозг пытается компенсировать недосып. И активизирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Начинаются проблемы с памятью, Вы становитесь медлительными, рассеянными, быстро устаёте... Знакомо? Тогда знайте Вы уже в зоне риска!

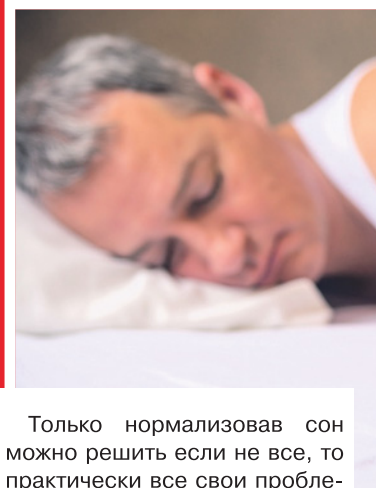
Спусковой крючок

Чтобы ружьё выстрелило, надо нажать спусковой крючок. У многих заболеваний он тоже есть. Например, нарушение сна может спровоцировать рост раковых клеток. Вы знали об этом?

Во время сна вырабатывается особый «гормон сна» мелатонин. Он блокирует развитие злокачественных опухолей! Не даёт им развиваться и губить Ваш организм. Уж врачи-то знают: достаточное количество мелатонина способно продлить жизнь на 15, а то и больше лет. А если его не хватает? Практически сразу увеличивается риск диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний и самое печальное — рака! К сожалению, последние исследования показали, что уровень выработки мелатонина у людей после 50 лет значительно снижается. Учёные уже давно поняли, что нарушение сна — это проблема не менее серьёзная, чем рак, инсульт или болезнь Альцгеймера. Поэтому был создан новый, уникальный, единственный в своём роде аппарат для лечения нарушений сна «СЭЛФДОКС ВИЖН» (SELFDOCS VIZION). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

Внимание, розыск! Пропал сон

Не зря первое, что спрашивает грамотный врач, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?»



Только нормализовав сон можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем.

Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Перестанут ныть суставы, давление и уровень сахара придут в норму, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск онкологии и других заболеваний сократится в разы! Сегодня есть аппараты для лечения суставов, сердца и даже желудка. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился впервые. Как работает «ВИЖН»? И какой результат будет после лечебных сеансов?

Простой, быстрый и недорогой способ вернуть своё здоровье

Для того, чтобы начать лечение, достаточно просто нажать кнопку на аппарате «ВИЖН». А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что наш организм устал и нуждается в отдыхе.

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	11 ФЕВРАЛЯ
Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9.00–15.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	12 ФЕВРАЛЯ
Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9.00–13.00

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ ГОРОДА МОСКВЫ,
приглашаем вас посетить наш магазин медицинской техники!

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

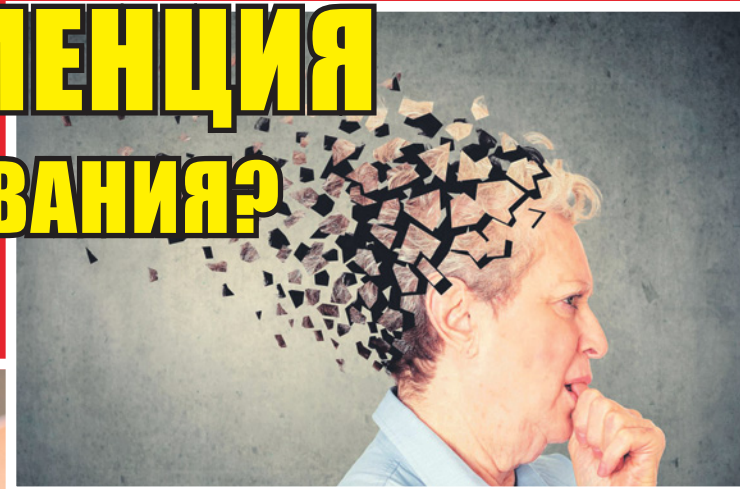
м. «Пионерская»,
ул. Малая Филёвская, д. 18

м. «Варшавская»,
ул. Артековская, д. 1А

(ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

ТЕЛЕК



Лечимся во сне и экономим

«Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо? Да, не помогают. Потому что у Вас проблемы со сном! А многие даже не догадываются, что причина в этом.

В итоге врач назначает правильную терапию, выписывает нужные препараты, но, увы и ах, результата часто нет.

И что? Врач ошибся? Да нет, врач был прав. Но вся терапия рассчитана на человека с нормальным и полноценным сном.

Во время которого вырабатываются гормоны, тем или иным образом влияющие на усвоение лекарственных препаратов. А вот если сон недостаточен или нарушен, то нужных гормонов в организме не хватает. И вся терапия идёт коту под хвост.

Итог один: пока Вы не начнете лечение, болезни не уйдут! Не мучайтесь, хватит стараться.

Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите «ВИЖН». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. И помните, жизнь одна. Запасной у Вас не будет!

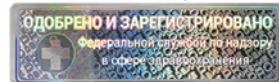
В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Мышцы максимально расслабляются, как будто с Ваших плеч сняли тяжёлый груз. И вот Вы уже чувствуете ощущение лёгкой пустоты в голове, плавного полёта, сонливости. Веки сами закрываются, как будто их притягивает друг к другу магнитом.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. «ВИЖН» способствует восстановлению нервной системы. Вы забудете, что такое головная боль, тревожность и бессонница. А утром почувствуете прилив бодрости, сил. Жизнь пойдёт совсем по-другому!

Prodex

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке — это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:
8 (800) 505-57-42

ПОСЛЕДНЯЯ ПАРТИЯ ПО ЦЕНАМ 2025 ГОДА!*

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ!
WWW.PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 28.01.2026 г. по 28.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.