

Реклама

**ГРАНДИОЗНЫЕ
СКИДКИ И РАСПРОДАЖИ ДО -75%**

**ИЩИТЕ
на стр. 31**

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

**№2
(302)**

ТВ-программа с 15 по 21 января 2024 года

ТЕЛЕК

**35
КАНАЛОВ
ТВ**

**ОТПРАВЛЯЕМ
НОВОГОДНЮЮ
ЁЛОЧКУ В ОТПУСК**

стр. 7

**КАК
ПОДРУЖИТЬСЯ
СО СВОИМ
ОТРАЖЕНИЕМ**

стр. 9

**ТЁПЛЫЕ
БРЮКИ
НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЗИМЫ**

стр. 28

**ЮЛЯ
ПАРШУТА
СМОТРИТЕ НА МИР
ДЕТСКИМИ ГЛАЗАМИ**

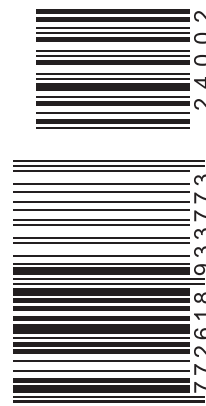
стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Максима Серикова

ISSN 2618-933X



9 772618 933773 24002

Телеканал ТНТ готовит к эфиру реалити-шоу «Выжить в Самарканде». Среди участников звёздной команды – певица, актриса, телеведущая Юля Паршута, которая рассказала газете «Телек», почему согласилась на участие в экстремальном шоу, какое испытание было самым трудным и что запомнилось больше всего.

Испытание на прочность

– Юля, название реалити-шоу «Выжить в Самарканде» уже говорит за себя. Тем не менее, вы согласились на этот эксперимент. Почему?

– Я была в Узбекистане один раз и давно, на гастролях в Ташкенте. Нас принимали так горячо и хлебосольно, что запомню это на всю жизнь. С тех пор мечтала вернуться в эти места, и когда поступило такое предложение, не смогла отказаться. И теперь счастлива, что еще раз прикоснулась к этой прекрасной стране, побывала в заповедных местах, куда не каждый еще попадет. И пусть на проекте было крайне эмоционально, иногда до слез, но в целом, несмотря на постоянный недосып и усталость, пережила сильнейшие положительные эмоции.

– Насколько оправдались ваши ожидания от проекта?

– Я представить подобное не могла! Фантазия у продюсеров оказалась богатая (смеется). Мне казалось, все будет значительно легче, как съемки в кино, только с определенным графиком. Но продюсеры придумали такой сценарий, что к концу проекта мы, конечно, измочалились. Ко всему прочему, я сразу заболела, поднялась температура, я сильно охрипла. Но вместо того, чтобы подлечиться, пришлось участвовать в разных испытаниях, так что досталось по полной. Теперь с волнением жду первых серий, чтобы посмотреть, что из этого вышло.

На равных с мужчинами

– Какие испытания были сложнее – физические или психологические?

– Это все взаимосвязано, в здоровом теле здоровый дух. А

Юля ПАРШУТА:

// Смотрите на мир детскими глазами



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Отпустите с миром всё, что вас тянет назад, гнетёт, пусть это останется в прошлом. Освободите свою душу для нового и прекрасного. Смотрите на мир детскими глазами. Ребёнок всегда во что-то верит и на что-то надеется.

когда ты устал, то и психологически начинаешь сдавать. Долго терпишь, держишь себя в узде, но терпению когда-нибудь приходит конец, и ты срываешься. Сложность была даже не в том, что приходилось адаптироваться среди людей, с которыми раньше не общалась, а в тяжелых физических испытаниях, которые, по моему мнению, больше подходили для мужчин. Но поскольку в реалити-шоу все на равных условиях, никаких выделенных полос для женщин не было.

– Если ещё предложат поехать в Самарканд – согласитесь?

– По окончании съемок сказала себе, что больше никогда! Но сейчас понимаю: как карта ляжет. Да, это был большой вызов самой себе, но я получила колоссальное удовольствие.

«Готовлюсь к большим концертам»

– Судя по вашей биографии, вы почти ничего не боитесь, используете все шансы, которые предоставляет жизнь...

– Порой делаю это через большое преодоление. Но там, где страшно и непонятно, там и бывают ответы на вопросы. Я действительно боевая, но добрая сердцем, не готова идти по головам для достижения цели. Возможно, это делает мой путь не таким

быстрым, но такой у меня характер.

– Какие новые проекты с вашим участием ждут поклонников?

– В первую очередь я готовлюсь к большим сольным концертам, которые пройдут в марте 2024 года на больших площадках в Москве и Петербурге. Все мои мысли и силы направлены сейчас на них. Буду петь все песни, которые выпущу до концерта.

– В анонсах заявлено, что концерты пройдут в формате арт-спектакля. Расскажите подробнее.

– Я люблю во время концертов разговаривать со зрителем, рассказывать о своих переживаниях, мыслях, о том, как рождались мои песни, и таким образом я протягиваю между нами дополнительные ниточки.

«Кино всегда со мной»

– Интересно, как певица Юля Паршута стала актрисой? Насколько серьёзно видите себя в этой профессии?

– На самом деле у меня есть актерское образование, я окончила школу драмы Германа Сидакова в Москве. Сцена притягивала меня со школьной скамьи. Все, что связано с кино, отзывалось во мне всегда. Мне повезло: я быстро начала сниматься. Сначала меня пригласили в популярный sitcom «Даешь молодежь!», потом в полнометражное

кино. И когда стала давать сольные концерты, петь вживую с классными музыкантами, поняла, насколько песня неотделима от актерского мастерства, и что исполнитель – тот же артист, только музыкального жанра.

Сейчас я закончила съемки в одном очень рейтинговом проекте, который с нетерпением ждут поклонники. Надеюсь, в следующем году мы эту картину увидим.

Друзья как семья

– Коллеги говорят, что вы умеете дружить. Что для вас значит дружба?

– Друзья для меня как семья. Да, бывали случаи, когда дружба заканчивалась, и я долго и болезненно внутри себя отпускала этих людей. Но когда нет любви в отношениях, зачем их продолжать?

Я люблю собирать друзей у себя дома. Недавно предложила им вместе нарядить мне елку. Все с удовольствием согласились. Сделала фотку на память, как мы это делали, и повесила на елку, как игрушку. Теперь смотрю и радуюсь. Еще у меня есть ритуал. Я купила кинопроектор и создала своего рода кино-клуб, куда приглашаю друзей. Мы накрываем стол, выбираем кино, смотрим его, потом вместе обсуждаем, общаемся. Я живу в центре Москвы, и это дает возможность видаться чаще.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Кому улыбается удача?

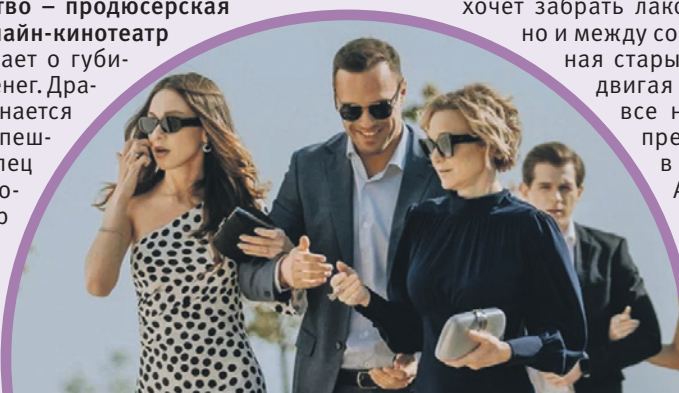
– Вы везучая или всё, чего добились – это результат вашего труда и усилий?

– Когда-то считала себя просто везучей. На «Фабрику звёзд» меня и еще 15 девочек отобрали из 10 тысяч человек. Иначе как удачей это не назовешь. Но годы спустя взглянула на эту историю вдруг иначе. Дело в том, что я с детства занималась в самых разных школах и студиях – ходила в музыкальную и художественную школы, даже фло-

ристикой увлекалась. Параллельно – баскетбол, тайский бокс и много чего другого, что меня, безусловно, развивало и очень обогащало. И к моменту появления в моей жизни «Фабрики звёзд» я так много умела, что это сыграло определенную роль на кастинге. Если ты трудишься, вкальываешь, обязательно получишь что-то взамен. Так что моя удача была мной же подготовлена, я на нее работала многие годы, и она улыбнулась мне.

Наследники «Золотого дна»

На НТВ готовится к показу сериальная драма «Золотое дно» (производство – продюсерская компания «Среда», онлайн-кинотеатр Иви). Фильм рассказывает о губительной силе больших денег. Драматический сериал начинается с того, что умирает успешный бизнесмен, владелец крупного строительного холдинга Александр Градов, и оставляет после себя несметные богатства. А именно, крупный строительный холдинг, парк дорогих автомобилей,



конюшню, винодельню и роскошную недвижимость. И сразу же начинается борьба за его наследство, за его деньги. Наследники готовы драться насмерть не только с бизнес-партнером покойного (который хочет забрать лакомый кусок), но и между собой, вспоминая старые обиды, выдвигая друг к другу все новые и новые претензии. Роли в сериале сыграли Алексей Гуськов, Юлия Снигирь, Игорь Гордин, Ростислав Бершауэр, Наталия Вдовина, Виктория Маслова, Сергей Юшкевич и другие артисты.

Фото PR НТВ

Александр Горбатов сел за руль грузовика

В Челябинской области стартовали съёмки новогодней романтической комедии «Уралочка». В центре сюжета – карьеристка Лана (ее играет Валерия Астапова), готовая на все ради руководящей должности, и простой, но знающий себе цену водитель-дальнобойщик Гриша (в этой роли – Александр Горбатов), который работает на снежных дорогах Севера. А также третий герой нового фильма: грузовик «Урал», к которому Гриша относится как к любимой женщине и ласково зовет «Уралочка»...

В фильме снимаются Роман Курцын, Александр Фролов, а также Юлия Михалкова, для которой картина станет продюсерским дебютом, и другие. Режиссер-постановщик – Михаил Расходников.

– Крайний Север – моя родина, поэтому увидеть город Лабитнанги в сценарии было приятным удивлением, – рассказывает исполнительница главной роли Валерия Астапова. – Наша картина познакомит зрителя с потрясающими северными краями, где абсолютно свой мир. Но снимали мы и в других регионах нашей страны. Всего за пару недель съёмок мне удалось увидеть самые необыкновенные места, один только Париж в Челябинской области с его Эйфелевой башней чего стоит! Или быть по шею закопанной в снег у легендарного карьера «Кусимовский рудник»!

Выход фильма на экраны планируется в конце ноября 2024 года.

Фото пресс-службы фильма

Денис Шведов стал специальным агентом

Денис Шведов снимается в главной роли в сериале «Красный 5». Его герой – агент спецслужб Бекешев. Однажды, несмотря на весь свой опыт, он проваливает задание, совершив ошибку, и его отправляют в отставку. Жить на «гражданке» Бекешев не умеет: он страдает крайней подозрительностью и попадает из-за этого в нелепые истории. Но внезапно его навыки оказываются вновь востребованы: бывший начальник Бекешева предлагает ему должность в конторе, которая отлавливает сбежавших из секретных лабораторий преступников с суперспособностями.

Напарника героя сыграет Роман Курцын, начальника – Гоша Куценко. Также в фильме снимаются Ян Цапник, Егор Дружинин, Александр Яцко, Леонид Тимцуник, Игорь Хрипунов и Леонид Бичевин. Режиссер сериала – Евгений Шелякин.

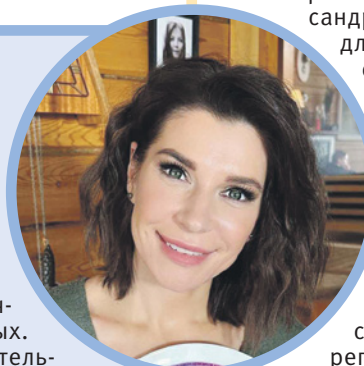
«СуперИвановы» возвращаются

Кинокомпания «1-2-3 Production» по заказу телеканала ТВ-3 запустила в Москве съёмки продолжения сериала «СуперИвановы». Зрителей ждёт настоящий праздник: 64 новые серии.

«СуперИвановы» – это история обычной на первый взгляд семьи Ивановых. Однако женщины в ней обладают удивительным даром – каждая своим: кто-то умеет видеть людей насквозь, кто-то – варить зелья и так далее...

Во втором сезоне проект сменил режиссера-постановщика: вместо Юрия Осипова у руля встал Станислав Назиров. А вот в главных ролях, как и прежде, снимаются Михаил Полицеймако, Екатерина Волкова, Ольга Науменко и Мария Абрамова.

Фото телеканала ТВ-3



НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Сказки Зимушки-зимы

Давайте вспомним сказочных персонажей и сами сказки, события которых связаны с зимой.



1 В этой сказке звери строят себе дома. Но у одного героя избушка построена из ненадёжных материалов и пропадает от смены сезона. Тогда хитрость помогает выгнать другого из его жилья. Обращался обездоленный к большим и сильным, но они не смогли помочь. И только настойчивый пернатый помог с проблемой и изгнал захватчика. Но сам остался жить-поживать с хозяином. Как называется сказка?

- а) «Заюшкина избушка».
- б) «Теремок».
- в) «Зимовье зверей».

2 В этой сказке собака рассказывает снеговикам о людях, о своей собачьей жизни, о печке, у которой она любила греться, когда была щенком. Эти истории так повлияли на снежного человека, что он тосковал, глядя на печку через окно, и был совсем не рад морозу. А когда пришла весна и снеговик растаял, то выяснилось, что укрепили снежную фигурку на кочерге... и это объяснило его тягу к теплу. Кто автор сказки?

- а) Александр Николаевич Афанасьев.
- б) Шарль Перро.
- в) Ганс Кристиан Андерсен.

3 Литературным отцом Снегурочки считают Александра Николаевича Островского, который в 1873 году написал свою знаменитую пьесу «Снегурочка». Вспомните, кто растопил ледяное сердце Снегурочки в одноимённом фильме Павла Кадочникова?

- а) Лель.
- б) Царь Берендей.
- в) Мизгирь.

ОТВЕТЫ

- 1-а. Русская народная сказка «Заюшкина избушка».
- 2-в. Сказка Ганса Кристиана Андерсена «Снеговик».
- 3-в. В фильме-сказке «Снегурочка» 1968 года сердце Снегурочки растопил Мизгирь.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»



ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ 95 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✓ 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

НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 12 ЯНВАРЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Журнал Домашний повар

¹ ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

СЕКРЕТ УСПЕХА

Что проверяет служба безопасности?

Каждый соискатель при устройстве на работу сталкивался с необходимостью проверки своих личных данных службой безопасности организации. Важно: она может начать проверку только с вашего на то письменного разрешения. Если не готовы его дать, с этой вакансией придётся попрощаться.



ПРОВЕРКА ОБЯЗАТЕЛЬНА?

Да, она действительно нужна работодателю, особенно если вы претендуете на руководящую должность. Это поможет хоть в какой-то степени снизить риски принятия на работу недобросовестных сотрудников и обезопасить себя от утраты денег, информационной базы данных, конфиденциальных сведений.

ЧТО ИЩУТ?

Благодаря проверке работодатель может выяснить наличие задолженностей, штрафов, узнать о статусе самозанятых соискателей или имеющих свое дело, то есть финансовое состояние. Еще служба безопасности проверяет подлинность документов, наличие правонарушений и судимостей даже у близких родственников. Она также может запросить сведения с предыдущих мест работы и проверить, имеет ли соискатель связи с конкурентными компаниями.

ОСТОРОЖНЕЕ С СОЦСЕТЯМИ

Первое, куда посмотрит служба безопасности, – в социальные сети. Поэтому, выкладывая фотографии личного характера на просторы интернета, подумайте, насколько уместными они будут в случае проверки и не компрометируют ли вас. Конечно, организации бьются разными масштабами, и проверки в каждой из них могут проходить по-разному. Но одно можно сказать точно: если вам нечего скрывать, то проверка службой безопасности вряд ли станет помехой к получению желаемой вакансии.

Кто-то мечтает поскорее выйти на заслуженный отдых, а кого-то сама мысль о пенсии приводит в трепет.

Почему так происходит? С какими установками мы подходим к этому рубежу и как встретить новый этап жизни правильно подготовленными?

Кому сложнее всего?

Психологи выделяют несколько типов людей, для которых выход на пенсию сродни трагедии. Вот они:

▼ **Начальники и активисты.** Эти люди много лет жили заботами коллектива, предприятия, фирмы. Все их мысли, действия, распорядок дня подчинялись именно этому. Взамен они получали ощущение нужности, значимости, уважения. На пенсии всего этого уже не будет, и это расстраивает.

▼ **Люди, для которых важны привычки.** Одни люди благодаря свойствам личности легко адаптируются к переменам, а другие держатся за привычный образ жизни как за спасательный круг. Именно для последних выход на пенсию связан с психологическими проблемами из-за необходимости вдруг радикально поменять привычки.

▼ **Общительные люди.** Условно говоря, речь идет об экстравертах. Если их природная общительность была подкреплена работой – они много общались, разговаривали с людьми, то выход на пенсию они могут воспринять как вынужденную изоляцию.

Чего ждать от выхода на пенсию?



Как подготовиться?

Заметили, что находитесь в одной из групп риска? Тогда вам лучше заранее начать подготовку к выходу на пенсию – так сказать, «подстелить соломку».

1 Позаботиться о круге общения

Важно помнить, что пенсия – это не только новые проблемы, но и новые возможности! Наверняка вы давно мечтали спокойно и без спешки походить по музеям, поехать по экскурсиям, научиться танцевать танго и так далее (благо в последнее время появилось достаточное количество льготных предложений для пенсионеров). Заранее найдите и познакомьтесь с людьми, кото-

рые уже освоили вашу мечту. Они охотно поделятся организационными секретами и в дальнейшем составят компанию.

2 Подготовить варианты активности

Если вы не мыслите себя без общения и помощи другим, есть смысл подумать о волонтерстве. Ваши опыт и знания могут пригодиться людям, а вы взамен получите то уважение и ощущение нужности, к которому привыкли на работе.

3 Создать себе идеал

Да-да, именно так. Отбросьте стереотипы о лавочке у подъезда, семечках и очередах в поликлинике. Каким/какой вы хоте-

ли бы себя видеть? Активными, современными, элегантными? Тогда нужно разработать план и стремиться к идеалу, не задумываясь о том, что скажут окружающие. Многие люди на пенсии осваивают компьютеры на специальных курсах, становятся диджеями, флористами – кем захочется. Это вопрос желания, которое обязательно откроет новые возможности.



Ольга БЕЛЬСКАЯ

Роль семьи

Когда старший член семьи выходит на пенсию, для остальных домочадцев это тоже становится испытанием. Все вынуждены изменить социальные роли. В этой ситуации очень важна психологическая поддержка начинающего пенсионера со стороны семьи. Она должна проявляться, с одной стороны, в терпеливом отношении к человеку, с другой – в поддержке во всех начинаниях.

Часто бывает, что новоявленный пенсионер начинает активно вмешиваться в жизнь домочадцев – с наилучшими побуждениями, конечно. Так он пытается заполнить пустоту внутри чужими проблемами. Ваша задача – благодарить за участие, мягко отстаивать свои границы и предлагать альтернативные занятия. Скорее всего, сразу ваши предложения не будут восприняты на «ура», но не оставляйте попытки.

Вскоре обязательно найдется занятие, которое вернет вашему любимому пенсионеру вкус к жизни.

Фламинго много не бывает

Часто по периметру вольеров для фламинго можно заметить множество зеркал. Зачем же их устанавливают? Все дело в том, что в дикой природе эти птицы живут в огромных стаях, но в неволе размер колоний гораздо меньше. Многочисленные отражения повышают у фламинго ощущение комфорта и безопасности.



Театр для выносливых

В «Евгении Онегине» нашла отражение большая любовь Александра Сергеевича Пушкина к театру. Он писал: «Театр уж полон; ложи блещут. Партер и кресла, все кипит...» Между тем наслаждаться искусством Мельпомены в те времена могли только самые выносливые люди. В упомянутом партере была всего пара рядов с креслами. Они предназначались для особо знатных или обеспеченных гостей. Все остальные смотрели представление стоя. Самые занятые театралы приходили часа за два-три, чтобы занять лучшие стоячие места.



Где находится море Москвы?

Море Москвы находится с обратной стороны Луны. Все темные пятна на поверхности ночного светила принято называть морями. Есть море Спокойствия, море Дождей. То есть все названия так или иначе связаны с состоянием. Когда советские астрономы дали одному из морей имя Москвы, мировое сообщество сначала возмутилось: принцип наименования нарушен. Но после того, как один француз сказал, что «Москва – это тоже душевное состояние», название прижилось.



Понять инопланетянина

Фанаты фильма «Стартрек» знают, что его герои – люди и инопланетяне, которые служат в Звёздном флоте Объединённой Федерации планет. Между собой они общаются по-человечески, но у каждой инопланетной расы есть свой язык. Самый интересный из них – клингонский. В отличие от других вымышленных киноязыков, этот разработан по всем правилам. Он имеет алфавит, правила чтения и письма, грамматику и даже специально разработанные словари. И все это – дело рук лингвиста Марка Окранда.

Светлана СИДОРЧУК

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО. КАК ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ ЗА ПЯТЬ МИНУТ В ДЕНЬ?

ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ВИДЕТЬ ЧЕТКО УЖЕ СЕГОДНЯ.

Еще пару веков назад потеря зрения означала верную смерть. Грязные, в лохмотьях, голодные нищие стояли с протянутой рукой и просили милостыню. Тарелка супа и корка хлеба – это лучшее, на что могли рассчитывать незрячие.

Сегодня по данным ВОЗ нарушениями зрения страдают 2,2 млрд человек в мире. Трудно вообразить, но это больше, чем население Китая! Причем специалисты утверждают, что в большинстве случаев проблемы со зрением можно было предотвратить¹. Представляете?! Получается, что, если бы человек вовремя начал лечение, он смог бы отлично видеть! Вдеть нитку в иголку, разглядеть ценники в магазинах или аптеке... Если у Вас плохое зрение, простые на первый взгляд вещи сразу становятся сложными. А еще когда глаза плохо видят, так легко оступиться и потерять равновесие. Повышается риск падений и переломов, например, шейки бедра. А значит и риск оказаться в доме престарелых или другом учреждении долговременного ухода. Ведь часто потеря зрения и зависимость от посторонней помощи всегда идут рядом. Особенно если Вам далеко за 60 или 80. Потому ученые активно искали технологию для его улучшения. И выход был найден!

Да прольется свет

Представьте, что Вы смотрите на яркий свет. Что происходит при этом? Мы непроизвольно закрываем глаза. А все потому, что в мозг через сетчатку глаза поступает сигнал о раздра-

жителе. И веки закрываются сами. Получается, с помощью света можно управлять работой мозга и глаз. Это наблюдение позволило специалистам в области офтальмологии вплотную приблизиться к разгадке тайны нашего зрения. Оставалось только одно – научиться разговаривать с мозгом на его «языке». Чтобы активировать отделы, которые отвечают за остроту и четкость зрительного восприятия. Эта непростая задача стояла перед целым штатом медицинских инженеров. Ученые во многих странах мира пытались разработать аппарат для связи мозга и глаз. Но сделать его смогли именно у нас, в России! Так был создан аппарат для лечения глаз «Радуга прозрения». Который может сделать практически невероятное: остановить снижение зрения и улучшить его функцию.

Медицина будущего

Сегодня «медициной будущего» называют квантовую медицину. А все потому, что это щадящий, безболезненный и эффективный метод лечения. Именно он и лежит в основе работы аппарата «Радуга прозрения». Благодаря воздействию на глаза квантов (минимальных частиц светового излуче-

ния) происходит мощный оздоровительный эффект. Зрачки рефлекторно расширяются и сужаются. Это заставляет внутренние мышцы глаза ритмично сокращаться. И они начинают работать как насос, продвигая внутриглазную жидкость через пути оттока. Свежая, богатая питательными веществами внутриглазная жидкость усиливает питание роговицы, радужной оболочки, хрусталика. В органе зрения улучшается кровообращение, активизируя лимфодренаж и микроциркуляцию в сетчатке. Можно сказать, что глаза «оживают». И вот уже нет пелены перед глазами. С каждой процедурой очертания предметов становятся все яснее. А глаза устают при чтении все меньше. Больше нет красноты и ощущения песка в глазах. День за днем Вы понимаете, что видите лучше! Увидеть номер автобуса, прочесть назначение врача – больше не нужно просить прохожих помочь Вам. Вы все это теперь можете сделать сами!

Показания к применению:

- начальная катаракта;
- глаукома;
- астигматизм;
- дистрофия сетчатки;
- амблиопия («ленивый глаз»);

¹<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>, «Всемирный доклад по проблемам зрения» (2019 г.) и резолюция «Комплексная ориентированная на потребности людей офтальмологическая помощь, включая борьбу с предотвратимой слепотой и предотвратимыми нарушениями зрения» (2020 г.). ²Протокол клинических испытаний от 10.07.2008 г. ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306730205900051. www.prodex.ru ООО «Поток», ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: Республика Татарстан, г. Казань, ул. Голубятникова, зд. 2. РЕКЛАМА.



- миопия (в т.ч. прогрессирующая близорукость);
- гиперметропия, возрастная дальнозоркость;
- частичная атрофия зрительного нерва;
- косоглазие (без операций) уменьшение угла;
- компьютерная болезнь глаза (CVS).

Как вернуть зрение за 5 минут?

Часто то, что прописывают врачи, только снимает симптомы и дает кратковременный эффект. Или же предлагают хирургическое лечение, на которое не каждый решится. Особенно если есть хронические заболевания. Но скажите честно, полага руку на сердце, у кого их нет после 50? То-то же!

Поэтому создатели аппарата «Радуга прозрения» пошли совсем другим путем. Во-первых, никаких сложных манипуляций. Лечиться им можно даже дома. Ведь для того, чтобы начать процедуру, достаточно просто надеть специальные очки и нажать кнопку. Минимум действий. Уж с этим справится любой.

Процедура длится не более 5 минут! А эффект от нее держится длительное время!

Клинические испытания. Доказанная эффективность

В эффективности аппарата «Радуга прозрения» уже смогли убедиться не только простые люди, но и ведущие специалисты страны.

Его клинические испытания проходили в Научном государственном центре лазерной медицины². И аппарат показал просто потрясающий результат! Среди более чем 100 участников испытаний у каждого наблюдался положительный эффект. У каждого! Такого в медицинской практике еще не было.

Потерять ногу или руку – это страшно. Но жить можно. А вот при потере зрения – Вы становитесь беспомощным. Это страшно!

Поэтому не откладывайте решение вопроса в долгий ящик. Пока еще можно все исправить! Ваше будущее сейчас в Ваших руках! Не упустите свой шанс!

Остерегайтесь подделок! Настоящий аппарат защищен специальной голограммой:



БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

и заказ оригинального медицинского аппарата «РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ» по телефону

8-800-777-91-52

Интернет-магазин www.prodex.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



Анастасия Уколова в главной роли – выпускница Института благородных девиц Саши Мещерской.



Елена Валюшкина в роли матери главной героини.



Владимир Симонов в роли отца главной героини.



Актёру Сергею Горошко для роли пришлось отрастить собственные усы.

«Куколка»: благородная девица в водовороте интриг

В Москве и Санкт-Петербурге идёт работа над многосерийным фильмом «Куколка» производства студии «МАНГОС ФИЛЬМ».

Его телепреьера запланирована в эфире телеканала «Россия». Роли в этом большом историческом проекте исполняют Анастасия Уколова, Глеб Бочков, Роман Мадянов, Елена Валюшкина, Владимир Симонов, Алексей Демидов, Владимир Юматов, Никита Тарасов и другие актёры. А в режиссерском кресле оказался Егор Анашкин. Многим телезрителям он уже известен по своим работам над сериалами «Шалапин», «Зулейха открывает глаза», «Кровавая барыня».

Отправиться в прошлое

Действие фильма разворачивается в прошлом веке, и зрители переносятся в 1911 год. Главная героиня – выпускница Института благородных девиц Саша Мещерская (ее играет Анастасия Уколова) – возвращается домой, в небольшой провинциальный городок. Благополучие ее семьи основано на родстве с любящим дядюшкой, владельцем оружейного завода Николаем Шумиловым (в этом образе появляется Роман Мадянов). Родители Сашеньки – князь Иван Сергеевич Мещерский (эта роль досталась Владимиру Симонову) и Мария Ильинична (в этом образе появляется Елена Валюшкина) – мечтают о скорейшем замужестве дочери, а сама она грезит блестящей карьерой архитектора. Вернувшись в город, Саша заводит новые знакомства – и неожиданно погружается в водоворот интриг, политических заговоров и даже становится жертвой гипноза...



Владимир Юматов исполнил роль губернатора.

– Эта история выдуманная, но она все равно требует соблюдения определенных правил игры: мы понимаем, что это начало двадцатого века, что мы находимся в Российской империи, что наши герои говорят на том языке и наносятся в тех чинах, которые соответствуют историческому времени, – объясняет нам режиссер фильма Егор Анашкин. – Поэтому мы обязаны соблюдать ответственность перед историей, даже если наш сюжет и наши персонажи – вымышленные...

Большой масштаб

Масштаб и разнообразие локаций Санкт-Петербурга, в которых проходят съемки «Куколки», поражает воображение: Петропавловская крепость, Александрово-Невская лавра, музей-заповедник Петергоф, усадьба Знаменка, завод «Красный треугольник», Дом ученых и Дом композиторов, музей-квартира Некрасова, пятизвездочный отель «Талион Империял» на Невском проспекте и даже Ленинградский об-



Сцена на оружейном заводе, на съёмочной площадке – Роман Мадянов и Анастасия Уколова.

ластной суд! И это только малая часть всех объектов, где идет работа над эпизодами картины. Кстати, часть из них снималась и на улицах города, и туристы с большим интересом наблюдали за съёмочным процессом.

Под впечатлением от съемок в исторических местах была Елена Валюшкина, исполняющая роль мамы главной героини Марии Ильиничны. Актриса признается, что часто бывает в Санкт-Петербурге, но впервые работает в историческом сериале, где почти каждый день происходит смена локаций. Да и шикарные наряды, сшитые специально для героини, точно ни одну из актрис не оставят равнодушной!

Усы и губернатор

Владимиру Юматову в фильме досталась роль губернатора Невельского. – В этот сериал меня пригласил Егор Анашкин, – рассказывает Владимир Сергеевич. – Мы с ним сотрудничали на проекте «Шалапин» (там актер исполнил роль мецената Саввы Мамонтова. – Прим. авт.), мне было очень комфортно с ним работать, и я знал, что получу творческое удовлетворение от общения с ним на площадке, поэтому согласился, не читая сценарий. А когда уже прочел – понял, что и персонаж мой очень любопытный. Это губернатор некоего города N, человек, предки которого в течение нескольких столетий

верой и правдой служили России, и который унаследовал это отношение к государственной службе, унаследовал преданность идеалам. И которого постигла страшная трагедия: предательство родного человека, поставившее под сомнение его репутацию. Это достаточно противоречивая личность – но тем и интереснее было его играть...

Роль сына губернатора Кирилла доверили молодому артисту Сергею Горошко. Для создания экранного образа ему пришлось... отрастить собственные усы! От искусственных пришлось отказаться, так как у его героя – бурная натура и довольно активная мимика, и они постоянно отклеивались...

Главная героиня

Как мы уже отметили, в главной роли появится Анастасия Уколова. Несмотря на то что во время съемочного процесса актрисе приходится жить практически на два города (она москвичка, а основная часть фильма снимается в Санкт-Петербурге), ей нравится работать в этом историческом проекте.

– Мне очень понравился сценарий: после его прочтения, как после хорошей книги, я несколько дней ходила под впечатлением –

очень захватывающий сюжет! – говорит Анастасия Уколова. – С моей героиней мы, наверное, схожи какой-то наивностью, открытостью, спонтанностью. Но я сама как человек очень осторожна, а ей ничего не страшно! А еще она – правдолюб, правдолюб, и ради правды готова рисковать и собой, и своей семьей! Но ее тяга к правде влечет за собой определенные события, и если бы она была чуть поспокойнее и не лезла туда, куда не следует, – возможно, каких-то трагических событий было бы меньше... С моей героиней постоянно происходят какие-то странные вещи, она все время оказывается в самой гуще событий, сама ищет выходы из ситуаций, начинает расследовать то, что происходит. Моя Саша – очень решительная, смелая и думающая девушка. Я ею восхищаюсь! А самый большой сюрприз ожидает зрителей в финале: я даже сама не ожидала такой развязки...

Остальные подробности съемочного процесса создатели пока предпочитают держать в тайне, но им есть чем удивить зрителя. Чем закончится эта история и какое будет развитие сюжета, мы узнаем не раньше следующего года, когда сериал выйдет в эфир.

Яна НЕВСКАЯ

Чтобы искусственная ёлка и её наряд ежегодно помогали вам создавать домашнюю сказку и волшебное настроение, стоит позаботиться об их правильном хранении между праздниками.

Хранить новогоднее убранство – задача непростая, но если подойти к ней со знанием дела и смекалкой, то процесс упаковки будет приносить не меньше положительных эмоций, чем украшение самой елки.

Обратная распаковка

Хранить игрушки в той упаковке, в которой они продавались, – просто и очевидно. Особенно хорошо, если эта упаковка прозрачная хотя бы с одной стороны. А как быть, если игрушки продавались сами по себе? Рассмотрим несколько вариантов.

КОРБОКА ИЗ-ПОД ВИННЫХ БУТЫЛОК

Необычный, но очень удобный способ хранения. Такие коробки внутри разделены перегородками, которые не позволяют разбиться ни одной из ваших игрушек. Если ячейки окажутся вели-

Когда ёлочке пора в отпуск



коваты, то сначала оберните игрушку бумажной салфеткой, а только потом укладывайте в коробку. Уверяем, ей будет абсолютно комфортно ожидать следующих праздников! Если же коробки от вина не окажется под рукой, можно воспользоваться обычной коробкой, а разделители нужного размера можно с легкостью вырезать самостоятельно из любой картонки.

ВТУЛКА ОТ БУМАЖНЫХ ПОЛОТЕНЕЦ

Ее можно использовать для хранения елочных бус или гирлянд. Намотайте их на втулку – и готово! Теперь не придется распутывать их при следующем использовании. А если втулки нет, воспользуйтесь плотным листом картона, на который также можно наматывать гирлянды или бусы. Для хранения бус

можно использовать и небольшую пластиковую бутылку.

КОРБОКА ОТ ЯИЦ

Еще один способ сохранить елочные украшения в целости. Главное, чтобы они лежали в коробках как можно плотнее. В случае необходимости на дно можно проложить слой ваты или ватные диски.

ОДНОРАЗОВЫЕ СТАКАНЧИКИ

Удобнее хранилища для совсем мелких игрушек и украшений на прищепках не найти! Лучше использовать стаканчики из прозрачного пластика, чтобы их содержимое было видно. Заполненную «тару» поставьте в коробку подходящего размера, располагая плотно друг к другу.

КОРБОКА ОТ ТОРТА

Рождественский венок с удовольствием разместится именно в таком хранилище или в шляпной коробке.

Подходящие условия

Низкий температурный режим и высокая влажность и искусственной елке, и игрушкам категорически противопоказаны. Неутепленный балкон, гараж или подвал не подойдут для этой цели, так как неблагоприятные факторы могут легко испортить игрушки. Лучше поискать место в гардеробной или на антресоли, где темно, сухо и тепло.

Гигиенические процедуры

После того как вы сняли игрушки с елки, самое время ее протереть чуть влажной салфеткой и дать хорошо просохнуть. Затем сложите елку согласно инструкции на упаковке. Елка может быть как разборной, так и складываться по принципу зонтика путем поднятия веток к макушке. Хранить елку лучше в пластиковой коробке, так как картон может впитывать лишнюю влагу, что неизбежно приведет к появлению плесени не только на коробке, но и на самой елке. Кроме того, картонные коробки менее прочные, чем пластиковые, и могут деформироваться от неловкого движения.

НА ЗАМЕТКУ

СТАРИНА ТРЕБУЕТ ВОЗДУХА

Обладателям старинных стеклянных игрушек нужно помнить, что такие игрушки нельзя хранить в плотно закрытой пластиковой упаковке. Из-за того, что воздух не циркулирует и влага не испаряется, краска может потрескаться и облупиться. Но выход найти несложно: проделайте небольшие отверстия в пластике, и елочные украшения останутся красивыми и блестящими еще долгое время.



Светлана СИДОРЧУК

Япония на страже здоровья Вашего мозга! МозгТерапи

РЕКЛАМА



Здравствуй!

У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон. Однако самое главное, что он любит выходить на улицу, но, похоже, стал забывать дорогу домой. Я недавно прочитала о японском средстве для поддержания работы головного мозга – МозгТерапи. Расскажите, пожалуйста, поможет ли оно моему папе.

Ирина М., Красноярск, для мамы (72 года)



Здравствуй!

Мне 54 года. Я работаю бухгалтером, до пенсии ещё далеко. Где-то около года назад стала замечать резкое ухудшение памяти и сообразительности, не сразу реагирую на указания начальства. Очень боюсь увольнения. Узнала про японское средство МозгТерапи. Неужели оно способно вернуть мне былые возможности?

Нина Петровна П., Санкт-Петербург, 54 года

Мнение эксперта:

Да, недавно в Россию пришло уникальное японское средство для питания и поддержания клеток головного мозга. Согласно международной статистике, Япония – страна самых пожилых людей в мире. При этом они много путешествуют, активны и жизнерадостны.

Ученые знаменитого университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из люби-

мых блюд японцев – это уникальный моллуск азума пектинид, который водится у берегов Японии. Из него выделили полезные **ФОСФОЛИПИДЫ**. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга.

Курсовой прием МозгТерапи позволяет восстановить нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма в любом возрасте.

* МозгТерапи МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВЕРНУТЬ: *

- память и сообразительность;
- скорость реакций;
- способность сосредотачиваться;
- координацию движений;
- крепкий спокойный сон;
- хорошее настроение без перепадов;
- уменьшить чувство тревоги и раздражительность;
- снять головные боли;
- улучшить зрение и слух.



+ПОДАРОК при покупке*

Замечательный продукт МозгТерапи поможет кардинально изменить вашу жизнь в преклонном возрасте, сделав её намного ярче в новом году!



8-800-100-55-60

Звоните и узнавайте, где купить, прямо сейчас!
Звонок бесплатный по всей России

*При покупке 3-х упаковок. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.01.2024 по 01.07.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60 **Сделано в Японии

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Блюда из печени не только вкусны и питательны, но и очень полезны. Ведь печень содержит много полезных веществ, включая витамины и минералы, в частности железо и медь. Во всех национальных кухнях мира есть блюда из печени, и точное их количество невозможно даже посчитать.

Самое простое, что можно сделать с любой печенью, это нарезать ее нетонкими ломтиками и быстро, по 2-3 минуты с каждой стороны, обжарить на хорошо разогретой сковороде. Предварительно можно обваливать ломтики в муке, что придаст им после обжарки приятную румяность. В процессе важно не пересушить печень, поэтому, как только на поверхности ломтика появляется красный сок, его нужно перевернуть и быстро обжарить с другой стороны. Солить жареную печень нужно сразу после (а не до и не во время) жарки, иначе она станет жесткой.

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ

ВКУСНЫ И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ХОРОШИ



Печень «Пикато»

Европейская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 199 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 600 г говяжьей печени ■ 2 яйца
■ 3 ст. л. крахмала ■ растительное масло ■ 100 г пармезана ■ молотый черный перец ■ щепотка мускатного ореха ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень вымыть, обсушить, освободить от пленок и протоков, нарезать ломтиками, слегка отбить, поперчить, сложить в миску, залить 2 ст. л. масла, оставить на полчаса.
- 2 Пармезан натереть на мелкой терке, смешать со взбитыми до однородности яйцами и мускатным орехом.
- 3 Ломтики печени обваливать сначала в крахмале, затем – в сырной смеси.
- 4 Жарить на хорошо разогретом масле по 2 минуты с каждой стороны.



Закуска «Сусамыр»

Киргизская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 146 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 г куриной печени ■ 1 стакан сметаны ■ 70 г сыра ■ 1 луковица
■ 1 ст. л. (с горкой) муки
■ растительное масло ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень промыть, освободить от пленок, обсушить, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на терке.
- 3 Обжарить на растительном масле лук до прозрачности, добавить печень, жарить до румяной корочки (5-8 минут).
- 4 В небольшом ковшике смешать сметану и 1 стакан воды, посолить, поперчить, довести до кипения, всыпать муку, размешать (следить, чтобы не образовались комочки), прогреть 1-2 минуты.
- 5 Печень разложить по порционным формочкам, залить сметанным соусом, посыпать сыром.
- 6 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до золотистой корочки (10-15 минут).



Утиная печень «Форрестер»

Европейская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 136 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 800 г утиной печени ■ 10 свежих шампиньонов ■ 2 крупных помидора
■ 1 луковица ■ 1 зубчик чеснока
■ 1 ст. л. муки ■ 1 ст. л. сливочного масла ■ 1 ч. л. паприки ■ растительное масло ■ 1 ч. л. прованских трав
■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень очистить от пленок, обсушить, нарезать ломтиками, обваливать в муке.
- 2 Лук нарезать полукольцами, грибы – пластинами, чеснок измельчить; с помидоров снять шкурку, нарезать крупными кубиками.
- 3 В сотейнике на смеси масел обжарить грибы (1-2 минуты), вынуть шумовкой из сотейника, отложить.
- 4 В этом же сотейнике обжарить лук и чеснок (2 минуты), отложить.
- 5 Долить немного растительного масла, хорошо прогреть, обжарить, постоянно помешивая, печень (5 минут), отложить.
- 6 Влить в сотейник 100 мл воды, добавить прованские травы и паприку, уварить полученный соус (5-7 минут).
- 7 Вернуть в сотейник печень, лук и чеснок, грибы, перемешать, посолить, поперчить, хорошо прогреть, снять с огня, добавить помидоры, перемешать и немедленно подавать.



Печеночники

Русская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 140 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 500 г свиной печени
■ 2 небольших яйца ■ 1 крупная луковица ■ 3 ст. л. манной крупы
■ 1 ст. л. жирной сметаны
■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень промыть, обсушить, прокрутить через мясорубку вместе с луком.
- 2 Яйца взбить до однородности, добавить к печени вместе с манкой и сметаной.
- 3 Печеночную массу посолить, поперчить, хорошо перемешать, оставить на 10 минут при комнатной температуре.
- 4 Жарить печеночники с обеих сторон на хорошо разогретом растительном масле, выливая массу на сковороду небольшим половником или столовой ложкой.

Салат «Беловежский» из печени индейки

Белорусская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 138 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 300 г печени индейки ■ 5 яиц
■ 3 соленых огурца ■ 2 луковицы
■ 100 г сушеных белых грибов
■ растительное масло ■ майонез по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень, грибы и яйца сварить до готовности, остудить.
- 2 Печень, грибы и огурцы нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами, яйца мелко порубить.
- 3 Лук пожарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 4 Соединить все ингредиенты, заправить майонезом, убрать в холодильник на 1-3 часа.



Печеночные кнедли

Чешская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 134 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 400 г телячьей печени ■ 1 яйцо
■ 1 луковица ■ 100 г хлебных крошек (или панировочных сухарей)
■ 3-4 ст. л. молока ■ сливочное масло ■ небольшой пучок зелени
■ щепотка мускатного ореха
■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлебные крошки замочить в молоке. Лук натереть на терке, зелень мелко порубить.
- 2 Печень помыть, освободить от пленок и протоков, очень мелко порубить (или пропустить через мясорубку), выложить в глубокую миску.
- 3 Лук и зелень обжарить на масле до прозрачности, выложить в ту же миску.
- 4 Добавить в миску мускатный орех, замоченные в молоке хлебные крошки, вбить яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 5 С помощью двух столовых ложек сформировать кнедли, обжарить на сливочном масле до готовности (5-6 минут).
- 6 Подавать с тушеной квашеной капустой или картофельным пюре.

Когда вы смотрите на себя в зеркало и видите там человека с лишним весом, вы ругаете себя? И в миллионный раз даёте себе обещание похудеть?

Тогда ситуация выглядит следующим образом: вы приступаете к важному делу (похудению) не со словами поддержки, а с оскорблениями. Как заменить неприятные мысли на одобряющие и поддерживающие, чтобы важное дело наконец увенчалось успехом? За подсказками и советами мы обратились к магистру психологии, когнитивно-поведенческому психотерапевту, арт-терапевту Алине Лагода.



Дисморфобия из детства

– Алина, почему женщинам так важна внешность?

– Женщинам бывает довольно трудно принять себя, когда с рекламных таблоидов и интернет-аккаунтов на нас смотрят идеальные красотишки с точеными фигурами и безупречной кожей. Конечно, мы все понимаем, что это всего лишь маркетинговый ход, но наша психика все равно продолжает искать в себе недостатки и корить себя за них. Существует даже термин, описывающий заикленность человека на одном или нескольких недостатках своей внешности: дисморфобия.

– Почему так происходит?

– Человек создает отношение к себе, своему телу, организму, опираясь на отношение к нему со стороны других людей. Это отношение формируется еще в раннем детстве и достигает своего пика к пубертатному периоду. Вначале это папа и мама, в подростковом возрасте – сверстники, друзья, те люди, которые являются для человека авторитетом.

Растущий ребенок трансформируется во взрослого, не понимает, как к этому относиться? Это плохо или хорошо? Нормально или нет? Как взаимодействовать с самим собой, своим новым, изменившимся организмом? Происходит разобщенность тела и психики. И вот именно в этот момент поддержка либо ее отсутствие оказывают решающую роль.

Как подружиться со своим отражением?



Табличка для позитива

– Как научить своё сознание реагировать на мнимые проблемы правильно?

– Составьте табличку из четырех колонок, где в первой вы описываете ситуацию, в которой оказались. Во второй – автоматическую мысль (что вы подумали, когда с вами это произошло, какие образы возникли?). Третья колонка – реакции (какие эмоции у вас возникли, что вы ощутили физически, как изменилось ваше поведение?). Четвертая колонка – адаптивный ответ (насколько вам помогает такая реакция, что бы вы могли сделать по-другому?). Такой «взгляд со стороны» научит вас не сравнивать себя с другими и начать строить здоровое и позитивное отношение к себе.



Движение к себе

– Можно ли с помощью упражнений, мыслей, установок научиться любить и принимать себя, даже с учётом того, что пока не имеешь желанной стройности?

– Первое. Нужно научиться слышать свое тело и его потребности. Хорошо помогут йога, танцы. Мож-

но просто дома включить любимую музыку и двигаться под нее. Не оценивайте себя и свои движения. Идите за телом, получайте удовольствие от них.

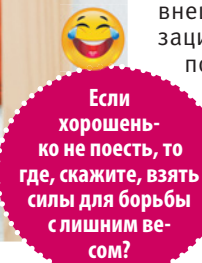
Хотя бы один день посвятите своему телу. Дайте ему все, что оно хочет: понежиться подольше в постели, съесть пирожное или вовсе пропустить

обед (попробуйте честно отвечать на вопрос «Чего именно я сейчас хочу?»). Не терпите неудобство и дискомфорт.

Второе. Подойдите к проблеме рационально. Изучите вопросы целлюлита, отеков, морщин и других «недостатков» внешности. Рационализация проблемы поможет понять физиологию и то, что многие «проблемы» являются нормой.

Третье. Любая негативная установка является следствием травматического опыта. При стремлении выглядеть идеально базисная посылка заключается в перфекционистском требовании «быть всегда лучше». За негативной установкой стоит автоматическая мысль, которая и влечет за собой болезненные эмоции при взгляде на себя в зеркало.

Подготовила
Татьяна МИХАЛЁВА



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

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

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

Спрашивайте в аптеках
вашего города.

реклама 12+



Дневник садовода и огородника поможет не пропустить оптимальные сроки посадки растений, эффективно организовать садово-огородную работу, а в конце сезона проанализировать результаты своего труда.

Издание предназначено для планирования работ на садовом участке в течение всего года. Дневник состоит из цветных страниц с информационными таблицами и таблицами для записей.

Подробно даны рекомендации по обрезке плодовых и ягодных культур, защите сада от вредите-

лей и возбудителей болезней, подкормке садовых растений.

Журнал наблюдений за растениями станет удобным и наглядным инструментом для оценки качества семян, рассады, саженцев.

Лунный календарь на каждый месяц подскажет наиболее продуктивные дни для работ на участке.

План-схемы участка даст возможность спланировать посадки с учетом севооборота и совместимости растений.

Блок для личных заметок даст возможность составить списки дел на каждый день.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:

Дневник садовода КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Попугаи – одни из самых красивых экзотических птиц, которые давно стали любимцами во многих семьях.

Но удивляют они не столько внешне, сколько умственными способностями. К тому же уход за попугаями гораздо проще, чем за многими другими домашними питомцами. А радости они доставляют не меньше.

Сколько в мире попугаев

И каких только попугаев не бывает! Большие метровые и маленькие с палец; невесомые, словно перышко, и «тяжеловесы» в несколько килограммов; летающие со скоростью до 120 км в час и ведущие наземный образ жизни; правши и левши; «болтуны» и «молчуны»; миролюбиво-ласковые и настоящие пираты, терроризирующие диких животных.

В мире насчитывается более 330 видов попугаев. Самые известные – ара, волнистые, жако, какаду, кореллы, неразлучники, прыгающие, розеллы, рокоштные горные, баррабандовы, сенегальские, скалистые, травяные, электусы и другие. А вот подражать речи человека и имитировать различные звуки могут лишь несколько видов этих пернатых.



– Я хочу купить у вас говорящего попугая.
– Пожалуйста, но только двух.
– Это почему?
– Дело в том, что один говорит по-испански, а второй переводит.



НЕ С КЕМ ПОГОВОРИТЬ

Тогда мы летим к вам!



Жако отличается умом и смекалкой

Самым способным попугаем по праву считается жако, или африканский серый попугай. Этот вид может даже анализировать и логически рассуждать на базовом уровне. Один из представителей данной породы был специально выбран для научного эксперимента. Ученые решили доказать, что попугаи способны не



только имитировать звуки, но и принимать осознанные решения. Жако мог определить до 50 различных объектов и описать их цвета, форму и материал. У него была способность осознавать понятия «больше», «меньше», «одно и то же», «разные», «над» и «под», а словарный запас составлял порядка 150 слов. Кроме того, тренированный жако может сортировать предметы по форме и цвету.



ФАКТ

Зрение у попугаев – монокулярное. Это значит, что видеть они могут глазами, отдельно друг от друга. А еще они – птицы-долгожители, средняя продолжительность жизни мелких попугаев – 25 лет, крупные могут прожить более века.

Чтобы жил долго и счастливо...

Если вы решили завести попугая, приобретайте его у опытных заводчиков. При покупке крупного попугая спрашивайте паспорт птицы. Главное в содержании и уходе за попугаем – это правильный рацион, просторная и чистая клетка, регулярные полеты, социализация, гигиена кормушек, умеренная продолжительность светового дня, развивающие игрушки, водные процедуры, соблюдение мер безопасности в доме и профилактические осмотры у врача.



В ежедневном рационе птицы обязательны фрукты, овощи, ягоды, веточный корм, пророщенные, зеленые и запаренные корма, глина и чистая вода.

Накопившуюся грязь на жерди и на поддоне клетки необходимо счищать и смывать водой. Подстилку меняют по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Не забывайте время от времени выпускать птицу полетать. Это способствует обмену веществ и пищеварению, повышению общего тонуса организма. Во время прогулки окна и двери в комнате (квартире, доме) должны быть закрыты.

Многие пернатые любят купаться. Для этого можно поставить специальную ванночку в клетку. Там же разместить несколько развивающих игрушек, с ними птица не дает себе скучать.



Самые популярные – волнистики

Декоративные волнистые попугайчики – самый распространенный вид домашних птиц. Оперение у большинства из них желто-зеленого или голубого оттенка с характерными волнистыми линиями. Эти пернатые очень ориентированы на человека и легко приспосабливаются к микроклимату квартиры и ее обитателям. Помните, что волнистики требуют много внимания, общение для них также важно, как еда и вода. Если вас часто и подолгу не бывает дома, для сохранения психики питомца лучше заводить сразу пару попугайчиков. Помещение, где проживает птица, должно быть хорошо вентилируемым, но без сквозняков. Влажность воздуха – порядка 55-70%. Волнистые попугаи плохо переносят резкие перепады температуры, оптимальная температура для них – 15-25°C. Большое значение имеет продолжительность светового дня, который должен составлять летом 12-14 часов в сутки, а зимой 10-12. Несмотря на «маленькость», у них отличная сообразка. Волнистик может запомнить до 150 слов, прекрасно имитируя звуки, человеческую речь и голоса других животных. Мировой рекорд по разговорчивости принадлежит попугаю Паку, который знал 1728 слов. Интересно, что у волнистых попугаев отсутствуют голосовые связки, а звуки они воспроизводят только с помощью рта.



Валерия ПАШЕЧКИНА

Внимание и ласка – обязательны

Чтобы попугай научился разговаривать, его лучше содержать в одиночестве, без других птиц. Недостаток общения побудит птицу идти на контакт. Заниматься с попугаем нужно регулярно, произносить слова эмоционально и не забывать хвалить и подбадривать питомца его любимыми лакомствами. Кстати, лучшая награда для птицы – почесать макушку против перьев. И не забывайте, что птицы, как и другие домашние питомцы, требуют внимания, любви и ласки.

Кстати

Чья лексика богаче?

В Австралии, где по предположению ученых попугаи живут уже около 5 миллионов лет, даже есть школы, специализирующиеся на обучении их говорить. Так, какаду могут запомнить до 40 слов, а также несколько предложений. Лори способны воспроизвести более 50 слов и сложить их в предложения. Волнистые попугайчики – до 150 слов и неплохо разговаривают. Жако – более 200 слов, произносят их с различной интонацией, имитируя настоящую беседу.



Детали

В Россию попугаев впервые привезли в конце XV века – римский дипломат преподнес одну из ярких птиц монаршей особе. Из исторических документальных источников известно, что попугай был частью описанного имущества Бориса Годунова.

Слова «мама» и «любовь» – почти синонимы. Казалось бы, неоспоримая истина, аксиома. Но все правила имеют исключения.

Много лет я работаю акушеркой, принимаю непосредственное участие в рождении новой жизни. Через мои руки и душу прошли сотни женщин и малышей, со своими историями – счастливыми и печальными.

Вместо супермаркета – в роддом

Изначально я не хотела работать в роддоме. Закончила медицинское училище и мечтала быть операционной медсестрой. Волей случая на автобусной остановке внезапно стало плохо молодой женщине, которая оказалась на последнем месяце беременности. Вместо супермаркета поехала с ней в роддом. Да так там и осталась... За прошедшие тридцать пять лет я ни разу не пожалела о своем выборе. Не передать словами чувства, когда ты смотришь на новорожденного малыша.

Помню, как лет двадцать назад в наше отделение пришла новая медсестра – молодая, не слишком симпатичная особа. Я человек неконфликтный, быстро схожусь с людьми, но с новой сослуживицей сработаться так и не смогла. Ее профессиональные качества вопросов не вызывали: исполнительная, пунктуальная, обладающая необходимыми знаниями и умениями. Но не было в ней сострадания, милосердия, доброты к пациенткам, а без этих качеств в нашей профессии делать нечего.

И вот к нам в приемный покой привезли женщину, которая прямо на улице

У каждого свои планы на жизнь



«Надо бы так устроить жизнь, чтобы каждое мгновение в ней было значительно».
Иван Тургенев

упала в лужу. Документов нет, сознание держится на ниточке, одежда грязная. Так наша новенькая не хотела ее принимать. Дело дошло до заведующей, только тогда она была вынуждена заняться пациенткой. Но с каким пренебрежением это делала...

А спустя еще неделю я услышала просьбу Татьяны, нашей медсестры из операционного блока, к этой новенькой коллеге.

– Ты можешь завтра подежурить вместо меня? Прошу тебя. Мама приболела, и малыша не с кем оставить.

– Нет, у меня другие планы. И в них личная жизнь первостепенна. А тебе совет: решай свои домашние вопросы вне стен работы. И не иди на поводу у родственников, потом с шеи не спустишь.

Исполнительный лист

Меня тогда поразил такой ответ, взаимовыручка была в отделении обычным делом, даже нормой. Сегодня ты выручишь, завтра – тебя. Новая сотрудница, как говорится, была явно не из нашего полка. А когда всплыли подробности ее первого брака и развода, стало ясно, что новенькая у нас долго не задержится.

– Не понимаю, как женщина, которая работает в родильном отделении, знает, как непросто приходят в этот мир малыши, могла сама бросить собственного ребенка! – с порога заявила главная медсестра больницы Валентина Ивановна. – Я только узнала, что эта ва-

ша новая работница отказалась от сына. В бухгалтерию поступил исполнительный лист от судебного пристава на взыскание с нее алиментов. Каково?

Валентина Ивановна была женщиной, про которую говорят: «она знает всех, ее знают все», так сказать, информационное связующее звено между нашим медицинским центром и окружающим миром. Она могла решить любой вопрос и очень радела за родную больницу и ее сотрудников. Поступок новенькой, по ее мнению, оправданию не подлежал.

Старая знакомая

...Прошлым летом дети уговорили меня отправиться на отдых к морю. Купили недорогую путевку и билет. Посадили в вечерний поезд. Я без труда нашла свое купе, устроилась на нижней полке. Поезд усыпляюще застучал колесами, и я погрузилась в свои мысли. Утром в купе вошла новая пассажирка, суетливая дамочка примерно моего возраста. Черты ее лица мне показались знакомыми. В обед за чаепитием мы разговорились. Слово за слово, и уж неизвестно почему, новая утренняя пассажирка попутчица разоткровенничалась и решила рассказать свою историю.

– Я родилась в семье, которая жила под диктовку отца. В девятнадцать

лет, когда гостила у бабушки в приморском городе, куда мы едем сейчас, я познакомилась Колей, он был старше на два года. Будущее для меня было очевидно: удачно выйти замуж. Вскоре мы поженились. Родители Коли очень хорошо относились ко мне, чуткая свекровь, понимая, как нелегко девушке в новом городе, в новой семье, все бытовые вопросы взвалила на себя. А я, недавно получившая диплом фельдшера, занялась карьерой. Новые родственники устроили на работу в медпункт местного крупного предприятия.

О детях и тогда я не мечтала, о чем сразу заявила мужу и новым родственникам. Мудрая свекровь только улыбнулась и даже согласилась, дескать, молодые еще, конечно, поживите для себя, а там видно будет. И мы жили. И прожили пять лет. Родители Николая купили нам квартиру, помогли с обстановкой, можно было уже подумать и о ребенке. Но я стояла на своем: «Детей не люблю, матерью становиться не собираюсь!» Но... в один прекрасный день я осознала, что жду ребенка. Истерика сменилась гневом с неоспоримым решением: никакого малыша в моей жизни быть не должно. А вот Коля и родители были на седьмом небе.

– Это такое счастье! – радовался муж. – У нас будет сын!

– Ты только роди, – вторила его мама. – Мы все возьмем на себя!

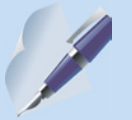
В общем, уговорили.

В положенный срок родился мальчик. Малыша окружили вниманием и заботой все: отец, бабушка, дедушка, прабабушка и другая родня. Не нужен он был только родной матери, мне. Думала, что он навсегда заберет мою красоту, мою молодость. Я мечтала о другом. Через некоторое время закрутила роман с командировочным. Николай узнал – разразился скандал. Развод! Я этого и ждала. Ребенок остался у Николая. Квартиру продали, деньги поделили. Освободившись от обременительного груза, мы уехали в другой город. Там я устроилась в роддом. Но не нашла своего счастья. Потом опять сменила работу, город. Потом вышла замуж. Вскоре развелась. Переехала в другой город. Поменяла профессию. Жизнь закружилась. Кружилась, кружилась, да, по сути, и прошла. Скоро уже пенсия. А я так и одна. Ни мужа, ни детей, никого вокруг. Какой же я была дурой... Вот еду к своему Николаю (разузнала, что он так и не женился). Не знаю, примет ли он меня, а главное – примет ли меня мой сын. Простит ли он меня...

С первых слов рассказа утренней пассажирки я узнала ее голос и вспомнила ее – эта была та самая новенькая, у которой были «другие планы на жизнь». Одна соседка по купе почувствовала, другая – что-то говорила о любви и прощении. А я молчала. У каждого из нас свои ошибки, свои радости и печали. У каждого из нас свои планы на жизнь...

ЕЛЕНА

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



Судоку

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

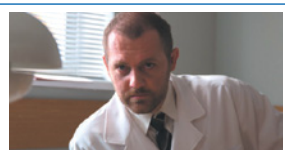
	7	5		2				
		9		5	7	4		2
2	3	6	8		9		5	
					6			5
	8	3	7		2	6	4	
1			4					
	5		2		4	8	1	9
9		8	5	7		3		
				6		5	7	

3 ★★★★★

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

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

ПЕРВЫЙ



22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 12.15 Информационный канал. (16+)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Наше всё». (0+)
00.45 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

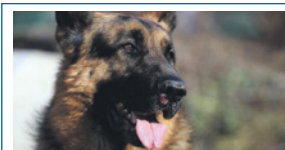
РОССИЯ 1



21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)
Брагин едет в реабилитационный центр. Несмотря на улучшение состояния, он пока не готов возвращаться в «Склиф». Сын сообщает Куликову, что остаётся в Москве и будет жить с девушкой. Марина с Мартыновым отправляются на шашлыки.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 05.15 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (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+)
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «БИМ». (16+)
22.15 00.00 «ШЕФ: ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)
Расторгуев вступает в должность начальника главка. На службу после лечения возвращается начальник отдела по раскрытию убийств Андрей Некрасов.
23.35 «Сегодня»
03.20 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

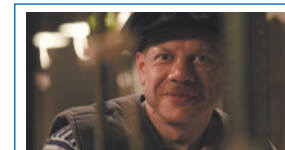
СТС



16.15 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТТЛ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)
07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)
07.30 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР». (12+)
09.35 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-2». (12+)
11.45 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-3: НАСЛЕДИЕ ОРЫ». (12+)
14.00 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-4: ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ». (12+)
16.15 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС ДУЛИТТЛ». (6+)
18.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «ФОРСАЖ: КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
23.05 «АВТОБАН». (16+)
01.00 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
02.00 «ДЫЛДЫ». (16+)
04.45 «6 кадров». (16+)
05.05 «Фиксики». (0+)

ТНТ



16.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
08.50 «Выжить в Самарканде». (16+)
11.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
16.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)
Кошеч продолжает налаживать свои отношения с сыном. Остальные тем временем отправляются в магазин приколов - там ребята решили купить ненастоящих денег, чтобы подменить им реальные в шаре суперприза в Торговом центре. Останется их только туда поместить - и они миллионеры.
21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Комеди Клуб». (16+)
00.00 «Наша Russia». (16+)
01.05 «Импровизация. Команды». (16+)
02.45 «Шоу Студия Союз». (16+)

REN



20.00 «РИДДИК». (16+)

- 05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.15 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «РИДДИК». (16+)
22.20 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
00.30 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (18+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
05.25 09.30 «ЖИВАЯ МИНА». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
12.25 13.30 04.30 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СВОИ-5». (16+)
02.05 «СВОИ-4». (16+)
02.45 «СЛЕД». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 23.10 «ПЕТРОВКА, 38». (12+)
12.50 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
13.25 15.05 17.15 03.30 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)
18.00 «Придуманно в окопах». (16+)
20.10 «Ищу своих». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
00.50 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
02.20 «ПОДКИДЫШ». (6+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.15 17.15 «Слепая». (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
14.30 Кадони шоу. (16+)
15.30 Гадалка. (16+)
19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)
23.30 Вы поёте великолепно. (16+)
01.00 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
02.30 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)
04.00 «СНЫ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.00 Дорожные войны. (16+)
10.00 Утилизатор. (16+)
10.30 Утилизатор. (12+)
11.00 Утилизатор. (16+)
12.00 Улётное видео. (16+)
15.00 Охотники. (16+)
19.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.40 Невероятные истории. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 07.05 Давай разведёмся! (16+)
08.05 Тест на отцовство. (16+)
10.20 23.30 «Понять. Простить». (16+)
11.35 00.40 «Порча». (16+)
12.45 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 «МАЛЕНЬКАЯ ТАЙНА, БОЛЬШАЯ ЛОЖЬ». (16+)
19.00 «ВЕСНА СВЕЛА НАС С УМА». (16+)
01.30 «Знахарка». (16+)

ОТР

- 06.00 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
08.05 08.35 09.05 09.35 12.30 13.10 14.05 18.20 ОТ-Ражение
11.35 «Отчий дом». (12+)
11.50 «За дело!». (12+)
15.10 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (16+)
17.00 «Очень личное». (12+)
20.30 21.20 «КУПРИН: ПОЕДИНОК». (16+)
22.10 «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (6+)
01.10 «Большая страна». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР: 05.00 Мультфильмы. (6+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Сделано в Евразии. (12+)
06.25, 10.20 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
22.20 «НЕЖДАННО-НЕГАДАННО». (16+)
Мелодрама, СССР, 1983 г.
00.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.55 «НОРМАНДИЯ-НЕМАН». (16+)
ПОБЕДА: 05.50 «Путь к Победе». (16+)
06.50 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...». (16+)
08.45 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
11.20 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)
14.50 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
Леонид и Борис - молодые лётчики, только что прибывшие в лётную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт. Первое задание они с треском проваливают. Виновников отправляют в дивизию, чтобы подвести под трибунал и расстрелять. Но за Леонида и Бориса вступает командир штурмового отряда...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «КРАЙ». (16+)
03.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
ЗДОРОВОЕ ТВ: 06.00, 09.00, 11.25, 14.05, 16.45, 19.20, 22.05, 00.40, 03.15 Будьте здоровы. (12+)
06.25 Первая помощь. (12+)
06.40 Имеешь право. (12+)
06.55, 09.40, 04.05 За и против. (16+)
07.20, 08.20, 20.40 Прокачать за 600 секунд. (16+)
07.30, 10.05, 12.45, 15.25, 18.00, 23.25, 01.55, 04.30 ЗОЖигательные рецепты от шефа. (12+)
07.55, 10.30, 13.10, 15.50, 18.25, 04.55 Спросите тренера. (12+)
08.30, 05.35 Источник жизни: как технологии спасают малышей. (16+)
09.25, 11.50, 22.35, 01.05, 03.40 Первая помощь. (12+)
11.00 Рак груди. (16+)
12.05, 01.20, 03.50, 05.25 Имеешь право. (12+)
12.20 Человек разумный. (12+)
13.35 Что такое стресс? (16+)
14.40, 17.15, 19.50 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
15.00, 17.35, 20.10 Начни с себя. (12+)
16.15 Лпой. (16+)
18.55 Дом всех болезней. (16+)
20.50 Дары усадьбы под крышкой. (12+)
21.00 Суп дня. (12+)
21.15, 23.45, 02.20 Тренажерка. (6+)
21.40, 00.10, 02.45 Индустрия красоты. (12+)
22.50 Клиника Доктора Шиловой. (12+)
23.00, 01.30 Детские страхи. (16+)
HISTORY: 06.00 Сопrotивление: секретные туннели Парижа. (16+)
06.55 Очень странные экспонаты: Монета викингов, древний диск и мертвая девочка, которая спасла миллионы. (12+)
07.45, 08.40 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
09.40 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)
10.40 Древние конструкторы: Наведение мостов. (12+)
11.35 Спаситель на продажу. (12+)
13.20 Монархи: удержать корону любой ценой: Война между двоюродными братьями. (16+)
14.15 Монархи: удержать корону любой ценой: Монархия и нацизм. (16+)
15.10 Монархи: удержать корону любой ценой: Последняя амнезия. (16+)
16.10, 17.05 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
18.05, 19.05 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
20.00, 20.55 Тамплиеры. (16+)
21.45 Дневники великой войны: Бездна. (16+)
22.45 Дневники великой войны: Бойня. (16+)
23.45, 00.40 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
01.40 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)
02.35 Древние конструкторы: Наведение мостов. (12+)
03.25 Спаситель на продажу. (12+)
05.00 Освенцим: скрытые следы. (16+)

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)	 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)	 08.25 «ПЁС». (16+)	 01.40 «ДЫЛДЫ». (16+)	 21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)	 20.00 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+)		
05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами) 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+) 10.00 «Жить здорово!» (16+) 10.50 12.15 Информационный канал. (16+) 15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 Информационный канал. (16+) 19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 «Наше всё». (0+) 00.45 03.05 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «Наши». (12+) 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время (12+) 21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+) У Павловой день рождения. Алеников решает сделать ей сюрприз и просит Костю помочь с организацией праздника. Сотрудники «Склифа», а также Брагин и Марина, собираются, чтобы поздравить свою заведующую. 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)	05.10 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (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 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «БИМ». (16+) 22.15 00.00 «ШЕФ: ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+) К Расторгуеву приходят Локтев с Некрасовым, и генерал вынужден рассказать друзьям, что его связывает с Лыковым. Они вместе разрабатывают план, как его нейтрализовать. 23.35 «Сегодня» 03.20 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+) 07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+) 08.00 Уральские умельцы. (16+) 09.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+) 09.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-4: ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ». (12+) 11.45 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР: ВЕЛИКИЙ УРАГАН». (16+) 13.55 «АВТОБАН». (16+) 15.50 «ФОРСАЖ: КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (12+) 17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+) 21.00 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+) 23.40 «РУБЕЖ». (12+) 01.40 «ДЫЛДЫ». (16+) 04.50 «6 кадров». (16+) 05.05 «Фиксики». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+) 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+) 19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+) Шустрий переживает за жену, привез ее на новое новое узи. После визита в больницу Ира решает устроить модное мероприятие. Его, это понятно, не радует, но он потакает просьбе беременной супруги. Остальная братва приступает к следующей фазе плана ограбления на фудкорте торгового центра... 21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+) 22.00 «Однажды в России». (16+) 23.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ». (18+) 00.50 «Импровизация. Команды». (16+) 02.30 «Шоу Студия Союз». (16+) 04.55 «Импровизация». (16+)	05.00 18.00 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 10.00 «СОВБЕЗ». (16+) 11.00 «Как устроен мир». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 03.45 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЧУЖОЙ: ЗАВЕТ». (16+) 22.20 «Смотреть всем!» (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «ПРАВДИВАЯ ЛОЖЬ». (16+)		

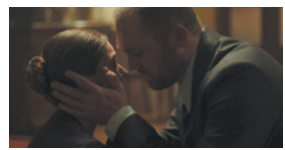
5 5-Й КАНАЛ	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	МИР	ПОБЕДА	ЗДОРОВОЕ ТВ	HISTORY	VJUU HISTORY
05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+) 05.25 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+) 08.20 «Страна советов». (16+) 08.55 «Знание - сила». (0+) 09.30 13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+) 17.30 02.40 «СЛЕД». (16+) 21.25 22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+) 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+) 00.30 «СВОИ». (16+) 04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+) ЗВЕЗДА 05.10 13.25 15.05 17.15 03.35 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+) 07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+) 11.00 23.10 «ОГАРЕВА, 6». (12+) 12.50 «Специальный репортаж». (16+) 18.00 «Придуманно в окопах». (16+) 18.50 «Специальный репортаж». (16+) 22.45 «Между тем». (12+) 00.50 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ». (12+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.15 17.15 «Слепая». (16+) 09.30 Гадалка. (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Мистические истории. (16+) 14.30 Кадони шоу. (16+) 15.30 Гадалка. (16+) 19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+) 23.30 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+) 01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+) 02.45 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+) 04.15 «СНЫ». (16+) ЧЕ! 06.00 Невероятные истории. (16+) 07.00 Дорожные войны 2.0. (16+) 07.30 Дорожные войны. (16+) 10.00 Утилизатор. (16+) 10.30 Утилизатор. (12+) 11.00 Утилизатор. (16+) 12.00 Улётное видео. (16+) 15.00 Решала. (16+) 21.00 Охотники. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.40 Невероятные истории. (16+)	07.05 Давай разведёмся! (16+) 08.05 Тест на отцовство. (16+) 10.20 23.20 «Понять. Простить». (16+) 11.35 «Порча». (16+) 12.45 «Знахарка». (16+) 13.20 «Верну любимого». (16+) 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.30 «О ЧЁМ ОНА МОЛЧИТ». (16+) 19.00 «ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ». (16+) 00.35 «Порча». (16+) 01.25 «Знахарка». (16+) ОТР 07.30 20.00 «Календарь». (12+) 10.10 20.30 «КУПРИН: ПОЕДИНОК». (16+) 11.45 «Конструкторы будущего». (12+) 12.00 «Вспомнить всё». (12+) 15.10 «ВРЕМЯ ОТДЫХА С СУББОТЫ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (6+) 16.35 «Фильм, фильм, фильм». (12+) 17.00 «За дело! Поговорим». (12+) 17.40 «Отчий дом». (12+) 22.15 «ШЕСТОЕ ИЮЛЯ». (12+) 00.05 «Русская идея». (12+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 06.15 Пять причин поехать в... (12+) 06.25 Наши иностранцы. (12+) 06.35, 10.10 «ОТРАЖЕНИЕ». (16+) 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 17.35 Мировое соглашение. (16+) 18.50 Игра в кино. К 90-летию В. Ланового. (16+) 22.20 «АЛЫЕ ПАРУСА». К 90-летию В. Ланового. (16+) 00.05 Наше кино. Неувядающие. К 90-летию В. Ланового. (16+) 00.55 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)	04.45 «Путь к Победе». (16+) 05.40 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕ-ПОЕЗД». (16+) 07.50 «ВЫСОТА 89». (16+) 09.40 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+) 13.05 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+) Продолжение военной драмы «Истребители». Летчица Илья Бестужева вызывают в главный штаб, где повышают в звании до подполковника и приказывают сформировать собственный полк на базе новейших истребителей Як-3. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым, Героем Советского Союза - летчиком Леонидом Шугаевым. 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+) 02.20 «ПЕРЕГОН». (16+) ПО 05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) 08.20 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 10.35 Моя свекровь - монстр. (16+) Реалити-шоу, в котором 5 команд, состоящих из свекровей и их невесток, поборются за звание «Лучшая хозяйка». 13.35 Супербабушка. (16+) 17.15 Беременная в 16. (16+) 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+) 00.05 Измены (субтитры). (16+) 03.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)	06.05 Будьте здоровы. (12+) 06.35 Первая помощь. (12+) 06.50 Имеешь право. (12+) 07.00 За и против. (16+) 07.25 30 Жигательные рецепты от шефа. (12+) 07.50, 10.30, 13.10, 15.45, 18.20, 02.25, 05.05 Спросите тренера. (12+) 08.20, 05.40 Рак груди. (16+) 08.45, 11.25, 14.05, 16.40, 19.15, 22.05, 00.40, 03.20 Будьте здоровы. (12+) 09.10, 22.30, 01.05, 03.45 Первая помощь. (12+) 09.25, 22.45, 01.20, 04.00, 05.30 Имеешь право. (12+) 09.40 Человек разумный. (12+) 10.05, 12.45, 15.20, 17.55, 20.50, 23.25, 02.00, 04.35 30 Жигательные рецепты от шефа. (12+) 10.55 Что такое стресс? (16+) 12.00, 14.35, 17.10, 19.45 Люди с Неограниченными возможностями. (12+) 12.20, 14.55, 17.25, 20.05 Начни с себя. (12+) 13.35 Хлоя. (16+) 16.10 Дом всех болезней. (16+) 18.50 Геномное редактирование. (16+) 20.30, 20.40 Прокачать за 600 секунд. (16+) 21.10, 23.50 Тренажерка. (6+) 21.40, 00.15 Индустрия красоты. (12+) 23.00 Детские страхи. (16+) 01.35, 04.10 За и против. (16+) 02.50 Источник жизни: как технологии спасают малышей. (16+)	06.00 Освенцим: скрытые следы. (16+) Освенцим - самое большое кладбище Европы. Здесь находился крупнейший концентрационный лагерь, который принял больше миллиона заключённых. 06.55 Очень странные экспонаты: Золотой диск, книга тайн и зеркало, ведущее на другую сторону. (12+) 07.45, 08.40 Чудеса ЮНЕСКО. (12+) 09.40, 10.35 Расцвет древних цивилизаций. (12+) 11.30, 12.25 Тамплиеры. (16+) 13.20 Монархи: удержать корону любой ценой. Отказ от традиций. (16+) 14.15 Монархи: удержать корону любой ценой. Принцесса-бунтарка. (16+) 15.10 Монархи: удержать корону любой ценой: В погоне за нормальным. (16+) 16.05, 17.05 Чудеса ЮНЕСКО. (12+) 18.05 Расцвет древних цивилизаций. (12+) 19.00 Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+) 20.00, 20.50 Тамплиеры. (16+) 21.40 Дневники великой войны: Мука. (16+) 22.40 Дневники великой войны: Страсть. (16+) 23.35, 00.35 Чудеса ЮНЕСКО. (12+) 01.30, 02.25 Расцвет древних цивилизаций. (12+) 03.20, 04.05 Тамплиеры. (16+) 04.55 Дневники великой войны: Бездна. (16+)	

1 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	REN
 <p>22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)</p>	 <p>21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)</p>	 <p>08.25 «ПЁС». (16+)</p>	 <p>07.00 «Маша и Медведь». (0+)</p>	 <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p>	 <p>00.30 «АФЕРА ОЛИВЕРА ТВИСТА». (16+)</p>
<p>05.00 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)</p> <p>10.00 «Жить здорово!» (16+)</p> <p>10.50 12.15 Информационный канал. (16+)</p> <p>15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)</p> <p>16.05 «Мужское / Женское». (16+)</p> <p>17.00 Информационный канал. (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.30 Информационный канал. (16+)</p> <p>19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)</p> <p>23.00 «Большая игра». (16+)</p> <p>00.00 «Наше всё». (0+)</p> <p>00.45 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)</p> <p>03.00 Новости</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>09.00 Вести. Местное время</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном. (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 «60 минут». (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.55 «Наши». (12+)</p> <p>16.00 Вести</p> <p>16.30 «Малахов». (16+)</p> <p>17.30 «60 минут». (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.05 Вести. Местное время</p> <p>21.20 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)</p> <p>Кривицкий возвращается в Москву, его отец в больнице. Костя и Саша пытаются наладить жизнь с Илюшей, но мальчик заявляет, что хочет жить с бабушкой и дедушкой. На работу к Нине приходит фанат её блога.</p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)</p> <p>02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)</p> <p>03.50 «МОРОЗОВА». (16+)</p> <p>04.41 Перерыв в вещании</p>	<p>05.10 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.25 «ПЁС». (16+)</p> <p>10.00 «Сегодня»</p> <p>10.35 «ПЁС». (16+)</p> <p>13.00 «Сегодня»</p> <p>13.25 «Чрезвычайное происшествие»</p> <p>14.00 «Место встречи»</p> <p>16.00 «Сегодня»</p> <p>16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»</p> <p>16.45 «За гранью». (16+)</p> <p>17.50 «ДНК». (16+)</p> <p>19.00 «Сегодня»</p> <p>19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»</p> <p>20.00 «БИМ». (16+)</p> <p>22.15 «ШЕФ: ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.35 «Сегодня»</p> <p>00.00 «ШЕФ: ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)</p> <p>03.20 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)</p> <p>04.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)</p>	<p>06.00 Ералаш. (0+)</p> <p>06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)</p> <p>07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>08.00 Уральские умельцы. (16+)</p> <p>08.35 Уральские пельмени. (16+)</p> <p>08.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР». (12+)</p> <p>10.45 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)</p> <p>13.20 «РУБЕЖ». (12+)</p> <p>15.20 «МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПРОТОКОЛ ФАНТОМ». (16+)</p> <p>18.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)</p> <p>21.00 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)</p> <p>23.00 «КОД ДА ВИНЧИ». (18+)</p> <p>02.00 «ДЫЛДЫ». (16+)</p> <p>04.40 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.05 «Фиксики». (0+)</p> <p>05.50 Ералаш. (0+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)</p> <p>09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)</p> <p>19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)</p> <p>Час ИКС настал! Шустрый, Кувалда, Кошей и Килька начали претворять в жизнь свой хитроумный план ограбления. В самый неподходящий момент Кошею звонит Макс. Для реализации плана в этот день Кувалде снова придется обольщать вездусую Светлану Анатольевну, а остальным... - ловить живого енота!</p> <p>21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)</p> <p>22.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>23.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ШАБАШ». (18+)</p> <p>01.25 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.00 «Шоу Студия Союз». (16+)</p>	<p>05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрим утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>20.00 «ЖАЖДА СКОРОСТИ». (16+)</p> <p>22.30 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «АФЕРА ОЛИВЕРА ТВИСТА». (16+)</p>

5 5-Й КАНАЛ	3 ТВ-3	ДОМАШНИЙ	ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ
<p>05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)</p> <p>05.35 09.30 13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)</p> <p>08.55 «Знание - сила». (0+)</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)</p> <p>00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)</p> <p>00.30 «СВОИ-5». (16+)</p> <p>02.05 «СВОИ-4». (16+)</p> <p>02.45 «СЛЕД». (16+)</p> <p>04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)</p> <p>ЗВЕЗДА</p> <p>05.10 13.25 15.05 17.15 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД». (16+)</p> <p>07.00 «Сегодня утром». (12+)</p> <p>09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)</p> <p>11.00 23.10 «НАД ТИССОЙ». (12+)</p> <p>18.00 «Придуманно в окопах». (16+)</p> <p>20.10 «Секретные материалы». (16+)</p> <p>22.45 «Между тем». (12+)</p> <p>00.45 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!..» (12+)</p> <p>01.50 «МЕЧЕНый АТОМ». (12+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.15 17.15 «Слепая». (16+)</p> <p>09.30 15.30 Гадалка. (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>14.30 Кадони шоу. (16+)</p> <p>19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>23.30 «МАЛАВИТА». (16+)</p> <p>01.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)</p> <p>03.00 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)</p> <p>04.45 «СНЫ». (16+)</p> <p>06.00 Невероятные истории. (16+)</p> <p>07.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>10.30 Утилизатор. (12+)</p> <p>11.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>12.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>15.00 Решала. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.40 Невероятные истории. (16+)</p>	<p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.15 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 23.20 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ». (16+)</p> <p>19.00 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>07.30 20.00 «Календарь». (12+)</p> <p>10.10 «КУПРИН: ПОЕДИНОК». (16+)</p> <p>12.00 05.30 «Сделано с умом». (12+)</p> <p>15.10 «ШЕСТОЕ ИЮЛЯ». (12+)</p> <p>17.00 «Преодоление». (12+)</p> <p>17.40 «Конструкторы будущего». (12+)</p> <p>20.30 «ФАНТАЗИЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (12+)</p> <p>22.15 «ТЫ И Я». (12+)</p> <p>23.55 «Дзига и его братья». (12+)</p> <p>00.55 «Большая страна». (12+)</p>	<p>МИР</p> <p>05.00, 06.25, 10.10, 04.40 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)</p> <p>06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости</p> <p>06.15 Не фантастика. (12+)</p> <p>13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</p> <p>14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</p> <p>15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)</p> <p>17.35 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>18.50 Игра в кино. (16+)</p> <p>22.20 «МИМИНО». (16+)</p> <p>Комедия, СССР, 1977 г.</p> <p>00.15 «НЕЖДАНО-НЕГАДАНО». (16+)</p> <p>Мелодрама, СССР, 1983 г.</p> <p>01.40 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>02.30 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)</p> <p>ПОБЕДА</p> <p>04.45 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>05.45 «КОРОЛЕВ». (16+)</p> <p>07.45 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (12+)</p> <p>09.40 «ЭКИПАЖ». (16+)</p> <p>11.45 «БАТЯ». (16+)</p> <p>13.10 «СССР». (18+)</p> <p>Весна 1981 года. Олимпиада позади, но еще не стерлась со стен олимпийская символика. Спокойное, мирное, сонное время - брежневский застой. Четверо друзей возвращаются из армии: вместе они прошли огонь и воду, не раз спасали друг друга жизнь. В шутку они называют себя «СССР», по первым буквам имен - Сергей, Семен, Самвел и Рома.</p> <p>23.59 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)</p> <p>03.20 «СМЕРШ». (16+)</p> <p>ЗДОРОВОЕ ТВ</p> <p>06.05 Будьте здоровы. (12+)</p> <p>06.35 Первая помощь. (12+)</p> <p>06.45 Имеешь право. (12+)</p> <p>07.00, 04.15 Человек разумный. (12+)</p> <p>07.25, 10.15, 12.50, 15.25, 18.00, 20.50, 23.25, 02.05, 04.40 ЗОЖигательные рецепты от шефа. (12+)</p> <p>07.50, 10.40, 13.15, 15.50, 18.25, 23.55, 02.30, 05.10 Спросите тренера. (12+)</p> <p>08.15, 20.40 Прокатить за 600 секунд. (16+)</p> <p>08.25, 05.35 Что такое стресс? (16+)</p> <p>08.55, 11.35, 14.10, 16.45, 19.20, 22.10, 00.45, 03.25 Будьте здоровы. (12+)</p> <p>09.30, 12.05, 14.40, 17.15, 19.50 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)</p> <p>09.50, 12.25, 15.00, 17.30, 20.10 Начни с себя. (12+)</p> <p>11.10 Хлоя. (16+)</p> <p>13.40 Дом всех болезней. (16+)</p> <p>16.15 Геномное редактирование. (16+)</p> <p>18.55 Таблетка от старения. (16+)</p> <p>21.15 Тренажерка. (6+)</p> <p>21.40 Индустрия красоты. (12+)</p> <p>22.35, 01.10, 03.50 Первая помощь. (12+)</p> <p>22.50, 01.25, 04.05 Имеешь право. (12+)</p> <p>23.00, 01.40 За и против. (16+)</p> <p>00.20 Источник жизни: как технологии спасают малышей. (16+)</p> <p>02.55 Рак груди. (16+)</p> <p>HISTORY</p> <p>06.10 Дневники великой войны: Бойня. (16+)</p> <p>07.00 Очень странные экспонаты: Золотая шляпа, куб нацистов и часы на миллиард фунтов. (12+)</p> <p>07.55, 08.50 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)</p> <p>09.50 Рассвет древних цивилизаций. (12+)</p> <p>10.50 Рассвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)</p> <p>11.45, 12.35 Тамплиеры. (16+)</p> <p>13.25 История нераскрытых дел: Кинжал во флорентийском соборе - дело Медичи. (16+)</p> <p>14.25 История нераскрытых дел: Заговор в гареме - дело Рамзеса III. (16+)</p> <p>15.25 Процесс над ведьмами Пендла. (16+)</p> <p>16.10, 17.10 Сокровища Европы. (12+)</p> <p>18.05 Рассвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)</p> <p>19.00 Рассвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)</p> <p>20.00, 20.50 Тамплиеры. (16+)</p> <p>21.40 Дневники великой войны: Уничтожение. (16+)</p> <p>22.35 Дневники великой войны: Трудовой фронт. (16+)</p> <p>23.35, 00.35 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)</p> <p>01.30 Рассвет древних цивилизаций. (12+)</p> <p>02.20 Рассвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)</p> <p>03.15, 04.00 Тамплиеры. (16+)</p> <p>04.45 Дневники великой войны: Мука. (16+)</p> <p>VIJU HISTORY</p>

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 ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

ПЕРВЫЙ



22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 12.15 Информационный канал. (16+)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ДОКТОР ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 «Наше всё». (0+)
00.45 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время (12+)
21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (12+)
Брагин возвращается в «Склиф». Куликов налаживает отношения с сыном судьи. К Нине с извинениями приходит мужчина из ресторана и зовёт её на свидание. Павловой звонит сын и сообщает, что она стала бабушкой.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)
04.42 Перерыв в вещании

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 05.15 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (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 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «БИМ». (16+)
22.15 «ШЕФ: ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «Поздняков». (16+)
00.15 «ШЕФ: ИГРА НА ПОВЫШЕНИЕ». (16+)
03.35 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

СТС



08.00 Уральские умельцы. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)
07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)
08.00 Уральские умельцы. (16+)
09.05 Уральские пельмени. (16+)
09.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-2». (12+)
11.50 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-3: НАСЛЕДИЕ ОРЫ». (12+)
14.05 «КАНИКУЛЫ В КАННОМ ЛАГЕРЕ». (12+)
15.50 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
17.50 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
23.45 «ИНФЕРНО». (16+)
02.10 «ДЫЛДЫ». (16+)
04.50 «6 кадров». (16+)
05.05 «Фиксики». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
19.30 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ-3». (16+)
Шустрый навещает в тюрьме сокамерников Антикуллера которым он, по его же словам, спас жизнь, заслужив таким образом уважение на зоне. Проведя нехитрое расследование, Шустрый узнает секрет Антикуллера, который может стать мощным козырем в противостоянии ему.
21.00 «ЛАДА ГОЛД». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
01.05 «Импровизация. Команды». (16+)
02.45 «Шоу Студия Союз». (16+)
05.05 «Импровизация». (16+)

РЕН



20.00 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «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». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
22.20 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (18+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
05.25 09.30 13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
08.35 «День ангела». (0+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СВОИ-5». (16+)
02.05 «СВОИ-4». (16+)
02.40 «СЛЕД». (16+)
04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 23.10 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». (12+)
13.25 15.05 17.15 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
01.00 «НАГРАДНОЕ ПОСМЕРТНО». (12+)
02.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)
04.00 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.15 17.15 «Слепая». (16+)
09.30 15.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Охотники за привидениями. (16+)
14.30 «Старец». (16+)
19.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)
23.30 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВ». (18+)
01.15 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
02.45 «ТРИНАДЦАТЬ». (16+)
че!
06.00 Невероятные истории. (16+)
07.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.30 Дорожные войны. (16+)
10.00 11.00 Утилизатор. (16+)
10.30 Утилизатор. (12+)
12.00 Улётное видео. (16+)
15.00 Антиматия. (16+)
19.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.40 Невероятные истории. (16+)

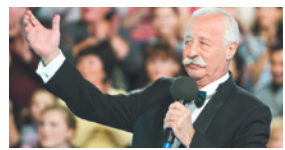
ДОМАШНИЙ

- 07.15 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.50 «Знахарка». (16+)
13.25 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.35 «СЕРАЯ МЫШЬ». (16+)
19.00 «СТО ДОРОГ». (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
00.35 «Порча». (16+)
01.25 «Знахарка». (16+)
ОТР
07.30 20.00 «Календарь». (12+)
10.10 20.30 «ФАНТАЗИЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (12+)
12.00 «Свет и тени». (16+)
15.10 «ТЫ И Я». (12+)
16.45 «Лиса и заяц». (12+)
17.00 «Коллеги». (12+)
17.40 «Песня остается с человеком». (12+)
22.15 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (12+)
23.45 «Последний рыцарь империи». (12+)
01.05 «Большая страна». (12+)
02.00 ОТРажение. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР
05.00, 06.25, 10.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
06.30 «СОЛДАТИК». (12+)
08.00 «СЕСТРЁНКА». (12+)
09.35 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
13.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
17.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
20.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
1944 год. Немецкие диверсанты, действующие в русском тылу, совершают нападение на машину представителя Генерального штаба Красной Армии и похищают важные документы.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ВЕСУРИ». (16+)
02.25 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
03.55 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)
ПЯТНИЦА
05.00, 04.45 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
05.10 Кондитер. Дети. (16+)
06.20, 02.10, 04.20 Пятница News. (16+)
07.00 Гастротур. (16+)
07.50 Секреты на кухне. (16+)
09.00 Пробный переезд. Нижний Новгород. (16+)
09.50, 11.00 Богиня свиданий. (16+)
12.20, 14.10, 19.00, 20.50 Четыре свадьбы. (16+)
16.10 Четыре жены. (16+)
23.00 Богиня свиданий. (16+)
00.00 «АННЕТ». (18+)
02.30 «Арсенал животных». (16+)
03.30, 04.00 «Дикие животные». (16+)
ПОБЕДА
05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «СОЛДАТИК». (12+)
08.00 «СЕСТРЁНКА». (12+)
09.35 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
13.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
17.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
20.30 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
1944 год. Немецкие диверсанты, действующие в русском тылу, совершают нападение на машину представителя Генерального штаба Красной Армии и похищают важные документы.
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ВЕСУРИ». (16+)
02.25 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
03.55 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+)
ЗДОРОВОЕ ТВ
06.05 Будьте здоровы. (12+)
06.35 Люди с НЕограниченными возможностями. (12+)
06.55 Начни с себя. (12+)
07.20, 22.45, 01.25 Имеешь право. (12+)
07.35, 10.05, 12.40, 15.15, 17.55, 20.45, 23.25, 02.00, 04.40 30Жигательные рецепты от шефа. (12+)
08.00, 10.30, 13.10, 15.40, 18.20, 21.10, 23.50, 02.25, 05.05 Спросите тренера. (12+)
08.25, 05.40 Хлоя. (16+)
08.50, 11.25, 14.00, 16.35, 19.15, 22.05, 00.40, 03.25 Будьте здоровы. (12+)
09.20, 12.00, 14.30, 17.05, 19.45, 03.55 Люди с НЕограниченными возможностями. (12+)
09.40, 12.15, 14.50, 17.25, 20.05, 04.15 Начни с себя. (12+)
11.00 Дом всех болезней. (16+)
13.35 Геномное редактирование. (16+)
16.10 Таблетка от старения. (16+)
18.45 Костный мозг: что мы о нем знаем. (16+)
20.35, 05.30 Прокатать за 600 секунд. (16+)
21.35 Источники жизни: как технологии спасают малышей. (16+)
22.30, 01.10 Первая помощь. (12+)
23.00 За и против. (16+)
00.15 Рак груди. (16+)
01.35 Человек разумный. (12+)
02.50 Что такое стресс? (16+)
HISTORY
06.20 Дневники великой войны: Страсть. (16+)
07.15 Очень странные экспонаты: Фальшивки, шпион и паровой мозг. (12+)
08.05, 09.05 Сокровища Европы. (12+)
10.00 Расцвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
11.00 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
11.55, 12.45 Тамплиеры. (16+)
13.35 Анна Болейн: арест, суд и казнь: Арест. (16+)
14.25 Анна Болейн: арест, суд и казнь: Суд. (16+)
15.15 Анна Болейн: арест, суд и казнь: Казнь. (16+)
16.10, 17.05 100 чудес света. (16+)
Отправляемся в кругосветное путешествие вместе с создателями сериала.
18.05 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
19.05 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)
20.00, 20.50 Территория тамплиеров. (16+)
21.45 Дневники великой войны: Бунт. (16+)
22.40 Дневники великой войны: Поворот. (16+)
23.40, 00.40 Сокровища Европы. (12+)
01.35 Расцвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
02.30 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
03.20, 04.05 Тамплиеры. (16+)
04.50 Дневники великой войны: Уничтожение. (16+)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 12.15 Информационный канал. (16+)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.30 «Матадор». «Жан-Люк Годар: две или три вещи, которые я не знаю о нем». (18+)
00.35 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
16.00 Вести
16.30 Прямой эфир. (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 Столетие Мосфильма. Прямая трансляция из Первого павильона
23.55 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
Вторая мировая война подходит к концу. Тяжёлые затяжные бои изматывают обе стороны. Но чем увереннее наступают советские войска, тем чаще на полях сражений появляется огромный неуязвимый немецкий танк «Белый тигр».
01.50 «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». (12+)

НТВ



16.50 «ДНК». (16+)

- 05.20 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (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 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.50 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
20.00 «БИМ». (16+)
Бим и Макар отправляются в элитный ресторан, где жертвой убийства оказался один из лучших шеф-поваров города...
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаёном. (16+)
01.50 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)
04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

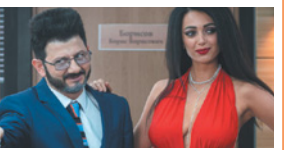
СТС



23.00 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 Впервые на СТС. «Ну-ка, догони!» (6+)
07.00 Впервые на СТС. «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
10.45 «ИНФЕРНО». (16+)
Профессор Роберт Лэнгдон приходит в сознание в одной из итальянских больниц, полностью потеряв память. Местный врач Сиенна Брукс пытается помочь Роберту не только вернуть воспоминания, но и остановить загадочных злоумышленников, которые намерены распространить смертоносный вирус...
13.15 Уральские пельмени. (16+)
14.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
23.00 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
01.30 «ДЫЛДЫ». (16+)
04.40 «6 кадров». (16+)

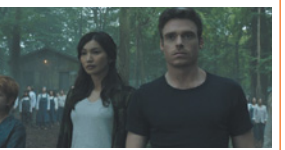
ТНТ



00.00 «Галустян плюс». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
09.00 «Однажды в России». (16+)
18.00 «Комеди Клуб». (16+)
В 2005 году в эфир ТНТ вышел первый выпуск проекта, который за годы существования изменил представления о юморе. Сегодня Comedy Club - это больше, чем одно из самых популярных шоу в стране. Это всегда актуальные темы, эксперименты с юмором и топовые гости.
00.00 «Галустян плюс». (16+)
Михаил Галустян перевоплотится в любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы в комедийном ключе.
01.00 «Импровизация. Команды». (16+)
02.45 «Шоу Студия Союз». (16+)

РЕН



20.00 «ВЕЧНЫЕ». (16+)

- 05.00 18.00 03.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 «Главные тайны мира». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «ВЕЧНЫЕ». (16+)
23.00 «РЕЙД». (18+)
01.00 «РЕЙД-2». (18+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.50 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 13.30 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
13.00 17.00 «Известия». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
23.10 «Светская хроника». (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
02.25 «УСЛОВНЫ МЕНТ-3». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.45 13.25 15.05 17.15 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)
08.40 09.20 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНО РОЗЫСКА». (12+)
10.55 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)
19.40 «Загадки века». (12+)
21.20 «Специальный репортаж». (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.50 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (12+)
02.25 «КРУГ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.15 16.45 «Слепая». (16+)
09.30 11.50 Гадалка. (16+)
11.15 Новый день. (12+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
19.30 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
21.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ГЕРОЯ». (16+)
23.30 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
01.15 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
02.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Невероятные истории. (16+)
07.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.30 Дорожные войны. (16+)
10.00 Утилизатор. (12+)
11.00 Утилизатор. (16+)
12.00 13.30 Утилизатор. (12+)
13.00 Утилизатор. (16+)
14.30 Улёётное видео. (16+)
18.00 «+100500». (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.30 Невероятные истории. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
08.20 Тест на отцовство. (16+)
10.35 «Понять. Простить». (16+)
11.50 «Порча». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ЕЩЁ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)
19.00 «ОДИНОЧКИ». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
00.25 «Порча». (16+)

ОТР

- 07.30 20.00 «Календарь». (12+)
10.10 «ФАНТАЗИЯ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (12+)
12.00 «Человек и судьба». (12+)
15.10 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (12+)
16.40 «Брут». (12+)
17.00 «На приёме у главного врача». (12+)
20.30 «Ректорат с Анатолием Торкуновым». (12+)
21.10 «ЧАЙКА». (12+)
22.50 «ЦАРЬ». (16+)
00.45 «ПИКНИК У ВИСЯЧЕЙ СКАЛЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 06.10, 01.25 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.25 «ГЕРОЙ 115». (16+)
07.00, 10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
08.10, 11.05, 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
09.05, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
22.20 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ». (16+)
00.00 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)
02.15 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (16+)
03.55 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00, 04.55 «Простоквашино». Мультсериал. (12+)
05.20 Кондитер. (16+)
06.30, 02.40, 04.30 Пятница News. (16+)
07.00 Гастротур. (16+)
08.00 Секреты на кухне. (16+)
09.10 Пробный перезд. (16+)
10.10, 12.20, 14.30, 16.30 Битва шефов. (16+)
18.30, 20.20 Погнали! (16+)
21.20 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
23.00 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
01.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
03.10 «Арсенал животных». (16+)
04.00 «Дикие животные. Мастера маскировки». (16+)

- 05.30 «Путь к Победе». (16+)
06.25 «ГЕРОЙ 115». (16+)
07.30 «РЖЕВ». (16+)
09.35 «РУБЕЖ». (16+)
11.15 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
1942 год. Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания на попутном грузовике, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало бить фашистов»...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
02.40 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
04.15 «72 ЧАСА». (16+)

Ю

- 05.00, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
13.40 Супербабушка. (16+)
17.15 Беременна в 16. (16+)
22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
14 новых участников пришли в периметр, чтобы найти любовь и стать родителями.
00.05 Измены (субтитры). (16+)
03.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- 06.05 Будьте здоровы. (12+)
06.35 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
06.55 Начни с себя. (12+)
07.20 Имеешь право. (12+)
07.35 30 Жигательные рецепты от шефа. (12+)
08.00, 10.35, 13.10, 15.45, 18.25, 21.15, 00.05, 02.45, 05.10 Спросите тренера. (12+)
08.25, 05.35 Дом всех болезней. (16+)
08.55, 11.25, 14.00, 16.40, 19.15, 22.20, 01.00, 03.35 Будьте здоровы. (12+)
09.25, 12.00, 14.30, 17.10, 19.50, 01.30, 04.00 Люди с Неограниченными возможностями. (12+)
09.40, 12.15, 14.55, 17.30, 20.05, 01.50, 04.20 Начни с себя. (12+)
10.10, 12.40, 15.20, 17.55, 20.50, 23.40, 02.20, 04.45 30 Жигательные рецепты от шефа. (12+)
11.00 Геномное редактирование. (16+)
13.35 Таблетка от старения. (16+)
16.10 Костный мозг: что мы о нем знаем. (16+)
18.50 Антибиотики и микробы: Бесконечная история. (16+)
20.35, 22.45 Первая помощь. (12+)
21.40 Прокачать за 600 секунд. (16+)
21.50 Рак груди. (16+)
23.00 Имеешь право. (12+)
23.15 Человек разумный. (12+)
00.30 Что такое стресс? (16+)
03.10 Хлоя. (16+)

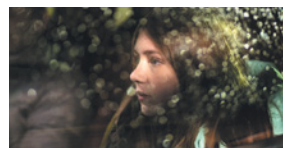
HISTORY

- 06.10 Дневники великой войны: Трудовой фронт. (16+)
07.05 Очень странные экспонаты: Шаман Ледникового периода, небо Бронзового века и лампочка в стиле стимпанк. (12+)
07.55, 08.50 100 чудес света. (16+)
09.50 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
10.50 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)
11.45, 12.35 Территория тамплиеров. (16+)
13.25 История нераскрытых дел: Смерть в Тауэре - король Ричард и два принца. (16+)
14.25 Спаситель на продажу. (16+)
16.10, 17.10 Сокровища Европы. (12+)
18.05 Древний апокалипсис: Аккадская империя. (16+)
19.05 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)
20.00, 20.50 Территория тамплиеров. (16+)
21.45 Девочки. (16+)
22.50 Дипломаты в Берлине: вестники Второй мировой. (12+)
23.45, 00.40 100 чудес света. (16+)
01.35 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
02.30 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)
03.20, 04.05 Территория тамплиеров. (16+)
04.50 Дневники великой войны: Бунт. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 16 лет

ПЕРВЫЙ



23.00 «КОНТЕЙНЕР»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)

- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
09.40 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
10.00 18.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.05 Премьера. «Повара на колесах». (12+)
12.15 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». (16+)
15.10 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам-2024. Прямой эфир
19.00 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)
21.00 «Время»
23.00 «КОНТЕЙНЕР»: НОВЫЕ СЕРИИ. (16+)
00.50 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ



09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым

- 06.10 «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ». (12+)
Надя и Артём решили пожениться, но их мамы в ужасе от выбора своих чад. Открытая война? Нет, это только подхлестнёт детей к совершению роковой ошибки.
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
12.00 Большие перемены
13.00 «ЛЮБИТЬ ВРАГА». (12+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ». (12+)
03.13 Перерыв в вещании

НТВ



17.00 «Следствие вели...» (16+)

- 04.40 «ПОЛИЦЕЙСКОЕ БРАТСТВО». (16+)
06.30 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 16.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
20.20 «САРМАТ». (16+)
00.00 «Звезды сошлись». (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.05 «ЖЕНА ПОЛИЦЕЙСКОГО». (16+)

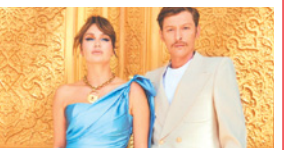
СТС



04.40 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 Премьера! «Отель «У овечек». (0+)
07.30 Уральские пельмени. (16+)
08.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
09.30 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР: ВЕЛИКИЙ УРАГАН». (12+)
11.35 «Приключения аргonautов». (6+)
13.25 Впервые на СТС. «Коты Эрмитажа». (6+)
15.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (16+)
17.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (16+)
18.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (16+)
21.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ». (16+)
23.15 «ПОКЕРФЕЙС». (18+)
01.05 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
02.45 «ДЫЛДЫ». (16+)
04.40 «6 кадров». (16+)
05.05 «Фиксика». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

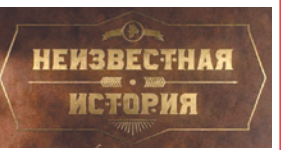
ТНТ



19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
17.30 «Экстрасенсы. Реванш». (16+)
19.00 «Выжить в Самарканде». (16+)
21.00 «Лига Городов. Дайджест». (16+)
Премьера. «Лига городов» - новый юмористический проект телеканала ТНТ и компании АМиК, в котором команды будут бороться за звание Чемпиона сезона и приз в 10 миллионов рублей. Одержав победу в серьезной юмористической схватке коллективам помогут наставники.
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.05 «Конфетка». (16+)
01.20 «Импровизация. Команды». (16+)
03.10 «Шоу Студия Союз». (16+)

REN



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
12.45 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+)
14.25 «ВЫМОГАТЕЛЬСТВО». (16+)
16.30 «ХИЩНИКИ». (16+)
18.30 «ЛЬВИЦА». (16+)
Отряд наёмников во главе с решительной Сэм высвобождает из заложников дочь губернатора и, уходя, от преследователей, находит убежище на заброшенной львиной ферме.
20.30 «БЕГЛЕЦ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

- 07.15 «ПЕРЕХВАТ». (16+)
Устраняя неисправность маяка, пограничник Алексей Бахтеев обнаружил подозрительного человека. Человек оказался агентом иностранной разведки. Он скрылся так же внезапно, как и появился.
08.55 «БАРСЫ». (16+)
12.45 «ЛЕНИНГРАД, 46». (16+)
23.40 «ПЕРЕХВАТ». (16+)
01.20 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
05.50 «АЛЕКСАНДРОВСКИЙ САД-2». (16+)
07.25 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
13.50 «Легенды госбезопасности». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
23.45 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
01.25 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)

- 07.45 Секреты здоровья. (16+)
08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
08.30 «Мультфильмы». (0+)
10.45 «МАЛАВИТА». (16+)
13.00 «КИКБОКСЁР». (16+)
15.00 «БРАТАНЫ». (16+)
23.00 «ДЖОН УИК-2». (18+)
Возвратив себе «Мустанг» и заключив с Тарасовым мир, Джон решает отойти от дел.
01.30 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
02.45 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
20.30 «+100500». (16+)
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для ЧЕ. Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра.
23.00 «+100500». (18+)
23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 «Предсказания: 2024». (16+)

- 07.20 «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+)
Мать и дочь, Римма и Алла Пирановы, живут размеренной уединенной жизнью состоятельных одиноких женщин. Их привычный мир рушится, когда Римма находит в кабинете покойного сына Николая письмо.
11.25 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)
19.00 «ВОРОН». (16+)
00.30 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+)
06.00 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (12+)
07.50 13.40 «Большая страна». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.55 Кино на все времена. (12+)
15.35 Концерт композитора Сергея Войтенко. (12+)
17.25 «ВАЛЕНТИНА». (12+)
19.45 «КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)
21.50 «ВОСЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ (8 1/2)». (16+)
00.10 «ПОХОРОНИТЕ МЕНЯ ЗА ПЛИНТУСОМ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (6+)
07.10 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». К юбилею Л. Ярмольника. (16+)
08.55 Наше кино. История большой любви. К юбилею Л. Ярмольника. (16+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ». (16+)
Комедия, СССР, 1984 г.
11.50, 16.15, 19.30, 01.00 «ШТРАФНИК». (16+)
Сериял. Детектив, Россия, Украина, 2016 г. В ролях: Кирилл Сафонов, Максим Дрозд, Иева Андревайтэ, Олег Фомин, Константин Милованов
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
02.40 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (16+)
04.05 «ГАВРОШ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.40 «30Я». (16+)
07.20 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
09.05 «ТАНКИ». (16+)
10.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
12.25 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
14.05 «ЧЕРНЫЙ ПЕС. УПРЕЖДЮЩИЙ УДАР». (16+)
Торговец оружием международного масштаба Грег Бриннер заключает сделку с одним из главнейших террористов. Для захвата Бриннера и уничтожения террористов в Сирию отправляют спецгруппу под командованием майора Андрея Рубцова.
16.00 «ШТРАФБАТ». (16+)
01.00 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
02.15 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
03.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.10, 06.55, 07.45 Тамплиеры. (16+)
08.35 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)
09.30 100 чудес света. (16+)
10.30, 11.30 Сокровища Европы. (12+)
12.30, 13.25 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
14.25 Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)
15.25 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
17.20 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
18.15 Быть Харви Вайнштейном. (16+)
20.00 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)
1895 год, Париж. Братья Люмьер демонстрируют публике первый фильм. Так началась история кинематографа, а вместе с ней - карьера двух гениальных французских предпринимателей - Шарля Пате и Леона Гомона.
21.00, 22.00 Тони Робинсон и Британия на пенке. (16+)
22.55 Таинственные города. (12+)
23.25 Дневники великой войны: Уничтожение. (16+)
00.20 Дневники великой войны: Трудовой фронт. (16+)
01.15 Дневники великой войны: Бунт. (16+)
02.10 Дневники великой войны: Поворот. (16+)
03.05, 04.00, 04.50 Расцвет древних цивилизаций. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке чувашскую поговорку (47 букв).
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 попробуйте понять, какие не вычеркнутые буквы составляют осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

Кроссворд с подсказками и подсказками. В центре сетки выделены буквы, соответствующие ответу на задание №1.



Ответ на задание в № 1:
азербайджанская поговорка: «Правдивый всех считает правдивыми, лгун думает, что все лгуны».

ХРОНОЛОГИКА



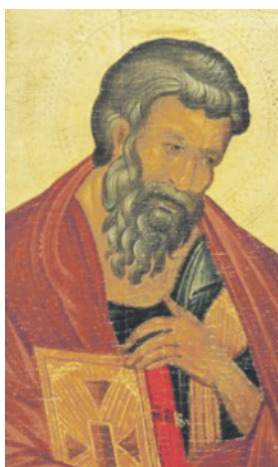
- Вышний Волочек 104,5 FM
Губкин 104,0 FM
Задонск 103,9 FM
Липецк 97,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM
Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное»

Услышав же Иисус, что Иоанн отдан под стражу, удалился в Галилею и, оставив Назарет, пришел и поселился в Капернауме приморском, в пределах Завулоновых и Нефалимовых, да сбудется реченное через пророка Исаию, который говорит: земля Завулонова и земля Нефалимова, на пути приморском, за Иорданом, Галилея языческая, народ, сидящий во тьме, увидел свет великий, и сидящим в стране и тени смертной воссиял свет. С того времени Иисус начал проповедовать и говорить: покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное.



Как ржа снедает железо, так честолюбие снедает сердце человеческое.

Авва Исаия

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 21 января, в воскресенье.

В этом отрывке евангелист Матфей описывает начало проповеди Иисуса Христа. Начинается она с того, что Господь переселяется из Назарета, где Он провел всю Свою юность, в Капернаум. Это город, который находился в области под названием Галилея. Галилея была самой северной частью Палестины и граничила с Сирией. Размеры ее были очень невелики, и здесь всегда была очень высокая плотность населения. Поэтому Спаситель начинает проповедь Евангелия именно здесь. Так Его могло услышать как можно больше народу. Но не только поэтому.

Жители Галилеи имели особый менталитет. В отличие от своих южных соседей, жителей Иудеи, которые были очень консервативны, люди в Галилее были открыты для новых идей. Они были терпимы и, как бы мы сейчас сказали, толерантны. Их соседями были финикийцы, сирийцы и самаряне. Кроме того,

через Галилею проходил величайший торговый путь из Дамаска в Египет и далее в Африку. Да и история Галилеи наложила отпечаток на мироощущение ее жителей...

Итак, история, географическое положение, природные качества местных жителей сделали Галилею тем местом, где проповедь Христа имела больше шансов быть не только услышанной, но и воспринятой. Именно поэтому во время Своей земной жизни Господь так любил эту землю, ее жителей, и с такой неохотой шел в Иудею, где Ему были совсем не рады и где Его в итоге и предали смерти.

Все это напоминает нам об одной важной истине. Бог приходит в первую очередь к тому, кто готов Его услышать. А для этого необходимо иметь определенное расположение ума и сердца. Мы должны быть порой открыты тому, что может не соответствовать нашим представлениям о том, как



Комментирует священник Дмитрий Барницкий

Бог должен действовать в нашей жизни. Ведь Сам Он не может быть описан никакой системой норм и правил. Он всегда выше этого. А потому, когда мы встречаем на своем пути что-то подозрительное, непривычное, незнакомое, не будем торопиться отталкивать это от себя. Приглядимся. Прислушаемся. Вникнем. Может быть, даже доверимся и испытаем. И если все это сделаем с мыслью о Боге, с надеждой на Него и верой в то, что Он ведет нас по этой жизни, вполне вероятно, получим опыт, в котором Господь откроется нам неожиданной, новой стороной, открытая таким, каким мы раньше Его не знали.

ДОРОГА К ХРАМУ К КАКОЙ ИКОНЕ НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ СВЕЧИ ЗА УПОКОЙ?

Я помолилась о маме, которой давно нет с нами, у иконы Богоматери и свечку поставила, а дома рассказала. Свекровь сказала, что поминальные свечи нельзя ставить к иконам. Как теперь надо поступить? Вероника Сергеевна

Есть традиция: свечи за упокой ставить к столику с распятием, который называется «канун». Если и поставили свечу не на канун, ничего страшного нет. За здравие или упокой можно молиться перед любой иконой. В Евангелии от Луки есть такие строки: «Бог же не есть Бог мертвых, но живых, ибо у Него все живы».

Фото предоставлено радио «Вера»

Зимой очень важно избежать переохлаждения, поэтому одежда, способная сохранить тепло, выходит на первый план.

И если с верхней одеждой проблем, как правило, не возникает, то вопрос утепления ног стоит всегда очень остро. Теплые брюки – какими они должны быть, чтобы наши ножки не мерзли? Поговорим сегодня об этом.



ВЫБИРАЕМ

ТЁПЛЫЕ БРЮКИ на все случаи зимы

В цветочек и с лампасами

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

– Милый, какие брюки мне купить – те, что чуть малы, или те, что чуть великоваты?
– Я сейчас скажу фразу, которую хороший муж никогда не должен говорить своей жене.
– «Ты толстая»?
– Бери на вырост.



Какими бывают тёплые брюки

Промышленность предлагает достаточно широкий выбор утепляющих материалов. А дизайнеры используют эти материалы для изготовления теплых брюк. Какие именно брюки станут лучшим выбором, зависит от того, для чего они предназначены. Для зимних прогулок и загородных поездок лучше всего выбирать брюки на синтепоне. Синтепон – очень легкий и очень надежный утеплитель, он сохраняет тепло даже в сильные морозы. Как правило, у таких брюк непромокаемый верх, что очень удобно.

Брюки на синтепоне чаще всего выбирают любители зимних видов спорта. Для недолгих прогулок в не самый морозный день, а также для занятий спортом на улице отлично подойдут брюки на флисе. Флис хорошо сохраняет тепло, отлично впитывает влагу и, что тоже немаловажно, очень приятен к телу. Классическим решением для холодного времени года были и остаются утепленные джинсы. Для утепления джинсов используются специальные материалы, в том числе и флис. Как и всякая классика, утепленные джинсы хороши «и в пир и в мир» и прекрасно вписываются в любой стиль за исключением строгого офисного дресс-кода. Для офиса же актуальным вариантом по-прежнему являются брюки из качественной шерсти на теплой подкладке.

Выбираем материалы

Мы уже упоминали про утеплители, а теперь расскажем о самых модных материалах для верха теплых брюк. Конечно, в первую очередь это вариант непромокаемых и непродуваемых тканей – лучшей защиты от мороза. Модные дизайнеры считают, что и такие ткани могут быть очень эффектными – например, с хищными принтами (леопард, змеиная кожа и т.п.).

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

Отдельного упоминания заслуживает кожа, которую дизайнеры рекомендуют носить. И конечно, к ним стоит прислушаться, ведь для теплых брюк это отличный материал.

Наш совет

Как сделать выбор

Выбирая теплые брюки, необходимо сначала определиться, для каких целей они предназначены. Ведь зима – это время, когда для прогулок и для офиса нужны разные брюки.

Второе, что следует учитывать, это особенности фигуры. К счастью, сегодня не проблема найти одежду для любого телосложения, главное – не жалеть времени на примерки.

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

Светлана ИВАНОВА

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2024 года

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете подписаться на издание «ТЕЛЕК Питер» на 1 полугодие 2024 года (на 5 месяцев)*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс П9645

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Питер»*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев
204,48 ₺	408,96 ₺	613,44 ₺	817,92 ₺	1022,40 ₺

* 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 приложение «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!

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

Ценный подарок



Накануне новогодних праздников Петрович приехал в офис крупной компании, куда его вызвали на кражу. Майора встретил несколько суетливый молодой человек, представившийся секретарем-референтом Николаем. Николай провел Петровича в кабинет генерального директора и удалился, плотно закрыв за собой дверь.

Генеральный встал из-за стола и подошел к майору, протягивая холеную руку:

– Валерий Олегович, – представился он.

Петрович пожал его руку, также представился и предложил рассказать о происшествии.

– Три дня назад, – начал Валерий Олегович, – я вернулся из зарубежной поездки. Ездил отдыхать и немного подлечиться. Извините за подробности, но это важно. Дело в том, что в поездке по поводу

бизнеса я беру с собой нескольких сотрудников и обязательно секретаря, а на отдых ездю один или с семьей. В этот раз я ездил один. Там, в поездке, я купил хорошие наручные часы с механическим заводом – не то чтобы очень дорогие, но по карману немногим. Я хотел преподнести эти часы в качестве поощрения за добросовестную работу одному из моих заместителей.

– Вместо премии по итогам года? – спросил Петрович.

Вместе с премией, – ответил Валерий Олегович. – Это

традиция: лучший работник по итогам года получает от меня лично ценный подарок. Я считаю, что хороших работников нужно поощрять.

– Прекрасная традиция, – одобительно кивнул Петрович.

– Я тоже так считаю. Так вот. Вернувшись, я убрал часы вот в этот сейф, – Валерий Олегович указал на встроенное в стену изделие знаменитой швейцарской фирмы. – Сегодня утром я обнаружил, что часы исчезли. Ключи от сейфа, кроме меня, есть у моего секретаря-референта Николая (вы его ви-

дели) и двоих заместителей. Я хочу знать, кто из них украл часы.

– Но если ключи есть у всех этих людей, станет ли ваш подарок сюрпризом?

– О, не беспокойтесь, часы были так упакованы, что понять, что именно находится внутри, решительно невозможно.

– Хорошо, – кивнул Петрович. – Значит, мне нужно поговорить с каждым из этих троих. Лучшее на нейтральной территории.

– В переговорной вам будет удобно. Пойдемте, я провожу.

Первым в переговорную зашел один из заместителей, представившийся Антоном Сергеевичем. Он был сравнительно молод, уверен в себе и едва заметно нервничал.

– Да, я видел, что в сейфе находится какой-то сверток, – сказал он. – Мне нужно было взять оттуда документы по текущему договору, которые лежали на верхней полке. Сверток находился ниже. Я его не трогал, но подумал, что это наверняка подарок, который босс

приготовил для лучшего работника. Да, мне, конечно, было любопытно, но ведь лучшим могу оказаться и я, а мне больше нравятся неожиданные подарки.

Вторым зашел Николай, лицо его выражало готовность не медленно угодить.

– Конечно, я открывал сейф и видел сверток. Но взять его у меня и мысли не было. Я работаю чуть больше года, намерен именно здесь сделать хорошую карьеру и потому забочусь о своей репутации. У меня за время работы не было ни одного замечания! Да и ни к чему мне механика, я предпочитаю умные, – и, приподняв рукав пиджака, продемонстрировал недорогие китайские смарт-часы.

Третьим был второй заместитель – Алексей Петрович, мужчина в летах и с одышкой.

– Помилуйте, милейший, мне на пенсию через пару лет, зачем мне сейчас проблемы? Да, я открывал сейф, я его по три раза на дню открываю, и что? Да, я видел, что лежит какой-то сверток. Но ведь это дело не мое. И сейф не мой, и сверток не мой. Раз лежит он в сейфе у начальника – значит, нужно так, а остальное – не моего ума дело. Вот еще не хватало мне на пороге пенсии в скандал вляпаться.

Поговорив с сотрудниками, Петрович вернулся в кабинет генерального.

– Вы правы, – сказал он. – Часы взял один из них. Дело будем возбуждать или сами разберемся?

– Сами разберемся, – вздохнул Валерий Олегович. – Ни к чему нам скандал. Репутация, знаете ли, дороже.

Виктория АНДРЕЕВА



Кто взял часы из сейфа?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 1: куриной слепоты у собак не бывает, а Земля Санникова, описанная в одноименной книге Владимира Обручева, находится за Северным полярным кругом, пингины же водятся в расположенной на Южном полюсе Антарктиде.

Рис. Ирина Светлова

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);

2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

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.

■ 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, куклы, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, картины и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

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

■ 996-55-66 Книги, «Зингер», картины, мебель, часы, монеты, значки, открытки, фото, сервизы, вазы, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппараты, игрушки, самовары, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

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

КУПЛЮ

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

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

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»
8 (962) 724-29-44

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 безличный
расчет

РАЗНОЕ

Санкт-Петербургский филиал АО «Железнодорожная торговая компания» проводит открытые процедуры без объявления цены № 499 и публичное предложение № 505 в электронной форме по продаже объектов недвижимого имущества по адресам:

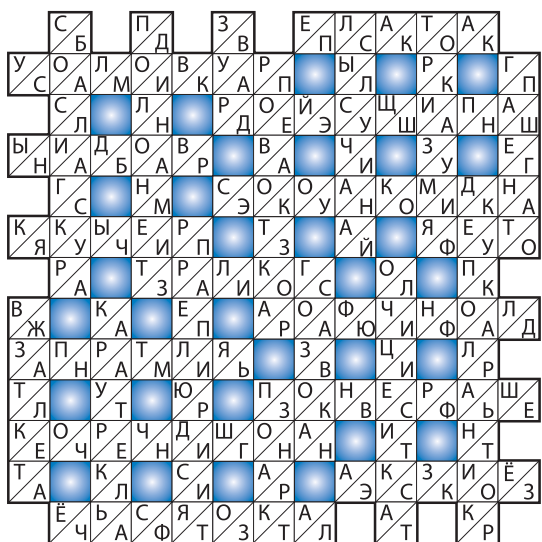
процедура № 499: г. Калининград, ул. Киевская, д. 80 – здание магазина № 2 (200,7 м²) и земельный участок (305 м²);
– Новгородская обл., Хвойнинский р-н, рп Хвойная, ул. Вокзальная, д. 15 – столовая № 2 (671,5 м²) и земельный участок (1578 м²) – 95 579 руб. с НДС;
публичное предложение № 505: г. Мурманск, ул. Коминтерна, д. 17 – часть здания – магазин (720,1 м²) – 28 667 181 руб. с НДС.

Дата проведения процедур торгов: 15 февраля 2024 года.
Дата окончания приема заявок: 09 февраля 2024 года.

Место и форма проведения процедур торгов: электронная торговая площадка «РТС-Тендер» на сайте: <https://www.rts-tender.ru>. Внесение обеспечительного платежа предусмотрено условиями процедур торгов. Информация по объектам недвижимости и начальной стоимости указана на сайтах: <https://www.rts-tender.ru> и www.rwtk.ru (в разделе «Тендеры»).
Телефон организатора процедур торгов: +7 (812) 436-81-72

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Плата. Самовар. Рейшина. Набор. Экономка. Кучер. Фут. Залог. Рафинад. Апатия. Поверье. Корнишон. Эскиз. Частота.

По вертикали: Балагур. Полонез. Вар. Лысина. Триумф. Реактор. Гагат. Купальник. Рапирист. Газон. Лицейст. Жатка. Каурка. Порт.

ОВЕН (21.03 – 20.04)
 Овны в эти дни могут быть очень импульсивны. Старайтесь держать эмоции под контролем, иначе поссоритесь с друзьями и близкими. Не принимайте важных решений самостоятельно – лучше посоветуйтесь с людьми, которым вы доверяете. И не забывайте отдыхать.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
 Тельцы получают заслуженное одобрение от друзей. Вам доверяют, и теперь за вами последнее слово. Но будьте осторожны в своих желаниях, иначе быстро можете потерять авторитет. Двигаясь вперед к намеченной цели, больше обращайтесь внимание на мелочи.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
 Звезды советуют Близнецам взять перерыв от насущных дел. Вам необходимо время, чтобы привести все свои мысли в порядок, заняться духовной жизнью. Возможно, вы откажетесь от части желаний. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше внимания и нежности.

РАК (22.06 – 22.07)
 Звезды советуют Ракам избегать стрессовых ситуаций. Не допускайте конфликтов не только на работе, но и в личной жизни. Наступает прекрасное время, чтобы провести его с пользой для души и здоровья. Подарите больше внимания и нежности любимому человеку.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
 Львам предстоят важные дела. Но будьте осмотрительны. Не идите напролом, подумайте, какой путь вам лучше выбрать для достижения цели. Избегайте конфликтных ситуаций. Выходные – хорошее время для приема гостей или дружеских посиделок.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
 Для Дев настало время перезагрузки. Спланируйте по новому не только свой ближайший рабочий график, но и время отдыха. Возможно, вам стоит обратиться к руководству с новыми инициативами, а домочадцам предложить небольшое путешествие.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
 Весам стоит прислушаться к своему внутреннему голосу и оценивать свои силы. Не обещайте того, чего не сможете выполнить. В первую очередь думайте о своем благополучии. Подходящее время составить личные планы и начать движение к их реализации.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
 Звезды благоволят Скорпионам, но советуют им сбавить темп на пути к цели. Вам следует больше времени уделять своему отдыху и здоровью. Не забывайте, что родные и близкие нуждаются в вашем внимании и заботе. В личной жизни проявляйте больше романтики.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
 Прагматичность будет сопровождать Стрельцов. Но чрезмерная сосредоточенность на материальном может помешать вам и сделать ваш эмоциональный фон менее ярким. Придется немного сбавить темп, если вы не желаете запутаться в чувствах или погрузиться в уныние.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Большой ... (также Царский чин) – регалии русских царей, хранившиеся на Казенном дворе.
 2. У него в песне спрашивал Лукашин, где его любимая.
 3. Мелодия, промурлыканная под нос.
 4. Как звали сестру Турбиных, о днях которых поведал Михаил Булгаков?
 5. «Всякая точная ... основывается на приблизительности» (парадоксальное замечание философа Бертрانا Рассела).
 6. Приспособление электромонтера для лазания по столбам.
 7. Вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами ритмически четких и систематизированных пластических движений человеческого тела.
 8. «Мели, ..., твоя неделя» (поговорка).
 9. «Ножка» в швейной машинке.
 10. Мастерская с горном и наковальней.

Ответы: 1. Наряд. 2. Ясень. 3. Напев. 4. Елена. 5. Наука. 6. Котти. 7. Танец. 8. Емеля. 9. Лапка. 10. Кузня.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
 Козерогов ожидают непростые дни. Но если вы включите свое обаяние на полную мощь, это поможет добиться хороших результатов. Рассчитывайте только на свои силы, но не бойтесь спрашивать совета у близких людей. Избегайте конфликтных ситуаций.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
 Замечательный период для Водолеев, чтобы навести порядок в своих мыслях и в своем пространстве. Избавьтесь не только от ненужных вещей, но и от общения с неприятными людьми. Освободите место для нового. Больше посвящайте времени любимому человеку.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
 У Рыб могут возникнуть сложные ситуации. Но у вас вполне хватит сил, чтобы справиться с трудностями. Проявляйте больше внимания, больше сдержанности и больше оптимизма. Вы всегда должны помнить, что дорога к вершине трудна и на ней множество препятствий.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

15 января	Восход: 9 ч. 43 м. Заход: 16 ч. 32 м. Долгота дня: 6 ч. 49 мин.	
16 января	Восход: 9 ч. 42 м. Заход: 16 ч. 34 м. Долгота дня: 6 ч. 52 мин.	
17 января	Восход: 9 ч. 40 м. Заход: 16 ч. 36 м. Долгота дня: 6 ч. 56 мин.	
18 января	Восход: 9 ч. 38 м. Заход: 16 ч. 39 м. Долгота дня: 7 ч. 01 мин.	
19 января	Восход: 9 ч. 37 м. Заход: 16 ч. 41 м. Долгота дня: 7 ч. 04 мин.	
20 января	Восход: 9 ч. 35 м. Заход: 16 ч. 43 м. Долгота дня: 7 ч. 08 мин.	
21 января	Восход: 9 ч. 33 м. Заход: 16 ч. 46 м. Долгота дня: 7 ч. 13 мин.	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 ЯНВАРЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

15 ЯНВАРЯ
 В 1831 году Павел Николаевич Демидов учредил премию «для содействия к преуспеванию наук».

16 ЯНВАРЯ
 В 1237 году началась осада Рязани войском хана Батия. В 1909 году открыт Южный магнитный полюс Земли.

17 ЯНВАРЯ
 В 1377 году резиденцией Папы Римского становится Ватикан. В 1773 году Южный полярный круг был впервые пересечен Джеймсом Куком.

18 ЯНВАРЯ
 В 1825 году в Москве открылся Большой театр. В 1926 году состоялась премьера фильма Сергея Эйзенштейна «Броненосец Потёмкин».

19 ЯНВАРЯ
 В 1943 году была прорвана блокада Ленинграда в годы Великой Отечественной войны.

20 ЯНВАРЯ
 В 1944 году Великий Новгород был освобожден от немецко-фашистских захватчиков. В 1945 году были установлены первые радары контроля за скоростью автомобилей.

21 ЯНВАРЯ
 В 1945 году в Москве принято решение СНК об основании главного Ботанического сада.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

15 ЯНВАРЯ. Иулиания, Серафим.
 16 ЯНВАРЯ. Василий, Женевиьева.
 17 ЯНВАРЯ. Александр, Николай, Павел, Филипп.
 18 ЯНВАРЯ. Андрей, Григорий, Евгения, Матфей, Сергей.
 19 ЯНВАРЯ. Феофан.
 20 ЯНВАРЯ. Иоанн, Пахомий.
 21 ЯНВАРЯ. Антоний, Виктор, Владимир, Георгий, Димитрий, Илия, Михаил.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

15 ЯНВАРЯ ■ День образования Следственного комитета Российской Федерации
 16 ЯНВАРЯ ■ День ледовара
 17 ЯНВАРЯ ■ Международный день горячей и острой пищи
 18 ЯНВАРЯ ■ День детских изобретений
 19 ЯНВАРЯ ■ День детского телевидения в России
 20 ЯНВАРЯ ■ День Главного командования ВВС РФ
 21 ЯНВАРЯ ■ День снеговика
 22 ЯНВАРЯ ■ День нежности ко всем существам
 23 ЯНВАРЯ ■ День делопроизводительной службы МВД РФ
 24 ЯНВАРЯ ■ Всемирный день любителей сыра
 25 ЯНВАРЯ ■ День инженерных войск России
 26 ЯНВАРЯ ■ День аспиранта
 27 ЯНВАРЯ ■ День объятий

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Мели, Емеля, твоя неделя!

15 января считалось Сильвестровым днем, или Куриным праздником. В этот день наблюдали за домашней птицей. Если петухи запели слишком рано, то ждали оттепели. Иней на деревьях 16 января, в Гордеев день, означал ясную и сухую погоду, а заяц возле дома – похолодание. 17 января, в день Зосимы-пчельника, было принято следить за огнем в печи: слабая тяга – к сырой погоде, сильная – к морозу. Если на Крещенский сочельник, 18 января, была метель, то считалось, что и через три месяца холода будут. 19 января, на Крещенье, ждали сильных морозов. Однако если этот день выдавался

теплым, то такая погода должна была продержаться еще две недели. На Ивана-Бражника, 20 января, следили за погодой: ясное небо сулило засушливое лето, южный ветер должен был подарить лето хмурое и холодное. Про 21 января, день Емеляна зимнего, в народе говорили: «Мели, Емеля, твоя неделя!» – касалось это не только небылиц и сказок, но и сильных метеорологов, часто случавшихся в этот день. Снег же предвещал обилие дождей.

Встречаются два приятеля.
 – Помнишь, ты мне на зиму посоветовал окна заклеить?
 – Ну и как? Теперь тепло?
 – Темно!

ТЕЛЕК ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издаётся с апреля 2018 года.

КАРДОС
 ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

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

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

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

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

№ 2 (302).
 Дата подписания в печать: 23.00 час. 08.01.2024 г. Дата производства: 09.01.2024 г. Дата выхода в свет: 09.01.2024 г. Тираж 68 650 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-3/2. Выходит во всех областях СЗФО. Тираж этого номера 853 500 экз. Рекомендованная цена в розницу 20 рублей. Исполнены фото «Shutterstock/FOTODOM» Ежедневная 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

ГРАНДИОЗНЫЕ СКИДКИ И РАСПРОДАЖИ ДО -75%

Жилет «София»

Комфортный шерстяной жилет на пуговицах прекрасно комбинируется со многими видами одежды и отлично согревает в холода!
Материал: 30% шерсть, 70% акрил. Длина: 74±4 см. Россия. Лот 200 56693 Синий

Размеры
46 – 72

скидка 63%

~~2690~~ **990** Р



10 шт.



Пластырь для похудения, 2 упаковки

Активные компоненты проникают под кожу и выводят ненужную жидкость, уменьшают слой жира. Действует и после снятия.

В упаковке 5 шт. Размер: 31,5x20 см. КНР. Лот 200 57245

2 по цене 1

~~1980~~ **990** Р



Сумка «Шоколад»

Стильная, удобная и вместительная сумка – для Вас! Из кожи пэчворк, 2 больших отделения на молниях, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремень на плечо.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР. Лот 200 47520 Коричневый

скидка 75%

~~3990~~ **990** Р



Кошелек

Два отделения для купюр, отделение для монет на молнии, слоты для карт.
Материал: кожа, подкладка – 100% полиэстер.
Размеры: 20x10,5x3,8 см. КНР. Количество ограничено. Лот 156 6130 Коричневый

скидка 65%

~~1990~~ **690** Р



ЧАСЫ В ПОДАРОК
при покупке от 1000 р.

Часы-будильник с метеостанцией

Поможет Вам поддерживать комфорт, измеряя температуру и уровень влажности воздуха, а заодно показывая точное время. Для настольной или настенной установки. Материал: пластик, металл. Размеры: 17,4x13x3,6 см. Питание: батарейка AAA (не в комплекте). КНР.



+ 2-Я
В ПОДАРОК

Зимняя шапка «Норд»

Согреет даже в морозы (до -45°C). Верх из мембранной ткани со вставками стрейч. На затылке утеплена экомехом.

Материал: полиэстер, экомех. Размер универсальный 56–62. КНР. Лот 200 50457

2 по цене 1

~~1980~~ **990** Р



Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног. Щипцы. Материал: сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.

Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689 883

+ ПОДАРОК

~~790~~ **790** Р

Сапоги для всей семьи

Сапоги «Эверест» изготовлены из очень легкого водонепроницаемого материала ЭВА со 100% защитой от влаги! Модель утеплена мягким мехом. Легко надеваются и подходят людям с разным подъемом стопы. А еще они очень просты в уходе – легко моются и быстро сохнут.

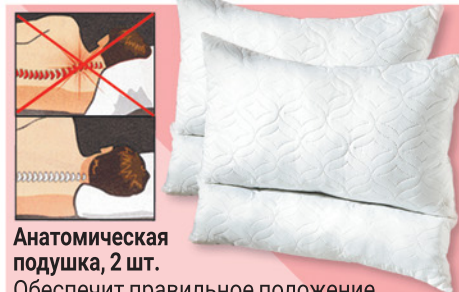
Материал: ЭВА, иск. мех (полиэстер). КНР. Рекомендуем покупать на размер больше. Лот 155 9428 Коричневые Лот 155 9514 Черные



Размеры
37 – 45

скидка 55%

~~2990~~ **1290** Р



Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, никакого храпа и ломоты в теле! Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия. Лот 131 4920

2 по цене 1

~~1780~~ **890** Р

Носки без резинки

Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.



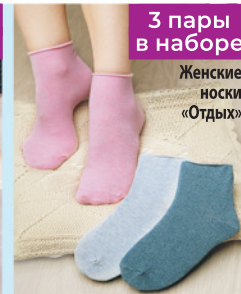
Мужские носки «Релакс»

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23–25, 25–27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

Лот 1430774, Релакс
Лот 1514528, Отдых

скидка 45%

~~1450~~ **790** Р



3 пары в наборе Женские носки «Отдых»



~~999~~ **799** Р

Лекарство от всех болезней

Формат 145x215, переплет, 272 с., ч/б илл. 15+ Лот 200 52486



~~699~~ **499** Р

Энциклопедия эрудита

Формат 130x205, переплет, 544 с. 12+ Лот 141 9559



~~699~~ **499** Р

Осваиваем ноутбук за 8 простых шагов

Формат 165x215, обложка, 256 с., ч/б илл. 12+ Лот 120 4492



~~599~~ **399** Р

Большая книга тренажер для мозга

Формат 130x205, переплет, 320 с., илл. 12+ Лот 200 56090



~~599~~ **399** Р

Мобильный, смартфон

Формат 145x215, обложка, 288 с., ч/б илл. 16+ Лот 152 4697

МОЙ МИР

Заказ на moymir.ru
или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа:
ТЕЛ_135_24_РАС

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 05.01.2024 г. до 05.03.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_135_24_РАС. Реклама.

