

№05  
(678)

ТВ-программа с 3 по 9 февраля 2025 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**КАЛЕНДАРЬ  
КРАСОТЫ  
И ЗДОРОВЬЯ  
НА ФЕВРАЛЬ**

стр. 14

**В ГЛАВНОЙ  
РОЛИ –  
КВАШЕНАЯ  
КАПУСТА**

стр. 10

**МАРИЯ  
КУЛИКОВА**

**НЕВОЗМОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ  
СВОЮ РАБОТУ БЕЗ ЛЮБВИ**

стр. 6

**ВСЯ БИБЛИОТЕКА  
В ОДНОМ ГАДЖЕТЕ**

стр. 9

**ВЫБИРАЕМ  
МЕЖДУ  
ОДИНОЧЕСТВОМ  
И НЕУДАЧНЫМ  
БРАКОМ**

стр. 4

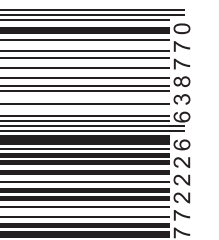
**КАК  
СПЛАНИРОВАТЬ  
ДАЧУ В ЛЕСУ**

стр. 12

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2226-6380



9 177222 638770 2 50 0 5

Фото телеканала «Россия»

## Ольга Лерман и Анна Михалкова сыграли императрицу

Совсем скоро в российский прокат выйдет художественно-документальный фильм «Екатерина Великая». Лента создана в рамках цикла исторических проектов «Русь» о событиях и личностях, которые стояли у истоков современной России. Картина «Екатерина Великая» станет прямым продолжением фильмов «Пётр I. Последний царь и первый император» и «Императрицы».

Художественным руководителем проекта выступил Андрей Кравчук, а режиссером-постановщиком – Морад Абдель-Фаттах. В главных ролях: Анна Михалкова и Ольга Лерман (Екатерина II в разном возрасте), Евгений Шварц (Карл Ульрих, будущий Пётр III), Евгений Харитонов (Потёмкин), Виктор Добронравов (Алексей Орлов) и другие.

– Для меня это был необычный опыт, – рассказывает Ольга Лерман, исполнительница роли Екатерины II. – Попытка соединить художественный вымысел с историческими фактами. Потому что сцены, которые мы снимали с актерами, – конечно, это все художественный вымысел, но наряду с нами там будут историки озвучивать факты.

Фото PR 1-2-3 Production



## Телезрителей вернут в детство

На Первом канале по воскресеньям будут показывать классические и современные анимационные фильмы «Союзмультфильма». Телезрители смогут увидеть подборки из «Золотой коллекции» киностудии, а также премьеры новых лент, среди которых – спортивный мультсериал «Чемпионы», вышедший в декабре 2024 года.

– Несмотря на то что эти мультфильмы разделяют года – их персонажи несут все те же ценности: это добро, дружба, семья, творчество, открытость новым знаниям, – рассказала председатель совета директоров киностудии «Союзмультфильм» Юлиана Слащева.

Всего в эфире появятся около 20 анимационных лент: «Простоквашино», «Возвращение блудного попугая», «Ну, погоди!», «Умка», «Бобик в гостях у Барбоса», «Вовка в тридевятом царстве», «Котенок по имени Гав», «Винни-Пух» и многие другие.

## Пётр Тодоровский представил новый сериал

В кинотеатре «Октябрь» состоялась светская премьера сериала «Подслушано в Рыбинске». Режиссером выступил Пётр Тодоровский (сын Валерия Тодоровского). Он и представил фильм со сцены вместе с актерами и другими создателями проекта.

Первыми зрителями стали Денис Шведов, Нина Нинидзе, Алёна Михайлова, Гриша Верник, Софья Синицына, Григорий Калинин, Юлия Волкова и другие гости.

В центре сюжета – молодой журналист Юра (Тимофей Трибунцев). Он устал от своей работы. Но судьба дает ему шанс. Юра получает дар: он начинает предвидеть преступления. Попробуй проверить одно из видений, он находит тело актрисы – и становится подозреваемым. Юре предстоит доказать невиновность, но для этого нужно найти преступника. Помогать ему в этом будет поклонник актрисы – Ширмик (Рузиль Минекаев). Роли в сериале исполнили Антон Васильев, Варвара Володина, Юлия Хлынина, Михаил Кремер и другие.

Фото онлайн-кинотеатра START



## Анна Роскошная рассказала о своей героине

На телеканале Домашний завершились съёмки мелодрамы «У тебя есть я». В ролях Анна Роскошная, Татьяна Фёдорова, Владислав Резник и другие артисты.

Цель Оли (Татьяна Фёдорова) – вырваться из маленького городка и не повторить судьбу своей матери-одиночки Веры (Анна Роскошная). Но беременность перечеркнула все ее планы. Отец ребенка бросает Олю. Из-за конфликта с мамой Оля сбегает из дома. Теперь Вере придется преодолеть свои страхи, снова открыть свое сердце и наладить отношения с дочерью.

– Вера – обычная женщина, которой, прямо скажем, не везет в личной жизни, – рассказывает Анна Роскошная. – Мне кажется, много женщин в нашей стране могут узнать себя в моей Вере. Она и красива, и несчастна, и целеустремленная, и уставшая... Но я думаю, она признает и исправляет свои ошибки...

Фото пресс-службы телеканала Домашний

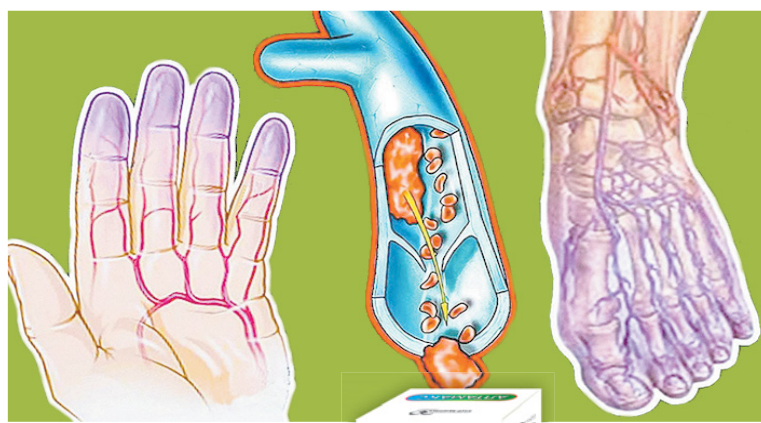
Материалы и фотографии предоставлены МА «СТОИЦА» и соств. инф.

# ХОЛОДНЫЕ РУКИ ИЛИ НОГИ? У ВАС СПАЗМИРОВАНЫ СОСУДЫ! КАК ТОЛЬКО ВЫ УСТРАНИТЕ СПАЗМ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ ПЕРЕСТАТЬ ВАС БЕСПОКОИТЬ!

У многих людей холодные руки или ноги. Часто они не придают этому значения, а зря! Холодные руки или ноги могут указывать на то, что сосуды спазмированы. Из-за спазма кровь нормально не двигается, что может привести к сбою в работе сердечно-сосудистой системы и появлению атеросклероза, гипертонии, стенокардии, аритмии, одышки, головных болей или головокружений. У человека может нарушиться сон, настроение, память, концентрация внимания, появиться тревога и депрессия. В некоторых случаях возможен инфаркт или инсульт.

**Избавиться от спазма сосудов может помочь эликсир «Алтамакс»!**

«Алтамакс» содержит алтайское мумие, а также комплекс витаминов и минералов, полезных для сердечно-сосудистой системы. Алтай-



ское мумие – это высокоактивный природный компонент, собранный в кристально чистом регионе Алтайских гор. Ученые установили, что это вещество способствует снятию спазма, максимальному очищению и укреплению сосудов. А витаминно-минеральный комплекс усиливает действие мумие в несколько раз.



### Как правильно использовать «Алтамакс»?

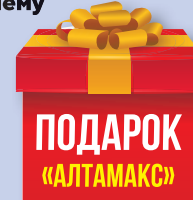
Эликсир рекомендуется принимать курсом. Именно он может помочь эффективно снять спазм сосудов, прочистить их, вернуть им прохо-

димось и наладить кровообращение. Препарат содействует возвращению тепла в руки и ноги, исчезновению головных болей, головокружений, онемения конечностей, «звездочек в глазах», одышки, нормализации артериального давления. «Алтамакс» способствует улучшению памяти, сна, настроения, а также работы сердца. Он может помочь снизить риск инфаркта и инсульта, либо быстрее восстановиться после них, если они случились ранее.

Если у вас холодные руки и ноги, либо есть другие проблемы с сердечно-сосудистой системой, не стоит их игнорировать, ведь это может привести к опасным последствиям! Воспользуйтесь эликсиром «Алтамакс» с алтайским мумие, чтобы здоровье и радость вновь постучались в дверь вашего дома.

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 3 простых шага:

**1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30**

**2. НАЗОВИТЕ промокод акции 8044**

**3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Алтамакс»**

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

**Акционное предложение действует с 29 января по 29 марта 2025 г.**

**ЗВОНОКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 29 января по 29 марта 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

## «Суперстар!» в пятый раз порадует зрителей НТВ



1 февраля в 20.20 в эфире телеканала НТВ состоится премьера пятого, юбилейного сезона музыкального шоу «Суперстар!».

Его участниками стали: певицы Маргарита Суханкина, Ксения Георгиади, Лена Катина, Азиза и Корнелия Манго, а также певцы Сергей Челобанов, Михаил Муромов, Ираклий Пирцхалава, Данко и Сергей Минаев. Как и в предыдущих сезонах, каждый выпуск программы будет посвящен определенной теме. Правила также останутся без изменений.

Кресла жюри займут телеведущая Лера Кудрявцева, музыкальный критик Сергей Соседов и певец Стас Пьеха. Место четвертого звездного судьи в каждом выпуске будет занимать один из участников прошлых сезонов «Суперстара!». Пару бессменному ведущему и продюсеру проекта Вадиму Такменёву составит певица Наташа Королёва.

Фото PR НТВ

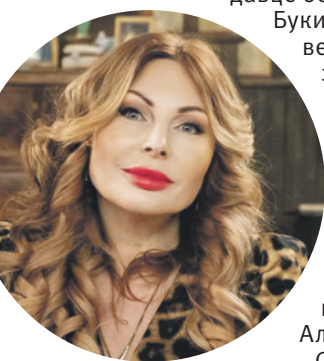
## Пётр Фёдоров взялся за сложное дело

На Первом канале – премьера сериала «Территория» режиссёра Вано Бурдули. Тихим утром в провинциальном городе два рыбака находят тело. Это третье убийство с признаками, позволяющими говорить о «серии». В этот небольшой городок приезжает следователь Савченко (Кирилл Пирогов), его помощником становится местный следователь Андрей (Пётр Фёдоров). Несмотря на взаимную антипатию и частые конфликты, они постепенно распутывают клубок из не связанных на первый взгляд преступлений.

В фильме также сыграли Роман Маякин, Игорь Черневич, Светлана Смирнова-Марцинкевич, Игорь Жижикин, Янина Мелехова, Дмитрий Муляр и другие актеры.

## «Букины» снимут второй сезон

Телеканал ТНТ и кинокомпания «ПЕНЗФИЛЬММАШ» объявили о начале съёмок второго сезона сериала «Букины». Это истории о продавце обуви и его семье. В новом сезоне семья Букиных в силу обстоятельств покинет дом и вернется в свою первую квартиру. Герои за это время изменились, и теперь их волнуют совсем другие проблемы. Гена начинает задумываться о здоровье. Даша раскрывает в себе новые неожиданные таланты, а Рома уже вырос и сам женился – на девушке Зое. Так что теперь под одной крышей уживаться будут уже две семьи. В продолжении комедийного сериала к своим ролям вернуться Виктор Логинов, Наталья Бочкарёва, Александр Якин, Альбина Кабалина и Кирилл Кондратов.



– Снова быть Геной Букиным – это как надеть любимые старые кеды: удобно, привычно, но при этом есть ощущение чего-то нового, – говорит Виктор Логинов. – Возвращение в этот проект – словно встреча со старыми друзьями, с которыми ты прошел долгий путь, но теперь у каждого из нас появились новые истории, новые переживания и опыт.

Фото телеканала ТНТ

## Культурный код – «Голоса Вселенной»



Хотите ощутить себя в центре праздника народной песни? Тогда вам обязательно нужно попасть на Основную сцену Театра «Русская песня», где 4 февраля состоится шоу «Голоса Вселенной». Программа соединила в себе различные мотивы не только народов России, но и других стран, множество культурных кодов.

Ансамбль «Русская песня» с первых дней своего существования отличался от других коллективов, работавших в фольклорном жанре, собственным стилем и манерой исполнения. Сегодня это единственный в России государственный академический театр, который своими постановками популяризирует народные традиции. Зрители также смогут увидеть сольные номера создателя и бессменного художественного руководителя ансамбля «Русская песня», народной артистки России Надежды Бабкиной.

Фото предоставлено Пресс-службой МГAT «Русская песня»

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОИЦА» и собств. инф.



# ОТДЫХАЙТЕ В РЕЧНЫХ И МОРСКИХ КРУИЗАХ

**КРУИЗЕР** КРУИЗНОЕ АГЕНТСТВО АНДРЕЯ ПЕРЕВЕРЗЕВА +7 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU **«Семёновская»** (3 мин. пешком)

<p><b>25.04.2025 – 29.04.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) от 58 966 руб. Нижний Новгород – Городец – Кострома – Ярославль – Мышкин – Углич – Москва</p> <p><b>27.04.2025 – 07.05.2025 (11 дн.)</b> теплоход «Александр Пушкин» (стандарт-класс) от 166 700 руб. Нижний Новгород – Свияжск – Казань – Нижнекамск – Уфа (2 дня) – Елабуга – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород</p> <p><b>28.04.2025 – 03.05.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 77 785 руб. Москва – Углич – Кострома – Ярославль – Дубна – Москва</p> <p><b>01.05.2025 – 11.05.2025 (11 дн.)</b> теплоход «Симфония севера» (комфорт-класс) от 134 335 руб. Москва – Мышкин – Кострома – Нижний Новгород – Козьмодемьянск – Чебоксары – Свияжск – Казань – Макарёво – Нижний Новгород – Чкаловск – Ярославль – Углич – Москва</p> <p><b>16.05.2025 – 18.05.2025 (3 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 37 397 руб. Москва – Калезин – Дубна – Москва (круиз выходного дня)</p> <p><b>17.05.2025 – 24.05.2025 (8 дн.)</b> теплоход «Лебединое озеро» (комфорт-класс) от 111 444 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Старая Ладога – Свирьстрой – Мандроги – Кижы – Горьцы – Углич – Москва</p> <p><b>19.05.2025 – 23.05.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) от 54 505 руб. Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Тутаев – Калезин – Москва</p> <p><b>19.05.2025 – 30.05.2025 (12 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 229 311 руб. Москва – Углич – Кузино – Петрозаводск – Свирьстрой – Валаам – Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Мандроги – Кижы – Горьцы – Мышкин – Москва</p> <p><b>22.05.2025 – 30.05.2025 (9 дн.)</b> теплоход «Аурум» (люкс-класс) от 146 850 руб. Москва – прохождение центра Москвы – Москва (ЮРВ) – Константиново – Рязань – Касимов – Муром – Павлово – Нижний Новгород – Ярославль – Углич – Москва («Московская кругосветка» на новейшем лайнере! Экскурсии за доп. плату)</p> <p><b>24.05.2025 – 03.06.2025 (11 дн.)</b> теплоход «Виссарион Белинский» (стандарт-класс) от 135 400 руб. Москва – Мышкин – Ярославль – Нижний Новгород – Козьмодемьянск – Чебоксары – Казань – Чистополь – Сарapul – Пермь (2 дня) – автобусный тур в Екатеринбург (2 дня) («Счастье» на Каме)</p> <p><b>25.05.2025 – 29.05.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс) от 45 900 руб. Москва – Тверь – Завидово – Углич – Мышкин – Тутаев – Москва</p> <p><b>26.05.2025 – 11.06.2025 (17 дн.)</b> теплоход «Георгий Жуков» (стандарт-класс) от 164 800 руб. Москва – Углич – Плес – Городец – Нижний Новгород – Свияжск – Болгар – Елабуга – Сарapul – Пермь – Чайковский – Нижнекамск – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Чкаловск – Ярославль – Мышкин – Москва</p> <p><b>27.05.2025 – 03.06.2025 (8 дн.)</b> теплоход «Тихий Дон» (комфорт-класс) от 103 164 руб. Москва – Углич – Горьцы – Повенец – Кижы – Петрозаводск – Мандроги – Валаам – Коневец – Санкт-Петербург</p> <p><b>31.05.2025 – 05.06.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 127 491 руб. Москва – Мышкин – Кострома – Плес – Ярославль – Тутаев – Углич – Москва</p> <p><b>01.06.2025 – 07.06.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) от 119 300 руб. Москва – Дубна – Ярославль – Городец – Чкаловск – Кострома – Мышкин – Углич – Москва</p> <p><b>06.06.2025 – 11.06.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 123 952 руб. Москва – Углич – Ярославль – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Мышкин – Москва</p>	<p><b>07.06.2025 – 12.06.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Александр Суворов» (стандарт-класс) от 65 300 руб. Москва – Углич – Кострома – Нижний Новгород (2 дня) – Макарёво – Казань</p> <p><b>08.06.2025 – 11.06.2025 (4 дн.)</b> теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) от 49 752 руб. Москва – Углич – Мышкин – Тверь – Москва (круиз выходного дня!)</p> <p><b>08.06.2025 – 17.06.2025 (10 дн.)</b> теплоход «Бородино» (эконом-класс) от 87 600 руб. Москва – Калезин – Тутаев – Кинешма – Нижний Новгород – Муром – Касимов – Рязань – Коломна – Москва («Московская кругосветка» по Оке и Волге!)</p> <p><b>09.06.2025 – 12.06.2025 (4 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) от 51 788 руб. Москва – Углич – Мышкин – Калезин – Москва</p> <p><b>11.06.2025 – 15.06.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Волга Стар» (комфорт-класс) от 77 357 руб. Санкт-Петербург – Хийденсельга («Рускеала») – Валаам – Коневец – Мандроги – Санкт-Петербург</p> <p><b>15.06.2025 – 20.06.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) от 79 725 руб. Москва – Углич – Кострома – Ярославль – Тутаев – Калезин – Москва</p> <p><b>17.06.2025 – 27.06.2025 (11 дн.)</b> теплоход «Century Paragon» (люкс-класс) от 289 805 руб. Шанхай (3 дня, экскурсионный тур) – Круиз по реке Янцзы (5 дней): Ичан – Ушань – Фэнцзе – Фэнду – Чунцин – Пекин (3 дня, экскурсионный тур) (Круизный тур по Китаю! Требуется заграничный паспорт)</p> <p><b>18.06.2025 – 24.06.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Санкт-Петербург» (комфорт-класс) от 113 900 руб. Москва – Мышкин – Тутаев – Ярославль (2 дня) – Кострома – Углич – Москва</p> <p><b>19.06.2025 – 01.07.2025 (13 дн.)</b> теплоход «Россия» (люкс-класс) от 218 920 руб. Москва – Углич – Горьцы – Валаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Свирьстрой – Кижы – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва</p> <p><b>21.06.2025 – 06.07.2025 (16 дн.)</b> теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) от 228 329 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Сарapul – Пермь (2 дня) – Чайковский – Чебоксары – Козьмодемьянск – Чкаловск – Кострома – Дубна – Москва</p> <p><b>22.06.2025 – 29.06.2025 (8 дн.)</b> теплоход «Волга Стар» (комфорт-класс) от 112 445 руб. Санкт-Петербург – Лодейное Поле – Повенец – Кижы – Петрозаводск – Мандроги – Валаам – Хийденсельга («Рускеала») – Санкт-Петербург</p> <p><b>23.06.2025 – 06.07.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 97 699 руб. Москва – Углич – Ярославль – Кострома – Тутаев – Рыбинск – Мышкин – Москва</p> <p><b>25.06.2025 – 06.07.2025 (12 дн.)</b> теплоход «Константин Федин» (комфорт-класс) от 148 356 руб. Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Череповец – Горьцы – Кижы – Петрозаводск (2 дня) – Повенец – Старая Ладога – Хийденсельга («Рускеала») – Санкт-Петербург (экскурсии за доп. плату)</p> <p><b>27.06.2025 – 10.07.2025 (14 дн.)</b> теплоход «Две столицы» (стандарт-класс) от 148 790 руб. Москва – Углич – Горьцы – Старая Ладога – Валаам – Санкт-Петербург (2 дня) – Мандроги – Кижы – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Калезин – Москва</p> <p><b>28.06.2025 – 08.07.2025 (11 дн.)</b> лайнер «Astoria Grande» (комфорт-класс) от 175 000 руб. Сочи (Россия) – День в море – Стамбул (Турция) – Кавала (2 дня, Греция) – Миконос (Греция) – Родос (Греция) – День в море – Амасра (Турция) – День в море – Сочи (Россия) (Нужны заграничный паспорт и действующая многократная шенгенская виза! Экскурсии за доп. плату)</p>	<p><b>03.07.2025 – 08.07.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) от 90 800 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород (2 дня) – Старая Ладога (Тихвин) – Санкт-Петербург (Уникальный круиз с заходом на реку Волхов! Экскурсии за доп. плату)</p> <p><b>06.07.2025 – 19.07.2025 (14 дн.)</b> теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) от 193 600 руб. Москва – Углич – Кузино – Мандроги – Хийденсельга («Рускеала») – Валаам – Санкт-Петербург (3 дня) – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижы – Горьцы – Мышкин – Москва</p> <p><b>07.07.2025 – 11.07.2025 (5 дн.)</b> теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) от 65 563 руб. Москва – Углич – Мышкин – Ярославль – Дубна (Кимры) – Москва</p> <p><b>13.07.2025 – 18.07.2025 (6 дн.)</b> теплоход «Маленький принц» (комфорт-класс) от 131 717 руб. Москва – Углич – Кострома – Плес – Ярославль – Дубна – Москва</p> <p><b>16.07.2025 – 28.07.2025 (13 дн.)</b> теплоход «Бородино» (эконом-класс) от 103 900 руб. Москва – Углич – Тутаев – Ярославль – Кинешма – Макарёво – Казань – Болгар – Чебоксары – Нижний Новгород – Муром – Рязань – Москва (Расширенная «Московская кругосветка»)</p> <p><b>19.07.2025 – 26.07.2025 (8 дн.)</b> теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) от 114 062 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург (крепость Орешек) – Валаам – Старая Ладога – Свирьстрой – Мандроги – Кижы – Горьцы – Углич – Москва</p> <p><b>20.07.2025 – 26.07.2025 (7 дн.)</b> теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) от 128 829 руб. Москва – Углич – Кострома – Кинешма – Плес – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Москва</p> <p><b>27.07.2025 – 05.08.2025 (10 дн.)</b> теплоход «Принцесса Анабелла» (люкс-класс) от 136 600 руб. Санкт-Петербург – Шлиссельбург – Старая Ладога – Великий Новгород – Старая Ладога (Тихвин) – Мандроги – Петрозаводск – Кижы – Мышкин – Москва (Уникальный круиз с заходом на реку Волхов! Экскурсии за доп. плату)</p> <p><b>23.08.2025 – 22.09.2025 (31 дн.)</b> теплоход «Н. А. Некрасов» (комфорт-класс) от 317 762 руб. Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Сарapul – Пермь (2 дня) – Чайковский – Нижнекамск – Тольятти – Балаково (Хвалынский) – Саратов – Волгоград – Романовская – Ростов-на-Дону – Старочеркасская – Ильевка – Астрахань – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Ульяновск – Чебоксары – Городец – Кострома – Калезин – Москва (Гранд-круиз «Сказка странствий»)</p>
--	---	--

**У нас также есть много других дат и маршрутов!**  
 Подробности уточняйте по телефону!



**Руководитель и консультант круизного агентства – Переверзев Андрей Викторович,** выпускник академии водного транспорта, доцент РГГУ, опыт работы в круизном туризме с 2009 года, автор и ведущий видеорепортажей по круизной тематике видеоканала «Круизёр»



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Грамотно просим прибавку к зарплате

Просьба о повышении зарплаты может вызывать стресс, но если вы уверены в своей ценности для компании и грамотно подготовитесь, вероятность получить прибавку возрастёт.



## ПОДГОТОВКА К РАЗГОВОРУ

Перед тем как обсуждать прибавку, важно проанализировать свою работу и понять, какие аргументы вы можете использовать. Подумайте, какие результаты вы принесли компании: успешные проекты, экономия средств, увеличение дохода. Плюс изучите рынок. Узнайте, сколько получают специалисты вашего уровня в других компаниях. Это поможет обосновать вашу просьбу. Важно также подобрать подходящее время для разговора. Лучше всего обсуждать прибавку в момент успехов или после выполнения сложного проекта.

## ПОСТРОЕНИЕ АРГУМЕНТАЦИИ

Ваша просьба должна быть обоснованной. Покажите руководству, что вы приносите реальную пользу.

- Приведите конкретные примеры успешных проектов и их влияния на компанию.
- Напомните о своих дополнительных обязанностях.
- Сообщите, что ваш запрос соответствует среднему уровню оплаты труда в вашей отрасли.

## ПРОДУМАННАЯ РЕЧЬ

Заранее продумайте, что скажете на встрече. Говорите уверенно, но без агрессии. Например, так: «За последний год я успешно завершил несколько крупных проектов и взял на себя дополнительные задачи. Я считаю, что мои достижения заслуживают пересмотра условий оплаты труда».

## ГОТОВЬТЕСЬ К ЛЮБОМУ ИСХОДУ

Руководитель может как согласиться, так и отказать. Если вы получите отказ, уточните, что нужно улучшить, чтобы пересмотреть зарплату в будущем.

Многие мечтают выйти замуж, представляя себе этот шаг как нечто священное, как идеал стабильности и любви.

Мы строим замки из мечты, где каждое утро – это счастье, а каждый вечер – уют и покой. Однако, как часто оказывается, за замками скрывается не только романтика, но и тени разочарований. Для некоторых – это настоящий путь к полноте жизни, для других – вуаль, скрывающая пустоту и отчуждение. И вот перед нами встает вопрос: что лучше – оставаться в одиночестве, в поисках себя, или рискнуть впустить в свою жизнь человека, с которым, возможно, придется делить не только радости, но и разочарования?

## Сама по себе

Одиночество, как и плохое замужество, может оказывать влияние на наше психоэмоциональное состояние. Однако, вопреки стереотипам, не всегда отрицательным образом. Для многих женщин одиночество становится временем самопознания, восстановления внутренней гармонии и свободы от внешнего давления.

## ПРЕИМУЩЕСТВА:

**Независимость.** Одинокие женщины могут заниматься тем, что им нравится, не считаясь с чьими-то желаниями или потребностями. Это позволяет полностью посвятить время себе и своим увлечениям.

**Самопознание.** В одиночестве проще понять свои желания, цели и мечты. Нет необходимости угождать другому человеку, что дает возмож-

ность углубиться в себя и выстроить свою жизнь согласно личным предпочтениям.

**Эмоциональная стабильность.** Если женщине важно ощущение внутреннего спокойствия, то одинокий образ жизни может стать единственным выходом. Особенно если предыдущие отношения были нервными и напряженными.

## НЕДОСТАТКИ:

**Отсутствие близкого партнера.** Иногда одиночество может вызывать ощущение пустоты, особенно когда хочется делиться своей жизнью с кем-то особенным.

**Социальное давление.** В некоторых обществах или культурах одиночество воспринимается как нечто ненормальное или плохое, что может вызывать давление и чувство вины.

# Одиночество или плохое замужество?



Говорят, что лучшее средство от одиночества – это женитьба. Ну, не знаю... Неужели нет более гуманных способов?

## Неудачный брак

Плохое замужество – это, в первую очередь, потеря эмоциональной связи, неудачная совместная жизнь, в которой один из партнеров или оба не удовлетворены и не счастливы. Такой брак может иметь серьезные последствия для психологического состояния женщины.

## ПРЕИМУЩЕСТВА:

**Социальное признание.** Женщины в браке зачастую чувствуют себя более принятой обществу. В некоторых случаях наличие партнера может восприниматься как знак социальной стабильности.

**Поддержка в трудные моменты.** Даже если брак не приносит счастья, муж может быть поддержкой в по-

вседневной жизни или в финансовых вопросах.

## НЕДОСТАТКИ:

**Всегда на нервах.** Брак, в котором нет любви или взаимопонимания, может привести к стрессу и депрессии. Женщина чувствует себя эмоционально истощенной, а конфликтные ситуации лишь усугубляют проблему.

**Зависимость.** В случае эмоциональной или финансовой зависимости от супруга женщина может терять себя и личную свободу.

**Отсутствие развития.** Несправедливо считать, что в плохом браке есть пространство для личностного роста. Напротив, такая среда может тормозить развитие и желание двигаться вперед.

1

Если брак не приносит счастья, подумайте о его перспективах. Возможно, вы чувствуете, что отношения не идут в правильном направлении. Составьте план действий – будь то открытый разговор с партнером или обдумывание вариантов разрыва.

2

Не забывайте о поддержке друзей и семьи.

Социальная связь важна для вашего эмоционального состояния.

3

Не бойтесь изменений.

Разрывать отношения или решиться на одиночество – это большой шаг. Однако иногда именно такие решения открывают перед вами новые горизонты и возможности для счастья.

НА ЗАМЕТКУ Две проблемы – общие решения

Женщина заслуживает быть счастливой и в отношениях, и вне их. Главное – найти баланс между личной свободой и возможностью быть в здоровых, взаимно поддерживающих отношениях.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Информация для осуществления мероприятий по продвижению непрофильных активов для реализации 2 актива АО «НИИЭМ» на 12.2024 г.

1. Продаётся земельный участок с КН 50:08:0010502:76 площадью 1 625 м<sup>2</sup> по адресу: Московская область, Истринский район, г. Истра, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке РТС-тендер. Вид разрешенного использования: «для производственных, лабораторных сооружений и санитарно-защитной зоны». Начальная цена 5 764 672,5 руб. Особенности объекта: 1) Охранная зона ансамбля Ново-Иерусалимского монастыря, водоохранная зона (бессрочно) – без права застройки. 2) Водоохранная зона. 3) 2-й пояс зоны санитарной охраны источников питьевого водоснабжения г. Москвы (р. Истра). 4) Сервитут на доступ по ул. Почтовая площадью 265 м<sup>2</sup>. Подробную информацию можно уточнить по тел. +7 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

2. Продаются единым лотом два актива: Земельный участок с кадастровым номером 50:08:0010503:28, площадью 13 171 м<sup>2</sup>, с расположенными на нем Производственным зданием № 19 с кадастровым номером 50:08:0010503:57 площадью 251,9 м<sup>2</sup> и постоянным железобетонным забором к производственному зданию № 19 с кадастровым номером 50:08:0010503:68, протяженностью 260 м, находящиеся по адресу: Московская область, г. Истра, ул. Почтовая, д. 40, путем организации аукциона на специализированной электронной площадке. Начальная цена единого лота 19 767 000,00 руб. Особенности объектов: 1) Охранная зона воздушной линии электропередачи 110 кВ «Луч-Манихино». 2) Охранная зона воздушной линии электропередачи 110 кВ «Луч-Пернатово» с отпайкой». 3) Охранная зона объекта электросетевого хозяйства электропередачи ВЛ 110 кВ «Луч-Полянка». 4) Охранная зона газовой распределительной сети от ГРС «Рычково». 5) Зоны и территории Объекта культурного наследия. Достопримечательное место – Религиозно-историческое место: Русская Палестина. 6) Сервитут на доступ по ул. Почтовая площадью 193 м<sup>2</sup>. Подробную информацию можно уточнить по тел. +7 (985) 778-48-38 или в аукционной документации на сайте РТС-тендер. Данное сообщение не является публичной офертой.

На правах рекламы

НОВОСТИ ТЕАТРА, КИНО И ТВ

## Любовь Аксёнова получила новую роль

Онлайн-кинотеатры Иви и START объявили о начале съёмок криминальной драмы «Холод» с Любовью Аксёновой и Ларисой Гузеевой в главных ролях. Новый сериал расскажет историю молодой девушки Жени, которую приговорили к тюремному сроку за преступление, которого она не совершала. Теперь героиня попытается восстановить справедливость через холодную и масштабную месть.

Роли в сериале также исполнят Линда Лапиньш, Пётр Фёдоров, Александр Аверин, Максим Бойко и другие актеры.

– Моя героиня Женя – очень светлая, она верит в добро и способность преодолевать преграды, полагаясь на внутренний свет, – рассказывает исполнительница главной роли Любовь Аксёнова. – Пожалуй, я еще никогда так много не готовилась к роли, особенно в плане физической подготовки.

**ВАЖНО**

**Как потрясающе быстро развиваются науки. Особенно медицина. Подумайте, так ли давно цари умирали от простой простуды. От гриппа «испанки» умерло больше людей, чем в 1-ю мировую войну. Именно поэтому при чихании и стали говорить: «Будьте здоровы!»**

Но почему была такая смертность? Просто медицина была слаба. И выздоровление было возможно только за счёт сил самого организма. И когда они срабатывали, то происходило просто чудесное исцеление. Вот только срабатывали они далеко не всегда.

А как хотелось бы включить такое самооздоровление по своему желанию! Жаль, что это невозможно... Или всё-таки возможно? Представляете — современная инновационная медицина даёт такую возможность! Как же это стало возможно? Всё началось с длительных полётов в космос. С космических медицинских аппаратов.

**КОСМИЧЕСКИЙ АППАРАТ ДЛЯ ВАС**

Почему именно с космических аппаратов? Да потому, что с орбиты в поликлинику к врачу не сбегаешь. И аптечку величиной с бабушкин сундук туда не отправишь. Вот и понадобился компактный медицинский аппарат с широкими возможностями. Да такой, чтобы он мог сам, без помощника, настраиваться на нужную терапию!

Фантастическая задача! Но наши замечательные учёные сумели создать такие высокотехнологичные аппараты! Это медицинские аппараты серии «СКЭНАР»! И они успешно работали в космосе ещё в СССР! Жаль, что тогда они были секретными и недоступными народу. Но времена изменились. Гриф секретности был снят со многих тем. А санкции Запада на медикаменты позволили отечественным учёным начать внедрение своих изобретений.

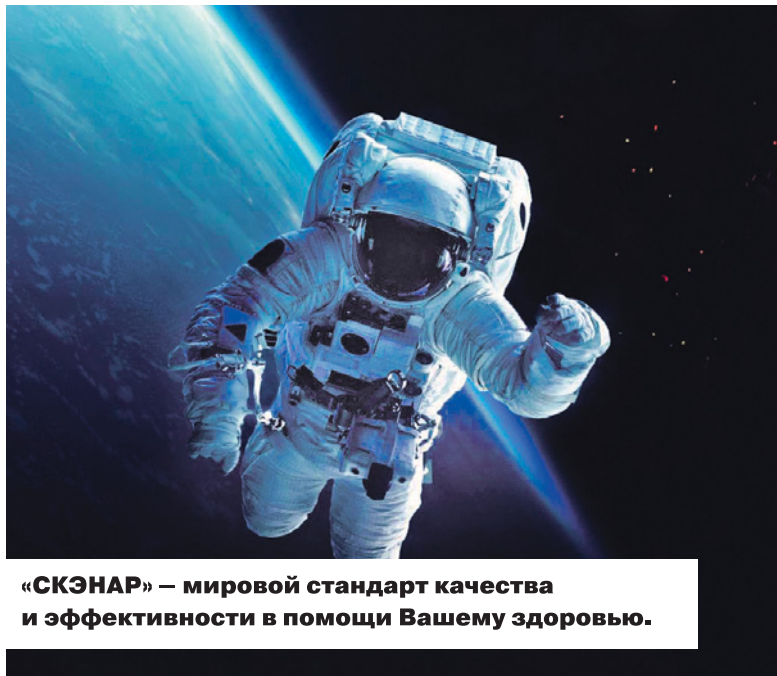
Вот так Вам стала доступна космическая медицина! Высокотехнологический медицинский аппарат «ЧЭНС-01-СКЭНАР»! И возможности его космически огромны!

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ «ЧЭНС-01-СКЭНАР»**

Вот в чём может Вам помочь «ЧЭНС-01-Скэнар»:

- противоболевая терапия;
- артриты, артрозы;
- противоотёчная терапия;

# КОСМИЧЕСКИЙ СКАЧОК В ЛЕЧЕНИИ: ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПРИМЕНЕНИЯ



**«СКЭНАР» — мировой стандарт качества и эффективности в помощи Вашему здоровью.**

- нарушение мышечной активности, пролежни, парезы, параличи, спазмы;
- болезни сердечно-сосудистой системы (ишемия, стенокардия, аритмия, гипертония и гипотония, варикозное расширение вен);
- заболевания центральной и вегетативной нервной системы;
- невралгии, плечевой плексит, радикулит, миозиты, фантомные боли;
- пиелонефрит, почечно-каменная болезнь, цистит, простатит, уретрит;
- респираторные заболевания, пневмонии, бронхиальная астма;
- болезни лор-органов (тонзиллиты, ларингиты, фарингиты, гаймориты, отиты);
- заболевания ЖКТ (гастриты, язвы желудка, болезни жёлчного пузыря, гепатиты, энтериты, колиты, панкреатиты);
- лечение травм (ссадины, ушибы, переломы, укусы комаров(!) и укулы, инфильтраты (уплотнения при многочисленных укулах));
- ожоги первой и второй степени. Впечатляет! Ещё бы! Но в чём секрет «СКЭНАР»?

**НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР**

А секрет в том, что «СКЭНАР» будит силы самого организма. А уж организм сам находит и запускает оздоровление! Только представьте, Вы просто прикладываете аппарат, и он запускает самовосстановление! Причём без побочных действий и передозировки! Ведь это действуют Ваши внутренние резервы! Представляете, Вам больше не надо волноваться о правильной дозировке.

Вас больше не волнуют действия препаратов на печень, почки, кровь и нервы.

Больше нет проблем с совместимостью медикаментов. Ведь «СКЭНАР» совместим с любой терапией! Ведь организм «знает», как вести безвредную терапию! Именно так он, например, заживляет всякие ссадины, порезы, синяки. Борется с простудами, воспалениями и отёками. Поцарапались? Вокруг покраснело, воспалилось? А через 3 дня уже и не болит и покраснения нет. Много ходили, и колени ноют? Отдохнули, и никакой боли. Организм добавил смазку в суставы и убрал воспаление. Сам! Здорово! Вы начали пользоваться «СКЭНАР», и вот уже могут восстанавливаться Ваши органы и системы. Вы всё лучше себя чувствуете. Могут возвращаться силы. Их уже хватает на прогулки, кино и просмотр фигурного катания. И Ваши интересы больше не ограничиваются разговорами о лечении и аптеках. А всего-то надо приложить аппарат к больному месту и включить! Всё остальное для Вас сделают высокая наука и технология!

Ведь «СКЭНАР» использует для Вашего блага высокотехнологичную электронейростимуляцию (ЭНС)! По мнению учёных, это эффективнейшая возможность самооздоровления! Даже без препаратов. Или значительно уменьшив их потребление!

При этом Вы получаете не только терапию, но и обезбоживание! Два в одном! То, что Вам надо! Ваш потрясающий шанс получить здоровую жизнь без болей!

**НОВОЕ СЛОВО В ОБЕЗБОЛИВАНИИ**

Вы скажете: «А в чём вообще проблема? Выпил обезболивающее, и дело сделано!» Увы, но всё не так просто.

Почему? Так ведь медики категорически настаивают, что можно пить не более 10 обезболивающих таблеток в месяц. А это нереально, если болит каждый день. И терпеть боль нельзя!

Ведь она способна погасить все краски жизни. Она лишает сна и убивает нервы. Глушит мозг. И вот уже проблемы с памятью и реакцией. Не оставляет никакой радости в жизни.

А что же делать?! Но вот Вы включили «СКЭНАР»: минута, и боли больше нет! Аппарат снимает боли быстрее, чем препараты! Ведь электроимпульсы действуют мгновенно! И блокируют передачу болевых сигналов.

Оковы боли спали. Даже дышать стало легко и свободно. Каждый вдох — радость, каждый выдох — спокойствие. Жизнь снова прекрасна и полна возможностей! Вы больше не прикованы к месту боли. Так Вы эффективно решаете проблему с обезбоживанием. Фантастика? Нет — наука! Всё подтверждено клинически!

**ПРОВЕРЕНО СПЕЦИАЛИСТАМИ**

Причём испытания «СКЭНАР» прошли не только в России. На 2024 год эти аппараты прошли жёсткую сертификацию в 40 странах мира: США, странах ЕС, Израиле, Австралии, России и др. Возникла даже целая отрасль в медицине — СКЭНАР-терапия!

Хотите узнать, в чём и на сколько она может Вам помочь?

Ну, вот, например: Высокая эффективность СКЭНАР-терапии отмечена при лечении суставов, сердечно-сосудистых заболеваний, нервной системы, плохого питания тканей (трофика). Значительное улучшение наблюдалось в 95% случаев. Представляете, почти у всех! А почти у половины было полное выздоровление! Полное! Потрясающе! И ведь это не просто цифры. Это изменившиеся судьбы людей. Представьте, что это Вы избавились от боли в колене. Или даже оно полностью восстановилось! Свобода движения. Спокойный сон. И бодрость днём. Да это же просто счастье какое-то! При этом ещё крайне важно, что во время СКЭНАР-терапии не отмечены неприятные последствия! Феноменальные возможности подарить своё здоровье и избавиться от болей!

**ВАША СКОРАЯ ПОМОЩЬ — «СКЭНАР»**

Воспользуйтесь возможностью «СКЭНАР», и Вы удивитесь, как можно было жить без него!

Теперь это Ваша подручная поликлиника с орбиты. Она всегда может быть с Вами! Ваша профессиональная скорая помощь дома, на даче и в поездках! Ведь размеры у «СКЭНАР» компактные. Он вполне поместится в карман. Работает от обычной батарейки «Крона». И её хватает на целый год работы! Поразительно! Причём «СКЭНАР» может помочь и Вам, и всей вашей семье! Работает быстро и безопасно. Никаких неприятных последствий.

«СКЭНАР» — мировой стандарт качества и эффективности в помощи Вашему здоровью. Боли и болезни могут отступить! Вернётся вкус и цвет жизни! Это возможно!

Действуйте прямо сейчас! Заказывайте «ЧЭНС-01-Скэнар», и Ваше здоровье будет в Ваших руках!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8 (800) 777-36-98**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПАРТИЯ ПО ОПТОВОЙ ЦЕНЕ!\***

**ПОЗВОНИ И УЗНАЙ, КАК ПОЛУЧИТЬ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС В ПОДАРОК!\***

**ПОМОЩЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ**

**2+1 ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ**

**БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 6 ФЕВРАЛЯ  
Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Садовая», Мучной переулочек, д. 3 9.00-15.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Одно из самых ожидаемых событий начала 2025 года – премьера 12-го сезона многосерийной медицинской драмы «Склифосовский» на телеканале «Россия».

**Мария КУЛИКОВА:**

# «Невозможно выполнять свою работу без любви»

Слишком уж интригующим был финал прошлого! Он оставил зрителей в напряжении: как пройдет операция олигарха? Пойдет ли Брагин на условия бандитов ради спасения семьи? Развязка этой истории стала стартом для новых серий. Об этом «Телеку» рассказала актриса Мария Куликова, которая 11 лет играет нейрохирурга Марину Нарочинскую, став настоящей звездой «Склифосовского».

## Всему своё время

– Мария, как долго снимали 12-й сезон? Артисты так сжились со своими персонажами, что съёмочный процесс уже должен идти по накатанной...

– Зачастую такого рода многосерийные проекты действительно снимаются быстро, но у нас на это ушло полгода. В этом сериале работают востребованные артисты, собрать их вместе в одно время порой бывает очень сложно, поэтому возникают паузы, и съёмочный процесс затягивается.

– 12 лет – значительная часть жизни. А помните, как всё начиналось?

– Конечно! 12 лет назад мне без проб предложили в этом проекте роль героини по фамилии Куликова, и я точно знала, что моим партнером будет Максим Аверин. Ужасно была этому рада. Но пока шел кастинг на других героев, выяснилось, что я жду ребенка, о чем честно сказала продюсерам. В результате первый сезон прошел без меня, и я по этому поводу переживала, думала: ну почему так? Но время все расставило по своим местам. Как только мой Ванечка немного подрос, замаячили съемки второго сезона, и мне снова позвонили и предложили роль, но уже другой героини. Я сразу согласилась. Сыну было шесть месяцев, и ко мне очень внимательно отнеслись – даже выделили комнату для кормления ребенка. Именно во втором сезоне



пришел другой режиссер – Юлия Краснова, и с ее новой энергией команда влилась в реку, которая бурлит до сих пор. Мы все как-то совпали друг с другом – актеры, режиссеры, продюсерский состав, сдружились и крепко в этой упряжке двигаемся дальше.

шился внутри коллектива, никто не отменял, но таких частых встреч, как раньше, нет. Зато участились наши встречи в рамках театра. Я, например, пересмотрела все спектакли моих любимых коллег. Прихожу в театр «Ленком» к Ане Якуниной, Максиму Аверину, и после просмотра мы общаемся, делимся впечатлениями. То есть наступило общение другого уровня. Это не хорошо и не плохо, это просто данность.

## ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Всем желаю здоровья! Без него никуда. И обязательно отправляться в путешествия. Пусть они будут маленькие, хоть в Тверь, хоть в Торжок, они все равно принесут радость и впечатления.

## «Хожу на спектакли своих коллег»

– С коллегами встречаетесь вне съёмочной площадки?

– Поначалу, когда были моложе (смеется), после съемок ехали куда-нибудь ужинать, устраивали корпоративы, много общались в нашем съёмочном павильоне на территории завода ЗИЛ. А потом стали старше, время напряженнее, и как-то больше старались быть с семьей. Конечно, теплые отношения, сложив-

## Врач должен быть уверен в себе

– За долгие годы съёмок «Склифосовского» вы успели поработать с некоторыми из коллег в других картинах...

– Да, именно с Димой Миллером нас стали часто ставить в пару, причем на большие картины. Только закончили с ним сниматься в фильме «Однажды в Залесье», где сыграли болезненную историю двух влюбленных, которые давно и

трудно расстались, но их все равно тянет друг к другу. Дима – обалденный артист и, кстати, единственный из коллег по «Склифосовскому», кто имеет хотя бы начальное медицинское образование. Так что подсказывает нам на площадке, дает советы.

– Погрузившись в медицинскую тему, можете честно сказать: смогли бы стать доктором?

– Никогда! Для такой профессии я слишком эмоциональная, все близко принимаю к сердцу. Представляете, какое нужно иметь самообладание, какие нервы, чтобы принимать жизненно важные решения. Я сомневаюсь во всем, что делаю, в то время как врач должен быть уверен в себе, иначе ему надо уходить из профессии.

## «Бесконечно люблю дорогу»

– Вы упомянули новый проект «Однажды в Залесье», где сыграли главную женскую роль. Снова сериал?

– Да, 8-серийный детектив. Очень нетипичная для меня история. Я играла полицейского в небольшом городке, где происходят страшные истории. Полицейскую форму примерила с удовольствием, от врачебного халата слегка устала, захотелось чего-то нового. Мне нравятся детективы, поэтому охотно окунулась в незнакомую жизнь, наигралась во все это с удовольствием. На сегодняшний день из последних моих проектов этот, пожалуй, самый любопытный, хотя люблю все свои роли. Невозможно выполнять свою работу без любви.

– И какую работу вы взяли себе на зиму?

– Поскольку 2024 год был очень тяжелый, насыщенный, я освободила себе его финал, чтобы выдохнуть и 2025-й начать с новыми силами. Поэтому заранее запланировала аж три путешествия. Бесконечно люблю дорогу, перелеты, поезда.

Наталья АНОХИНА

## ДЕТАЛИ

### Сын хочет стать пилотом

– Мария, есть у вас увлечения, которые так же, как путешествия, позволяют расслабиться?

– С некоторых пор я увлеклась страстью своего сына, который летает на авиасимуляторах и мечтает стать пилотом. У Вани есть аэробас, боинг, мы смотрим с ним профильные фильмы, обсуждаем их. Даже съез-

дили в город Камышин, где нашли через интернет настоящий самолет, который когда-то летал. Там есть кабина пилота, спальня, бар и прочее. И полная имитация того, что ты летишь. Мы жили там три дня. Это было непередаваемое ощущение, словно в самом деле летишь. Выглядит все очень правдоподобно. Дай Бог, чтобы мечта сына сбылась.

## У Александра Петрова – снова главная роль

В Москве идёт работа над масштабным приключенческо-фантастическим фильмом «Кракен» от студии «ТРИТЭ» Никиты Михалкова, телеканала «Россия» и кинокомпании «Централ Партнершип», при поддержке Фонда кино.

По сюжету российский ракетный подводный крейсер бесследно исчезает во время секретной миссии. На его поиски отправляется экипаж под командованием Виктора Воронина (Александр Петров), чей старший брат Александр Воронин (Виктор Добронравов)

командует пропавшей субмариной. Перед моряками стоит задача: во что бы то ни стало найти подлодку.



В это же время из-за геологических исследований на полярной станции в северных водах пробуждается кракен: гигантское чудовище, способное сливаться с подводной тьмой и обладающее интеллектом неизвестной природы. Именно с ним предстоит столкнуться морякам, разыскивающим пропавшую подводную лодку...

Режиссер проекта – Николай Лебедев. В ролях также – Алексей Гуськов, Сергей Гармаш, Диана Пожарская, Антон Богданов и другие актеры.

Фото телеканала «Россия»

## Озорной Колобок VS Добрый Заяц



На Малой сцене Театра «Русская песня» 1 февраля состоится премьера – спектакль «Колобок. Добрый Заяц» из цикла «Маленькие сказки в Бабкином доме».

Режиссер Максим Лахно объединил две истории, с которыми обязательно должен познакомиться каждый ребенок: «Колобок» и «Добрый Заяц». Главные герои этих сказок научат доброте и щедрости, отваге и уверенности, умению не отступать и помогать другим. Спектакль также познакомит малышей с традиционными русскими музыкальными инструментами. Проводниками в этом увлекательном путешествии станут веселые рассказчики-скоморохи – Шут и Плут.

Фото предоставлено Пресс-службой МГТ «Русская песня»

## Олег Томилин поделился принципами похудения



Олег Томилин, ведущий кулинарной программы «Просто & вкусно» на телеканале ТВЦ (выходит в эфир по субботам в 10.55), сбросил 17 кг – и останавливаться не собирается!

– Работая на кухне, я весьма набрал в весе, – пояснил Олег. – Мне уже не нравилось видеть себя таким на телеэкране. И я поставил цель: похудеть на 20 килограммов за четыре месяца, и вот уже скинул 17. Что я для этого делал? Я активно хожу – утром или вечером, а то и дважды в день. За одну прогулку прохожу минимум 5 километров, иногда бывает 7-8. Стимул совершать такие длинные прогулки мне дают мои собаки, их у меня две – норвич-терьер и так-

са. Уже год не употребляю алкоголь вообще, даже бокальчик вина в пятницу. Полностью исключил белый хлеб, мучное, сахар, сладкие и газированные воды, не ем колбасу... Питание вкусное, но скорее простое: отварное, печеное или жареное мясо, индейка, репе курица. Обязательно ем рыбу, свежие овощи и зелень. И, конечно, пью много воды. Заметил такую вещь: не пьешь – не худеешь!

Плюс ко всему шеф-повар стал добавлять еще и занятия на открытых спортплощадках, сделал для себя три круговые тренировки, которые с периодичностью выполняет.

Фото телеканала ТВЦ

# ОРВИ, ПРОСТУДА, ГРИПП, АНГИНА, РИНИТ!

## ГИПОРАМИН® лекарственный противовирусный препарат

подъязычные таблетки с приятным вкусом для взрослых и детей с 3-х лет

### Лечение и профилактика:

- гриппа (А и В), парагриппа
- аденовирусной и других ОРВИ
- ангин, протекающих на фоне ОРВИ
- хронических форм простого герпеса
- ветряной оспы, опоясывающего лишая
- цитомегаловирусной инфекции

РУ — ЛП-№(005707)-(РГ-RU)

АО "Фармцентр ВИЛАР"

г. Москва, ул. Маршала Прошлякова, д. 30, эт.2, офис 206  
+7 (499) 519-30-88; www.vilar.su; www.bezrecepta.su



## ГИПОРАМИН®

Уничтожает и блокирует размножение вирусов

Активирует иммунитет

Оказывает антимикробное действие

Работает с первого приема

Борется с вирусами на любой стадии болезни

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

В Китае идут съёмки военной драмы для телеканала НТВ – «На сопках Маньчжурии». Проект создаётся кинокомпанией «ТРОМЕДИА» при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ»).

**К**артина расскажет о событиях маньчжурской операции 1945 года: группа советских разведчиков отправляется в глубину оккупированного Китая, чтобы найти и уничтожить химический завод японцев. В фильме снимаются Сергей Жарков, Александр Балувев, Вадим Бадмацыренов, Иван Архангельский, Андрей Москвичёв, Михаил Хмуров, Тимур Базинский, Марина Петренко, Александр Фисенко, Евгений Миллер и другие. Режиссером проекта стал Денис Нейманд.

## Сюжет

Действие фильма разворачивается в августе 1945 года. Маршал Василевский (Андрей Москвичёв) проводит совещание в штабе Красной Армии – обсуждают операцию по освобождению Маньчжурии. Наступление планируется через несколько дней. Василевский спрашивает про химический завод в пригороде Харбина. По сведениям разведки, на этом заводе японцы разрабатывают опасное химическое оружие, при его взрыве погибнут сотни тысяч людей. Василевский требует ликвидировать завод, не допустив взрыва складов химического оружия... По его приказу на дальневосточную станцию эшелон привез солдат, победивших Гитлера в Европе, среди них – небольшой разведвзвод. Именно ему предстоит найти японский химический завод. Среди бойцов – сержант Сан Ли по прозвищу Саня (Вадим Бадмацыренов) –

# «На сопках Маньчжурии»



Военное руководство обсуждает план операции.

балагур, душа компании, наполовину русский, наполовину китаец, а также его сослуживец Кузьмин (Иван Архангельский) – бывший студент института восточных языков. Чтобы получить достоверную информацию о месте нахождения завода, разведчикам предстоит добраться до Харбина и установить связь с советским агентом Рыбаком. Кроме того, в разведгруппу включают старого агента Ивана Журавлёва (Сергей Жарков).

## История про город

Часть съёмок картины уже прошла в Москве: например, в российской столице были сняты сцены, действие которых

разворачивается в воинской части, а также на железных дорогах. После этого съёмочная группа прилетела в Китай, где запланирована основная часть съёмки. Команда проекта задействует декорации киногородка Харбин (находится в Хэндяне): деревни, города и, конечно, природу этой страны.

– «На сопках Маньчжурии» – очень непростая картина, которая требует скрупулезной работы, – продолжает Денис Нейманд. – Мне кажется, этот проект заинтересовал бы любого кинематографиста, потому что в нем очень много жанровых, интересных вещей: и экшен, и расследование, и приключения, и экзотическая для нас ки-

тайская культура. Кроме того, мы покажем очень интересный исторический период в совершенно уникальном месте. Харбин – удивительный город, который был возведен русскими людьми в конце XIX века для строительства железной дороги, потом постепенно заселен китайцами. А мы берем период японской оккупации.

## «Саня – крутой разведчик»

Актер Вадим Бадмацыренов, исполняющий роль сержанта Сан Ли, сразу согласился на участие в съемках, как только прочитал сценарий.

– Это же история нашей страны, я очень люблю

рассказы о подвигах наших предков, – говорит Вадим. – Чем больше у меня таких проектов, тем счастливее я буду! Мой персонаж – скорее собирательный образ, поэтому, я думаю, воплосу в жизнь характеры очень многих людей. Саня – крутой разведчик, иногда немного хвастливый, но скорее в силу своей искренности и достаточно большого воинского опыта. При подготовке к съемкам я часто слушал вальс «На сопках Маньчжурии» с вокалом Людмилы Зыкиной.

**Валерия ХВАЩЕВСКАЯ**

**Картина расскажет о событиях маньчжурской операции 1945 года: группа советских разведчиков отправляется в глубину оккупированного Китая, чтобы найти и уничтожить химический завод японцев.**

смертельных химических веществ... – Фильм «На сопках Маньчжурии» рассказывает о зверствах империа-

листической Японии, ученые которой ставили опыты на живых людях с помощью химического воздействия, – рассказывает исполнитель роли Ивана Журавлёва Сергей Жарков. – Сначала про моего героя ничего не известно. Есть только скрытая информация о том, что он трудился на железной дороге в Маньчжурии до того момента, пока японцы не захватили город. Там его пытали, дабы выведать нужную им информацию о Советском Союзе, а после убили его жену и детей. Иван Николаевич Журавлёв – единственный, кто знает обо всем, что происходит в Харбине, у него много связей и информаторов в стране...



В фильме снимается Сергей Балувев. Его персонажа пока не раскрывают.

## Подробности

### Исторические факты

Надо отметить, что перед началом работы над проектом съёмочная группа изучала исторические материалы. – Разумеется, при подготовке к съемкам мы обращались к историческим фактам, – говорит режиссер Денис Нейманд. – Во-первых, у нас очень хороший, подробный и цельный сценарий. Во-вторых, было достаточно просто получить дополнительную информацию, ведь действие начинается в первую неделю августа 1945 года, а об этом периоде известно очень много. Эта информация находится в открытом доступе: в энциклопедиях, военных книгах, заметках людей, есть несколько дневников, которые опубликованы в интернете. Мы ознакомились с этими материалами с большим интересом. В-третьих, мы, разумеется, задействовали исторических консультантов.



Андрей Москвичёв в роли маршала Александра Василевского.



Среди всех современных гаджетов, которые уже заслужили славу пожирателей времени, есть один, достойный прямо противоположного звания.

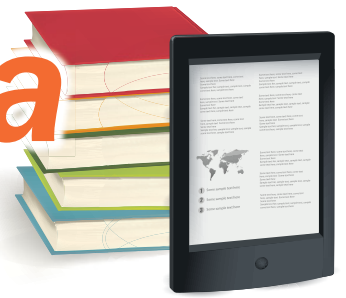
**О**н полезен во всех отношениях: не вреден для глаз, способен вместить в себя целую библиотеку и помогает любителям чтения наслаждаться любимым произведением где угодно. Речь об электронном ридере, или электронной книге.

## Основные типы

Еще несколько лет назад в качестве электронной книги частенько использовались планшеты с технологией LCD и OLED. Несмотря на высокое качество изображения и яркость, экраны планшетов могут вызывать усталость глаз. Современная технология – E-ink, «жидкие чернила». В таких гаджетах используется имитация бумаги – специальный материал с помещенными в него черными и белыми капсулами, которые находятся в специальной жидкости. Под действием заряда одни поднимаются вверх, другие опускаются вниз. Из черных и складываются буквы. Вредного излучения при этом не образуется, и глаза не испытывают лишнюю нагрузку. Разрешение ридеров с технологией жидких чернил:

- 800x600 точек (E-ink Pearl). Это самое маленькое разрешение, буквы не слишком четкие.
- 1024x758 точек (E-ink Pearl HD). Более высокое разрешение делает буквы более четкими и удобными для чтения.
- 1024x758 точек с повышенным уровнем контрастности (E-ink Carta). Слова и строчки еще более четкие и максимально удобные для чтения.

# Вся библиотека в одном гаджете



## А заряжать часто?

Даже если вы заядлый книголюб и читаете по несколько часов в день, электронная книга требует зарядки гораздо реже, чем смартфон. При активном использовании подключаться к розетке придется раз в месяц, при эпизодическом – раз в несколько месяцев.

### КСТАТИ

#### О размерах «библиотеки»

Минимальная встроенная память в ридере – 2 Гб, максимальная – 64 Гб, плюс можно расширить ее с помощью карты microSD. «Война и мир» Л.Н. Толстого «весит» примерно 3 Мб. Следовательно, даже в самую маленькую электронную книгу вмещается больше 340 книг такого же объема. А книг среднего формата – от 500 до 1000 штук.

## Важные возможности

На что еще важно обращать внимание при покупке?  
**Размер экрана.** Если экран слишком маленький (допустим, 5-6 дюймов), придется часто перелистывать страницы, да и не все тексты на таком экране будут восприниматься легко. Но подобный гаджет компактный и легкий, без проблем помещается в карман и может использоваться где угодно. Самый популярный размер экрана – 8 дюймов. Такие гаджеты совмещают в себе удобный формат и возможность добавить другие полезные функции (подсветку, вайфай, мощный процессор). С экраном 9-13 дюймов удобно читать техническую литературу, в том числе чертежи, и смотреть иллюстрации.  
**Оперативная память.** Считается, что минимальное значение, удобное для чтения, – 512 Мб, больше – еще лучше. Если в документации значение ниже 512 Мб, будьте готовы к тому, что страницы будут подгружаться с некоторой задержкой.  
**Подсветка.** Обычную электронную книгу, как и обычную, легко читать при дневном свете и невозможно в темноте. Но если устройство оснащено подсветкой, можно продолжить чтение и ночью. Правда, это тоже не слишком полезно для глаз.  
**Технология Wi-Fi.** Позволяет подгружать книги из компьютера или с сайта, а также из облачного хранилища. Иначе придется закачивать файлы в компьютер или телефон и перекидывать в ридер через провод.

Самые распространенные форматы файлов для электронной книги – FB2, EPUB и PDF.

## Минусы тоже есть

Но сразу скажем: их мало. Главная претензия к электронным книгам – малое количество цветов. Черно-белые ридеры способны выдавать не более двух десятков оттенков серого. Гаджеты с цветными экранами (есть и такие) – чуть более 4000 цветов. Для сравнения: в планшете их миллионы. Впрочем, если ридер вам нужен именно для чтения, это не имеет большого значения.

Светлана СИДОРЧУК

# Здоровая простата и отличный секс ВСЕГО ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ!



«Была большая проблема – не мог никак выспаться, так как за ночь вставал в туалет по 13 раз! Когда думал о покупке медицинского комплекса МКН, все соседи и друзья отговаривали, мол, деньги на ветер. Но все же заказал прибор... Выспаться смог уже через 9 процедур, так как просыпался всего 2 раза. Для меня это победа! Все соседи теперь спрашивают, что это за чудо-прибор! Рекомендую!» Максим, г. Екатеринбург, 81 год.

Без боли, без химии

Есть проблемы, о которых не принято говорить даже с самыми близкими людьми... Мужчина испытывает неловкость, начинает стыдиться и предпочитает молчать и терпеть, и в итоге остается один на один со своей бедой. Я говорю о простатите:

- частые походы в туалет по ночам;
- неконтролируемые подтекания;
- боль и жжение;
- проблемы с потенцией.

Из-за воспаления и отека разрастается соединительная ткань, предстательная железа начинает увеличиваться, вызывая проблемы с мочеиспусканием, боли и рези. И вот, привычный образ жизни остается в прошлом.

«Только и иду глазами кусты, думаю успею ли добежать. Еще ладно летом, а зимой точно не успею. А так бы еще час прогулял точно. И вот... намочил штаны».

**ЧТО ДЕЛАТЬ? Возьмите на вооружение уникальный российский медицинский комплекс НАНОПРОСТ, сокращенно – МКН!**

Прототип этого прибора был разработан еще во времена СССР для военных подводников, но все разработки были засекречены. И только в начале XXI века российские ученые усовершенствовали и модернизировали конструкцию прибора, сделав его простым и удобным, чтобы им мог пользоваться любой мужчина без специальной медицинской подготовки.



**АЛЕКСАНДР ЭДИГЕР,** международный эксперт по медицинской технике:  
«Комфортное лечение простатита дома – мечта каждого мужчины! Медицинский комплекс МКН – это легендарный прибор, который не требует неприятных манипуляций и дает результат после первого применения!»

Но почему МКН такой эффективный?

Разработчики впервые соединили в одном приборе два вида мощного терапевтического воздействия – переменное магнитное поле и высокочастотную микровибрацию. Переменное магнитное поле подавляет воспаление, боли и рези, останавливает рост простаты, улучшает кровообращение и способствует восстановлению стойкой и длительной эрекции. А микровибрации с частотой 14000 (!) в минуту восстанавливают мочеиспускание, минимизируя ночные походы в туалет.

Используя медицинский комплекс МКН, вы получаете быстрый и стойкий результат:

- ✓ МКН восстанавливает мочеиспускание и избавляет от боли;
- ✓ МКН эффективен при лечении хронического простатита;
- ✓ МКН улучшает либидо и делает эрекцию стойкой и длительной.

И ГЛАВНОЕ: медицинский комплекс МКН не требует ректального введения и не нагревается, что делает его применение простым, комфортным и безопасным.

Забудьте о простатите, недержании и проблемах с потенцией! МКН поможет вернуть здоровье, сексуальность и радость жизни!



Клинически подтверждено



Без ректального введения



Всего 15 минут в день



Звоните нам прямо сейчас  
**8-800-100-55-60**  
если с мобильного, то на номер  
**\*2031**  
Назовите код на участие в акции\*  
**«МКН-ПОМОЩЬ»**

Все звонки БЕСПЛАТНЫЕ и АНОНИМНЫЕ

\*При покупке прибора Нанопрост (МКН). Акция действует с 01.01.2025 года по 01.07.2025 года. \*Журнал «Экспериментальная и клиническая урология» № 2, 2019 - стр. 4-13. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. 1, комн. 26. РУ № ФСР 2012/13219 от 01.02.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточните по телефону 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Квашеная капуста ценится в мировой кулинарии. В очень многих национальных кухнях есть блюда, основой которых является именно квашеная капуста.

**И** конечно, в русской кухне такая капуста используется чрезвычайно широко – от салатов до выпечки. Щи из квашеной капусты – самое известное и одно из самых древних блюд русской кухни. Когда-то их варили на воде, далеко не всегда добавляя немного свиного сала или говядины. В те далекие времена обычно в варившиеся щи всыпали горсть какой-нибудь крупы или добавляли различные корни. Особо стоит отметить супы кислые щи, которые с каждым разогревом становятся вкуснее. Поэтому в северных районах часто варили щи из квашеной капусты в громадных количествах, а потом замораживали и хранили на леднике. Для сытного обеда достаточно было отколоть кусок замороженных щей и разогреть его в печи.

# Блюда из квашеной КАПУСТЫ



## Петровские щи

Русская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 135 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говядины на кости
- 0,5 куриной грудки
- 200 г квашеной капусты
- 100 г варено-копченой ветчины
- 100 г копченой грудки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 ст. л. муки
- 0,5 ч. л. сахара
- 0,5 ч. л. черного перца
- горошком
- пучок зелени, сметана для подачи
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Из грудки вырезать кости, сложить их вместе с говядиной в кастрюлю, добавить морковь и корень петрушки, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, варить на небольшом огне под крышкой 1,5 часа.
- 2** Добавить куриное филе, варить еще 20 минут, добавить перец горошком и лавровый лист, варить еще 10 минут.
- 3** Извлечь мясо из кастрюли, бульон процедить.
- 4** Мясо грудки нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами, капусту отжать (рассол сохранить) и мелко нарезать.
- 5** На раскаленной сковороде обжарить грудку, добавить лук, жарить еще 2-3 минуты, добавить капусту, тушить на среднем огне, помешивая, 10-12 минут.
- 6** Отварную говядину, куриное филе и ветчину нарезать небольшими кубиками.
- 7** Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, добавить сахар и 3 ст. л. бульона, перемешать и снять с огня.
- 8** Бульон довести до слабого кипения, положить тушеную капусту и все мясные продукты, влить рассол, готовить на среднем огне 20 минут.
- 9** Добавить мучную смесь, посолить по вкусу, перемешать, варить еще 5-7 минут, снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться 10-20 минут.
- 10** Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

– Дорогой, мне очень жаль, но пока я умею готовить только торт и жареную рыбу.

– Не переживай, любимая, всему научишься. А сейчас я что ем: рыбу или торт?



## Чанго-гуляш

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

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 л бульона (или воды)
- 600 г квашеной капусты
- 500 г говядины для тушения б/к
- 50 г риса
- 20 г топленого свиного жира
- 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 перчик чили
- 1 ч. л. тмина
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. паприки
- 1 лавровый лист
- соль
- молотый черный перец



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо нарезать кубиками 3x3 см, лук – мелкими кубиками, перец – тонкой соломкой, чеснок измельчить.
- 2** Мясо обжарить в казане на жире до румяности, добавить лук и чеснок, накрыть крышкой, томить на небольшом огне до мягкости лука. Добавить перец, обжаривать до подрумянивания лука.
- 3** Влить горячий бульон (или воду), добавить тмин и паприку, тушить до мягкости мяса (50-60 минут).
- 4** Добавить рис и капусту, довести до кипения, тушить на небольшом огне под крышкой до готовности риса, добавить лавровый лист, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и оставить под крышкой на 10-15 минут.
- 5** При подаче в тарелку положить ложку сметаны.

## Мульгикапсад

Эстонская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 118 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г квашеной капусты
- 400 г свиной грудки (жирной)
- 60 г перловой крупы
- 1 лавровый лист
- 1 луковица
- 4-5 горошин черного перца
- растительное масло
- сахар
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свинину нарезать небольшими кусочками, лук и капусту – мелко, крупу промыть и откинуть на дуршлаг.
- 2** В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить свинину, жарить, помешивая, 6-7 минут.
- 3** Добавить капусту (не перемешивать!), сверху выложить перловку; влить столько воды, чтобы крупа была лишь чуть-чуть прикрыта, добавить перец горошком, лавровый лист, сахар и соль, накрыть кастрюлю крышкой.
- 4** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 2 часа.

### ПОСЛОВИЦЫ

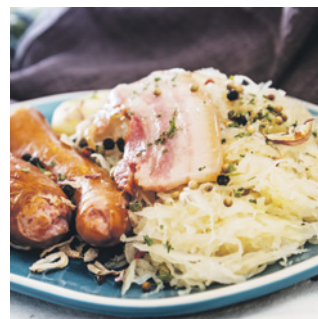
- Щей с капустой поел – словно шубу надел.
- Доставай кочан, угощай сельчан.
- Пироги с капустой – вкусно, не пусто.

## Шукрут со свиной

Французская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 119 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг квашеной капусты
- 800 г свинины с жирком (шея, лопатка)
- 200 г копченых колбасок
- 3 луковицы
- 3-4 зубчика чеснока
- сливочное масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту промыть, откинуть на дуршлаг, половину выложить в форму для запекания.
- 2** Свинину нарезать брусочками 3x2 см, колбаски – кусочками 2 см, лук – полукольцами, чеснок измельчить.
- 3** Свинину быстро обжарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием, посолить, поперчить, выложить на капусту в форме для запекания.
- 4** Поверх мяса выложить в форму оставшуюся капусту, накрыть форму крышкой (или запечатать фольгой); запекать в разогретой до 140-150 градусов духовке 2 часа.
- 5** Колбаски обжарить на сливочном масле с луком и чесноком, добавить в шукрут, перемешать, запекать еще полчаса.

## Винегрет с квашеной капустой

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 48 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного зеленого горошка
- 200 г квашеной капусты
- 3 картофелины
- 1 крупная свекла
- 1 морковь
- пучок зеленого лука
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу, морковь и картофель отварить, очистить, мелко нарезать (кусочками примерно с горошину).
- 2** Зеленый лук нарезать колечками.
- 3** Сделать заправку: 3 ст. л. растительного масла взбить с уксусом и сахаром.
- 4** Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, заправить.



Что может быть проще, чем поесть при появлении чувства голода?

**Е**сли это голод физический, именно так и стоит поступить. А если эмоциональный? Еда только усугубит положение. Разберемся, как отличить одно от другого и как действовать правильно.

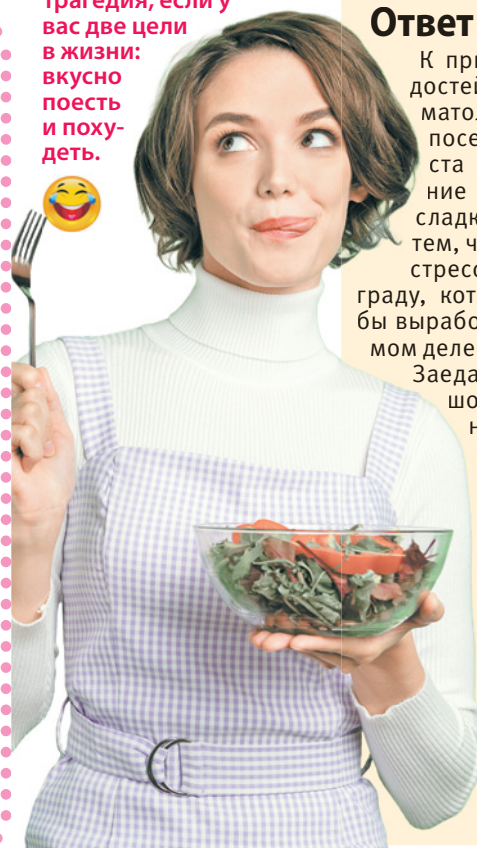
# Эмоциональный голод: распознать и отключить

## Разница в ощущениях

Истинный, физический голод может выражаться в виде урчания в животе, посасывания, легкой боли. Может быть даже головокружение и упадок сил. И появляется это примерно через 4-5 часов после приема пищи. Человеку в этот момент в принципе не важно, чем этот голод заглушить.

При эмоциональном голоде с помощью еды хочется восполнить недостающие, устранить или дополнить существующие эмоции. Для этого выбираются, как правило, вредные продукты типа тортиков, чипсов и т.д. При эмоциональном голоде еда может утешать, расслаблять, развлекать.

Трагедия, если у вас две цели в жизни: вкусно поесть и похудеть.



## Ответ на стресс

К примеру, любитель сладостей сильно боится стоматологов. Необходимость посетить этого специалиста провоцирует поедание большого количества сладкого. Связано это с тем, что наш мозг в ответ на стресс начинает искать награду, которая способствовала бы выработке дофамина. На самом деле мозг нас обманывает. Заедание, как и курение, шопинг и т. п., лишь ненадолго улучшает настроение. Но именно таких быстрых и легких удовольствий мозг будет требовать постоянно при любом некомфортном состоянии.

Отсюда и еще одно характерное качество эмоционального голода – чувство вины. Которое, разумеется, вызывает стресс – и очередной эпизод перекармливания!



## Что в рот полезло?

Как правило, продукты, заглушающие на время эмоциональный голод, имеют следующие свойства:

- много калорий в маленькой порции;
- большое количество жира;
- много рафинированного крахмала и/или сахара;
- сладкий или соленый вкус;
- приятная и специфическая текстура, например, кремовая или хрустящая;
- кофеин или алкоголь в составе;
- добавки для улучшения вкусовых качеств.

Татьяна МИХАЛЁВА

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

### ВЫБИРАЕМСЯ ИЗ ЛОВУШКИ

Что же делать человеку, попавшему в ловушку эмоционального голода? Об этом нам рассказала психолог Марина Даренкова. – Можно ли сказать, что более эмоциональный человек чаще склонен к перекармливанию?



– Да, эмоциональные люди могут использовать еду как способ справиться с негативными эмоциями: стрессом, тревогой или депрессией. Это явление называется эмоциональным перекармливанием. Однако важно отметить, что не все эмоциональные люди склонны к этому, и факторы, влияющие на перекармливание, могут быть очень разнообразными, включая индивидуальные привычки, окружение и психологические аспекты.

– Какие техники помогут избавиться от эмоционального голода?

Таких техник много, среди них можно выделить:

**1 Ведение дневника эмоций.** Записывание своих чувств и мыслей может помочь вам выявить триггеры эмоционального голода. Это позволит понять, какие ситуации или эмоции вызывают желание поесть, и находить альтернативные способы справиться с ними.

**2 Физическая активность.** Упражнения помогают выделять эндорфины, которые могут улучшить настроение и снизить желание заесть эмоции. Найдите физическую активность, которая вам нравится. Это может быть прогулка, танцы или занятия спортом.

**3 Эмоциональное выражение.** Найдите безопасные способы выразить свои эмоции – это может быть творчество (рисование, музыка, танцы), общение с друзьями. Эмоции выплеснутся, и не будет необходимости заесть их.

**4 Планирование питания.** Создайте план питания, который включает здоровые перекусы и полноценные приемы пищи. Это поможет вам лучше контролировать физический голод и снизить вероятность заедания эмоций.

# БЕРЕГИ ПЕЧЕНЬ СМОЛОДУ!

Несбалансированное питание, прием лекарств, алкоголь (даже небольшое его количество), застолия, курение, плохая экология, стресс - все это негативно сказывается на нашем здоровье, в частности на печени: появляются тошнота, тяжесть и боли в правом подреберье.

Защиту и поддержку печени осуществляют гепатопротекторы:

- восстанавливают клетки,
- повышают устойчивость печени к вредным воздействиям
- помогают ей очищать организм.

## СИЛИМАР®

гепатопротекторное лекарственное средство, содержит флаволигнаны 65% в пересчете на силибинин, силибинин применяют при токсических повреждениях печени, хроническом гепатите, циррозе печени (в составе комплексной терапии), состоянии после перенесенного гепатита, профилактически применяют при хронических интоксикациях (в т. ч. профессиональных), длительном приеме лекарств и алкоголя.

АО "Фармцентр ВИЛАР"

г. Москва, ул. Маршала Прошлякова, д. 30, эт.2, офис 206  
+7 (499) 519-30-88; www.vilar.su; www.bezrecepta.su



РЕКЛАМА

## СИЛИМАР®

Экономичен по стоимости курса лечения  
Безрецептурный лекарственный препарат  
Одной таблетки достаточно на прием  
30 таблеток в упаковке

РУ — ЛП-№(005445)-(РГ-RU)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Дачи в лесу чаще всего достаются хозяевам по наследству.

**Т**акие лесистые участки когда-то в массовом порядке выделялись в России под аренду. Получить такой участок – большая удача, но и большая ответственность: чтобы сохранить его красоту, нужны специальные знания. Как облагородить дачу в лесу? Как организовать цветник, сад и огород на лесном участке?

### Особый микроклимат

Лес защищает сад от сильных ветров, поэтому на участке тихо, более влажно, меньше света, зато удивительный воздух, наполненный ароматами лесных трав. Главная особенность дачи в лесу – постоянная тень от высоких деревьев. Теневая природа участка будет определять выбор растений: придется подбирать теневыносливые культуры.

### Основной принцип

Основной принцип участка в лесу – невмешательство! Чем меньше вы будете вмешиваться в экосистему, тем лучше. Природа лучше знает, каким растениям и где расти. Это касается и деревьев, и трав, и грибов, и ягод, и мхов, и лишайников. Опавшую с деревьев листву с участка лучше не убирать: она сохраняет плодородный слой почвы таким, каким он должен быть в природе.

### Зонирование

Если вы хотите разместить на участке сад, огород, цветник или зону барбекю, располагайте их ближе к главному дому. В этом случае, удаляясь от дома, участок будет выглядеть все более «диким» и постепенно переходить в лес – это смотрится гармонично.

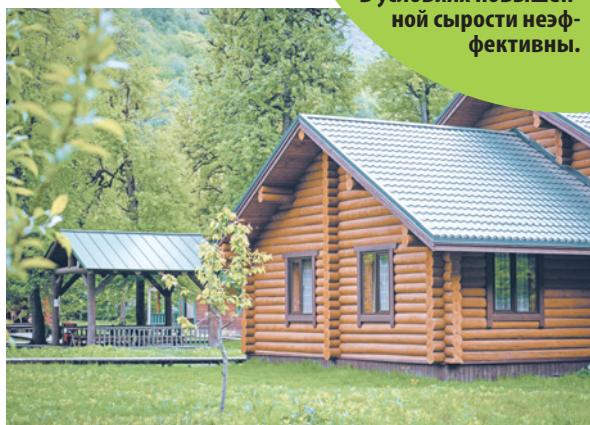
### Поверхность почвы

Газон в тени не растет, поэтому лучшее решение – посадить лесные травы (подснежник, волжанку, папоротник, медуницу, ландыш, земляники) или покровные растения. Если газон – ваш мечта, устройте его около дома, на открытом участке.



– Вот, купили дачу для отдыха.  
– Ну и как, отдыхаете?  
– Да. Когда на дачу не ездим...

**Особенности ухода**  
На лесных участках много сырости, а значит, и грибковых заболеваний. Запаситесь препаратами для обработки почвы и растений от гнилей, пятнистостей и ложной мучнистой росы («Максим Дачник», железный и медный купорос, «Превикур Энерджи» и т. п.). Биопрепараты в условиях повышенной сырости неэффективны.



### Материалы и цветовая палитра

Все материалы в лесном саду должны быть только природного происхождения, в крайнем случае это может быть качественная имитация. Для строительства беседок, садовой мебели, опор для качелей, пергол лучше использовать дерево. Для мульчирования свободной от растительности земли идеальны кора, шишки, хвойный опад. Для дорожек хороши натуральный камень, спилы, плитки в виде дощечек.

### Какие растения выбирать?

- В тени растут: аквилегия, барвинок, бузульник, вербейник, вероника нитевидная, виноград девичий, гейхера, дицентра, живучка ползучая, клевер ползучий, папоротник, хоста, волжанка, ландыш, микробиота, купена, плющ, манжетка альпийская, калужница перепончатая, дерен белый, горец змеинный, ирга, синюха, тсуга канадская, тис, тимьян.
- В полутени хорошо себя чувствуют: астильба, бадан, гортензия, рододендрон, тимьян ползучий, кизильник горизонтальный, ясколка, яснотка, пузыреплодник.
- Изучите вопрос, какие растения растут в еловом лесу, а какие – в березовой роще. Это будут разные группы растений.

- Деревья и кустарники яркой окраски нужно использовать в минимальных количествах, точно. А вот серебристые и беловариегантные (со стабильной светлой окраской) растения будут смотреться хорошо: они смогут «подсветить» тенистые уголки.
- Откажитесь от экзотов: необычные по внешнему виду и полученные в результате топиарной стрижки растения будут неуместны. Отдавайте предпочтение местным видам: они идеальны с точки зрения природного дизайна, а также не доставят проблем в плане ухода.
- Высаживайте растения ярусами, как они растут и взаимодействуют в природе.

### Сад на лесном участке

Если места для полноценного сада нет, сделайте фруктовые деревья, которые выносят полутень, частью естественного подлеска. Это могут быть кизил (сорт «Элегантный», «Семён», «Нежный»), яблони (сорт «Богатырь», «Ранетка пурпурная», «Раннее утро») и груши (сорт «Бет»). Выбирайте карликовые и полукарликовые теневыносливые сорта, устойчивые к болезням. Теневыносливыми растениями считаются алыча, вишня, слива, смородина альпийская, малина, голубика, земляника.

### Огород в полумраке

Если на участке царит сумрак, то на организацию огорода времени лучше не тратить: толку не будет. А если вам удастся выкроить местечко, где хотя бы часть дня есть прямое солнце, можете смело сажать все культуры, которые вам нравятся. Главное, о чем стоит позаботиться, – подготовка почвы. Сделайте высокие грядки, наполните их плодородным грунтом (лесная земля, особенно в хвойном лесу, скорее всего, закислена).

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

# Интересные объекты для тенистого участка

**Выбор таких объектов определяется тем, что на участке весь день царят тень и прохлада. Это значит, что о солярии с шезлонгами придется забыть. Что же сможет украсить тенистый участок?**

- Коллекция тенелюбивых растений. Это могут быть папоротники, хосты, гейхеры и т. п.
- Рокарий с природными камнями, в поддержку которых высажены теневыносливые кустарники и многолетники.
- Если рельеф позволяет, можно спроекти-










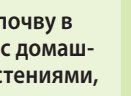

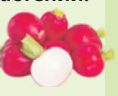


















- ровать «сухой ручей» из гравия с руслом, выложенным камнями-ручейниками, валунами или булыжниками.
- Рутарий из живописных коряг и камней, с отсыпкой из гравия или коры.
- Извилистая дорожка, кото-

- рая теряется в «дикий» части участка.
- Пруд с береговой зоной, где высажены болотные и влаголюбивые растения.
- Уединенная зона в глубине сада, например, кресло для чтения, забавный домик на дереве для детей, уютная беседка для отдыха и т.п.

# КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ФЕВРАЛЬ

**Фазы Луны:**  
с 1 по 11 февраля – растущая Луна,  
12 февраля – полнолуние, с 13 по 27 февраля –  
убывающая Луна, 28 февраля – новолуние.

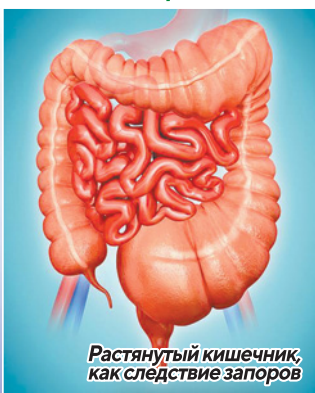
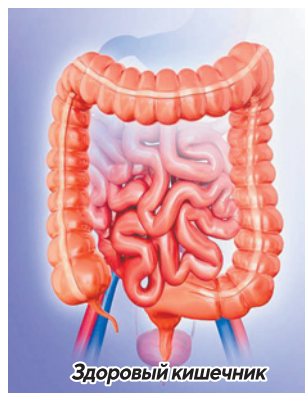
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
27 	28 	29 	30 	31 	1 Ведем борьбу с белокрылкой, паутинным клещом, пятнистостью листьев. 	2 Проводим прививки плодовых деревьев и кустарников (в помещении). 
3 В садах защищаем растения от солнечных ожогов. 	4 Сеем на рассаду лук-порей, корневые виды сельдерея и петрушки. 	5 В садах проводим снегозадержание. 	6 Сеем партенокарпические сорта огурца (в комнатах и теплицах). 	7 В садах защищаем растения от солнечных ожогов. 	8 Сеем на рассаду гелиотроп, сальвию, петунию. Подсыпаем снег к стволам деревьев. 	9 Проводим зимние прививки деревьев и кустарников. 
10 Готовим почвенные смеси для рассады и пересадки растений. 	11 Защищаем растения в саду от солнечных ожогов. 	12 Боремся с вредителями и возбудителями болезней растений. 	13 Боремся с вредителями и возбудителями болезней растений. 	14 Готовим почвенные смеси для рассады и пересадки растений. 	15 Рыхлим почву в горшках с домашними растениями, вносим подкормки. 	16 Готовим почвенные смеси для рассады и пересадки растений. 
17 Утаптываем снег вокруг посадок луковичных, защищая их от грызунов. 	18 Поливаем и подкармливаем тепличные культуры и комнатные растения. 	19 Боремся с вредителями и возбудителями болезней растений. 	20 Проводим снегозадержание в садах. 	21 Чистим теплицы и готовим их к эксплуатации. 	22 В садах подсыпаем снег к стволам плодовых деревьев, защищаем от ожогов. 	23 Вносим удобрения, удаляем сорняки в защищенном грунте. 
24 Подрачиваем бегонию клубневую, гальтонию, ацидантеру, крокосмию. 	25 Проводим снегозадержание в садах. Удаляем ледяную корку на газоне. 	26 В садах проводим снегозадержание. 	27 Поливаем комнатные и тепличные растения. 	28 Готовим почвенные смеси для рассады и пересадки растений. 	1 	2 

## СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никопулос в книге «Король и доктор Ник».

### Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавли-



вать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечни-



ке. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

### В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никопулоса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только колостомия – операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому

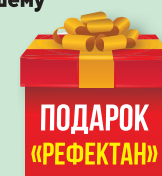
отказался от операции и умер.

### Что может помочь побороть запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он содействует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимали «Рефектан» отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **2543**

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Рефектан»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 29 января по 29 марта 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ! Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005, ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 29 января по 29 марта 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

## Февраль

ПОНЕДЕЛЬНИК

3 февраля

Растущая Луна в Овне  
Побалуйте кожу лица питательными масками – с медом, авокадо, оливковым маслом. И обязательно обнимите сегодня своих любимых, ведь объятия повышают уровень серотонина и делают нас счастливей!

10 февраля

Растущая Луна во Льве  
Сегодня радуем себя пестрыми, легкими витаминными салатами: морковь, перчик, помидоры, ароматная зелень, необычная заправка... Кто сказал, что понедельник – непременно день тяжелый? Больше позитива!

17 февраля

Убывающая Луна в Весах  
Уделяем внимание коже рук и ног: парафиновые ванночки, масляные обертывания, аппаратные процедуры – что вам больше по душе. А если этой душе захочется перекусить, то выручит горстка орехов и сухофруктов.

24 февраля

Убывающая Луна в Козероге  
Стоит быть внимательными к своему самочувствию и поберечь силы, если их не так много. Весна уже не за горами, а пока – тестируем духи с цветочными ароматами и ухаживаем за комнатными растениями.

ВТОРНИК

4 февраля

Растущая Луна в Тельце  
Хороший день для новой смелой стрижки или необычного маникюра. Ищем вдохновение в ярких цветах, изучаем модные тенденции предстоящей весны. В спортзале неплохо уделить внимание нагрузке на руки и пресс.

11 февраля

Растущая Луна во Льве  
Начинаем утро с неторопливых потягиваний, массажа кожи головы, тонизирующей маски для лица. В течение дня стараемся больше ходить пешком. Ну а вечер можно завершить чудесным ужином при свечах.

18 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе  
Сегодня бережем «информационное пространство»: держимся подальше от едких сплетен и навязчивой рекламы. А вот хорошая книжка или фильм с мятым чаем в любимой кружке будут очень кстати.

25 февраля

Убывающая Луна в Водолее  
Тем, кто ходит в спортзал, полезно проработать мышцы пресса и ягодиц. Кожа скажет спасибо за увлажняющие процедуры, а салатик с авокадо и красной рыбой поддержит организм ценными нутриентами.

СРЕДА

5 февраля

Луна в Тельце, первая четверть  
Помня про важность омега-3 жирных кислот, организуем себе пару бутербродов с красной рыбкой. Второстепенные дела откладываем – и ложимся пораньше, пусть плотная маска на глазах сделает сон крепче.

12 февраля

Луна во Льве, полнолуние  
Избыток эмоций выплескиваем на беговой дорожке или в танцах. Лечим, стрижем, окрашиваем волосы. А вот спонтанных покупок одежды и косметики лучше избегать: можно взять совсем не то, что хотелось.

19 февраля

Убывающая Луна в Скорпионе  
Снова пора удивить себя необычными блюдами, но только пусть они будут легкими. К примеру, как насчет куриной грудки, запеченной с апельсинами и мочалкой? Воздерживаемся от алкоголя и специй.

26 февраля

Убывающая Луна в Водолее  
Планируем на сегодня уход за бровями и ресничками, маникюр или депиляцию. Общение с домашними питомцами подарит много незабываемых эмоций, ну а расслабиться вечером помогут массаж стоп и ароматерапия.

ЧЕТВЕРГ

6 февраля

Растущая Луна в Близнецах  
Сезонную хандру, типичную для февраля, помогут прогнать шиповниковый чай с долькой темного шоколада и добрая комедия. Укладывая волосы феном или утюжком, не забываем использовать термозащиту.

13 февраля

Убывающая Луна в Деве  
Проявляем бесстрашие и записываемся, наконец, к стоматологу, если давно пора. Одеваемся по погоде. Ну а вечером согреваемся домашним куриным бульоном и разговорами по душам с близким человеком.

20 февраля

Луна в Стрельце, последняя четверть  
Удобная обувь, теплый шарф, любимая музыка или аудиокнига в наушниках – и отправляемся на долгую пешую прогулку. Кстати, можно заглянуть и в торговый центр, присмотреть что-то полезное для дома.

27 февраля

Убывающая Луна в Рыбах  
Кожа век нуждается в уходе, питании и увлажнении: ведь еще немного, и наши глазки будут жмуриться от весеннего солнышка! Напиток дня – чай с лимоном, тренд дня – подарки без воды, от души.

ПЯТНИЦА

7 февраля

Растущая Луна в Близнецах  
Пора поухаживать за шеей и зоной декольте – подойдут питательные маски, роликовый массаж, лазерные процедуры. А заодно можно присмотреть себе кулон или ожерелье, чтобы подчеркнуть красоту этой зоны.

14 февраля

Убывающая Луна в Деве  
День неожиданных, смелых признаний, ярких подарков и душевных фото. Настроение создадут помада «правильного» красного цвета, любимые духи и тот головной убор, который больше всего вам к лицу.

21 февраля

Убывающая Луна в Стрельце  
Хороший день для дружеских посиделок и романтических встреч: кем сегодня ваше сердце успокоится? Налегает на цитрусовые, достаем из морозилки ягоды – укрепляем иммунитет в период сезонных простуд.

28 февраля

Луна в Рыбах, новолуние  
Новолуние не лучший период для посещения косметологического кабинета, экспериментов с новой косметикой. Радуем себя легким десертом вроде желе или суфле и выбираем бижутерию с мерцающими камнями.

СУББОТА

1 февраля

Растущая Луна в Рыбах  
Первая суббота февраля подходит, чтобы порадовать себя обновками – новым пушистым шарфом или легким, как облачко, свитером. Умиротворение подарит теплая ванна с магниевой солью или эфирными маслами.

8 февраля

Растущая Луна в Раке  
Наслаждаемся с утра сырниками или блинчиками с творогом. А затем, если погода позволяет, отправляемся в какое-нибудь живописное место – дышать свежим воздухом, прихватив с собой термос с чаем.

15 февраля

Убывающая Луна в Весах  
Сегодня наводим порядок в косметичке, в аптечке, на продуктовых полках. Все просроченное и ненужное – с глаз долой, из сердца вон! Маникюр, педикюр и депиляцию тоже можно планировать на сегодня.

22 февраля

Убывающая Луна в Стрельце  
Занятия йогой, медитация или дыхательная гимнастика помогут поддержать душевное равновесие. Стоит добавить больше нежирного мяса или рыбы в меню: организму нужен здоровый белок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 февраля

Растущая Луна в Овне  
Лимфодренажный массаж или скраб на основе молотого кофе – отличный способ взбодриться! А на кухне можно экспериментировать с корицей, куркумой, имбирем: они придадут новый вкус привычным блюдам.

9 февраля

Растущая Луна в Раке  
Подходящий день для новых здоровых начинаний: отказа от вредных привычек, перехода на полезное питание. Попаримся в баньке или отмокнем в ванне с травяными отварами – и вперед, в новую жизнь!

16 февраля

Убывающая Луна в Весах  
Время благоприятно для антицеллюлитного и лимфодренажного массажа, пилинга, лечебного голодания. Словом, тех процедур, которые очищают, стимулируют обменные процессы, делают нас стройнее и моложе.

23 февраля

Убывающая Луна в Козероге  
Приводим в порядок ножки: удаляем мозоли и натоптыши, выбираем покрытие для ногтей – радуем себя! И пусть сегодня будет больше живого искреннего общения вместо листания интернет-новостей.

Календарь красоты и здоровья



12+

РЕКЛАМА

ПРЕМЬЕРА 6 СЕЗОНА

# МАСКА



НТВ

9 ФЕВРАЛЯ 20:20





REN	TNT	3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ВИКИНГИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)</p> <p>22.15 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>23.30 «КРУТЫЕ МЕРЫ». (18+)</p>	<p>13.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро ТНТ-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>11.30 «Титаны». (16+)</p> <p>13.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>Губернатор приглашает полпреда округа на торжественное открытие первого строительного камня наукограда Новые Жуки. Маслов с ребятами решают, что это отличный шанс добраться до чиновника выше рангом, чтоб заявить о своем несогласии с проектом.</p> <p>22.00 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (18+)</p> <p>00.00 «ПАТРУЛЬ». (18+)</p> <p>02.00 «ПОЕЗД В ПУСАН». (18+)</p> <p>03.50 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «КОРДОН». (16+)</p> <p>В Кордон, деревня, которая находится на границе, возвращается Саша Дымов, только что вышедший из тюрьмы. Дымов хочет найти Шиву, который засадил его, чтобы отомстить.</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «КОРДОН». (16+)</p> <p>22.20 «СВАДЕБНАЯ РЕЗНЯ». (16+)</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p>23.10 «СВАДЕБНАЯ РЕЗНЯ». (16+)</p> <p>00.25 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>01.15 Кадони шоу. (16+)</p> <p>02.00 Мистические истории. (16+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.</p> <p>06.45 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Решала. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший анти-депрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искрометным юмором и невероятными кадрами.</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Притворщики. (16+)</p> <p>02.15 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p> <p>05.50 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.30, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 19.25, 23.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 Лица страны. (12+)</p> <p>10.25 Футбол. ЦСКА - «Ростов». Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>12.35 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.30 Биатлон. Матч ТВ. Гонка звёзд. (0+)</p> <p>15.35 Громко. Пр.тр.</p> <p>16.45 Хоккей. «Салават Юлаев» - «Металлург». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.55 Гандбол. ЦСКА - «Пермские медведи». ЧР. Olimpbet Суперлига. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>21.35 Смешанные единоборства. 16+</p> <p>23.50 «Шелби». (16+)</p> <p>02.15 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях. (6+)</p>	<p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ШАМАНКА». (16+)</p> <p>19.00 «НЕ БОЙСЯ, ВЕРЬ, ЛЮБИ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.20 «Порча». (16+)</p> <p>01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.35 «6 кадров». (16+)</p> <p>03.00 «ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО». (16+)</p>

## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

47 ФИЛИАЛОВ В МОСКВЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 4 500 р. за 1 г. 750-я проба – 6 500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

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

### 1. Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего

золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

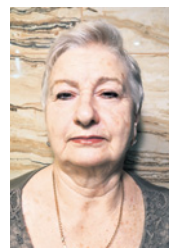
### 2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

47 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

### 3. Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу,

встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



**Выездная скупка – насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны.**

Позвонил. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артем (на фото) разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



## ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА

8 (800) 551-84-34

ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ,  
НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, 22-24 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т 3 • м. «Коньково», ул. Профсоюзная, 109, корп. 2 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Тургеневская», ул. Мясницкая, 30/1/2, стр. 1 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Молодежная», ул. Ярцевская, 27, корп. 1 • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table containing TV schedules for various channels: MOSFILM, RUSSKII ILLUZION, KINOKOMEDIYA, RODNOE KINO, and others. It lists show titles, times, and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table containing TV schedules for channels like МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and others. It lists show titles, times, and ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table containing TV schedules for educational channels: 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, ИСТОРИЯ, and others. It lists show titles, times, and ratings.

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».





REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p>	 <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p>	 <p>15.15 «Слепая». (16+)</p>	 <p>02.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p>	 <p>21.45 Все на Матч!</p>	 <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 01.35 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 22.35 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНИЮ». (12+)</p> <p>23.30 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)</p>	<p>06.00 «Утро TNT-2025». (16+)</p> <p>07.00 «Утро TNT». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>Губернатор привозит в деревню строительную технику, чтоб начать снос деревни. Батюшка подкидывает Маслову идею, как следует напугать строителей и таким образом выиграть время. Всей деревней герои решают устроить ночью настоящий хоррор.</p> <p>22.00 «ТЮРЬМА СУПЕРЗЛОДЕЕВ». (16+)</p> <p>00.05 «КРИК-4». (18+)</p> <p>02.05 «ПОЕЗД В ПУСАН-2: ПОЛУОСТРОВ». (18+)</p> <p>03.50 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «КОРДОН». (16+)</p> <p>Погорелов и Дымов приезжают на помощь и доставляют Трофимыча к Бабе Шуре. Дымов и Маша находят пулю. Дымов предлагает Тарасову подкинуть бандитам живца и таким образом найти Арсентьева.</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «КОРДОН». (16+)</p> <p>22.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p>23.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>00.30 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК». (16+)</p> <p>02.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.15 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>Ведущие проекта под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество. Они идут по следу преступников через подозрительные объявления, рекламу и форумы с пострадавшими. Они выслеживают мошенников и внедряются в преступные группировки, чтобы рассекретить их схемы...</p> <p>13.30 Решала. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p>	<p>06.00 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 Матч! Парад. (16+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 17.15, 21.45, 01.30 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25, 18.00 Еврофутбол. Обзор. (6+)</p> <p>11.25 Бокс. (16+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.30 Футбол. «Краснодар» - «Динамо» (Москва). Winline Зимний кубок РПЛ. Пр.тр.</p> <p>19.00 Футбол. «Зенит» - ЦСКА. Winline Зимний кубок РПЛ. Пр.тр.</p> <p>23.20 Футбол. «Атлетико» - «Хетафе». Кубок Испании. 1/4 финала. Пр.тр.</p> <p>02.15 «Путь. Дзюдо на шестой части суши». (12+)</p> <p>04.00 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (12+)</p>	<p>06.25 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.30 «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 «ПАУЧИЙ ИСТОЧНИК». (16+)</p> <p>19.00 «ЗОНТИК ДЛЯ ПОДРУГ». (16+)</p> <p>23.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p>



**30** ЛЕТ МЫ  
ПОМОГАЕМ  
ЛЮДЯМ

Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

**ЗАХОРОНЕНИЕ**  
150 000 ₹

**8 495 103 18 95**

**RITUAL.RU**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.10 «В некотором царстве». Мультфильм. (0+)

VIJU TV1000
06.25 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО
05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.55 «ЛОВУШКА РАЗУМА». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
06.40 «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «ВЫШИВАЛА». (18+)

РОДНОЕ КИНО
00.40 «ЗАЛОЖНИЦА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
06.30 «НЕКРАСИВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)

CINEMA
07.05 «ПРОПАВШАЯ». (18+)

red .RED
06.00 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (16+)

Ретро РЕТРО
06.30, 17.30 «ХРОНИКА НОЧИ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 07.35, 14.55, 03.40 «Маша и Медведь».

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ».

СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21
07.00 «ПОДСОЛНУХИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 06.15 «СТАЛИНГРАД». (16+)

ПОБЕДА
04.30 «Путь к Победе». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. Готовит Ольга Бузова. (16+)

Ю
05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь».

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Историю: Эпидемия во времена Средневековья. (12+)

VIJU HISTORY
06.10 Критская операция. (12+)

ИСТОРИЯ
06.00, 03.25 Расовые законы фашизма. (12+)

ИСТОРИЯ
06.00, 03.25 Расовые законы фашизма. (12+)

Усадьба
08.20, 15.40, 23.25 Сухоцветы. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
08.10, 11.50, 00.05 Охота в Приволжье. (16+)

ЖИВИ!
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)

ЖИВИ!
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)



ПЕРВЫЙ

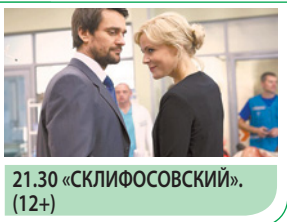


10.10 «Жить здорово!» (16+)
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 «ДЖОКЕР-3. ТЕХНОЛОГИЯ ВОЙНЫ». (16+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «СКЛИФOSОВСКИЙ». (12+)
05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)

ЗВЕЗДА

05.10 «НАСТОЯЩИЕ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

ТВЦ



13.45 «Мой герой». (12+)
06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН». (12+)

ОТР

06.00 01.55 «Большая стра-на». (12+)
06.45 «За дело! Поговорим». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (6+)

НТВ

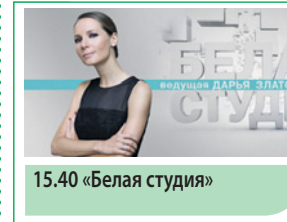


08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

МОСКВА24

06.00 07.00 Утреннее вещание
06.45 11.50 13.50 14.50 16.45
01.50 Доктор 24. (12+)

РОССИЯ К Культура



15.40 «Белая студия»
06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 18.20 02.15 «Башня»
08.15 «Роман в камне»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)
06.00 11.00 «Внимание, еда!»
06.30 «Семейный маршрут»

СТС



04.40 «6 кадров». (16+)
06.00 Ералаш. (0+)
06.05 «Мультфильмы». (16+)
07.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.05 07.15 10.30 16.40 22.55
«Мой район». (12+)
06.30 «Тайны кино». (12+)



РЕН	ТНТ	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p><b>САМЫЕ ШОКИРУЮЩИЕ ГИПОТЕЗЫ</b></p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.45 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.30 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «МИЗАНТРОП». (16+)</p> <p>22.25 «Безумные факты». (16+)</p> <p>23.30 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД». (18+)</p>	<p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро ТНТ-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>Дома в Жуках сносят один за одним, и Маслов решает вести партизанскую деятельность. Инсценирует перед губернатором свой отъезд и задумывает подорвать дорогостоящий бульдозер. Ира, оскорбленная и обиженная изменой Артемия решает во что бы то ни стало отомстить ему и подбирает себе кандидата для адюльтера.</p> <p>22.00 «УСКОРЕНИЕ». (16+)</p> <p>00.15 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (18+)</p> <p>02.15 «ТЮРЬМА СУПЕРЗЛОДЕЕВ». (16+)</p> <p>03.50 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>02.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «КОРДОН». (16+)</p> <p>Дымов и Трофимыч открывают свой автосервис. Появляются мигранты, которые пытаются пробраться через границу в Россию. Одного из них ранят и доставляют Юле в больницу. Из Озерска возвращается Света Васина...</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «КОРДОН». (16+)</p> <p>22.20 «АСТРАЛ». (16+)</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p>23.10 «АСТРАЛ». (16+)</p> <p>00.45 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК: ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>02.15 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p><b>ОХОТНИКИ</b></p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p> <p>06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>06.50 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать! Поэтому на российском телевидении появился «Решала». Ведущий проекта Влад Чижов - блогер, который ведет свой паблик в сети.</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p>	<p><b>ЕСТЬ ТЕМА</b></p> <p>13.00 Есть тема!</p> <p>06.00 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.00, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.05, 21.45, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Футбол. «Краснодар» - «Динамо» (Москва). Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>15.55 Прыжки в воду. Кубок России. Пр.тр.</p> <p>16.50 Хоккей. «Трактор» - «Металлург». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.25 «Новак Джокович. Только победа». (12+)</p> <p>20.35 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>22.50 Футбол. «Милан» - «Рома». Пр.тр.я</p> <p>01.45 Матч! Парад. (16+)</p> <p>02.15 «Путь. Дзюдо на шестой части суши». (12+)</p>	<p>14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.30 «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 «МЕЧТА НА ТРОИХ». (16+)</p> <p>19.00 «ПОКА ПРОШЛОЕ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (16+)</p> <p>23.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p>

**Пенсионерам!**  
**Социальная рента**  
*является плательщиком ренты*

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**  
**СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:**

- до 10 млн. руб. – сразу!
- до 80 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.  
Пожизненное проживание в своей квартире.

**8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54**  
ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11  
**patronazn.ru**

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

**ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!**

Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т.д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.

Гастро комплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения. Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно. Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника. Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: **8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**  
Звонок по России бесплатный г. Москва БАД - РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА**

**1** Открыта Антарктида была российскими мореплавателями Фаддеем Беллинсгаузеном и Иваном Крузенштерном. Морское министерство Российской империи назначило начальником экспедиции капитана 2-го ранга Фаддея Беллинсгаузена, участника первого российского кругосветного плавания под командованием Ивана Крузенштерна. На военных парусных кораблях, шлюпах «Восток» (Беллинсгаузен) и «Мирный» (лейтенант Михаил Лазарев) участники экспедиции за время путешествия нанесли на карту 29 новых островов. Сколько длилась первая российская экспедиция к Южному полюсу?  
а) 751 день. б) 813 дней.  
в) 942 дня.

**2** Благодаря этому российскому путешественнику, во время его Первого тибетского путешествия была обнаружена загадочная лошадь. Она была настолько пуглива, что уносились прочь, едва завидев человека. Эти единственные неодоменные лошади встретились нашему знаменитому исследователю и первооткрывателю в Джунгарской пустыне. Назовите имя этого всемирно известного учёного?  
а) Пётр Семёнов-Тян-Шанский.  
б) Николай Пржевальский.  
в) Николай Миклухо-Маклай.

**3** Организацию этой экспедиции Пётр I поручил Витусу Берингу. Его сподвижником стал Алексей Чириков, исследователь Северной Америки. Они исследовали северо-восточные земли, основали Петропавловский острог и открыли Командорские острова, которые назвали в их честь, ведь и Беринг, и Чириков имели звание капитан-командоров. Какой полуостров открыли эти участники знаменитых экспедиций, совершённых в 1725-1730 и 1731-1734 годах?  
а) Чукотку. б) Камчатку.  
в) Аляску.

**ОТВЕТЫ**  
1-а. 751 день. 2-б. Николай Пржевальский. 3-б. Камчатку.





ПЕРВЫЙ



11.00 Информационный канал. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «Модный приговор». (0+)  
10.10 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 Информ. канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
13.30 «АнтиФейк». (16+)  
14.00 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 Информационный канал. (16+)  
19.50 «Пусть говорят». (16+)  
21.00 «Время»  
22.00 «УГОЛЬ». (16+)  
После победы в боях без правил Гене грозит срок, и Полина отказывается от него в обмен на помощь Макарова, который берётся уладить ситуацию. Спустя 20 лет - Полина - жена Макарова. Вася, сын Томы - наследник его империи.  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)  
05.25 «БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)  
08.00 Ваше здоровье! (12+)  
08.35 День ангела. (0+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
На хореографическом конкурсе одно за другим случаются странные происшествия. У приглашённой восходящей звезды балета пропадают дорожные украшения...  
22.20 «СВОИ-6». (16+)  
23.05 «СВОИ-3». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
04.25 «БУМЕРАНГ». (16+)

РОССИЯ 1



17.00 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
Поисковики достают из старого пруда полуразложившийся труп мужчины с огнестрельной раной головы. Спустя некоторое время удаётся обнаружить и пулю, пробившую череп неизвестного.  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «СКЛИФОВСКИЙ». (12+)  
У Кривицкого внезапно случается приступ, он впадает в кому. Павлова решает позвонить его детям. Сын Кривицкого находится далеко в джунглях, но приезжает его дочь Маша. У Пастухова и Полины необычная пациентка. Девочка утверждает, что женщина и мужчина, которые привезли её в больницу, - не родители, а похитители.  
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.10 «КУЛАГИНЫ». (16+)  
03.00 Вести  
03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.15 13.25 15.05 17.15 05.05 «ЗАХВАТ». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 00.55 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
18.00 «Дальневосточный Нюрнберг». (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)  
23.15 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (12+)  
02.30 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (12+)

ТВЦ



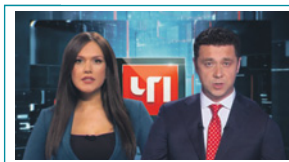
22.00 События.

- 06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН». (12+)  
10.35 «Актёрские драмы. Вредные родители». (16+)  
11.30 События  
11.50 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: НИЧЕГО ЛИЧНОГО». (16+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «СИНИЧКА-4». (16+)  
17.00 «Звёздные браки. На те же грабли». (16+)  
17.50 События  
18.10 «МЕТОД УБОРЩИЦЫ-4». (12+)  
Россия, 2024 г. Детектив.  
22.00 События  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Легенды эстрады. Пережить 90-е». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Охота на маньяка. Дело о лисьей шубе». (16+)  
01.25 «90-е. Путаны и тараканы». (16+)  
02.05 «Дорогие товарищи. Дело Елисеевского гастронома». (16+)  
02.50 «СИНИЧКА-4». (16+)  
04.20 «Актёрские драмы. Вредные родители». (16+)  
05.00 «Мой герой». (12+)  
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

- 06.00 01.55 «Большая страна». (12+)  
06.50 «Моя история». (16+)  
07.30 20.15 «Календарь». (6+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости  
08.05 08.35 Пёстрый мир  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение  
11.00 00.30 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (16+)  
15.15 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ». (12+)  
17.00 Родительское собрание  
20.45 03.30 «МЕТОД-2». (16+)  
22.25 «МАШЕНЬКА». (12+)  
23.45 «У ТЕБЯ ВСЁ ХОРОШО?» (18+)  
00.15 «На приеме у главного врача». (12+)  
01.25 «Свет и тени». (16+)  
02.50 «Коллеги». (12+)  
05.15 «Преодоление». (12+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)  
Группа туристов высаживается на остров в приграничной зоне и обнаруживает сигнал передатчика, работающего поблизости.  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)  
Киллера Ботаника в СИЗО избивают сокамерники, он просит адвоката помочь ему сбежать. На допросе Симакос рассказывает Брагину, что они с Тумасовым ездили в Красноярск следить за Трегубовым.  
22.15 00.00 «ШЕФ: МУЖСКАЯ РАБОТА». (16+)  
«Сегодня»  
23.35 «Поздняков». (16+)  
00.55 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)  
02.05 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ! 1919». (12+)  
04.00 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 Утреннее вещание  
06.45 11.50 13.50 14.50 16.50 01.50 Доктор 24. (12+)  
11.00 11.30 12.00 12.30 12.40 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 15.40 16.00 16.30 17.00 17.30 17.40 18.00 18.20 19.00 19.30 20.00 20.40 21.00 21.30 22.00 23.00 23.45 00.00 01.00 Новости. (16+)  
11.35 14.35 17.35 Деньги 24  
11.40 14.40 20.50 Это Москва. Инфраструктура. (12+)  
12.25 15.25 Атмосфера. (12+)  
12.35 15.35 Техно. (12+)  
12.45 15.45 18.15 04.40 Это Москва. Туризм. (12+)  
13.35 16.35 Сити. (12+)  
13.45 16.40 19.45 22.15 Это Москва. Общество. (12+)  
18.25 22.30 Интервью. (12+)  
21.20 23.35 04.45 Московский патруль. (16+)  
00.10 00.10 Мослесторый. (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура



13.00 Абсолютный слух

- 06.30 «Пешком...»  
07.05 Легенды мирового кино  
07.35 18.20 02.15 «Башня»  
08.15 17.50 «Роман в камне»  
08.40 01.00 «ДНИ И ГОДЫ НИКОЛАЯ БАТЫГИНА»  
10.00 12.30 16.30 19.30 23.50 Новости культуры  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.05 XX век  
12.10 15.10 «Забываемое ремесло»  
12.45 Новости. Подробно. Театр  
13.00 Абсолютный слух  
13.45 22.25 «12 СТУЛЬЕВ»  
15.30 «2 Верник 2»  
16.45 «Пряничный домик»  
17.15 Мастера фортепианного искусства  
19.00 «Рассекреченная история»  
На протяжении всей советской истории власти инициировали как минимум четыре масштабные антиалкогольные кампании (1920-1980-е гг.). Их целью было если не искоренение, то, по крайней мере, минимизация последствий этих социальных бедствий.  
19.45 Главная роль  
20.05 Открытая книга  
20.30 «Кто мы?»  
21.00 «Москва слезам не верит» - большая лотерея  
21.40 «Энигма»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)  
06.00 11.00 «Внимание, еда!»  
06.30 «Семейный маршрут»  
08.05 18.30 20.00 «Свет и тени». (16+)  
08.30 13.05 «На пути к катастрофе». (16+)  
09.00 10.00 12.00 14.00 16.00 19.00 21.00 «Новости 360». (16+)  
09.05 «Небо. Самолёт. Девушки». (16+)  
09.30 14.35 «Сделано в России». (12+)  
11.30 «Погода на любой вкус»  
12.15 «Зима в Подмоскowie»  
13.35 22.30 «Армагеддон». (12+)  
15.15 16.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
17.00 «Викторина 360». (0+)  
17.40 18.15 «Город с историей». (12+)  
23.20 «Шестое чувство». (12+)

СТС



15.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 Мультфильмы. (0+)  
07.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
07.25 Впервые на СТС. «Простоквашино». (0+)  
08.00 «Побег из космоса». (6+)  
10.05 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГАМПИ». (12+)  
12.00 «КАК ДЕРЕВЯНКО ЛОМОНОСОВА ИГРАЛ». (16+)  
15.10 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
17.50 «ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
21.00 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА». (16+)  
США, 2013 г. Боевик. В ролях: Ченнинг Татум, Джейми Фокс, Мэгги Джилленхол. Сотрудник госбезопасности приходит вместе с дочерью в Белый дом на собеседование на должность в структуру охраны президента. И именно в этот день Белый дом атакуют некие неопознанные вооружённые силы.  
23.45 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ПОСЛЕ. НАВСЕГДА». (16+)  
01.35 «ПОСЛЕ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО». (16+)  
03.00 «СЕМЕЙКА». (16+)  
04.55 «6 кадров». (16+)  
05.00 Мультфильмы. (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 07.15 10.30 16.45 23.05 «Мой район». (12+)  
06.30 12.05 15.55 «Тайны кино». (12+)  
08.05 00.35 «ПОРТ». (16+)  
09.45 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
10.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)  
12.55 «ЧЁРНЫЙ ПРИНЦ». (12+)  
14.35 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАКРЫЛ ГОРОД». (12+)  
16.55 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)  
18.25 «СВОЙ». (12+)  
20.00 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)  
21.30 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)  
23.15 «ЛЮБОВЬ НЕМОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.40 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 02.25 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «21 МОСТ». (16+)</p> <p>22.00 «Наука и техника». (16+)</p> <p>23.30 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: РАЗБОРКИ В ПУСАНЕ». (18+)</p>	<p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)</p> <p>21.00 «НОВЫЕ ЖУКИ». (16+)</p> <p>Маслов и Никита наконец-то придумали, как решить вопрос с похищенным губернатором, но тот неожиданно сбегает. Денис пытается вывести Артемию из депрессии и предлагает ему поплавать на надувных досках по озеру. А Инвестор рассказывает Ире выдуманные подробности личной жизни с Участковой...</p> <p>22.00 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)</p> <p>00.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)</p> <p>02.10 «РЕИНКАРНАЦИЯ». (18+)</p> <p>04.10 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 Гадалка. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Гадалка. (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>17.00 «КОРДОН». (16+)</p> <p>На Тарасова нападает леший, а у Погорелова угоняют служебную машину. Полицейские подозревают внука Бабы Люси, а настоящие преступники проникают в дом старушки в поисках шкатулки с драгоценностями. Шкатулка оказывается в руках тракториста Сорокина...</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «КОРДОН». (16+)</p> <p>22.20 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (16+)</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p>23.10 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (16+)</p> <p>00.45 «БЫВШАЯ». (18+)</p> <p>02.15 «ОДИН». (16+)</p> <p>04.30 Мистические истории. (16+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p> <p>06.15 Дорожные войны 2.0. (16+)</p> <p>07.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)</p> <p>07.40 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.30 Охотники. (16+)</p> <p>13.30 Решала. (16+)</p> <p>15.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций в личной жизни, в общении с близкими, помощи в разоблачении случаев обмана и выведении на чистую воду недобросовестных людей и потенциально опасных личностей. Наши ведущие начинают свое расследование...</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 «СОЛДАТЫ-12». (16+)</p>	<p>21.25 Футбол.</p> <p>06.00 «Тайны звезд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 15.00, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.05, 01.30 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05, 12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Футбол. «Зенит» - ЦСКА. Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>15.55 Прыжки в воду. Кубок России. Пр.тр.</p> <p>16.55 Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. Пр.тр.</p> <p>18.45 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Спартак» (Москва). Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>21.25 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Осасуна». Пр.тр.</p> <p>23.25 Футбол. «Валенсия» - «Барселона». Пр.тр.</p> <p>02.15 Лёгкая атлетика. (6+)</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «Я НЕ ТВОЯ». (16+)</p> <p>19.00 «СЖЕЧЬ ВСЁ И НАЧАТЬ ЗАНОВО». (16+)</p> <p>23.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.30 «Порча». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p>	

### ЦВЕТОК

- Волжский город, знаменитый волбой и арбузами.
- Успокоительная трава, привлекающая кошек.
- Антон ..., сыгравший в мюзикле «Нотр Дам де Пари» роль капитана Феба де Шатопера.
- «Шапка» арифметической дроби.
- Роллик на музыкальном телеканале.
- В какой стране происходит действие романа Александра Беляева «Человек-амфибия»?
- Алмаз после огранки.
- Троянская царевна с даром пророчества.
- Знаменитый итальянский дизайнер.
- Вещество для придания цвета чему-либо.
- Ходатай.
- «Травматолог» из глухой деревеньки в старину.
- «Одна лошадиная сила» Дон Кихота.
- Российская актриса, озвучившая фрекен Бок в мультфильме «Карлсон вернулся».
- Ноты для оркестра.
- И «Поле чудес», и «Что? Где? Когда?».
- В каком городе образовалась британская рок-группа «Битлз»?
- Колхозный специалист, занимающийся сельскохозяйственными животными.
- Народный артист СССР ... Плятт.
- Мультяшный кот, говоривший голосом Олега Табакова.
- Второй после Бунина русский писатель, удостоенный Нобелевской премии (1958).
- Район Москвы с телецентром.

Ответы: 1. Астрахань. 2. Валериана. 3. Макаровский. 4. Числитель. 5. Видеояблоко. 6. Аргентина. 7. Бриллиант. 8. Кассандра. 9. Валентино. 10. Карстель. 11. Проситель. 12. Костюров. 13. Россиант. 14. Равенская. 15. Партия. 16. Виктория. 17. Ливерпуль. 18. Зоотехник. 19. Ростислав. 20. Матроскин. 21. Пастернак. 22. Остап.

### КВАРТИРА КАК КАПИТАЛ

**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РЕНТЫ ПРЕДЛАГАЕТ ПОМОЩЬ ПО ДОГОВОРУ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ**

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ:**

- Единоразовую крупную выплату
- Ежемесячные платежи (вторая пенсия)
- Оплату коммунальных услуг
- Помощь по хозяйству

**ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ**

Ваш возраст – ваше преимущество

☎ 8 (495) 641-66-41

000 «МГЦР» ОГРН 1147746620636. РЕКЛАМА

# НОВЫЕ ЗУБЫ ЗА 10 ДНЕЙ

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»? Ответит главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед БЕЛИКОВ Сергей Александрович.

– Специалисты нашей клиники восстанавливают утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также предлагается услуга вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним по швейцарской технологии. Это проводится без депульпирования и препарирования зубов. Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

– А как можно помочь этим пациентам?

– Наша клиника предлагает разнообразные услуги. Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Также проводим инновационную процедуру ПЛАЗМОЛИФТИНГА для укрепления кости и десны. Сейчас на эти процедуры идет **АКЦИЯ – СКИДКА 50%**. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. В-третьих, делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-четвертых, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проходят специальный курс лечения у врача пародонтолога на швейцарских аппаратах. А для самых требовательных пациентов мы предлагаем щадящее исправление прикуса элайнерами, лечение под микроскопом, а также пломбы будущего из сверх прочной керамики! Кроме этого, в клинике «Верастом» проводится ранняя диагностика рака полости рта на специальном аппарате. Приглашаем всех пройти бесплатную консультацию с дентальной камерой!

**УСИЛЕННЫЕ МЕРЫ САНИТАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**

**VERASTOM** СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ст. м. «Коньково», ул. Островитянова, д. 9

Тел.: 8 (499) 737-30-77, 8 (985) 226-00-15, 8 (499) 737-30-76 [www.verastom.ru](http://www.verastom.ru)

\* О подробностях акции и сроках ее проведения вы можете узнать по нашим телефонам или у нас на сайте.

РЕКЛАМА Лиц. ЛО-77-01-004192 от 09.09.2011 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM GOLDEN COLLECTION, VIJU TV1000, and ДОМ КИНО. Lists movies and TV shows with times and ratings.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and РОДНОЕ КИНО. Lists movies and TV shows with times and ratings.

Table with columns for РУССКИЙ РОМАН, CINEMA, red .RED, and Ретро РЕТРО. Lists movies and TV shows with times and ratings.

Table with columns for суббота!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21. Lists movies and TV shows with times and ratings.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Lists news items and historical events with times and ratings.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, and ИСТОРИЯ. Lists educational and historical content with times and ratings.

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!. Lists lifestyle and hobby-related content with times and ratings.



ПЕРВЫЙ
19.45 «Поле чудес». (16+)

РОССИЯ 1
09.55 О самом главном. (12+)

ТВУ
16.55 «Актёрские драмы. Треугольники страсти». (16+)

НТВ
14.00 «Место встречи»

РОССИЯ К
15.45 «Энигма»

СТС
11.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном.

- 06.00 «Настроение»
08.15 «ДОМОХОЗЯИН». (12+)

- 04.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВЛЫ: СМЕРЧ». (16+)

- 06.30 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.05 Мультфильмы. (16+)

- 5-й КАНАЛ
05.00 Известия. (16+)

- ЗВЕЗДА
06.45 «ЗАХВАТ». (16+)

- ОТР
06.00 «Большая страна». (12+)

- МОСКВА 24
06.00 07.00 Утреннее вещание

- 360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 07.00 18.00 «Новости МО». (16+)

- МОСКВА. ДОВЕРИЕ
06.00 07.45 10.35 16.20 22.35

Сериалы ● 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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены 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



REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p><b>17.00</b> «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p><b>20.00</b> «ЦЕПНОЙ ПЁС». (16+)</p> <p><b>22.00</b> «КОСТОЛОМ». (16+)</p> <p><b>23.45</b> «ДЖЕЙД». (18+)</p> <p><b>01.30</b> «ТЕХАССКАЯ РЕЗНЯ БЕНЗОПИЛОЙ 3D». (18+)</p>	<p>09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>06.00 «Утро TNT-2025». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p><b>09.00</b> «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p><b>17.00</b> «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>19.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>21.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>Шоу «Comedy Club», которое многие называют просто «Камеди», запустилось на TNT в 2005 году и произвело фурор в мире юмора.</p> <p>23.00 «Стендап рулетка». (18+)</p> <p>Новый юмористический проект, в котором комики бросят вызов фортуне юмора, чтобы поймать за хвост денежный приз. Главный «токсик» юмористической сцены Илья Соболев даст участникам возможность.</p> <p>00.00 «Миллион вопросов». (16+)</p> <p>01.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>04.05 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Порча». (16+)</p> <p>14.00 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>15.10 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>16.20 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p><b>19.15</b> «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)</p> <p>США, 2016 г. Основанный на реальных событиях 2010 года, фильм-катастрофа повествует об одной из самых масштабных и страшных аварий в истории нефтедобычи.</p> <p><b>21.30</b> «СЛУЖБА СПАСЕНИЯ». (16+)</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p><b>23.10</b> «СЛУЖБА СПАСЕНИЯ». (16+)</p> <p><b>00.30</b> «ТАЙФУН». (18+)</p> <p><b>01.45</b> «ВИРУС». (18+)</p> <p><b>03.00</b> «ОДИН». (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.30 Улетные животные. (16+)</p> <p>15.00 Притворщики. (16+)</p> <p>Новое реалити-расследование Влада Чижова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле. «Как доказать, что родственники хотят лишиться тебя дома?», «Что делать, если в семье пропадают ценные вещи и деньги?», «Как поступить, если подозреваешь своих близких в мошенничестве?». Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений, ненависти и подозрений. Вместе с командой помощников он проведет зрителя тропой настоящего детектива - но только пострадавший решает идти с доказательствами вины в полицию...</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.40 Утилизатор. (16+)</p>	<p>12.55 Новости</p> <p>06.00 «Тайны звёзд спорта». (12+)</p> <p>06.30 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.55, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 17.15, 21.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.05 Небесная грация. (0+)</p> <p>10.25, 18.00 Футбол. Еврокубки. Обзор. (6+)</p> <p>11.25 Професс.бокс. (16+)</p> <p>12.35 Лица страны. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.30 Футбол. «Ростов» - «Зенит». Winline Зимний кубок РПЛ. Пр.тр.</p> <p>19.00 Футбол. «Динамо» - «Спартак». Winline Зимний кубок РПЛ. Пр.тр.</p> <p>22.20 Футбол. «Бавария» - «Вердер». Пр.тр.</p> <p>00.30 Евротур. (12+)</p> <p>01.20 Футбол. «Ростов» - «Зенит». Winline Зимний кубок РПЛ. (6+)</p> <p>03.25 Центральный круг. (12+)</p>	<p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 00.30 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p><b>14.40</b> «ОДНА ЛЮБОВЬ НА ДВОИХ». (16+)</p> <p><b>19.00</b> «АБРИКОСОВАЯ ГОРЕЧЬ». (16+)</p> <p>23.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.25 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.45 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.25 «6 кадров». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
У Овнов очень продуктивная неделя для всех сфер жизни. Вы будете радовать окружающих своим внешним видом, внутренней энергией, спокойствием, гармонией и позитивным настроением. Все заметят ваши устремления к лучшему, и вы будете на высоте.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам, возможно, предстоит пересмотреть сроки достижения поставленных целей и подкорректировать планы. Много в жизни меняется. Необходимо давать себе паузу, чтобы понять, что действительно важно. Возможно, стоит обсудить свои мысли с близким человеком.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцы могут почувствовать усталость, нехватку энергии и сил. Не лучший момент для того, чтобы брать за новые дела. Прислушайтесь к своему организму. Вероятно, у вас накопилась усталость, и отдых пойдет вам на пользу. Больше времени проводите с родными.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
У Водолеев наступает хорошее время для обретения внутренней гармонии. Больше времени посвящайте лично себе. Своему отдыху, своим увлечениям. Отличный период для занятий спортом или фитнесом. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше романтики.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцам не нужно слишком много задумываться о мелочах. Не обращайтесь на неудачи, постарайтесь сосредоточиться на чем-то более глобальном. В вашей жизни больше светлых позитивных сторон, чем неудач. В романтических отношениях ждет гармония.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Дев ожидают резкие перепады настроения – от чувства абсолютного счастья до глубокого разочарования. Не исключена возможность яркого проявления эмоций. Старайтесь держать их в себе. Больше отдыхайте. Наберитесь сил и снова смело идите вперед к намеченным целям.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Неделя отлично подходит для общения и новых встреч. Вы добьетесь успеха в решении ряда важных вопросов. Звезды готовы помочь вам в ваших позитивных начинаниях. Но не забывайте: звездная болезнь лечится с трудом. Не забывайте похвалить людей, которые вам помогли.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Осторожность поможет Весам уберечься от многих проблем. Некоторые люди, окружающие вас, захотят получить выгоду от общения с вами. Постарайтесь минимизировать контакты с незнакомцами. Также постарайтесь избегать незапланированных трат.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Звезды готовят Ракам интересную неделю. Неожиданные встречи могут выбить вас из колеи, а могут открыть перед вами новые двери. Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, будьте рассудительны. Принимайте решения с холодной головой, не идя на поводу у эмоций.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
У Скорпионов благоприятный период для новых знакомств. Вы уверены в себе и общительны. Связи, которыми вы можете обзавестись, принесут не только позитивные эмоции, но и новые карьерные возможности. В отношениях с любимым человеком будьте искренни.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Звезды советуют Козерогам больше общаться с другими людьми, которым вы доверяете. Это общение принесет взаимную пользу. Кто-то может помочь решить вашу старую проблему. На выходных уделите время семье. В отношениях с близкими проявляйте больше заботы.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Предстоящий период будет наполнен положительными моментами. К концу недели возможны эмоциональные качели. Не позволяйте втянуть себя в конфликты. Проявите свои лучшие качества, не дайте выбить вас из колеи. Все непременно будет хорошо.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

## ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

**УРОСТИМОЛ — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.**

**УРОСТИМОЛ – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

Обратиться за консультацией можно по телефонам **8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.15 «ЧУДО С КОСИЧКАМИ». (16+)
07.35 «ЗАГАДКА ЭНДХАУЗА». (16+)
09.25 «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ». (16+)
10.50 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (18+)
12.30 «ПРАВО ПЕРВОЙ ПОДПИСИ». (18+)
14.15 «КРИК ТИШИНЫ». (16+)
15.50 «В СВЯЗИ С ПЕРЕХОДОМ НА ДРУГУЮ РАБОТУ». (16+)
18.15 «СОУЧАСТИЕ В УБИЙСТВЕ». (16+)
20.00 «ХИТРОВКА. ЗНАК ЧЕТЫРЕХ». (16+)
22.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (16+)
00.00 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
01.35 «ПОВЕСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (16+)
03.00 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (18+)

VTV 1000 VIJU TV1000

06.15 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
08.00 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
10.00 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+) Мелодрама, США, 2010 г.
12.10, 13.05 «КЛОН». (16+)
14.05 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+) Драма, Великобритания, 2017 г.
16.25 «ХИЖИНА». (16+) Фильм-фэнтези, США, 2017 г.
19.00 «ДВОРЕЦКИЙ». (16+) Биографическая драма, США, 2013 г.
21.30 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
00.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.50 «БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
03.45 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (16+)

VTV 1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
06.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.50 «ВИЙ». (16+)
11.20 «ГОГОЛЬ. НАЧАЛО». (16+)
13.25 «ГОГОЛЬ. ВИЙ». (16+)
15.20 «ГОГОЛЬ. СТРАШНАЯ МЕСТЬ». (16+)
17.20 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (16+)
19.00 «ГОРЬКО!» (16+) Комедия Россия, 2013 г.
20.55 «ГОРЬКО! 2». (16+)
22.45 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
00.10 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
02.45 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
04.15 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
07.10 «Три богатыря. Ход коном». Мультфильм. (6+)
08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
13.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
18.10 «СВАТЫ». (16+)
21.00 30 лет вместе с Первым. «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+) Городское фэнтези о противостоянии магов по мотивам романа Сергея Лукьяненко. Продолжение истории, начатой в фильме «Ночной Дозор».
23.40 «ПОБЕГ». (16+)
01.50 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)
04.30 «ОРЁЛ И РЕШКА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.00 «К-19». (16+)
03.05 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
04.35 «ГЕНИЙ». (16+)
06.10 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)
07.40 «КВАТАЙ И БЕГИ». (16+)
09.10 «БОЛЕЛЬЩИЦЫ СО СТАЖЕМ». (16+)
10.35 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)
12.25 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)
13.40 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)
15.40 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
17.35 «ТОРНАДО». (16+)
19.05 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)
20.30 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)
22.05 «ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ». (16+)
23.40 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.05 «ПОДАРОК». (16+)
08.00 «РОВЕСНИКИ». (16+)
09.45 «ТАНЦЫ НА ВЫСОТЕ». (16+)
11.25 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)
12.50 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
14.15 «АВАНТЮРИСТЫ». (12+)
15.55 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)
17.25 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
19.20 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)
21.00 «ВРЕМЯ ПАТРИОТОВ». (16+)
22.50 «БЕЗДНА». (12+)
00.40 «НА СОЛНЦЕ, ВОДОЙ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
02.10 «КОМАНДА МЕЧТЫ». (16+)
03.25 «КОМА». (16+)
05.10 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.15 «ПЫШКА». (16+)
03.10 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)
04.50 «ЛАВСТОРИ». (16+)
06.30 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
08.35 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)
10.10 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМ КЛЮЗИВ». (12+)
11.50 «ЗА ПАЛЫЧА!». (12+)
13.35 «Я - НЕ КИЛЛЕР». (18+)
15.45 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЮ». (18+)
17.35 «МАМА МАФИЯ». (18+) Боевик, криминал, комедия, США, Италия, 2022 г.
19.30 «САБРИНА». (12+) Драма, мелодрама, комедия, США, 1995 г.
21.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+) Комедия, криминал, мелодрама, Беларусь, 2021 г.

РОДНОЕ КИНО

00.55 «ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК». (16+)
02.35 «КУКУШКА». (16+)
04.10 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (16+)
05.45 «САМОЛЕТ ЛЕТИТ В РОССИЮ». (16+)
07.35 «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)
09.15 «КЛАССИК». (16+)
11.10, 12.05, 13.00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 3». (16+)
14.00 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (6+)
16.05 «МОТЫЛЕК». (16+)
19.00 «САБРИНА». (12+) Боевик, СССР, 1991 г.
20.55 «ГОРОДСКОЙ ОХОТНИК». (18+)
22.50, 23.45 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 3». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.25 «ДЕТДОМОВКА». (12+)
10.45 «ОСКОЛКИ ХРУСТАЛЬНОЙ ТУФЕЛЬКИ». (12+)
12.30 «ОТПУСК ЛЕТОМ». (12+)
14.15 «БАРИСТА». (12+) 2015 г. В ролях: Полина Стрельникова, Анатолий Лобочкий
17.20 «ПРИГОВОР ИДЕАЛЬНОЙ ПАРЫ». (12+) 2015 г. В ролях: Мария Валешная, Никита Салопин, Кирилл Жандаров
21.00 «ПИАНИСТКА». (12+) 2022 г. В ролях: Евгения Лоза, Иван Жидков, Анатолий Руденко, Екатерина Ратникова
00.25 «ОТОГРЕЙ МОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
02.00 «Я ДУМАЛ, ТЫ БУДЕШЬ ВСЕГДА». (16+)
03.35 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (12+)

CINEMA

06.30 «ПЕРВОЕ УБИЙСТВО». (18+)
08.05 «ДЖОН УИК-2». (18+)
10.10 «ДЖОН УИК-3». (18+)
12.20 «ДЖОН УИК-4». (18+)
15.15 «КОЛОМБИАНА». (16+)
17.00 «УКРАДИ МОЮ ЖЕНУ». (18+) США, 2013 г.
18.40 «КИЛЛЕРЫ». (16+) США, 2010 г.
20.20 «МОШЕННИКИ». (16+) Германия, США, 2002 г.
22.00 «МАМА-МАФИЯ». (18+) Великобритания, Италия, 2022 г.
23.40 «НАЕМНИК». (18+) США, 2022 г.
01.25 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)
03.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
04.55 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)

red .RED

06.00 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
08.00, 08.25 Гуру сада. (16+)
08.45, 09.15, 09.40 Дом твоих мечты. Кейптаун. (16+)
10.05, 10.35, 11.00 Гастро-маркет. (16+)
11.25, 12.15 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)
13.00, 13.55, 14.45, 15.35 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
16.25 «ЖЕНУСЬ НА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧНОЙ». (16+)
18.00, 19.00 Проверка на прочность. (16+)
20.00 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (16+)
21.55 «БУКШОП». (16+)
23.50 «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ». (16+)
01.30 «ПОБЕГ ИЗ БРАКА». (16+)
03.10 «СУПЕРГЕРОИ». (16+)

Ретро РЕТРО

06.35, 17.25 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
08.00 «Крокодил Гена». Мультфильм. (16+)
08.15 «Чебурашка». Мультфильм. (6+)
08.40 «Шаполяк». Мультфильм. (16+)
09.05, 10.15, 22.10, 23.20 «НАЗНАЧАЕШЬСЯ ВУЧКОЙ!». (16+)
11.35, 00.35 «НАДПИСЬ НА СРУБЕ». (16+)
11.50 Мультфильмы. (16+, 6+)
13.00, 04.55 «ЖДИ МЕНЯ, АНА». (16+)
14.20 «ДНИ ЛЮБВИ». (16+)
16.10 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕ!». (16+)
19.00, 00.50 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (16+)
20.40, 02.20 «ВСТРЕЧА В КОНЦЕ ЗИМЫ». (16+)
03.40 Мультфильмы. (16+, 6+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 09.00, 03.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Специальные новогодние выпуски», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
08.40 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
00.20 Суббота News. (16+)
01.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЭСЕМ». (16+)
02.30, 02.50, 03.10, 03.30 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+) Сериал. Драма, мелодрама, Индия, 2011-2012 гг.

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+) Сериал. Мелодрама, Россия, 2020 г. В ролях: Ксения Роменкова, Петр Баранчев, Роман Полянский, Екатерина Стеблина, Алексей Инамов, Диана Енакаева, Алеся Корсак
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «КУРОРТНЫЙ РОМАН-2». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
11.10 «КУХНЯ». (12+) В отель приезжает арабский шейх со своим гаремом.
15.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+) Вся семья пребывает в шоке от того, что Яна беременна от Даниила...
23.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+) Сенья подозревает, что шеф Марины предлагает ей повышение не за просто так. Конечно, Марина уверяет, что у них чисто деловые отношения, но как-то это все подозрительно...
01.05 Даешь молодежь! Скетч-шоу.
03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ТВ 21 ТВ21

07.00 «ЗНАХАРЬ». (16+)
09.25 «АКТРИСА». (16+)
11.10 «ЛЮБОВЬ ВСПЛЕУЮ». (18+)
13.00 «В ОЖИДАНИИ ДАЛИ». (16+)
15.10 «КРАСАВИЦА ДЛЯ ЧУДОВИЩА». (16+)
17.20 «КОЛЕСО ЧУДЕС». (16+)
19.00 «ЗАКОН ТУТ НЕ МЕСТО». (12+) Италия, 2017 г.
20.45 «ОПАСНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
22.20 «КОМНАТА». (18+)
00.25 «ТАЙНА В ЕГО ГЛАЗАХ». (16+)
02.35 «ФОРСАЖ: КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (16+)
04.10 «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК». (18+)
05.40 «В КОЛЬЦЕ ВРЕМЕНИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
07.55, 11.55, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
09.05, 11.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
20.15 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (16+)
21.55 «ЗНАХАРЬ». (16+)
00.35 «ДЕСЯТЬ НЕГРИЯТ». К юбилею В. Зельдина. (16+)
02.50 Наше кино. История большой любви. К юбилею В. Зельдина. (16+)
03.15 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». К юбилею В. Зельдина. (16+)
04.40 Мультфильмы. (6+)

ПОБЕДА

04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.50 «ЧЕРНЫЙ ПЁС». (16+)
07.30 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР». (16+)
09.30 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
13.00 «СССР». (16+) Весна 1981 года. Олимпиада позы, 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. История развивается на фоне стремительно меняющейся страны, но у их «СССР», в отличие от Советского Союза, есть надежда.
00.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
01.40 «ПАПА». (16+)
03.10 «ВЫСОТА 89». (16+)
04.55 «ГЕРОЙ 115». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Готовит Глюкоза. (16+) В этом выпуске мы узнаем секреты приготовления блюд с рисом.
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Битва шефов. (16+) Ренат Агзамов и Константин Ивлев подготовили для участников задания, которые раскроют их кулинарные способности.
08.00, 09.50 «КОМИССАР РЕК». (16+)
11.00 Битва шефов. (16+)
13.00, 16.40 Большие девочки. (16+)
19.30 Работяги. (16+)
21.50 «ГОДЗИЛЛА». (16+) США, Япония, 1998 г.
00.30 «СХВАТКА». (18+) США, 2011 г.
02.10 Пятница News. (16+)
02.50 На ножках. Калининград. Rush. (16+)
03.30 На ножках. Калининград. Терраса. (16+)
Константин Ивлев продолжает преобразовать заведение Калининграда.
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.15, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.45 Мама в 16. (16+)
12.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
14.40 Супермама. (16+)
16.40 Рублёво-Бирюлёво. (16+) Если семейная жизнь стала пресной, пропала радость общения и искорка в глазах, нужно просто сменить обстановку! Героини шоу решают устроить себе своеобразные каникулы: поменяться домами, мужьями и даже детьми. Участники проекта - две семьи с разными социальными статусами, количеством детей, взглядами на совместную жизнь и воспитание.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.10 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.55 Измены. (16+)
02.45 Измены (субтитры). (16+)
03.40 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 20.00 Русская история. (12+)
00.30 Освободители. (16+)
01.15 Казачья республика. (12+)
02.00 Монологи императоров. (16+)
02.40 Кремль. Эпоха царей. (12+)
03.45 Россия научная. Великие имена. (12+)
04.05 Личности Моны Лизы. (12+)
05.50 Живописный гимн Отечеству. (12+)
06.50 Кижы. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
07.20 Охота на фельдмаршала. (12+)
08.05 Боги Египта. (16+)
08.55 Сальск. Карьер смерти. (12+)
09.40 Карим Хакимов. (12+)
10.25 День Памяти. (12+)
11.15, 15.15 На пороге войны. (12+)
12.00 Морские сражения. (12+)
12.45 Секреты истории. (16+)
14.50 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
16.00 История. (12+)
16.55, 20.55 Уроки Нюрнберга. (12+)
17.20, 21.20 Элемент познания. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
18.00 Биология предательства. (12+)
19.05, 23.00 Забытые войны России. (12+)
20.40 Тайное становится явным. (12+)
21.55 По закону чести. Из истории дуэлей. (12+)
22.10 Испанская кровь. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 Большой побег. (12+)
06.55 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)
07.50 Сны усадеб. (12+)
08.55, 09.55 Сканирование Нила. (12+)
11.00, 11.50 Очень странные экспонаты. (12+)
12.45 История вещей. (16+)
13.10 Великие битвы: Сталинград. (16+)
14.10 Танис: тайна серебряного фараона. (16+)
15.05 Древние секреты Олторпа вместе с Чарльзом Спенсером. (16+)
16.05 Англия Агаты Кристи. (12+)
16.55, 17.55 Сканирование Нила. (12+)
19.00 Тунгхамон: проклятое сокровище. (12+)
20.00 В поисках истины: Пирамида Хеопса. (16+)
20.55 В поисках истины: Святой Грааль. (16+)
21.55 Первая мировая война: Туннели смерти. (12+)
22.55 Маутхаузен: лагерь невозврата. (16+)
23.55 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)
00.50 Сны усадеб. (12+)
01.45, 02.40 Сканирование Нила. (12+)
03.35, 04.20 Очень странные экспонаты. (12+)
05.05 Первая мировая война: Туннели смерти. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 03.55 Весёлые ребята. Дунаевские. (12+)
06.45, 04.40 Взятие Бастилии. Хроники революции. (12+)
07.45 Великий и ужасный Жук. (12+)
08.40, 09.40 Ку-клукс-клан. Американская история. (16+)
10.45 Генерал Дуглас. Прерванный полёт. (12+)
11.40, 00.00 Спасённые шедевры России. (12+)
12.30, 22.00 Кельты: Нерассказанная история. (16+)
13.25 Вторая мировая война. Операция «Аргонавт». (16+)
14.20 Баловень судьбы. Феномен Льва Лещенко. (12+)
15.10 Расовые законы фашизма. (12+)
16.20 Несбывшаяся мечта Леонардо. (12+)
17.20 Чрезвычайный и полномочный соловей. Полад Бюль-Бюль оглы. (12+)
18.10 Франция. Путешествие во времени. (12+)
19.10 Гибель адмиралов. Тайна одной авиакатастрофы. (12+)
20.00, 21.00 Настоящая история Одиссея. (16+)
23.00, 23.10 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
23.25, 05.35 Полководцы России. (12+)
00.50 Марина Влади. Моя правда. (16+)
01.35 Любовь посреди войны. (12+)
02.25 Русская Антарктида. XXI век. (16+)

Усадьба УСАДЬБА

09.00 Керамика. (12+)
09.15, 12.40, 14.25, 15.25, 22.35 Дачные радости. (12+)
09.40 Закуска. (12+)
09.55, 10.10, 23.25, 23.40 Букварь дачника. (12+)
10.25 Тихая моя родина. (12+)
10.55, 19.30 Правила фермера. (12+)
11.25 Зимние работы с Мариной Рыкаловой. Февраль. (12+)
11.40, 11.55 Самогон. (16+)
12.10, 19.00, 19.15 Огород с Блокнином-Мечталиным. (12+)
13.10 Профпригодность. (12+)
13.35, 21.05 Садовый доктор. (12+)
13.55 Крымские дачи. (16+)
15.00, 23.00 Ландшафтные эксперименты. (12+)
16.00, 16.10 Огород круглый год. (12+)
16.25 Моя крепость. (12+)
17.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)
17.30 Кашеварим. (12+)
17.45 Вокруг сыра. (12+)
18.00 Урожай на столе. (12+)
18.30 Территория распада. (12+)
18.45 Сам себе дизайнер. (12+)
20.00 Фитокосметика. (12+)
20.20 Секреты травоведа. (12+)
20.35 Бяня - женского рода. (12+)
20.50 Домашняя косметика! (12+)
21.20 Суховетвы. (12+)
21.35 Старые дачи. (12+)
22.05 Прогулка по саду. (12+)
00.00 Школа дизайнера. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.50, 11.15, 15.05, 18.00, 23.00 О главном. (16+)
06.55, 14.20 Охота на судака. (16+)
07.20 Территория льда. (16+)
07.45 Охота в Удмуртии. (16+)
08.15 Огромные судачи Горьковского водохранилища. (16+)
08.50, 17.00 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)
09.15 Безграничная рыбалка. (16+)
09.50, 10.00, 14.50, 15.10, 18.55 С полем! (16+)
10.15 Фишермания. (16+)
10.50, 19.25 Фотоохота с Евгением Полюским. (16+)
11.25, 18.25 Зимняя рыбалка в Грузии. (16+)
11.55 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
12.25, 20.25 Путь в охоту. (16+)
12.55, 18.10 Делай, как Я. (16+)
13.15 Нахлыст на разных широтах. (12+)
13.45, 22.00 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
15.20 Рыбный день. (16+)
15.55, 23.05 Подводный мир величественной Оби. (16+)
17.30 Норвежская рыбалка. (12+)
19.55, 20.10 Популярная охота. (16+)
21.00, 01.00 Рыбалка сегодня XL. (16+)
21.30 Рыбалка в России. (16+)
22.30 Спиннинг сегодня. (16+)
00.05 Охота как она есть. (16+)
00.30 Охота с Евгением Шеляпиным на кабана с вышки. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
06.00 Пронисси со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YodaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и жуй» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами катаньюры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 Тай-бо. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)

В программе возможны изменения по независимым от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**  
**06.00, 13.35** Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)  
**07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости  
**07.55, 13.05** «Вид сверху». (12+)  
**08.20** Профессиональный бокс. Winline Ночь Чемпионов ИВА. Трансляция из Москвы. (16+)  
**10.05, 05.30** «Большой хоккей». (12+)  
**10.30** Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Тюмени. (0+)  
**12.25, 17.50, 04.25** «Парадокс Разина». Специальный репортаж. (12+)  
**12.40, 22.20** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)  
**15.25, 21.30** Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)  
**16.00, 21.55** Страна смотрит спорт. (12+)  
**16.30** «Что за спорт?» (12+)

**16.55** Прыжки в воду. Кубок России. Женщины. Вышка. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга  
**18.10** Прыжки в воду. Кубок России. Мужчины. Трамплин 3 м. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга  
**19.25** Баскетбол. Товарищеский матч. Женщины. Белоруссия - Россия. Прямая трансляция из Белоруссии  
**21.15** «Это наша медаль». Специальный репортаж. (12+)  
**22.40** Есть тема! (16+)  
**00.00** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Машека» (Белоруссия) - ЦСКА (Россия). (6+)  
**01.25** Биатлон. Матч ТВ Гонка звёзд. Трансляция из Москвы. (0+)  
**02.20** Прыжки в воду. Кубок России. Женщины. Вышка. Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+)  
**03.15** Прыжки в воду. Кубок России. Мужчины. Трамплин 3 м. (0+)  
**04.40** «Посттравматический синдром». Документальный фильм. (12+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
**05.00** Муз'итив. (16+)  
**06.00** Музэнерго. (16+)  
**08.10** Тееп чарт. (16+)  
**08.40** PRO-новости. (16+)  
**09.00** МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
**10.00** Плейлист | Зима. (16+)  
 Персональная подборка с лучшими клипами для классного настроения этой зимой!  
**11.00** Лига свежих клипов. (16+)  
**11.30** 10 самых! (16+)  
**12.00** Top15 Like FM. (16+)  
**13.00** Хиты по-русски. (16+)  
**14.00** Плейлист | Зима. (16+)  
**15.00** PRO-новости. (16+)  
**15.20** В десятку! (16+)  
**16.00** Самый лучший день. (16+)  
**17.00** Новое Радио чарт. (16+)  
**18.00** PRO-новости. (16+)  
**18.20** День Рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2024. Лучшее. (16+)  
**21.00** Плейлист | Зима. (16+)  
**22.25** Лихие хиты. (16+)  
**23.00** Dance chart. (16+)  
**00.00** Танцпол. (16+)  
**02.00** Лайкер. (16+)  
**03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**  
**06.00, 12.00, 16.00** «Время малышей». (0+)  
**07.00** «Приключения Мегашенков». (0+)  
**07.30, 10.55, 19.00, 01.00** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**08.00, 21.35** «Барбоскины». (0+)  
**08.45, 21.00** «Сказочный патруль». (0+)  
**10.20** «Чик-Чирикино». (0+)  
**11.30** «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
**13.00** «Спинфайтеры». (6+)  
**13.15, 14.40** «Простоквашино». (0+)  
**14.15** «Тара Дункан». (0+)  
**15.30** «Тобот». (6+)  
**17.00, 22.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)  
**17.35** «Муся, Чук и Станислав». (6+)  
**18.05, 02.00** «Лунтик». (0+)  
**18.45** «Малышарики идут в детский сад». (0+)  
**19.25** «Кошечки-собачки». (0+)  
**20.00** Сказка на ночь. «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
**22.30** «Смешарики». (0+)  
**23.00** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
**23.30** «Буба». (6+)  
**00.30** «Дракоша Тоша». (0+)  
**01.35** «Има и Тома». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**  
**06.00, 12.00, 18.00** «Патруль Дино». (0+)  
**06.40, 12.40, 18.40** «Котёнок Шмяк». (0+)  
**07.25, 13.25, 19.25** «Тоботы». (6+)  
**07.50, 19.50** «Ювик с планеты Ю». (12+)  
**07.55, 09.25, 13.55, 16.10, 19.55, 21.25** «ВФ. Пушистые друзья». (6+)  
**08.25, 14.25, 20.25** «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)  
**08.45, 15.30, 20.45** «Тара Дункан». (6+)  
**10.05, 16.50** «Шмяк. Волшебная лавка Есенин». (0+)  
**10.20, 17.05, 22.20** «Команда Флоры». (6+)  
**10.45, 17.30, 22.45** «Ум и Хрум». (0+)  
**11.15, 14.45, 23.15** «Роботы-поезда. Тепловая энергия». (0+)  
**13.50** «Блупис». (0+)  
**21.55** «Бабушкины сказки». (12+)  
**22.05** «Granny's Fairytales». (12+)  
**22.10** «Енотки». (0+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**  
**06.00** «ДиноСити». (0+)  
**08.00** «Умка». (0+)  
 Сериал повествует о сказках шамана, который рассказывает о тех временах, когда он был тем самым маленьким мальчиком и дружил с белым медвежонком Умкой.  
**09.00** «Монски». (0+)  
**10.00** «Простоквашино». (0+)  
**11.30** «Царевны». (0+)  
**13.00** «Три кота». (0+)  
**16.30** «Простоквашино». (0+)  
**18.00** «Нэт опять опаздывает». (6+)  
**19.30** «Приключения Пети и Волка». (6+, 12+)  
**21.00** «Простоквашино». (0+)  
**21.55** «Жутиксы». (6+)  
**23.00** «Шайбу! Шайбу!» (0+)  
**23.20** «Царевны». (0+)  
**01.00** «Приключения Пети и Волка» (с субтитрами). (6+, 12+)  
**02.45** «Три кота». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**  
**05.00** Ранние птички. «Три кота», «Барбоскины», «Смешарики». (0+)  
**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)  
**07.35** «Кошечки-собачки». (0+)  
**10.45** «Студия Каляки-Малаяки». (0+)  
**11.15** «Ум и Хрум». (0+)  
**13.35** «Тобот». (6+)  
**14.05** «Инфинити Надо». (6+)  
**14.30** «Навигатор. У нас гости!» (0+)  
 Чемпионка России по самокатному спорту! Обладательница мирового рекорда по выполнению бокового сальто на самокате! В гостях у Саши и Ани - Ксения Полторака!  
**14.45** «Буба». (6+)  
**16.00** Час «Союзмультфильма». (0+)  
**17.05** «Семь королевств». (0+)  
 В семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы! У каждого из них есть особый друг-питомец - фантастический дракончик. Эти волшебные создания всегда готовы помочь своим хозяевам, а также доставить их в место назначения. На них можно ездить верхом, лететь по воздуху и даже перемещаться под водой!  
 Все волшебники владеют тремя уникальными способностями, а справиться с магическими миссиями им помогает наставница - мудрая фея Звёздочка.  
**21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**21.15** «Простоквашино». (0+)  
**22.35** «Дикие скричеры!» (6+)  
 Мультисерия о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.  
**23.00** «Фьюжн Макс». (6+)  
 Механические чудовища нападают на город. Дети вместе со своими помощниками встают на его защиту и вскоре обнаруживают, что за атакой монстров может стоять гораздо более мощный организатор...  
**23.25** «Ералаш». (6+)  
**00.55** «Маша и Медведь». (0+)  
**02.40** «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
**03.50** «Малышарики». (0+)

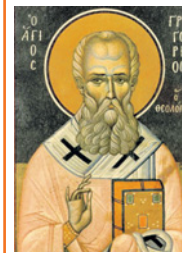
**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**  
**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10** «ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК». (6+)  
**06.50** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
**07.00, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)  
**11.00** Паломница. Оптина пустынь. 2 серия. (12+)  
**12.15** День Патриарха. (0+)  
**12.30** Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)  
**13.25, 13.55, 14.20** Монастырская кухня. (0+)  
**14.50** «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». 2 серия. (12+)  
 СССР, 1977 г. В ролях: Вячеслав Тихонов, Иван Лапиков, Евгений Матвеев

**16.40** «ЧУЖОЕ ИМЯ». (12+) СССР, 1966 г. В ролях: Юрий Саранцев, Клара Лучко, Евгений Ташков  
**18.30** Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)  
**19.30** Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)  
**20.30** Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+)  
**21.30** Никто кроме тебя. (16+)  
**22.00** Следы империи. (12+)  
**23.35** Русский ковчег с Яном Таксором. (12+)  
**00.30, 01.00, 01.30, 02.00** Поле битвы. (16+)  
**02.30** День Патриарха. (0+)  
**02.40** Следы империи. (12+)  
**04.10** Русский ковчег с Яном Таксором. (12+)

**Православный календарь**

7 февраля  
 Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
 Свт. Григория Богослова, архиеп. Константинопольского.



Прп. Анатолия Оптинского, Старшего. Сщмч. Владимира, митр. Киевского. Мц. Филицаты и сыновей ее: Ианнуария, Феликса, Филиппа, Сильвана, Александра, Виталия и Марциала. Прп. Поплия Сирийского. Прп. Мара пелла. Свт. Моисея, архиеп. Новгородского. Сщмч. Петра, архиеп. Воронежского. Сщмч. Василия, еп. Прилуцкого.

Сщмч. Стефана пресвитера. Мч. Бориса. Иконы Божией Матери, именуемой «Утоли моя печали».

Постный день. Разрешается рыба.

Жить проще – лучше всего. Голову не ломай. Молись Богу. Господь все устроит. Не мучь себя, обдумывая, как и что сделать. Пусть будет, как случится – это и есть жить проще.

Прп. Амвросий Оптинский

**НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА**

Многие большие и малые города нашей страны славятся своей историей, архитектурой, народными промыслами, кулинарными традициями... В России каждый город неповторим.

Вспоминая историю, **УЗНАЕМ ГОРОДА**

**1** Этот город отпраздновал своё тысячелетие в 2005 году, историческим символом его является змей-дракон Зилант. И этот символ сегодня красуется на городском гербе. Знаменитое, историческое место города – удивительной красоты кремль. Ну и конечно, в этом старинном городе множество архитектурных памятников и исторических достопримечательностей. Это...  
 а) Сызрань. б) Рязань. в) Казань.

**2** Про этот город так писали в старинных летописях: «сырое место, поросшее елями и кустарниками». Основан он в 1137 году. В прошлые века был очень богат и славился своими купцами. Кстати, житель именно этого города, первопроходец и исследователь Иван Кусков, в начале XIX века основал и был комендантом русской крепости в Калифорнии (ныне Форт-Росс). Герб города украшает чёрная лисица. Это город...  
 а) Псков. б) Тотьма. в) Саранск.

**3** В названии этого города перемешаны славянские и финно-угорские варианты. Славянский связан с древнерусским именем Грох, финно-угорская версия – «дремлющая в снегах деревня». Город основан в 1168 году (вероятно, Андреем Боголюбским), впервые упомянут в летописи в 1239 году. Герб, появившийся в XVIII веке, к первоначальному названию отношения не имеет, но довольно говорящий: «В золотом поле на зелёной земле – пять чёрных тычков (шестов), и на каждом из них – по выщелому зелёному стеблю гороха». И принадлежит он городу...  
 а) Горохов.  
 б) Гороховец.  
 в) Горхам.

**4** Эта знаменитая постройка находится в Санкт-Петербурге. Согласно одной из легенд, императрицу Елизавету Петровну однажды посетило желание провести остаток дней в тихом уединённом месте, и началось строительство Воскресенского Новодевичьего монастыря. Согласно первоначальному плану, предполагалось, что на его территории смогли бы прожить 120 девиц из благородных. Для каждой особы требовались апартаменты с комнатой для прислуги, кухней и кладовой. Для императрицы был выделен отдельный дом. Возглавил строительство любимый архитектор императрицы – Бартоломео Растрелли. Центром монастыря стал именно этот собор.  
 а) Петропавловский.  
 б) Смольный.  
 в) Спасо-Преображенский.

**5** А этот город может похвастаться своим традиционным ремеслом, известным около 400 лет: дымковской игрушкой. Секреты изготовления этих игрушек передавались из поколения в поколение по женской линии, сохраняя из века в век определённые каноны. У каждого узора есть своё значение и расположение на фигурке. В каком городе зародилось это ремесло и где сегодня находится одна из самых больших коллекций дымковской игрушки?  
 а) Вятка. б) Киров. в) Ростов.

**6** «Соизволяется всем и каждому, даётся воля, какого бы чина и достоинства не был, во всех местах, как на собственных, так и на чужих землях искать, плавить, варить, чистить всякие металлы и минералы». Этим указом Петра I руководствовался купец Якоб Коробков, основав в 1749 году в этом городе завод по литью художественных изделий из чугуна и бронзы. Заводское литьё получило в 1900 году Гран-при на Парижской всемирной выставке прикладного искусства. В каком городе был построен чугунолитейный завод, производящий скульптуры, решётки, архитектурные элементы по эскизам талантливых скульпторов, художников, чеканщиков и формовщиков?  
 а) Первоуральск. б) Касли. в) Череповец.

**ОТВЕТЫ**

1-в. Казань. 2-б. Тотьма. 3-б. Гороховец. 4-б. Смольный (сохранившееся воспоминание о Воскресенском Новодевичьем монастыре, построенном на месте Смоляного двора) закрепилось за расстреливаемой постройкой и определило название разместившихся здесь учреждений. 5-а, б. Зародилось ремесло в Вятке (сегодня Киров). 6-б. Город Касли знаменит на весь мир своими мастерами и каслинским литьём.

ПЕРВЫЙ



09.00 «Умницы и умники». (12+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
 09.00 «Умницы и умники». (12+)  
 09.45 «Слово пастыря». (0+)  
 10.00 Новости (с субтитрами)  
 10.15 «Круто ты попал...». К 65-летию Игоря Матвиенко. (16+)  
 11.05 Поехали! (12+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 «Наше всё». (12+)  
 13.05 «Торговцы счастьем». (16+)  
 14.00 «Империя: Пётр I». 300 лет со дня смерти Петра I. (12+)  
 В 17 лет будущий император Пётр Первый отстранил от власти сестру Софью и начал самостоятельное правление. Вскоре он отправился в Европу в составе Великого посольства, где вместе со своими подданными обучался строить корабли, изучал промышленность и государственное устройство.  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.20 «Народный ледниковый». (0+)  
 21.00 «Время»  
 21.35 «Сегодня вечером». (16+)  
 23.10 Премьера. «Закрытый показ». (16+)  
 02.35 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
 08.55 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)  
 09.00 Страна советов. (16+)  
 09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)  
 10.20 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)  
 19.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)  
 Новая знакомая управляет Петю Зайцева в магазин за белым вином. Вернувшись, он находит девушку мёртвой. Петя роняет бутылку и убегает. У полиции две зацепки...  
 20.20 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)  
 00.00 Известия. Главное. (16+)  
 01.05 Светская хроника. (16+)  
 01.55 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

РОССИЯ 1



12.00 «Доктор Мясников». (12+)

05.00 Утро России. Суббота  
 08.00 Местное время. Суббота  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды». (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00 Вести  
 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
 О событиях, которые рождают героев. О людях, чья обычная жизнь превратилась в каждодневный подвиг.  
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
 13.00 Большие перемены  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
 17.00 Вести  
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)  
 20.00 Вести  
 20.50 Вести. Местное время  
 21.00 «ДАШКИНА ЛЮБОВЬ». (16+)  
 Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Александр Новгородова, Артём Зеленин.  
 Даша Демьянова давно и безнадежно влюблена в Диму Захарова, парня своей родной сестры Ольги. И пока Даша пытается выбросить его из своей головы, Ольга уже в третий раз отказывается выходить за Диму замуж.  
 00.40 «РАДУГА ЖИЗНИ». (12+)

ЗВЕЗДА

04.55 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (6+)  
 06.10 «ЦАРЕВИЧ ПРОША». (6+)  
 07.40 «Я - ХОРТИЦА». (12+)  
 09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)  
 09.15 «Второе мнение». (12+)  
 09.45 «Мужики». (16+)  
 10.15 «Легенды кино». (12+)  
 11.05 «СССР. Знак качества». (12+)  
 11.55 «Не факт!» (12+)  
 12.30 Родная. (16+)  
 13.15 «Тыл». (16+)  
 13.40 04.40 «Великие битвы России». (16+)  
 16.55 19.25 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)  
 19.45 «РЫСЬ». (16+)  
 21.50 «ТИХИЙ ДОН». (12+)  
 04.00 «Предвидение космоса». (16+)

ТВЦ



06.35 «Православная энциклопедия». (6+)

06.35 «Православная энциклопедия». (6+)  
 07.00 «ХАМЕЛЕОН». (12+)  
 09.05 «Здоровый смысл». (16+)  
 09.35 «Смех, дрожь и видео». (16+)  
 10.05 Мифы о еде. (16+)  
 10.55 «Просто & вкусно». (6+)  
 11.30 События  
 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)  
 12.40 Анекдот-клуб «Нехмырлые люди». (16+)  
 13.10 14.45 «МАТЕРИНСКОЕ СЕРДЦЕ». (12+)  
 14.30 События  
 17.15 «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН». (12+)  
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
 22.15 «Право знать!» (16+)  
 23.40 События  
 23.50 «Тайная комната. Угар миллионеров». (16+)  
 00.30 «Русские тайны. В постели со шпионом». (16+)  
 01.10 Специальный репортаж. (16+)  
 01.35 «Хватит слухов!» (16+)  
 02.05 «Школьница в ЗАГСе». (16+)  
 02.45 «Выбираю папу!» (16+)  
 03.20 «Одинокая звёздная мама». (16+)  
 04.00 «Звёздные браки. На те же грабли». (16+)  
 04.40 «Актёрские драмы. Треугольники страсти». (16+)  
 05.20 «Михаил Козаков. Почти семейная драма». (16+)

ОТР

06.00 «Академики». (12+)  
 06.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНКУ». (16+)  
 08.00 Пётр Первый мир. (12+)  
 09.00 16.00 «Календарь». (6+)  
 09.30 Всё по-взрослому  
 10.30 «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ МУЖЕЙ». (12+)  
 12.05 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (12+)  
 13.45 «Мойдодыр». (12+)  
 14.05 «Большая страна». (12+)  
 15.05 «Преодоление». (12+)  
 15.45 «Отчий дом». (12+)  
 16.30 «Город с историей». (12+)  
 17.10 «БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН». (12+)  
 18.30 «Друзья человечества». (12+)  
 19.15 «Очень личное». (12+)  
 19.55 «Вспомнить всё». (16+)  
 20.20 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)  
 22.00 «МАТЧ-ПОИнт». (16+)  
 00.00 «МОЛЬБА». (16+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение»

04.50 «ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ». (16+)  
 06.20 «Жди меня». (12+)  
 07.20 «Смотр». (0+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!» (16+)  
 09.20 «Едим дома». (0+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Главная дорога». (16+)  
 Поможет ли спасти жизнь пешехода световозвращающий спрей?!  
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)  
 Снег и лёд в кулинарии! Кто зарабатывает на замёрзшей воде, правда ли, что с помощью снега и льда могут обманывать в ресторанах.  
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)  
 13.00 Основано на реальных событиях. (16+)  
 15.00 «Своя игра». (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
 20.10 «Суперстар!» (16+)  
 00.00 «Ты не поверишь!» (16+)  
 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
 02.30 «Дачный ответ». (0+)  
 03.20 «МОЯ РЕВОЛЮЦИЯ». (16+)

МОСКВА 24

06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 10.20 11.00 12.00 12.20 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 18.20 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00  
 06.25 09.35 16.30 22.35 02.35 Сити. Едим. (12+)  
 06.50 16.50 Тачки. (12+)  
 07.35 19.35 03.35 Доктор 24. Темы недели. (12+)  
 08.35 13.35 17.35 Время новых. Шоу. (12+)  
 10.25 18.25 Москва сегодня. (16+)  
 11.30 00.30 04.30 Сделано в Москве. (12+)  
 12.35 20.35 «20 минут». (12+)  
 14.20 23.20 Деньги 24. Итоги. (12+)  
 14.45 23.45 Техно. (12+)  
 15.25 Познавательный фильм. (12+)  
 19.20 На заводе! (12+)  
 21.25 Откройте, Давид. (12+)

РОССИЯ К



13.40 «Рассказы из русской истории»

06.30 «Библейский сюжет»  
 07.05 «Терем-теремок». «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»  
 07.45 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»  
 09.15 «Мы - грамотеи!»  
 09.55 «ВЕСЁЛАЯ ВДОВА»  
 12.15 Черные дыры. Белые пятна  
 13.00 00.55 «Заповедное. Хозяин тайги»  
 Телецкое озеро на Алтае - царство кедр и бурых медведей. Даже в XXI веке ему удается оставаться скрытым от туристов. Ведь познакомиться со здешними пейзажами - это скорее не отдых, а труд.  
 13.40 «Рассказы из русской истории»  
 15.05 Церемония награждения победителей X Всероссийской премии «За верность науке»  
 16.55 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!»  
 19.30 Новости культуры  
 19.45 «Репортажи из будущего»  
 20.25 «Женитьба»  
 22.00 «Агора»  
 23.00 «КОРОБКА ПАМЯТИ»  
 01.35 «Искатели»  
 02.20 «Мартышко». «Жил-был пес». «Заяц, который любил давать советы»  
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

06.00 «Город с историей». (12+)  
 06.30 «Музей на диване». (12+)  
 07.00 «Атмосферная история»  
 07.30 10.30 «Вкусно, как в кино». (12+)  
 08.00 «Будни». (16+)  
 09.00 14.05 «Погода». (6+)  
 09.10 «Внимание, еда!» (12+)  
 09.40 «Вкусно 360». (12+)  
 11.00 «За МКАДром». (12+)  
 11.30 «Семейный маршрут»  
 12.00 14.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)  
 12.30 «Сделано в России». (12+)  
 14.15 «Армагеддон». (12+)  
 16.40 «Антарктида». (16+)  
 17.40 «Разбор полетов». (16+)  
 19.00 «Неравнодушные». (16+)  
 19.30 «Жеребцова и точка»  
 20.30 «Росгвардия». (16+)  
 20.40 «Как я стал космонавтом»  
 22.05 «Эффект Челомея». (12+)  
 22.30 «Проект NICA сделано в России». (16+)  
 23.00 «Баллот». (16+)

СТС



08.00 ПРОСТО кухня. (12+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 «Три кота». (0+)  
 07.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
 08.00 ПРОСТО кухня. (12+)  
 09.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)  
 11.20 «Финник». (6+)  
 13.05 «Мальчик-дельфин». (6+)  
 14.55 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕМПИОН». (12+)  
 17.00 ПРЕМЬЕРА. «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (6+)  
 Россия, 2024 г. Комедия. В ролях: Зоя Бербер, Владимир Гуськов. В семье Саши и Ани муж зарабатывает, а жена домохозяйка. Публичное выступление мужа, в котором он вместо Ани нахваливает свою коллегу, стало для Ани причиной кардинально изменить свою жизнь.  
 18.55 ПРЕМЬЕРА. «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ». (12+)  
 21.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «ДЫХАНИЕ». (16+)  
 23.05 Премьера. «Роман Костомаров. Рождённый дважды». (12+)  
 00.40 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «КРЕЦУЛ». (12+)  
 02.35 «13». (18+)  
 04.00 «СЕМЕЙКА». (16+)  
 04.45 «6 кадров». (16+)  
 05.00 Мультфильмы. (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 08.00 12.50 16.40 22.30 «Мой район». (12+)  
 06.45 12.20 «Звёзды советского экрана». (12+)  
 07.15 «Тайны кино». (12+)  
 08.10 «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ». (12+)  
 09.50 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...» (12+)  
 11.05 «УБИТЬ «ШАКАЛА». (16+)  
 13.00 14.50 «КАМЕНСКАЯ». (16+)  
 16.50 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (12+)  
 18.10 «СПЯЩИЙ ЛЕВ». (12+)  
 19.25 «СЕМЬ НЯНЕК». (12+)  
 20.45 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА». (16+)  
 22.40 «ДОЖИВЁМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (6+)  
 00.25 «ТАМОЖНЯ». (12+)  
 01.50 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровозфире». (16+)</p> <p>20.00 «КРУШЕНИЕ». (16+)</p> <p>Великобритания - США, 2022 г. В ролях: Джерард Батлер, Майк Колтер. В результате страшного шторма борт 119 терпит крушение на затерянном острове. Все живы, но катастрофа - это только начало.</p> <p>22.00 «ХАОС». (16+)</p> <p>00.10 «ЛЬВИЦА». (18+)</p>	<p>23.30 «Stand up». (18+)</p> <p>06.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.15 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.50 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>Девять лучших экстрасенсов страны, среди которых победители и финалисты разных сезонов «Битвы», снова показывают свою силу и эзотерические способности в испытаниях, соревнуясь друг с другом за право называться лучшим среди лучших. Каждый из них уже доказал, на что он способен, но удастся ли подтвердить это статус среди сильнейших? Александр и Олег Шепсы, Марьяна Романова, Надежда Шевченко и другие.</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>23.30 «Stand up». (18+)</p> <p>00.30 «Женский стендап». (18+)</p> <p>03.45 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.00 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (16+)</p> <p>13.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>14.45 15.10 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)</p> <p>15.00 Новости. (16+)</p> <p>16.45 «ПРОРОК». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «ПРОРОК». (16+)</p> <p>19.00 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>20.45 «СТРАЖИ ГРОБНИЦ». (16+)</p> <p>22.30 «СПУСК-2». (16+)</p> <p>23.00 Новости. (16+)</p> <p>23.10 «СПУСК-2». (16+)</p> <p>00.45 «СВАДЕБНАЯ РЕЗНЯ». (18+)</p> <p>02.15 «ОДИН». (16+)</p> <p>04.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>06.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>07.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова, Леонид Громов. Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартир спокойно оставляли под ковриком.</p> <p>19.15 Охотники. (16+)</p> <p>22.15 «+100500». (16+)</p> <p>01.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>01.50 iТопчик-2. (16+)</p> <p>03.00 iТопчик. (16+)</p> <p>04.45 iТопчик-2. (16+)</p> <p>05.10 Утилизатор. (12+)</p>	<p>19.00 Смешанные единоборства.</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. One FC. Пр.тр.</p> <p>08.00, 10.10, 14.15, 03.55 18.30, 22.10, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>08.05, 18.30, 22.10, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.15 Хоккей. Фонбет Матч Звезд КХЛ. Пр.тр.</p> <p>14.25 Футзал. «Синара» (Екатеринбург) - «Газпром-Югра» (Югорск). Бетсити. Суперлига. Пр.тр.</p> <p>16.15 Лёгкая атлетика. Русская зима. Пр.тр.</p> <p>19.00 Смешанные единоборства. АСА. Пр.тр.</p> <p>22.30 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Атлетико». Чемпионат Испании. Пр.тр.</p> <p>01.55 Гандбол. «Машека» (Белоруссия) - ЦСКА (Россия). СЕНА-Газпром Лига. (6+)</p> <p>03.25 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>04.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p>	<p>19.00 «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ». (16+)</p> <p>06.10 «Предсказания: 2025». (16+)</p> <p>07.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-1». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова. Маша Павлова готовится к свадьбе - человек работающий, непьющий и очень надежный. И жизнь с ним обещает быть спокойной и размеренной. Но накануне праздника случается трагедия... Младшая сестра Маши Катюша, украшая зал для торжества, падает со стремянки.</p> <p>12.45 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)</p> <p>19.00 «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ». (16+)</p> <p>22.35 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». (16+)</p> <p>02.15 «РЕАБИЛИТАЦИЯ». (16+)</p> <p>05.30 «Предсказания: 2025». (16+)</p>	

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**  
**КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА**

Рента в Москве - «СОЛНЦЕ В РУКАХ»

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:**

- ✓ до 6 000 000 руб. в день заключения договора
- ✓ до 60 000 руб. ежемесячно, пожизненно
- ✓ Оплата всех коммунальных платежей
- ✓ Пожизненное проживание в своей квартире

Желающим организуем уход, проживание в пансионате

8 (495) 544-73-22  
м. Китай-Город

\*\*\*

- Папа, выручай, я в полиции!
- Что ты натворил?
- Да ничего такого, просто мы с ребятами катались на катке.
- Так за это в полицию не забирают!
- Вот и мы пытались это объяснить водителю катка...

\*\*\*

- Как дела?
- Пока отлично.
- ???
- Я их ещё не делал.

\*\*\*

- Говорят, у тебя крутой будильник.
- Да, на моём телефоне пять будильников. Я назвал их: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

**Нам 20 лет**

**СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»**  
www.dento-lux.ru

**ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ**

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология • Лечение зубов во сне  
**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**  
ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА

ТОЛЬКО ДО 28.02.2025!!! **36 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения..... **бесплатно**
- Панорамный рентген ..... **470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D ..... **900 р.**
- Циркониевая коронка (КНР) ..... **9900 р.**
- Профессиональное отбеливание зубов (ZOOM 4; Flash) ..... **45000 29 900 р.**

\* АКЦИЯ ДО 28.02.2025. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!**  
Скидки действуют при оплате наличными!

Звоните, приходите и убедитесь!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85  
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01 (ЭТА-СТОМ)

ООО «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. ООО «ЭТА», Лиц. № ЛО41-01137-77/00362997 15 декабря 2020 года Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую указывает серый треугольник.

1. Ремесло Адама Козлевича.
2. Боллезненная дрожь.
3. Блеющий коллектив.
4. Фактор, который учитывают при переливании крови.
5. «... полна неожиданностей» - фильм 1957 года с Леонидом Харитоновым в главной роли сержанта милиции.
6. Засахаренная долька апельсина.
7. Вожак стаи, воспитавшей Маугли.
8. Нож плуга, подрезающий пласт земли.
9. ... Прекрасная, она же ... Троянская.
10. Он вечно сетует и жалуется.

Ответы на кроссворд: 1. Извоз. 2. Озноб. 3. Отра. 4. Цукат. 5. Улица. 6. Цукат. 7. Апельс. 8. Лемек. 9. Елена. 10. Нытик.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.10 Мультфильмы. (0+)
06.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
08.05 «СНЕЖНАЯ СКАЗКА». (16+)
09.20 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
10.45 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
12.05 «ДВОЕ В ПУТИ». (16+)
13.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
18.25 «АФОНЯ». (16+)
20.00 «САМАЯ ОБЯЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)
21.30 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
00.15 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (16+)
02.30 «РЕЦЕПТ ЕЁ МОЛОДОСТИ». (16+)
03.55 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (16+)
05.25 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)

VIBU TV1000 VIJU TV1000

- 05.40 «ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
07.20 «Реальная белка 2». Мультфильм. (6+)
09.00 «ДВОРЕЦКИЙ». (16+)
Биографическая драма, США, 2013 г.
11.35, 12.35, 13.35, 14.35, 15.35 «КЛОН». (16+)
Сериал. Мелодрама, Бразилия, 2001-2002 гг.
16.35 «ЖЕЛТЫЙ ИМПЕРИЯ СОБЛАЗНА». (12+)
Биографический фильм, США, Швейцария, 2013 г.
19.00 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
Триллер, США, 2011 г.
21.05 «ЗОЛОТО». (16+)
Триллер, США, 2016 г.
23.25 «ПАРАНОИЯ». (12+)
01.25 «АРСЕН ЛЮПЕН». (16+)
03.30 «ВИДОК». (16+)
05.05 «БЕЛФЕГОР - ПРИЗРАК ЛУБРА». (16+)

VIBU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.30 «Отель у овечек». Мультсериал. (6+)
10.00, 11.00, 12.05, 13.05 «ЛАПСИ». (16+)
14.10 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
15.40 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
17.20 «МАЛЫШКИ ПОДОЖДУТ». (16+)
19.05 «АФЕРА». (16+)
21.25 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
Авантурная комедия, Россия, 2009 г.
23.35 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (16+)
01.15 «ТВАРЬ». (16+)
02.40 «ДЕТЕКТОР». (16+)
04.30 «Дикие лебеди». Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 08.25 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)
09.45 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
11.20 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
12.40 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
14.00 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+)
15.10 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (6+)
16.35 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)
18.05 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
19.15 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
20.55 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
22.30 «СУПЕРБОБОВЫ». (16+)
00.15 «СУПЕРБОБОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
01.50 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+ ИЛЛЮЗИОН+

- 01.15 «СХВАТКА». (16+)
03.00 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)
04.30 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)
06.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
08.20 «ТОРНАДО». (16+)
09.55 «ПОСЛЕДНЯЯ ГОНКА». (16+)
11.20 «РАДИОСПЫШКА». (16+)
12.55 «ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ». (16+)
14.30 «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК». (16+)
16.00 «ФИЛОМЕНА». (16+)
17.25 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)
19.10 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (16+)
20.30 «ХРОНИКИ ХУАДУ: ЛЕЗВИЕ РОЗЫ». (16+)
22.10 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
23.50 «САМЫЙ БЫСТРЫЙ INDIAN». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.45 «КОТИКИ». (12+)
08.50 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
10.20 «АВАНтюРИСТЫ». (12+)
12.00 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)
13.30 «КРЫМСКИЙ МОСТ». (16+)
15.20 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)
17.00 «ВРЕМЯ ПАТРИОТОВ». (16+)
18.50 «БЕЗДНА». (12+)
21.00 «ТРЕНЕР». (16+)
Драма, спорт, Россия, 2018 г.
23.20 «БАТЯ». (16+)
00.35 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)
02.10 «РОВЕСНИКИ». (16+)
03.40 «ТАНЦЫ НА ВЫСОТЕ». (16+)
05.10 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (12+)
02.20 «ВЫШИБАЛА». (18+)
03.55 «ШЕО АДАМ ДЖОНС». (18+)
05.50 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ 2». (16+)
07.45 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)
09.40 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
11.30 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (16+)
13.30, 14.20, 15.15, 16.05 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)
17.05 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
19.30 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
Романтическая комедия, США, 2008 г.
21.10 «МАМА МАФИЯ». (18+)
23.00 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.45, 01.55, 03.00 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)
04.30, 05.35, 06.30, 07.30, 08.35 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 2». (16+)
09.35 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
11.30 «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)
13.05, 14.05, 15.05, 16.10, 17.05, 17.55 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 3». (16+)
19.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЬ». (16+)
20.45 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЬЧА». (18+)
Комедия, приключения, Россия, 2005 г.
22.35 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЬЧА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

- 06.40 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ 2». (12+)
09.55 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
11.50 «АРТИСТКА». (16+)
13.40 «БЛИЗКО К СЕРДЦУ». (12+)
17.15 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ». (12+)
2018 г. В ролях: Анастасия Крылова, Анатолий Лобоцкий, Дарья Баранова, Игорь Сигов, Евгений Шириков
21.00 «ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ. ПАУТИНА». (12+)
2021 г. В ролях: Ольга Венникова, Евгений Шириков, Анатолий Лобоцкий, Светлана Кожемякина
00.30 «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ». (16+)
02.15 «ПТИЦА». (16+)
03.40 «ПРИВЕТ ОТ АИСТА». (12+)

CINEMA

- 07.05 «УЦЕЛЕВШИЙ». (18+)
09.10 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
11.00 «АДРЕНАЛИН: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)
12.30 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (18+)
14.20 «СОЛДАТ ДЖЕЙН». (18+)
16.25 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
18.25 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (18+)
20.25 «22 МИЛИ». (18+)
22.00 «САМОВОЛКА». (16+)
США, 1990 г.
23.45 «ВЫКУП - МИЛЛИАРД». (16+)
01.35 «АГЕНТ ЕВА». (18+)
03.10 «КОД 355». (16+)
05.05 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
07.35 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
Инструкция по применению. (16+)

red .RED

- 06.00 «ЖЕНУСЬ НА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧНОЙ». (16+)
07.35 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
09.40, 10.05, 10.30, 10.50 Гуру сада. (16+)
11.15, 11.40, 12.10, 12.35, 13.00 Гастромаркет. (16+)
13.25, 14.15, 15.00, 15.50, 16.40, 17.30, 18.20, 19.10 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАР-ДЕН». (16+)
20.00 «КНИГА РЕШЕНИЙ». (16+)
21.45 «ОБЕЩАНИЕ НА РАССВЕТЕ». (16+)
23.50 «СУПЕРГЕРОИ». (16+)
01.50 «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕрДИНАНДА ШЕВАЛЯ». (16+)
03.30 «ПОБЕГ ИЗ БРАКА». (16+)
05.10, 05.35 Недвижимость. Инструкция по применению. (16+)

Ретро РЕТРО

- 06.05, 17.10 «ДНИ ЛЮБВИ». (16+)
07.40 «Рикки-Тикки-Тави». Мультфильм. (16+)
08.05 «Королева Зубная Щетка». Мультфильм. (16+)
08.25 «Лагушка-путешественница». Мультфильм. (16+)
08.40, 22.05 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ». (16+)
10.00, 23.20 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (16+)
11.35 Мультфильмы. (16+, 6+)
12.40, 04.50 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (16+)
14.20 «ВСТРЕЧА В КОНЦЕ ЗИМЫ». (16+)
15.50 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
19.00, 00.45 «ПРАВО РУКОВОДИТЬ». (16+)
20.25, 02.00 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (16+)
03.25 Мультфильмы. (16+)

суббота! СУББОТА!

- 05.00, 06.30, 12.40, 04.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
06.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
12.20 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
16.30 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
19.00 «Франжевая корова». Мультсериал. (0+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)
22.00 Богиня сыска. (16+)
Романтический эксперимент про обыск и свидание.
23.20, 00.30, 01.30, 02.30, 03.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Кирилл Жандаров, Дана Абызова
12.00, 20.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
14.00, 22.00 «ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ». (16+)
15.00, 23.00 «КУРТОРТНЫЙ РОМАН-2». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДОКТОР ИВАНОВ. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (16+)
04.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
06.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
07.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.40 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
Сериал. Молодежная драма, Россия, 2013-2019 гг. В ролях: Денис Никифоров, Михаил Жигалов, Федор Бондарчук, Сергей Габриелян, Владимир Зайцев
Макеев пытается помириться с Юлей. Белов просит помощи у Антипова. Кисляк пытается вернуться в команду...
23.10 Сердца за любовь. (16+)
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.

ТВ 21

- 07.00 «ЖАНДАРМ ИЗ СЕН-ТРОПЕ». (16+)
08.50 «ЖАНДАРМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
10.40 «МАТЬ И ДИТЯ». (16+)
13.00 «ВКУС ЖИЗНИ». (16+)
14.55 «ПАРИЖ, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». (16+)
Франция, Германия, 2006 г.
16.55 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПИВОГО». (16+)
Италия, 1980 г.
18.55 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
США, Чехия, 2006 г.
20.55 «ЭЙФЕЛЬ». (16+)
Франция, Бельгия, Германия, 2021 г.
22.55 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
01.15 «НЕ УХОДИ». (18+)
03.05 «МИСТЕР ОЛИМПИА». (16+)
04.45 «КОЛОННА». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00, 08.50, 04.45 Мультфильмы. (6+)
05.10 Все, как у людей. (6+)
05.25 «УКРОЩЕНИЕ ОГНЯ». (16+)
08.20 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)
09.30, 01.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
10.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+)
12.55 «ЕГО ЗВАЛИ РОБЕРТ». (16+)
14.35, 16.15 «ЕПКИ-ПАЛКИ». (16+)
16.30, 18.45 «БОМБА». (16+)
Гениальный ученый Михаил Рубин попадает в лагерь из-за личного конфликта с наркомом Берией. Но внезапно Рубина освобождают: его лучший друг и коллега Кирилл Муромцев рекомендовал Михаила в секретный проект по созданию советской атомной бомбы.
02.15 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (16+)
03.35 «ТАВРОШ». (16+)

ПОБЕДА

- 06.05 «ПОДПОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
08.20 «НЕМЕЦ». (16+)
14.30 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
Опальный маршал Жуков отправлен в Одессу, где нет житья от воров, убийц и вымогателей, а держащая безжалостная банда по-вадилась грабить военные склады. И всем заправляет неуловимый немецкий шпион по кличке Академик, которого никто не знает в лицо. И только начальник отдела по борьбе с бандитизмом, Давид Маркович Гоцман знает новости порядок и разоблачить Академика, который подобрался слишком близко...
00.00 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (16+)
История одной боевой операции времен Второй мировой войны.
01.20 «ЭЖИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
02.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
03.40 «КАДЕТ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. Индейка. (16+)
В этом выпуске программы «Секреты на кухне» мы узнаем рецепты блюд из индейки.
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 «Чиполлино». Мультфильм. (0+)
07.00 «Дюймовочка». Мультфильм. (0+)
07.40, 09.40, 12.00, 14.10, 16.30, 18.40, 20.50 Битва шефов. (16+)
Ренат Агзамов и Константин Ивлев соберут свои команды поваров, чтобы найти главный кулинарный талант страны. Тысячи претендентов, жесточайший отбор, но победителем в этом кулинарном поединке станет только один.
23.00 «ГОДЗИЛЛА». (16+)
США, Япония, 1998 г.
01.30 «СХВАТКА». (18+)
США, 2011 г.
03.20 Пятница News. (16+)
03.50 Гастротур. Якутия. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.25, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
10.05 Шоу Доктора Зубаревой. (16+)
12 героев с проблемами со здоровьем, 3 месяца на тотальные изменения образа жизни. Если вы хотите изменить пищевые привычки, справиться с заболеваниями ЖКТ, побороть хроническую усталость, избавиться от лишнего веса, решить проблемы с кожей, восстановиться после родов и в целом изменить свой образ жизни, а, как следствие, и всю жизнь, тогда вам точно к нам! Это не просто шоу - это шанс изменить свою жизнь.
10.45 Чадо из ада. (12+)
15.25 Жизнь после шоу. (16+)
17.35 Мама в 16. (16+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (16+)
03.45 Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Личности Моны Лизы. (12+)
01.45 Живописный гимн Отечеству. (12+)
02.40 Кижы. Храмовое деревянное зодчество. (12+)
03.15 Охота на фельдмаршала. (12+)
04.00, 16.40 Тайное становится явным. (12+)
04.15 Боги Египта. (16+)
05.05 Сальск. Карьер смерти. (12+)
05.50 Карим Хакимов. (12+)
06.35 День Памяти. (12+)
07.25, 11.25 На пороге войны. (12+)
08.10 Морские сражения. (12+)
08.55 Секреты истории. (16+)
11.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
12.10 Историяда: Польский вопрос в XIX веке, или откуда пошел Интернет. (12+)
13.05, 16.55 Уроки Нюрнберга. (12+)
13.30, 17.20 Элемент познания. (12+)
14.00 Биология предательства. (12+)
15.05, 19.00 Забытые войны России. (12+)
16.00, 20.00 Русская история. (12+)
17.55 По законам чести. Из истории дуэли. (12+)
18.10 Испанская кровь. (12+)
21.30 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
22.00, 23.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)

VIJU HISTORY

- 06.00, 06.45, 07.30 Очень странные экспонаты. (12+)
08.25 В поисках истины. (16+)
09.20, 10.20, 11.25 100 чудес света. (16+)
12.25 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
13.15 Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+)
14.10 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
15.05 Эхнатон: секреты забытого фараона. (16+)
16.05 Египетские мумии: большой обман? (16+)
17.05 Удивительные сооружения средневекового Парижа. (16+)
18.05, 19.00 Цезарь. Война судного дня. (16+)
19.50 Тайны Парижа: Алан Кардек и рождение спиритизма. (16+)
20.20 Тайны Парижа: Проклятие призрак. (16+)
20.50, 21.50 Версаль: цена величия. (12+)
22.40, 23.40, 00.40 Критская галерея. (12+)
01.40 Маутхаузен: лагерь невозврата. (16+)
02.35 В поисках истины. (16+)
03.25 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)
04.10 Сны усадеб. (12+)
05.10 Очень странные экспонаты. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 16.05, 02.10 Кельты: Нерассказанная история. Закат цивилизации. (16+)
06.50, 07.45, 17.00, 17.55, 03.00, 03.50 Они были первыми. Валентин Зорин. Фильмы 1 и 2. (12+)
08.35, 18.45, 04.35 Салют-7. История одного подвига. (12+)
Фильм расскажет о драматических событиях, происходивших на орбите в 1985 году, и о настоящих героях, участвовавших в спасении космической станции «Салют-7».
Владимир Джангиров и Виктор Савиных отправились в космос, чтобы спасти неуправляемую станцию.
09.30, 19.40 Краски Апулии. (12+)
10.25, 20.35 Пожар в гостинице «Россия». (12+)
11.15, 21.25 Индокитай. Забытая война. Фильм 1. (12+)
12.10, 22.15 А о Петре ведайте... (12+)
13.05, 23.15 Настоящая история Одиссеи. Великаны и любовь. (16+)
14.05, 00.15 Настоящая история Одиссеи. От звезд в подземный мир. (16+)
15.05, 01.15, 05.20 Севастополь. Крым. Россия. Крымское ханство. (12+)
15.20, 01.30 Севастополь. Крым. Россия. Присоединение Крыма к Российской империи. (12+)
15.35, 01.40, 05.35 Полководцы России. Юденич. (12+)

Усадьба

- 06.00, 08.30, 09.00, 14.15, 17.00, 20.00, 22.00, 22.25 Дачные радости. (12+)
06.25, 20.25 Профпригодность. (12+)
06.50, 07.30, 21.00 Садовый доктор. (12+)
07.05, 16.00, 16.15 Огород с Блокисним-Мечталыным. (12+)
07.45, 21.30 Крымские дачи. (16+)
08.15 Зимние работы с Мариной Рыкаловой. Февраль. (12+)
09.25, 23.00 Ландшафтные эксперименты. (12+)
10.00 Моя крепость. (12+)
10.30, 23.25 Как построить дом. (12+)
11.00 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
11.15, 23.55 Кашеварим. (12+)
11.35, 00.25 Урожай на столе. (12+)
12.00, 00.50 Территория рассады. (12+)
12.15, 12.25, 19.00, 19.10 Огород круглый год. (12+)
12.45, 01.00 Сам себе дизайнер. (12+)
13.00, 18.25 Правила фермера. (12+)
13.30 Фитокосметика. (12+)
13.45 Секреты травоведения. (12+)
14.00 Домашняя косметика! (12+)
14.45, 21.15 Сухоцветы. (12+)
15.00 Консультант садовода. Зимний сезон. (12+)
15.30 Идеальный сад. (12+)
16.30 Свечной заводчик. (12+)
16.45 Керамика. (12+)
17.25, 17.40 Букварь дачника. (12+)
17.55 Тихая моя родина. (12+)
19.30 Закуски. (12+)
19.40 Самогон. (16+)
00.10 Вокруг сыра. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 06.00, 06.25, 07.45, 08.15, 08.45, 21.45, 22.15, 23.40, 00.15 Безграничная рыбалка. (16+)
06.50, 14.05, 14.35, 22.40 Охота в Восточной Пруссии. (16+)
07.20, 20.00, 09.50, 10.20, 23.10, 00.40, 01.05 Охота в Приволжье. (16+)
08.10, 11.55, 16.05, 19.55, 00.10, 03.15 О главном. (16+)
Каждую неделю ведущий программы говорит о главном - о самых актуальных событиях и явлениях в области охоты и рыбалки. «О главном» - это не только новости и обзоры соревнований, но и отчеты о мероприятиях, встречи с интересными людьми.
10.50 Дикое озеро в Якутской тайге. (16+)
12.00, 12.30, 15.05, 15.35 Андрей Старков и его команда. (16+)
Путешествия от Эгейского моря и до моря Охотского с Андреем и Юлией Старковыми, а также их друзьями.
13.05 Охота за монстрами реки Лены. (16+)
16.15, 16.45, 18.20, 18.55, 19.25 Поехали на рыбалку! (12+)
17.15, 17.50, 20.00, 20.35, 21.10 Сезон охоты. (16+)
01.30, 02.00, 02.25, 02.50 Утиные истории. (16+)
03.20, 03.45, 04.15, 04.40 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
05.10, 05.20, 05.35, 05.45 От первого лица. (12+)

ЖИВИ!

- 05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YodaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и жуй» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 Антицеллюлитная гимнастика с Еленой Каркули. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовая стретчинг. (12+)
12.30 Тай-бо. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
14.30, 19.00 ННТ. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)

В программе возможны изменения по независимым от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ».

## СПОРТ

### МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Боулинг. VetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Тюмени. (0+)  
07.50, 10.00, 11.50, 15.50 Новости  
07.55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Машека» (Белоруссия) - ЦСКА (Россия). (6+)  
09.20, 16.50 «Небесная грация». (0+)  
09.35, 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)  
10.05 Футзал. БЕТСИТИ Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) - «Газпром-Югра» (Югорск). (0+)  
11.55 Лёгкая атлетика. Русская зима. Прямая трансляция из Москвы  
14.00 «Лица страны. Константин Игопуло». (12+)  
14.15, 01.55 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)  
14.45, 04.45 «Стадион». Документальный фильм. (6+)  
15.30, 20.05, 04.15 «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

- 15.55 Прыжки в воду. Кубок России. Женщины. Трамплин 3 м. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга  
17.10 Прыжки в воду. Кубок России. Мужчины. Вышка. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга  
18.25 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Мешков Брест» (Белоруссия) - «Чеховские медведи» (Россия). Прямая трансляция  
20.25 Баскетбол. Товарищеский матч. Женщины. Беларусь - Россия. Трансляция из Белоруссии. (6+)  
22.10 Лёгкая атлетика. Русская зима. Трансляция из Москвы. (6+)  
00.15 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «Виктор» (Ставрополь) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)  
01.40 «Большой игрок. Великий тренер». Специальный репортаж. (12+)  
02.20, 03.15 Прыжки в воду. Кубок России. Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+)  
04.30 «Лица страны. Александр Смышляев». (12+)

## МУЗЫКА

### МУЗ-ТВ

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)  
06.30 PRO-новости. (16+)  
06.50 Плейлист | Зима. (16+)  
07.40 Звезды от звёзд. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 У-Дачный чарт. (16+)  
10.00 Плейлист | Зима. (16+)  
11.00 Top Чарт Европа плюс. (16+)  
12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)  
12.30 Top-30. Народный хит. (16+)  
15.00 10 самых! (16+)

- 15.30 Хит-Стория. Леонид Агутин и Владимир Пресняков - «Аэропорты». (16+)  
16.00 Как заварился Чайф? Группа - 40 лет! (16+)  
17.00 Битва поколений. Агата Кристи vs The Hatters. (16+)  
18.30 Премия «Виктория»-2024. (16+)  
19.45 Танцпол. (16+)  
21.30 Народное диско. (16+)  
22.30 Dance chart. (16+)  
23.30 Танцпол. (16+)  
01.00 Наше. (16+)  
02.00 Карaoke хит. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

### МУЛЬТ

- 06.00 «Приключения Бубы». (6+)  
09.00 «Буба». (6+)  
11.00 «Монсики». (0+)  
12.00 «Семь королевств. Турбо-дар». (0+)  
12.05 «Мини-Мишки. Шиворот-навыворот». (0+)  
12.10 «Кошечки-собачки. Модный спор». (0+)  
12.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Кнопка от икоты». (0+)  
12.25 «Сказочный патруль. Очищающий огонь». (0+)  
16.00 «Мини-Мишки». (0+)  
19.00 МУЛЬТпреьера! «Мини-Мишки. Шиворот-навыворот». «Сказочный патруль. Очищающий огонь». «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Кнопка от икоты». «Маша и Медведь. Звуки музыки». «Ник-изобретатель. Вирус». «Кошечки-собачки. Модный спор». «Черепашки. Второй такой не будет». «Волшебная кухня. Взявар». «Семь королевств. Турбо-дар». (0+)  
20.00 «Семь королевств». (0+)  
23.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

### О!

- 05.00 «Фиксипелки». (0+)  
Любимые песни фиксиков.  
05.05 «ДиноСити». (0+)  
06.00 «Ум и Хрум». (0+)  
07.00 «Детский сад для зверят». (6+)  
07.30 «Три кота». (0+)  
10.00 «Еда как в сказке». (0+)  
10.20 О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+)  
Счастливая пара - Иван Царевич и Василиса - успешно начали свою супружескую жизнь. Но так ли они счастливы?..  
11.35 «Клуб «Вопросики». (0+)  
11.40 «Царевны». (0+)  
14.20 «Играем вместе». (0+)  
14.25 «Ум и Хрум». (0+)  
17.00 О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-2». (6+)  
18.10 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)  
18.15 «Барбоскины». (0+)  
19.20 «Бодо Бороδο. Путешествия». (0+)  
21.30 «Три кота». (0+)  
01.00 «Турбозавры». (0+)  
03.00 «Оранжевая королева». (0+)

### КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние птицы. «Три кота». «Простоквашино». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Маша и Медведь». (0+)  
08.50 «Белые сны». (6+)  
10.00 «Съедобное или несъедобное: Филипп Соколов и пицца с салями». (0+)  
На кухне - повар и чтец Филипп! Что такое паркур, как научиться кататься на горных лыжах, и что находится внутри рамбутана? Ответы в программе «Съедобное или несъедобное!»  
10.25 «Мастер Витя и Мотор». (0+)  
12.00 «Семья на ура!» (0+)  
12.25 «Пугашки». (0+)  
В борьбе со страхами Пугашки - мастера!  
14.00 «Это супер!» (0+)  
14.25 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)  
14.45 «Летучий корабль». (0+)  
15.05 «Барбоскины». (0+)  
16.00 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)  
16.05 «Барбоскины». (0+)  
17.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
18.10 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)  
18.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
19.45 «Белка и Стрелка. Лунные приключения». (0+)  
На Земле начали происходить странные и загадочные явления, несущие угрозу для планеты. Их след ведёт в космос, на тёмную сторону Луны. Кто же отважится полететь туда и всё выяснить? Раскрыть тайну века поручили отряду Казбека. Белка, Стрелка и вся команда отважных героев отправится на Луну, чтобы выполнить опасную миссию.  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)  
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)  
23.25 «Ералаш». (6+)  
00.55 «Маша и Медведь». (0+)  
02.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
03.50 «Малышарики». (0+)

### Детский мир

- 06.00, 14.00, 22.00 «Легенды Спарка». (6+)  
Молодой гоночный болид по имени Спарк мечтает покорить «Космический путь» - самую опасную гоночную трассу в мире.  
12.05, 20.05, 04.05 «Корги по имени Моко. Домашние животные». (6+)  
Милый котенок, упрямый хаски, остроумный хомяк и куча милых и удивительных домашних питомцев. Моко поселился в городке Айфай, где встречает добрых и замечательных новых друзей - они вместе выходят из зоомагазина и исследуют неизвестное.  
13.25, 21.25, 05.25 «Котёнок Шмяк». (0+)  
Жизнь необычных друзей котенка Шмяка и мышонка Сырника полная приключений. Экранизация мирового детского бестселлера.

### Мультиландия

- 06.00 «Бодо Бороδο. Путешествия». (0+ 6+)  
07.30 «Бодо Бородо. Букварь». (0+)  
09.00 «Диносити». (0+)  
09.30 «Соня из Тоствилля». (0+)  
Однажды семилетняя девочка Соня случайно обнаруживает чудесные свойства хлебницы на своей кухне: если прикрепить к ней магнит-тост среди прочих магнитов и повернуть его, то из мира людей телепортируешься в волшебный город Тоствилль.  
10.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
11.00 «Простоквашино». (0+)  
14.00 «Три кота». (0+)  
18.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)  
19.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)  
22.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
23.30 «Царевны». (0+)  
01.00 «Приключения Пети и Волка» (с дубляжом). (12+ 6+)  
02.45 «Три кота». (0+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

### СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 Николай Боголюбов. Два храма. (0+)  
06.00 Византия. Жизнь после смерти. Иконоборчество. VIII-IX века. 11 серия. (0+)  
06.55 Лики Богородицы: Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)  
07.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
08.30 «Девочка и робот». Урок 30. (0+)  
08.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
09.00 Простые чудеса. (12+)  
10.00 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)  
10.55 Святые России. (6+)

- 12.00 Глобус православия. (12+)  
13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)  
13.55 В поисках Бога. (12+)  
14.30, 02.45 Профессор Осилов. (0+)  
15.00 «ЧУЖОЕ ИМЯ». (12+)  
16.50 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (6+)  
18.25 «ГОДЕН К НЕСТРОЕВОЙ». (12+)  
20.00, 01.45 Паломница. Суздаль. (12+)  
21.15 Простые чудеса. (12+)  
22.15 Русский мир. (12+)  
23.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
00.25 Спас-стрим. (16+)  
03.15 Русский мир. (12+)  
04.10 Простые чудеса. (12+)

## Православный календарь

8 февраля  
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.  
Прпп. Ксенофонта, супруги его Марии и сыновей их Аркадия и Иоанна.



Мчч. Аналии пресвитера, Петра, темничного стража, и с ними семи воинов. Прп. Симеона Ветхого. Свт. Иосифа Студита, архиеп. Солунского. Перенесение мощей прп. Феодора, игумена Студийского. Блгв. Давида III Возобновителя, царя Иверии и Абхазии (Груз.). Прп. Ксенофонта Рубейского. Мч. Иоанна.

Поста нет.

«Когда в глазах твоих люди впадают в различные грехи против тебя, против Господа, против ближних и против себя самих – не озлобляйся на них, ибо и без тебя много злобы в мире, но жаль их от души и извиняй их, когда они обижают тебя, говоря сам себе: Господи! отпусти им, ибо их путает грех, они не знают, что делают».  
Прав. Иоанн Кронштадтский

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 3 ПО 9 ФЕВРАЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

- 3 ФЕВРАЛЯ**  
В 1565 году Иван Грозный учредил опричнину. В 1966 году советская станция «Луна-9» впервые в мире осуществила мягкую посадку на Луну.  
**4 ФЕВРАЛЯ**  
В 1722 году Пётр I своим указом утвердил «Табель о рангах». В 1857 году научной общественности впервые представили неандертальца, жившего около 150 тысяч лет назад (День неандертальца). В 1944 году Освальд Эйвери и его сотрудники доказали, что носителем наследственной информации является ДНК.  
**5 ФЕВРАЛЯ**  
В 1928 году Адольф Виндаус впервые получил искусственным путем витамин D.

- 6 ФЕВРАЛЯ**  
В 2012 году российские ученые первыми в мире проникли в подледниковый антарктический водоем – озеро Восток.  
**7 ФЕВРАЛЯ**  
В 1863 году Аланом Кремом был запатентован первый огнетушитель.  
**8 ФЕВРАЛЯ**  
В 1724 году Пётр I подписал указ об образовании Российской Академии наук и художеств. В 1816 году в полицейской операции впервые задействовали собаку. В 1919 году в России опубликован декрет «О введении счета времени по международной системе».  
**9 ФЕВРАЛЯ**  
В 1897 году стартовала первая полная перепись населения Российской империи.

### ИМЕНИННИКИ

- НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**  
3 ФЕВРАЛЯ. Агния, Анна, Евгений, Илья, Максим.  
4 ФЕВРАЛЯ. Георгий, Макарий, Тимофей.  
5 ФЕВРАЛЯ. Геннадий, Евдокия, Екатерина, Климент.  
6 ФЕВРАЛЯ. Анастасия, Герасим, Ксения.  
7 ФЕВРАЛЯ. Александр, Анатолий, Борис, Василий, Владимир, Григорий, Филипп.  
8 ФЕВРАЛЯ. Аркадий, Мария, Пётр, Феофор.  
9 ФЕВРАЛЯ. Иоанн.

### ПРАЗДНИКИ

- НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**  
3 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день женщины-врача ■ День семейного счастья  
4 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день человеческого братства  
5 ФЕВРАЛЯ ■ День эрудита  
6 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день бармена  
7 ФЕВРАЛЯ ■ День отказа от мобильного телефона  
8 ФЕВРАЛЯ ■ День варенья  
9 ФЕВРАЛЯ ■ День российской науки  
10 ФЕВРАЛЯ ■ День военного топографа  
11 ФЕВРАЛЯ ■ День работника гражданской авиации  
12 ФЕВРАЛЯ ■ Международный день стоматолога

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Ксения пришла, про весну весть принесла

3 февраля считалось днем Максима-утешителя. Ясная заря в этот день предвещала скорое наступление морозов. Про 4 февраля, день Тимофея-полудимника, говорили: «Тимофеевский мороз ползими с собой унес». На Тимофея было принято смотреть на оконные стекла: если они «запотевают» – скоро потеплеет. На Агафия-полухлебника, 5 февраля, присматривались к синицам: если кричат – это к морозу. 6 февраля, день Ксени-полудимницы, называли также веснуоказчиком. В народе говорили так: «Ксения пришла, про весну весть принесла». Солнечный день – весна будет теплой и дружной. Если 7 февраля, в Григорьев день, пошел снег, то следующая зима будет поздней. 8 февраля, на Фёдора-поминальника, для определения погоды катали горох: если сухие горошины катались по блюду со звоном, то жди трескучих морозов, а если бесшумно – готовься к тихим снегопадам. 9 февраля, в день Златоустава огня, ослепительно белая луна предвещала холода, красноватая – сильные ветры.

**Муж – жене.**  
– Дорогая, вот объясни мне, почему, когда мужчина лежит на диване – он валяется, а когда женщина – она отдыхает?



## ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру».  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г.  
Издается с февраля 2012 года

## КАРДОС

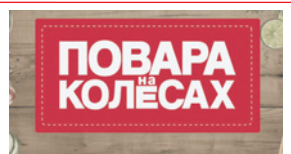
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
Учредитель, редакция и издатель:  
ООО «Издательская группа «КАРДОС»  
Генеральный директор  
Вавилов А.Л.  
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4., e-mail: telek@kardos.ru  
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 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  
Отдел подписки:  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

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

05 (678). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 28.01.2025 г., фактическое: 01.00 час. 28.01.2025 г. Дата производства: 28.01.2025 г. Дата выхода в свет 29.01.2025 г. Тираж 707 200.  
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 207. Выходит во всех областях ЦФО.  
Общий тираж 821 160. Сайт газеты: telek.kardos.media  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Розничная цена свободная.  
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте: https://podpiska.pochta.ru  
Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

ПЕРВЫЙ



11.05 «Повара на колесах». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультифильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.30 «УЧАСТОК». КИ-НОПОКАЗ. «30 ЛЕТ ВМЕСТЕ». (12+)
15.50 Юбилейный концерт Игоря Матвиенко. (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)
21.00 «Время»
23.00 «ТЕРРИТОРИЯ». (18+)
00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
05.15 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
09.30 «НАШ СПЕЦНАЗ-3». (16+)
14.05 «КОНТУЖЕННЫЙ». (16+)
Россия, 2023 г. Детектив. В ролях: Антон Батырев, Кирилл Полухин, Инна Яремощук. Командир спецназа Дмитрий Чистяков на хорошем счету у руководства, пользуется авторитетом у подчиненных. За его плечами служба в горячих точках.
21.35 «КРЕМЕНЬ». (16+)
01.25 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ-2». (16+)

РОССИЯ 1



08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым

- 05.30 «МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Операция «Аргонавт». (16+)
12.55 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+)
Откровенное портретное интервью о судьбе главного героя, об интересных и малоизвестных автобиографических фактах, о чувствах и эмоциях, которые переживал человек на главных поворотах своей судьбы.
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «Операция «Аргонавт». (16+)
02.20 «МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО». (12+)

ЗВЕЗДА

- 07.15 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Тайны военной разведки». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
14.00 «Улика из прошлого». (16+)
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Спецрепортаж». (16+)
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.55 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
02.00 «Я - ХОРТИЦА». (12+)

ТВЦ



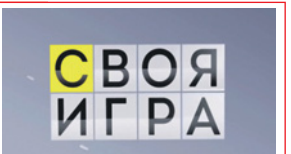
08.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ЗАПРЕЩЁН». (0+)

- 06.25 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ». (12+)
08.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ЗАПРЕЩЁН». (0+)
09.35 «ТЁТЯ ТАНЯ». (12+)
11.30 События
11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.40 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Скрипка и немножко нервно». (16+)
15.55 «Охота на маньяка. Дело калужского насильника». (16+)
16.40 «90-е. Залётные «Звёзды». (16+)
17.30 «ЗА ВСЁ ЗАПЛАЧЕНО». (12+)
Россия, 2020 г. Детектив. В ролях: Анастасия Сорокина, Артём Осипов. Молодая девушка Лида Карпова хотела разрушить чужую семью, не в силах совладать с любовью к женатому мужчине, но дорого за это заплатила.
21.35 «КЛЕРК». (16+)
00.25 События
00.40 «КЛЕРК». (16+)
01.30 «Петровка, 38». (16+)
01.40 «МОЯ ЗЕМЛЯ». (12+)
04.35 «Большое кино». (16+)
05.00 «Закон и порядок». (16+)
05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР

- 06.10 «ОКРАИНА». (12+)
07.45 «От прав к возможностям». (12+)
08.00 Пёстрый мир. (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (6+)
09.30 Все по-взрослому
10.30 «На приеме у главного врача». (12+)
11.25 12.05 Кино на все времена. (12+)
13.45 «Конструкторы будущего». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.10 «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ». (12+)
18.30 «Друзья человечества». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.55 21.30 «СТРАСТИ ПО АНДРЕЮ». (16+)
23.15 «Хранитель». (12+)
00.20 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ ПРЕДПОЧИТАЮ БЛОДИНАЮ». (16+)

НТВ



15.00 «Своя игра». (0+)

- 05.00 «КРОВНЫЕ БРАТЯ». (16+)
06.50 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
Восстановление внешности: как выглядели люди прошлого, например, Иван Грозный и Тутанхамон, на самом деле? Учёные уверяют, им удалось восстановить внешность тех, кто жил сотни и тысячи лет назад.
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». (12+)
В проекте традиционно примут участие популярные представители музыки, кино, телевидения, спорта и интернета.
00.00 «Звезды сошлись». (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 09.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 15.10 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 21.15 22.00 23.00 00.00 01.00
06.15 17.30 22.30 02.30 Сделано в Москве. (12+)
06.45 16.45 Техно. (12+)
07.35 10.35 16.20 «20 минут». (12+)
08.30 13.30 Познавательный фильм. (12+)
09.35 12.35 19.35 03.35 Деньги 24. Итоги. (12+)
11.35 00.35 Сити. Едим. (12+)
14.25 23.25 Доктор 24. Темы недели. (12+)
14.50 23.50 Точки. (12+)
15.15 21.25 Москва сегодня. (16+)
15.45 На завод! (12+)
18.30 01.30 Откройте, Давид. (12+)
20.35 Время новых. Шоу. (12+)

РОССИЯ К



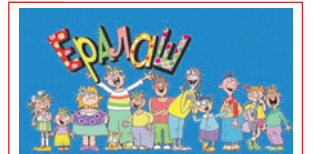
17.15 «Романтика романса»

- 06.30 «Котенок по имени Гав»
07.25 «Женитьба»
09.00 Тайны старого чердака
09.30 01.35 Диалоги о животных
10.10 «Борис Андреев. У нас таланту много...»
10.50 23.55 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ»
12.30 Дом ученых
13.00 Неизвестные маршруты Беларуси
13.40 «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.10 «УЧИТЕЛЬ ТАНЦЕВ»
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17.15 «Романтика романса»
18.20 «Станционный смотритель»
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 «Они были первыми». 100 лет со дня рождения Валентина Зорина
О политическом обозревателе Валентине Зорине можно без преувеличения сказать, что он «открыл нам Америку».
22.05 Шедевры мирового музыкального театра
02.15 «Кролик с капустного огорода». «История любви одной лягушки». «Дарю тебе звезду»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.00 «Город с историей». (12+)
06.30 «Музей на диване». (12+)
07.00 «Атмосферная история»
07.30 10.30 «Вкусно, как в кино». (12+)
07.55 «Гостеприимство». (12+)
09.00 14.05 «Погода». (6+)
09.10 «Внимание, еда!» (12+)
09.40 «Вкусно 360». (12+)
11.00 «За МКАДром». (12+)
11.30 «Семейный маршрут»
12.00 14.00 18.00 20.00 «Новости 360». (16+)
12.30 «Сделано в России». (12+)
14.15 «Армагеддон». (12+)
16.40 «Чистая Арктика». (16+)
17.40 «Разбор полетов». (16+)
19.00 «Неравнодушные». (16+)
19.30 «Жеребцова и точка»
20.30 «Достоевский. Философия на экспорт». (16+)
20.55 «Свет и тени». (16+)
22.25 «Шестое чувство». (12+)
23.15 «СССР. Знак качества»
00.00 «Баллот». (16+)

СТС



06.00 Ералаш. (6+)

- 06.00 Ералаш. (6+)
06.05 «Сказания Земноморья». (16+)
08.00 «Ая и ведьма». (6+)
09.40 «Ведьмина служба доставки». (16+)
11.45 «Унесённые призраками». (16+)
14.25 «Ходячий замок». (16+)
Ревнивая Ведьма Пустоши превращает юную Софи в старуху. Девушка вынуждена покинуть родной дом и отправиться на поиски чуда, чтобы попытаться разгадать тайну проклятия.
16.55 «БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
США, 2021 г. Фантастический боевик. В ролях: Марк Уолберг, Чиветель Эджиофор, Софи Куксон. Эван Макколи страдает шизофренией и зависит от таблеток. Однажды Эван узнаёт, что в мире насчитывается около 500 человек, известных как Вечные...
19.00 «МОДИФИКАТЫ». (16+)
21.00 ВПЕРВЫЕ НА СТС. «БИТВА С КИБОРГАМИ». (16+)
23.00 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ». (18+)
01.20 «ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (12+)
03.00 «УЛИЦЫ КРОВИ». (16+)
04.25 «6 кадров». (16+)
04.30 Мультфильмы. (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.20 Мой район. Энциклопедия. (12+)
06.50 «Юмор на все времена». (12+)
07.35 12.50 16.35 23.40 02.45 03.40 04.55 «Мой район. Новости». (16+)
07.45 «ШАГ С КРЫШИ». (0+)
09.15 «СЕМЬ НЯНЕК». (12+)
10.30 «ДОЖИВЁМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (6+)
12.20 Звёзды советского экрана. (12+)
13.00 14.45 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
16.45 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА». (16+)
18.40 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (12+)
20.25 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ». (6+)
22.10 «ТРАКТОРИСТЫ». (6+)
23.50 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)

● Сериалы ● 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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоафиши предоставлены 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



REN	TNT	3	Че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Купи-продай». (16+)</p> <p>13.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>14.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>15.00 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)</p> <p>17.20 «СОРВАТЬ БАНК». (16+)</p> <p>США, 2024 г. Боевик. В ролях: Джон Траволта, Кристин Дэвис, Лукас Хаас, Quavo, Виктория Брандарт.</p> <p>19.05 «ЗАЛОЖНИКИ». (16+)</p> <p>20.55 «НАЁМНИК». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p>	<p>23.10 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>06.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.25 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>18.30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)</p> <p>В новом шоу сойдутся самые яркие участники всех трех сезонов проекта. За звезд сыграют Митя Фомин, Торнике Квиццани, Надя Сысоева, Ольга Серябкина, Артём Калайджян и победитель первого сезона Павел Мамаев. В состав народной команды вошли Ангелина Татарченкова и Сергей Завгороднев из первого сезона, Любовь Оленина из второго...</p> <p>21.00 «Титаны». (16+)</p> <p>23.10 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.10 «Конфетка». (16+)</p> <p>02.25 «Женский стендап». (16+)</p> <p>04.00 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p> <p>08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.30 Новости. (16+)</p> <p>08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.30 «ТАЙФУН». (16+)</p> <p>13.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 Новости. (16+)</p> <p>18.10 «Слепая». (16+)</p> <p>19.00 «ДУБЛЁР». (16+)</p> <p>23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)</p> <p>00.00 «СЛУЖБА СПАСЕНИЯ». (18+)</p> <p>Китай, 2020 г. Боевик. В ролях: Эдди Пэн, Ван Яньлинь, Синь Чжилэй. В службу спасения поступает сообщение о происшествии на морской буровой платформе.</p> <p>02.15 «ОДИН». (16+)</p> <p>04.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>09.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ведущий проекта Юрий Сидоренко продолжит избавлять города России от автохлама. Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросам на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников. После викторины герои выбирают: забрать выигранную сумму и утилизировать свой автомобиль или подарить ему вторую жизнь...</p> <p>09.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>19.25 Улётное видео. (16+)</p> <p>22.30 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!».</p> <p>00.30 «БОЙ». (16+)</p> <p>03.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>05.50 Дорожные войны 2.0. (16+)</p>	<p>16.55 Баскетбол.</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. UFC. Пр.тр.</p> <p>09.30, 10.10, 14.15, 03.55 Новости</p> <p>09.35, 16.15, 19.00, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>10.15 Хоккей. Фонбет Матч Звёзд КХЛ. Пр.тр.</p> <p>14.25 Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ. Про-тур. (0+)</p> <p>16.55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Автодор» (Саратов). Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>19.50 Футбол. Чемпионат Италии. Пр.тр.</p> <p>22.45 Футбол. «Севилья» - «Барселона». Чемпионат Испании. Пр.тр.</p> <p>01.55 Гандбол. «Мешков Брест» (Белоруссия) - «Чеховские медведи» (Россия). СЕНА-Газпром Лига. (6+)</p> <p>03.25 «Что за спорт?» (12+)</p> <p>04.00 Футбол. «Вольфсбург» - «Байер». (6+)</p>	<p>08.15 «Пять ужинов». (16+)</p> <p>08.30 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)</p> <p>Россия, 2014 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Елена Аросьева, Кирилл Сафонов, Анна Казючиц, Андрей Фролов, Алексей Фатеев. В маленьком южном городке, где жила Вика, все девушки мечтали об одном - встретить успешного, красивого и любящего мужчину и выйти за него замуж... И Вика его встретила. Кирилл был из Москвы, владел собственным бизнесом и готов был сделать все ради любимой.</p> <p>19.00 «ГЮЛЬДЖЕМАЛЬ». (16+)</p> <p>22.40 «ТЕНИ СТАРОГО ШКАФА». (16+)</p> <p>02.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». (16+)</p> <p>05.25 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.40 «Предсказания: 2025». (16+)</p>

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

В субботу к Петровичу неожиданно зашел его старый приятель Сергей, с которым когда-то они гоняли мяч в одном дворе. Теперь он стал солидным бизнесменом, но не зазнался, и так и остался для Петровича тем же своим парнем Серёгой.

— А я ведь к тебе не просто так зашел, — сказал гость после второй чашки чая. — Есть у меня к тебе ответственное дело.

— Что за дело? — заинтересовался Петрович. — Рассказывай. Чем смогу — помогу.

— Дело в том, что нужно мне уехать надолго, на пару-тройку месяцев, здоровье поправить. Ничего страшного, просто молодые уже мы с тобой.

— Это точно, — кивнул Петрович.

— Так вот, — продолжил Сергей. — Я должен на кого-то оставить бизнес. У меня есть хороший, про-

# Проверка на честность

веренный заместитель, и я бы, не задумываясь, оставил дело на него. Но тут, понимаешь, дочка моя замуж собралась, и жених ее хочет войти в мой бизнес. Парень он бойкий, неглупый, образование хорошее. Я его взял начальником отдела. Справляется с работой он хорошо, претензий к нему нет. Но парень явно метит выше, да и дочка настаивает, мол, возьми его вторым заместителем. И я взял бы, но что-то сомневаюсь...

Почему сомневаешься? — спросил Петрович. — Есть на то причины?

— Да вроде нет никаких причин, — ответил Сергей. — Но что-то меня в нем настораживает. Даже и сам не пойму, что. Поэтому я хочу его проверить.

— По нашим базам?

— Да нет же, по всем базам я его уже проверил, там все чисто. Я хочу проверить его на честность, провести, так сказать, эксперимент. И вот именно в этом прошу тебя мне помочь.

— Я готов, — ответил, не раздумывая, Петрович.

Спасибо, дружище! Вот что мы с тобой сделаем. Я уеду

сначала на несколько дней, типа в командировку. Будущему зятю я оставлю ключ от моего кабинета, в котором есть хитрый тайник. Он о тайнике знает, но что там лежит — нет. Ключей от кабинета всего два, один останется у меня, я его отдам тебе. Дня через три-четыре ты заедешь ко мне в офис, зайдешь в мой кабинет и проверишь, открывал ли он мой тайник.

— Каким образом?

Ну, это тебе виднее, ты сыщик. Закроешься в кабинете — и делай, что считаешь нужным. Мне необходимо знать, могу я доверять этому человеку или нет. А уж как ты это определишь — дело твое, я в криминалистике не силен.

— Хорошо, — сказал Петрович. — Что смогу, сделаю. Только оставь в тайнике что-нибудь, с чего отпечатки пальцев снять можно.

— Хорошо, придумаю что-нибудь.

— А что делать будешь, если будущий зять доверия не оправдает?

— Да ничего, — ответил Сергей. — Бизнес на время лечения на зама оставлю, а дочке расскажу как есть. Пусть она сама решает, это уже ее дело.

— Логично, — согласился Петрович.

Через два дня он с ключом в руке стоял у кабинета Сергея, а рядом переминался с ноги на ногу молодой человек в безупречно сидящем офисном костюме. Он не сразу поверил Петровичу, даже позвонил будущему тестю, но в конце концов вынужден был подчиниться.

— Кто-нибудь заходил сюда в отсутствие Сергея Александровича? — строго спросил майор, поворачивая ключ в замке.

— Нет, что вы! Никто не заходил! — покачал головой молодой человек.

Войдя в кабинет, Петрович сразу направился к декоративному камину, под плитой которого и был расположен тайник. Над камином висела картина — натюрморт с фруктами и цветами. Растение, стоявшее на плите, будто прильнуло к нему большими глянцевыми листьями и казалось живым продолжением картины. Из окна на противоположной стене так ярко светило солнце, что Петрович даже не смог отличить сначала живые листья растения от нарисованных. Он усмехнулся в усы, снял с плиты растение, открыл тайник и достал из него бутылку дорогого виски.

Эх, парень, не быть тебе бизнесменом, — сказал Петрович, рассматривая этикетку.

— Это почему же? — удивился молодой человек.

— Любопытный слишком, — ответил майор. И добавил к еще большему удивлению ничего не понимающего визави: — Даже «пальчики» не понадобились.

**Виктория АНДРЕЕВА**

Из чего Петрович сделал вывод, что молодой человек заглядывал в тайник?

Ответ читайте в следующем номере.



Ответ на загадку в № 4: каждый собачник знает: после долгого отсутствия четверногий друг немедля бросается к хозяину и всячески выражает свою радость. Шоколадный лабрадор же остался сидеть возле чужих людей — значит, он совсем недавно видел своего хозяина.





**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Баскетбол. Товарищеский матч. Женщины. Белоруссия - Россия. (6+)

**07.35** «Большой игрок. Великий тренер». Специальный репортаж. (12+)

**07.50, 10.00, 13.00, 15.50** Новости

**07.55** Лёгкая атлетика. Русская зима. (6+)

**10.05** Футзал. БЕТСИТИ Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) - «Газпром-Югра» (Югорск). (0+)

**11.50, 13.35, 05.15** «Страна спортивная». Специальный репортаж. (12+)

**12.05** Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

**12.30** «География спорта. Чусовой». (12+)

**13.05** «Что за спорт?» (12+)

**13.55** Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПБЕТ Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - «Астраханочка» (Астрахань). Прямая трансляция

**15.35** «Лица страны. Александр Смышляев». (12+)

**15.55** Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПБЕТ Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция

**17.35** «Это наша медаль». Специальный репортаж. (12+)

**17.55** Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. «СКА Минск» (Белоруссия) - «Пермские медведи» (Россия). Прямая трансляция

**19.35** «Век нашего спорта». (12+)

**20.00, 00.25** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**20.25, 00.50** Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)

**22.15** «Небесная грация». (0+)

**22.35** Волейбол. Чемпионат России. РатГ Суперлига. Мужчины. (6+)

**02.40** Волейбол на снегу. Чемпионат России. (6+)

**04.30** «Лица страны. Константин Игропуло». (12+)

**04.45** «Здоровый образ». (12+)

**05.30** «Что по спорту? Санкт-Петербург». (12+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Караокинг. (16+)

**07.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)

**07.30** У-Дачный чарт. (16+)

**08.30** Тееп чарт. (16+)

**08.55** Плейлист | Зима. (16+)

**09.30** МУЗ-ТВ чарт. (16+)

**10.30** Лига свежих клипов. (16+)

**11.00** Юмор FM чарт. (16+)

**12.00** Хит-Сториз. Леонид Агутин и Владимир Пресняков - «Аэропорт». (16+)

**12.30** Плейлист | Зима. (16+)

**14.00** Короли Чартов. (16+)

**15.00** 10 самых! (16+)

**15.30** Хиты по-русски. (16+)

**16.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)

**17.00** Как заварился Чайф? Группе - 40 лет! (16+)

**18.00** Лихие хиты. (16+)

**19.00** Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)

**21.00** Муз'итив. (16+)

**22.00** Наше. (16+)

Нон-стоп клипов топовых российских артистов.

**23.00** Золотая лихорадка. (16+)

**01.20** Лайкер. (16+)

**03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**06.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00** «Барбоскины». (0+)

«Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы, с чем они удачно справляются.

**11.00** «Монсики». (0+)

«Монсики» - детский развивающий мультсериал, который показывает наши с вами эмоции. На самом деле всё происходит на другой планете, покрытой водой, а герои в любой момент могут оказаться в совершенно любой точке планеты. Монсики не так много, а если они не могут обуздать свои чувства, чтобы вернуться на родной остров, то можно воспользоваться мостами!

**05.00** «Тикабо». (0+)

**06.00** «Малышарики. Умные песенки». (0+)

**06.05** «Лео и дикая природа». (0+)

**07.00** «Детский сад для зверят». (6+)

**07.30** «Царевны». (0+)

**10.00** «Еда как в сказке». (0+)

**10.20** О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+)

**11.45** «Клуб «Вопросики». (0+)

**11.55** «Три кота». (0+)

**14.20** «Играем вместе». (0+)

**14.25** «Бодо Бородо. БОКварь». (0+)

**17.00** О! Кино! «Иван Царевич и Серый Волк-5». (6+)

Новые приключения Ивана и его друзей в Тридевятом царстве.

**18.15** «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)

**18.20** «Лунтик». (0+)

Приключения Лунтика - маленького пришельца с далекой Луны.

**19.15** «Оранжевая корова». (0+)

**21.30** «Смешарики. Пинкод». (6+)

**01.00** «Турбозавры». (0+)

**03.00** «Оранжевая корова». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 14.00, 22.00** «Легенды Спарка». (6+)

Молодой гоночный болид по имени Спарк мечтает покорить «Космический путь» - самую опасную гоночную трассу в мире.

**12.10, 20.10, 04.10** «Корги по имени Моко. Домашние животные». (6+)

Милый котенок, упрямый хаски, остроумный хомяк и куча милых и удивительных домашних питомцев. Моко поселился в городке Айфай, где встречает добрых и замечательных новых друзей - они вместе выходят из зоомагазина и исследуют неизвестное.

**13.20, 21.20, 05.20** «Котёнок Шмяк». (0+)

Жизнь необычных друзей котенка Шмяка и мышонка Сырника полная приключений. Экранизация мирового детского бестселлера.

**06.00** «Бодо Бородо. Букварь». (0+)

**08.30** «Цветняшки». (0+)

**09.00** «Диносити». (0+)

**09.30** «Соня из Тоствилля». (0+)

**10.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

Действие разворачивается в локациях круглогодичного курорта, где Волк больше не гоняется за зайцем, чтобы его съесть: главенствующим стал спортивный интерес. Однако в отчаянной жажде признания и побед серый хулиган зачастую выбирает нечестные методы.

**11.00** «Простоквашино». (0+)

**14.00** «Три кота». (0+)

**18.00** «Приключения Пети и Волка». (12+, 6+)

**19.30** «Нэтйт опять опаздывает». (6+)

**22.30** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**23.30** «Царевны». (0+)

**01.00** «Приключения Пети и Волка» (с дубляжем). (6+, 12+)

**02.45** «Три кота». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

**05.00** Ранние пташки. «Лунтик», «Царевны». (0+)

**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)

**07.35** «Смешарики. Спорт». (0+)

**09.30** «Чемпионы». (0+)

**10.00** «Еда как в сказке». (0+)

Есть такая примета: если начать день со сказки, то он обязательно будет волшебным! Актриса Дарья Сагалова и ее дочери Стеша и Милослава в это верят и готовят, рассказывая сказки народам России. Ведь из любой сказки можно извлечь не только урок, но и вкусный рецепт!

**10.25** «Муса, Чук и Станислав». (6+)

Отважные спасатели белочка Муса, еж Чук и волк Станислав спешат на помощь!

**12.00** «Студия красоты». (0+)

«Студия красоты» с Катей Долгоруковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая!

**12.20** «Сказочный патруль». (0+)

**14.00** «У меня лапки». (0+)

**14.30** «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)

У берегов острова Куба, на дне океана, ученые обнаружили признаки таинственной аномалии. Кого отправить в разведывательную миссию? Конечно же, храброму команду Белки и Стрелки, которой не привыкать к важным и опасным заданиям. Исследователи ждут лазурные воды Карибского моря, таинственный подводный город и неожиданные встречи. А также необходимость в очередной раз спасти мир.

**15.50** «Чик-Чиркино». (0+)

**18.15** «Оранжевая корова». (0+)

Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.

**21.00** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

**21.20** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**22.35** «Дикие скричеры!» (6+)

**23.00** «Фьюжи Макс». (6+)

**23.25** «Ералаш». (6+)

**00.55** «Маша и Медведь». (0+)

**02.40** «Смешарики. Новые приключения». (0+)

**03.50** «Малышарики». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

**05.00** Евангелие вслух. (0+)

**05.15** В поисках Бога. (12+)

**05.45** Профессор Осипов. (0+)

**06.15** Святые России. (6+)

**07.20** Новомученики. (0+)

**09.00** Простые чудеса. (12+)

**10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)

**12.45** Паломница. Суздаль. (12+)

**14.00** Убийство Романовых. Факты и мифы. (0+)

**15.05** Русский мир. (12+)

**16.10** «ХЛЕБ ДЕТСТВА МОЕГО». (0+)

**18.00** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

**19.30** Шипков. (12+)

**19.40** «ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ». (12+)

СССР, 1971 г. В ролях: Зинаида Шарко, Олег Владимирский, Юрий Канюров

**21.35** День Ангела: Бутыковские новомученики. (0+)

**22.05** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

**23.05** День Патриарха. (0+)

**23.15** «Бесогом». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

**00.30** Спас-стрим. (16+)

**01.50** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

**03.15** Шипков. (12+)

**03.25** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

**04.10** Глобус православия. (12+)

**Православный календарь**

9 февраля  
Неделя о мытаре и фарисее. Глас 8.  
Собор новомучеников и исповедников  
Церкви Русской.



Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста. Поминование всех усопших, пострадавших в годину гонений за веру Христову.

Поста нет.

«Каждому из нас более должно заботиться о себе самом, о своей душе, потому что, по слову Апостола, каждый из нас сам о себе воздаст слово Богу. У нас же путаница оттого и происходит, что мы все более склонны к вразумлению других и стараемся не только убедить, но и разуверить и доказать многообразными аргументами».

Прп. Амвросий Оптинский

**ВЕРА**  
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

**ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ**

**«Боже! будь милостив ко мне грешнику!»**



Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю. Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне

грешнику! Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится. (Лк, 18:10-14)

«Велик подвиг добродетели, а награда ещё более, ещё выше подвига. Как много делают ради земной награды. Не должно ли тем более ещё трудиться для награды небесной.»

Протоиерей Иоанн Толмачёв

**Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 9 февраля, в воскресенье.**

Каждый из нас рождается в свое время, в своей стране, в своей культурной или национальной традиции. Никто подобных вещей не выбирает и выбрать не может. Обстоятельства просто даны нам. При этом может показаться, что мировоззрение тоже нам просто дано, ведь его вкладывают в нас родители, школа и общество в целом. Конечно, во многом это верно, но все же есть сферы, в которых мы решаем сами. Отношения с Богом – одна из них. Речь в первую очередь о восприятии Бога и понимании своего места в общении с Ним. Кажется, вариантов бесконечно много, но на самом деле их всего два: либо Бог в центре, либо я сам. Из этих позиций рождается все остальное – вся праведность и все пороки.

На первый взгляд сегодняшнее чтение рассказывает про превозношение одного человека над другим. Фарисей выглядит вполне благочестивым, хотя и несколько наивным, так самоуверенно сверху вниз рассуждая о мытаре. Мытарь только молится и просит о милости. Но что стоит за этими прось-



Комментирует священник Стефан Домусчи

я воспринимаю себя в качестве центра, все остальные – Бог и любой ближний – оказываются менее значимы, они существуют для меня только в той мере, в которой нужны мне. В глубине своей самости я все равно оказываюсь одинок.

Спаситель говорит, что мытарь пошел домой более оправданным, чем фарисей. Под оправданием в данном случае можно понимать духовное здоровье или восстановление связи с Богом. Мы не знаем, насколько мытарь сумел изменить свою жизнь, но одно ясно точно: он сумел начать этот путь, потому что не стал думать о себе много, но обратил к Господу. В преддверии поста каждому из нас стоит поступить так же.

**ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ**

**ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО  
 Ремонт окон, балконов, жалюзи, дерево

- ОТДЕЛКА
- УТЕПЛЕНИЕ
- КРЫШИ
- ШКАФЫ

пенсионерам – скидка до 35%

8 (495) 740-76-09  
 8 (495) 941-96-29

**БЫТОВАЯ ТЕХНИКА**

**РЕМОНТ НА ДОМУ**  
 • Стиральных машин  
 • Холодильников

от 400 р.  
 Гарантия  
 Скидка до 50%  
 Выезд бесплатно

8-495-109-33-56  
 8-977-000-93-81

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ**

**РЕМОНТ**

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**

8 (495) 177-45-76  
 8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно  
 Пенсионерам скидки

**РЕМОНТ**  
 СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
 ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам Бесплатный  
 СКИДКА до 50% ВЫЕЗД

8 (495) 106-25-69

■ 8 (495) 142-81-39 «Дом быта». Срочный РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ машин, Антенного кабеля, Швейных машин, Газовых плит, Газовых панелей, Телевизоров, Настраиваемая ТВ, Электрических плит. РЕМОНТ любой сложности, все модели. Быстро. Качественно. Гарантия. Скидки. Тел.: 8 (495) 142-81-39, 8 (977) 866-81-35

■ 8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качественно, пенсионерам скидка 30%! Тел.: 8 (499) 394-06-57

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

■ 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

Ремонт стиральных машин, посудомоечных машин и холодильников. Выезд, диагностика – БЕСПЛАТНО. Качество, гарантии до 3-х лет. Скидки пенсионерам. Тел.: 8 (495) 545-15-79

■ 8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

**ЗНАКОМСТВА**

■ 8 (985) 985-60-25 АБСОЛЮТНО НАДЕЖНО! Устали от одиночества? Профессиональная сваха. Знакомства для Москвы и Подмосковья. До 90 лет. Звоните! Тел.: 8 (985) 985-60-25

**ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ**



**ВЕТКЛИНИКА**  
 ВЫЕЗД ВЕТРАЧА 24 Ч.  
 Лечебный (срочный). СТРИЖКА.  
 БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.  
 КРЕМАЦИЯ.

Тел.: 8 (916) 797-29-40,  
 8 (495) 728-45-03

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

■ 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37 Безболезненное усыпление. Ветрипул. Выезд 24 часа (срочный). Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (977) 927-97-37

**УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ**

■ 8 (965) 386-47-09 СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ любой сложности – КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, КЛЕЩЕЙ НА УЧАСТКЕ, ПЛЕСЕНИ и т.д. Пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7. Система скидок. Москва и МО. Тел.: 8 (965) 386-47-09

**АВТО**

■ 8 (926) 888-54-66 КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Соболь», «Газель». Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Телефон: 8 (926) 888-54-66

**ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ**

**ГЛАВКУПКА КУПИМ ДОРОГО**

✓ Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.  
 ✓ ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.  
 ✓ БУДДУ, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки.  
 ✓ АВТОГРАФЫ, янтарь, фото, архив и др. ✓ **ВЫЕЗД 24ч**

8(903) 666-33-55

**ДОРОГО КУПИМ**

• ИКОНЫ. ФАРФОР.  
 • СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).  
 • СЕРЕБРО, ЗОЛОТО  
 • ПОРТСИГАРЫ. ПОДСТАКАННИКИ.  
 • Часы. Картины. Архивы. Знаки.  
 • ЛЮБУЮ СТАРИНУ.

Выезд, оплата сразу! Консультация

8 (903) 964-67-77

**КУПЛЮ ДОРОГО**  
 Значки, монеты, банкноты, статуэтки, столовое серебро, архивы. Янтарь. Подстаканники, портсигары, нагрудные знаки, А ТАКЖЕ ЛЮБУЮ СТАРИНУ.

Выезд.  
 Тел.: 8 (929) 913-81-09, Алексей

**КОМИССИОНТОРГ**  
**ВЫКУПИТ ДОРОГО**

ВСЁ ДО 1980 г., в том числе: СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (остатки), ВАЗЫ, ЧУГУН, БРОНЗУ, ФАРФОР Кузнецова, Гарднера, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, ИКОНЫ, ВСЁ из Китая, КОСТЬ, Часы, Монеты, Портсигары, Хрусталь и др. предметы старины

Выезд, оплата сразу, оценка бесплатно

8 (916) 359-05-00  
 8 (968) 907-44-82

■ 8 (967) 273-29-40 Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будд, часы, сервизы, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

■ 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПИМ ДЛЯ СЕБЯ: открытки, фото, плакаты, картины, графику, документы, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, металла. А также ВСЁ О ДИРЖАБЛЯХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ 8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, кофляк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (916) 155-34-82 Елочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

МУЗЕЙ купит РЕДКИЕ награды, знаки, настольные медали, монеты, банкноты, подстаканники, редкие старинные предметы. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. ОПЛАТА НА МЕСТЕ. Тел.: 8 (926) 432-60-61, Владимир

■ 8 (916) 993-36-64 Времен СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, преискурранты, акции времен приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

**ЗДОРОВЬЕ**

**НАРКОХЕЛП**  
 Как уговорить лечиться?

**ЗАПОИ**  
 ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ

Круглосуточно.  
 Приезд врача от 30 мин.

**ПОМОЩЬ**  
 НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО *Болезнь не приговор!*

8 (495) 776-3003  
 www.n-help.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ООО «НаркоХелп» Лиц. № ЛО-77-01-002153

**СООБЩЕНИЯ**

■ 8 (930) 926-43-83 Утерян паспорт на имя Ахмадзай Гульзар Р0260676 выданный 26.05.2021 г. При обнаружении звоните: 8 (930) 926-43-83

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

**ЗАМКИ**  
 ВРЕЗКА  
 ЗАМЕНА  
 РЕМОНТ

УСТАНОВКА  
 УКРЕПЛЕНИЕ  
 ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51  
 круглосуточно

Ключ-Сервис  
**ЗАМКИ**  
 замена, ремонт  
 8(495)997-91-37  
 Обивка дверей

**МосГорСкупка**  
**ДОРОГО КУПИМ**  
 Иконы. Статуэтки Будды. Янтарь. Статуэтки, фарфор, сервизы. Серебро, бронзу, часы. Монеты, значки. Автографы. Картины. Соцреализм. Сов. авангард. Старинную мебель. Бижутерию. Любую антиквариат и многое другое.

Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.  
**8 (925) 403-68-83**

**КУПЛЮ ДОРОГО**  
**ВЫЕЗД**

Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор, сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 6 000 руб./г, СЕРЕБРО до 300 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.

8 (905) 796-72-32

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

■ 8 (915) 401-64-88 Куплю ёлочные игрушки, коллекции календариков, открыток, пластинок, хрусталь, старые духи, плюшевых медведей, винтажную бижутерию, старые книги, фарфоровые статуэтки и посуду, фотографии, советские учебники, буквари, кукол. Тел.: 8 (915) 401-64-88

■ 8 (985) 724-42-35 Покупаю ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ КРУГЛЫЙ ГОД. Телефон: 8 (985) 724-42-35, Екатерина

■ 8 (967) 262-93-28 Куплю: значки, значки, книги, мельхиор, модели машинок, железную дорогу, коллекции марок, старые игрушки, часы, сервизы, хрусталь, военную форму. Тел.: 8 (967) 262-93-28

■ 8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ 8 (495) 128-50-09 Книги. Выезд от 130 экз. Оплата сразу. Телефон: 8 (495) 128-50-09

■ 8 (964) 585-40-04 Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, иудаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

■ 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. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

■ 8 (495) 643-72-12 Книги куплю, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, портсигары, фарфор, посуду, статуэтки, Касли, столовое серебро, иконы, игрушки СССР, ГДР, кортики, сабли, интересные старинные предметы. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. БУДНИ, ПОСЛЕ 19.00 ИЛИ В ВЫХОДНЫЕ. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел.: 8 (985) 179-79-30, ВЛАДИМИР

■ 8 (925) 514-36-14 Сервизы, МАДОННА, вазы, статуэтки. Хрусталь. ЧАЙ. ПАРЫ. Пив. кружки. Жель. Мельхиор. Подстаканники. Портсигары. Серебро. Касли. ОТКРЫТКИ, фант, вкладыши. Актеры. КАРТИНЫ. ИКОНЫ. Подсвечники, керосиновые, настольн. лампы. ПРИМУСЫ. Значки. Монеты, юб. рубли. Бусы, бижутерию, БРОШИ. Янтарь. КАССЕТЫ. МАГНИТОФОНЫ, муз. центры, плееры, приёмы, пластинки, CD, ПАТЕФОНЫ. Склад. Модели машин, жел. дор. РИКО. МУЗ. ИНСТР. НОТЫ. ЧАСЫ. Моб. телефоны. Фотоаппараты, объективы. БИНОКЛИ. ТРУБЫ. ПЕЧАТ. ШВ. МАШИНЫ. Пер. ручки. Готовальни. Жест. банки. Шкатулки. Елоч. игрушки. Кукол. ДЕТ. КНИГИ. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ 8 (916) 993-36-64 Времен СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, преискурранты, акции времен приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (495) 978-03-44 РЕМОНТ КОМНАТЫ ИЛИ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО И ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

■ 8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат). НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших проверенных производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Телефоны: 8 (495) 902-77-12, 8 (965) 161-74-85

■ 8 (916) 471-14-83 Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпатлёвка, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

■ 8 (985) 723-87-03 Укладка ламината, паркетной доски, линолеума. Монтаж плиточных. Замена дверных замков, петель. Сборка-разборка мебели, навес карнизов, шкафчиков, полок, телевизоров, люстр, светильников. Замена выключателей, розеток, смесителей, кранов и многое другое. Возможна доставка материалов. Тел.: 8 (985) 723-87-03

■ 8 (966) 099-99-53 РЕМОНТ КВАРТИР ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ. Делаем все виды ремонтных работ по доступным ценам, предоплату не берём, оплата по факту. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. Выезд мастера БЕСПЛАТНО! Пенсионерам скидки. Помощь в подборе и покупке материалов. Тел.: 8 (966) 099-99-53

■ 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

Все объявления на правах рекламы

**ДВЕРИ**

**ЗАВОДСКИЕ ДВЕРИ «АМПИР»**

**ВХОДНЫЕ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ,  
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ**

**Шкафы, шкафы-купе, антресоли, кухни  
стандартных и нестандартных размеров**

- ◆ Обивка дверей
- ◆ Замена, врезка замков
- ◆ Замер, установка

**ДОСТАВКА  
БЕСПЛАТНО**

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ  
от 19 000 ₽



**СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ  
8 (499) 408-40-71**

МЕЖКОМНАТНЫЕ  
от 3 000 ₽

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

- **8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82** Квартиру/комнату СНИМУ у добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82
- **8 (903) 515-85-33** Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Эля.
- **8 (495) 772-50-93** 1–3-комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможно предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93, Спасибо

**МЕБЕЛЬ**

■ **8 (495) 771-28-64** ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ и ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

■ **8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25** ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ **8 (968) 089-44-57** Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

■ **8 (925) 340-50-15** Ремонт и перетяжка диванов, матрасов, кресел, стульев. На дому. Тел.: 8 (925) 340-50-15

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

**Городской Центр Правовой Защиты**



Помощь пострадавшим от телефонных мошенников:

- спишем оформленный обманным путем кредит
- взыщем денежные средства переведенные на карту мошенникам
- оспорим залог на квартиру

Наследственные и жилищные споры любой сложности

8 (499) 938-96-11

**КУПЮ**

■ **8 (499) 409-91-42** Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или раскружим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

■ **8 (905) 517-59-27** Календарики, фотографии, разное об автоэкспорте, внеш. торге и ВДН, значки, открытки, фантики от жевательных резинок и конфет куплю. Тел.: 8 (905) 517-59-27

**РАЗНОЕ**

Организатор торгов – конкурсный управляющий ООО «Искандер» (ОГРН 5167746298066, ИНН 7722381358; 105120, г. Москва, пер. Костомаровский, д. 3, стр. 3, этаж 2, пом. 1, комн. 318) Калерина Наталья Маратовна (ИНН 774300299470, СНИЛС 029-517-969-89, адрес для направления корреспонденции: 115419, г. Москва, а/я 36, телефон 8 (495) 108-04-17), член Союза арбитражных управляющих «Авангард» (ОГРН 1027705031320, ИНН 7705479434, адрес: 101000, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Басманный, б-р Покровский, д. 4/17, стр. 1, помещ. IV, помещ. VII), действующая на основании решения Арбитражного суда города Москвы от 29.03.2021 по делу № А40-495/20-66-3, сообщает о результатах проведения электронных открытых торгов № 150330 по продаже имущества ООО «Искандер» в форме публичного предложения с открытой формой представления предложений о цене (объявления о проведении торгов опубликованы в газете «Коммерсантъ» № 212 от 16.11.2024, объявление № 77035973876 и на сайте ЕОРСБ, сообщения № 15988524 от 15.11.2024 и № 16415899 от 18.12.2024).

Победителями торгов признаны:

- по Лоту № 1 – Увизейе Метод (ИНН 616389522721), которым предложена цена 10 000 руб.;
- по Лоту № 2 – Коцан Иван Михайлович (ИНН 110113522670), которым предложена цена 75 000 руб.;
- по Лоту № 3 – Шуруков Борис Олегович (ИНН 771870043436), которым предложена цена 1 301 000 руб.;
- по Лоту № 4 – ИП Шуруков Борис Олегович (ОГРНИП 312774634200818, ИНН 771870043436), которым предложена цена 301 000 руб.;
- по Лоту № 5 – ООО «НОМОС» (ОГРН 1190105002449, ИНН 0107035133), действующее на основании агентского договора в интересах ИП Сидорова Александра Владимировича (ОГРНИП 309230821500034, ИНН 230806574397), которым предложена цена 22 000 руб.;
- по Лоту № 6 – Терентьев Илья Александрович (ИНН 165116587998), которым предложена цена 1 194,17 руб.

Победители торгов не являются заинтересованными лицами по отношению к должнику, кредиторам, конкурсному управляющему. Конкурсный управляющий, саморегулируемая организация арбитражных управляющих, членом или руководителем которой является конкурсный управляющий не участвуют в капитале победителей торгов.

**РАБОТА**

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ  
ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ**

**Мы предлагаем:**

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ **НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы от 3 месяцев;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Вакансия подходит **ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

**ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИО!**

**Телефоны для связи:**

**8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48**



**ПРИГЛАШАЕМ:**

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ  
на личном автомобиле**

**З/п от 150 000 – 170 000 руб.  
График: 4 дня в неделю (Москва и МО)**

- ▶ Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- ▶ Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- ▶ Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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



**КРУПНАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ  
ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- ✓ Работу в крупнейшей компании России;
- ✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ Ежедневный аванс;
- ✓ Надбавку за стаж работы от 3 месяцев работы;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Бесплатное проживание в общежитии, заселение в день обращения.

**ЖДЕМ ВАС. Приходите к нам с понедельника по пятницу с 10.00 до 18.00 ч**

**М. «Марьяна роща», ул. Полковая, д. 3, стр. 2, подъезд 1**

**Телефон для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48**



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

<b>Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК»,</b> 8 (495) 792-47-73, м. «Марьяна Роща»	<b>РА «Информ Экспресс»,</b> 8 (495) 543-99-11, 8 (903) 013-52-78, м. «Ленинский проспект»	<b>ООО «Арт Коруна»</b> 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО	<b>ИД «ВСЁ ДЛЯ ВАС»</b> 8 (495) 909-98-96, м. «Алексеевская»
<b>РА «МангоАвд»</b> 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	<b>Stroki.info</b> (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	<b>РА ООО «ГРИН КЛАССИК»</b> 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семеновская», курьер БЕСПЛАТНО	<b>РА «Солидарность-Паблшер»</b> 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО
<b>ООО «100МЕДИА.РУ»</b> 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	<b>РА «Мир рекламы»</b> 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера БЕСПЛАТНО	<b>РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ»</b> 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	<b>«РЕКЛАМА 21 ВЕК»</b> 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91, м. «Солнцево»



**НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН.  
ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!**

- ✓ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон.
- ✓ Советы по приготовлению.
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

12+ Реклама

**НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ  
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА  
НА САЙТАХ:**

**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
**Издательская группа КАРДОС**

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

После сдачи своей сессии я приехала на каникулы в деревню к бабушке.

Э то место всегда казалось мне волшебным: зеленые поля, шумные ручьи и запахи свежескошенной травы. Я любила проводить здесь время уединившись, вдали от городской суеты. Но в этот раз меня ждал особый сюрприз – знакомство с Дмитрием.

## На танцплощадке у сельского клуба

Мы встретились у клуба, где собиралась вся местная молодежь. Атмосфера была наполнена смехом и музыкой, а огни гирлянд, висящих над танцплощадкой, создавали волшебное настроение. Он был высоким парнем с темными волосами и широкой улыбкой, которая моментально привлекла мое внимание.

Мне почему-то сразу понравилось его имя. После знакомства с Димой мы как-то быстро нашли общий язык, разговорились о том о сем. И я сразу почувствовала, что между нами возникло какое-то особое влечение. Дмитрий был веселым и остроумным, его шутки заставляли меня смеяться от души. Каждое его слово было наполнено искренностью и добротой, и мне казалось, что мы знаем друг друга целую вечность.

В какой-то момент он предложил мне потанцевать. Мы вышли на открытую площадку, его рука нежно обняла мою талию... Мы танцевали под открытым небом, нам улыбались звезды, и в тот момент казалось, что вокруг нет никого, кроме нас двоих.

Время словно остановилось. Я чувствовала, как между нами возникла невидимая связь, которая притягивала нас друг к другу все сильнее.

# Любовь умеет ждать



После танца мы присели на скамейку, и я заметила, как его лицо слегка побледнело от волнения. Мы начали обсуждать наши желания и планы на будущее. Каждый момент, проведенный с ним, наполнял меня радостью.

Когда вечер подошел к концу, а звезды начали тускнеть на утреннем небе, Дима предложил отвезти меня до дома.

Перед моим домом он остановился и сказал:

– Мы только сегодня встретились, но мне кажется, что мы созданы друг для друга.

Я улыбнулась в ответ и почувствовала прилив тепла.

– Я тоже это чувствую...

Мы обменялись номерами телефонов и договорились встретиться снова. Когда я вошла в дом, сердце стучало от счастья. Этот вечер стал началом чего-то удивительного – новой главы в моей жизни.

## Вечеринка старых друзей

В один из дней Дима предложил мне поехать на вечеринку к его дру-

зьям. Я с радостью согласилась. Там было очень весело: музыка, смех и беззаботные разговоры. Я чувствовала себя частью этой компании. Но вскоре произошел инцидент, который изменил все. Один из друзей Димы подвыпил и начал некрасиво за мной ухаживать. Я бы даже сказала – приставать. Более того, в какой-то момент он попытался у меня украсть телефон. Я не сразу поняла, что произошло, просто растерялась от неожиданности. Может, он так хотел пошутить. Но я расстроилась. И в панике обратилась к Дмитрию за помощью, чтобы он защитил меня, успокоил... Но он начал убеждать меня в честности друзей, да еще и приревновал, дескать, сама виновата: глазки закатила, перышки распушила... Все это ужасно обидело и разозлило меня. Я уехала с вечеринки в слезах. Так мы расстались.

## Встреча в регистратуре

Прошло семь лет. Я окончила медицинский и стала врачом. Работала в городской поликлинике. Однажды увидела знакомое лицо – это был он. Дима стоял у стойки регистратуры, его лицо выражало какую-то озабоченность. Неожиданно он посмотрел в мою сторону.

– Ты здесь? Неужели это ты? – спросил он с удивлением.

Я окаменела. Не знала, что ответить. А он смотрел на меня и был каким-то другим, более серьезным, что ли, каким-то повзрослевшим... А еще глаза у не-

го были тревожные и печальные.

– Да, это я, – наконец-таки нашлась я с ответом. – Представь, работаю здесь, а ты какими судьбами?

– Жизнь заставила. Заболел. У меня плохие анализы. Врачи сказали, что нужно делать дополнительные исследования...

Я почувствовала, как моя душа сжалась от тревоги. Какие обиды? Я же врач...

– Если тебе нужна помощь, я сделаю все, что от меня зависит, – произнесла я.

“ Души людей, как в зеркалах, отражаются друг в друге. Данте Алигьери

Потом мы подробно обсудили его самочувствие. Посмотрела его текущие анализы. Попросила коллег осмотреть Диму, назначить лечение, сделать повторные анализы и т.д. В ближайшие две недели он прошел все необходимые обследования. Каждый раз, когда мы встречались, я чувствовала, как между нами снова возникает какая-то особая взаимная симпатия, связь. Мы снова вспоминали то сумасшедшее лето. Так прошло около двух месяцев.

Когда пришли результаты контрольных анализов, я держала их в руках и не могла верить своим гла-

зам: основные показатели были в пределах нормы.

– У тебя все в порядке! – сказала я с облегчением. Он выдохнул и улыбнулся.

– Неужели? Это ты наколдовала, – все еще не мог поверить он.

– Конечно, кто же еще! – рассмеялась я.

## Замерло сердце

В этот же день мы пошли прогуляться по парку, и как-то само собой разговор коснулся событий того самого лета.

– Знаешь, Таня... – начал он осторожно. – Я тогда был неправ. Не поверил тебе. Не понял тебя. Да еще приревновал. Вел себя как дурак. Прости, если это все еще возможно.

Я улыбнулась сквозь слезы радости.

Мы начали общаться снова. Каждый вечер проводили вместе. Я открывала для себя нового Дмитрия – в первую очередь очень заботливого и внимательного человека.

Однажды мы сидели на набережной, наблюдая за рассветом.

– Моя Таня, моя Татьяна... – начал он тихо. – Я хочу сказать тебе что-то важное.

Неужели сейчас? У меня замерло сердце...

– Я люблю и всегда любил только тебя. Мне кажется, ты – моя судьба.

Мы снова были вместе – и теперь ничто не могло нас разлучить.

ТАТЬЯНА

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



## Привычка

### до Олимпиады доведёт

У Хайле Гебреселассие из Эфиопии, двукратного олимпийского чемпиона в беге на 10 тысяч метров, есть особенность, по которой его узнают в любой точке мира. Во время забегов его левая рука прижата к телу и необычно изогнута. В интервью спортсмен признался, что в детстве каждое утро ему приходилось пробегать 10 километров до школы, а вечером столько же домой. Учебники при этом он держал в левой руке, поэтому привычка располагать так руку осталась и по сей день.



## Только шёпотом!

«Суфлер» и «суфле» – на первый взгляд эти слова совершенно не связаны друг с другом. Но на самом деле они произошли от одного французского слова – soufflé, что можно перевести на русский как «выдох, дуновение». Блюдо называли именно так из-за легкости и воздушности, а работника театра – из-за необходимости подсказывать текст очень тихо.

## Какая из вас Полярная?

Многие считают, что по Полярной звезде направление на север определяется уже не одно тысячелетие. Отчасти это так, но «Полярная звезда» – это не один и тот же объект. Все дело в том, что земная ось периодически меняет свое направление из-за лунно-солнечной процессии. Так, когда строили египетские пирамиды, Полярной звездой была альфа Дракона, а вот с XII века и до наших дней ей является альфа Малой Медведицы. А к 3200 году Полярная звезда сместится в созвездие Цефея.



## Супермаркет на высоте

Карабкаясь по скале, вы меньше всего ожидаете увидеть за очередным уступом магазин. Но это действительно может произойти, если вы совершите подъем в китайском национальном парке Синъючжай. На одном из его маршрутов прямо на отвесной скале работает небольшой киоск. Там туристы могут бесплатно получить бутылку воды, а также купить снеки или другие напитки по ценам обычного супермаркета.

Светлана СИДОРЧУК

**Читай,  
худей  
и молодежь!**



Мы запускаем для вас  
**2 НОВЫХ** интересных  
и **очень полезных**  
журнала



**В ПРОДАЖЕ С 21 ФЕВРАЛЯ**



**УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

Ищите  
в торговых  
сетях  
**АШАН, ОКЕЙ,  
Пятерочка,  
Глобус, Лента,  
Перекресток,**  
а также  
в киосках  
прессы

РЕКЛАМА 16+

**ПОДПИСКА  
на 2025 год**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие  
2025 года на издание «ТЕЛЕК Pressa.ru»



Оформить подписку  
до почтового ящика  
можно во всех  
почтовых отделениях

Подписной индекс  
**П2939**

Газета выходит  
1 раз в неделю

**Стоимость подписки на 1-е полугодие 2025 года\***

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
303,96 ₽	607,92 ₽	911,88 ₽	1215,84 ₽	1519,80 ₽	1823,76 ₽

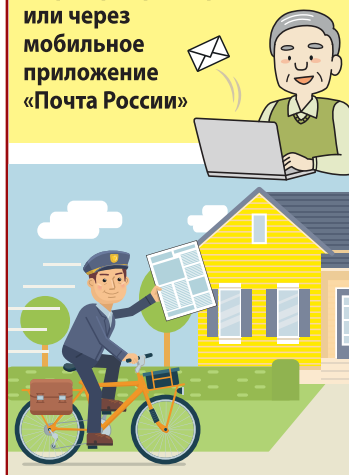
\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

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

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

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

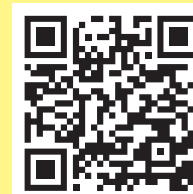
Онлайн на сайте  
Почты России  
<https://podpiska.pochta.ru>  
или через  
мобильное  
приложение  
«Почта России»



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету \* (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- 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 Pressa.ru»



**П2939**  
«ТЕЛЕК Pressa.ru»

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

Головокружение, апатия,  
учащенное сердцебиение  
и повышенная утомляемость —  
самые распространенные  
симптомы вегетососудистой  
дистонии или ВСД

**НЕ  
ТЯЖЕЛО?**

**НАДОЕЛО  
С ЭТИМ  
ЖИТЬ?**



Медицинский научно-производственный комплекс

**БИОТИКИ**

**Элтацин®**

Регистрационное удостоверение ЛС-000499  
Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин  
таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг  
30 таблеток

Применяется при синдроме  
вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую  
работоспособность

Повышает сократительную  
способность миокарда

чтобы узнать подробнее,  
отсканируйте этот код, 18+

**БИОТИКИ**  
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД



**Элтацин**

помогает справиться сразу  
с несколькими симптомами  
вегетососудистой дистонии

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**