

№3
(532)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 19 по 25 января 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

ДЕЛИМ
ДОМАШНИЕ
ОБЯЗАННОСТИ
ПО-ЧЕСТНОМУ

стр. 4

СКОРЕЕ
ПРИГОТОВЬ
ВКУСНУЮ
МОРКОВЬ

стр. 6

МАРИЯ
ЛИСОВАЯ
ПРОФЕССИЯ ДАЁТ МНЕ
СМЫСЛЫ

стр. 2



ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
КРЕЩЕНИЕ
ГОСПОДНЕ

стр. 8

МЕДОВОЕ
ПОХУДЕНИЕ:
ПРАВДА ИЛИ
ВЫМЫСЕЛ?

стр. 27

СПАСИТЕ
НАШИ... УШИ!

стр. 26

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

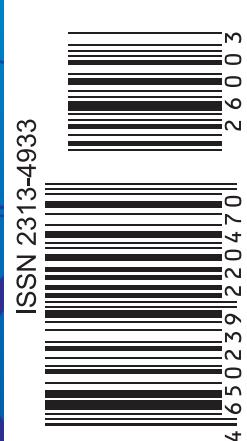


Фото из личного архива Марии Лисовой.
(Фотограф: Владимир Макарадзе)

Трудно поверить, что востребованная сегодня актриса Мария Лисовая трижды поступала в столичные театральные вузы, параллельно учась в театральном училище родного Нижнего Новгорода.

Четвертую попытку определила для себя как последнюю: либо пан – либо пропал.

В результате прошла экзамены сразу в три московских театральных института. Доверившись интуиции, выбрала Щукинский. И ни разу об этом не пожалела. Свои первые театральные шаги Мария сделала на сцене Театра Вахтангова, сразу взяв высокую планку.

Задачи в рост по таланту

– Мария, можно сказать, сама жизнь определила для вас эту планку. Первая сцена – и сразу вахтанговская. Первые шаги в кино – и сразу у режиссёра Джанника Файзиева, да ещё в полном мете «Вратарь Галактики».

– Когда попала в этот проект, мне сказали, что подобного в жизни артиста может не повториться. Это был серьезный, большой, очень дорогостоящий проект мирового уровня, для которого был построен целый городок. На съемках тяжелый пластический грим длился по 6-7 часов, смены – по 20 часов... Это было и большим испытанием, и огромной радостью. Такого уровня проекта в моей жизни пока больше не было. «Вратарь Галактики» стал для меня своеобразным учебником к пониманию того, как и с какой самоотдачей нужно работать в кино.

– Можно сказать, прошли школу жизни...

– Школой жизни я бы назвала сериал «Русские горки», где сыграла героиню



Спектакль «Девять», в роли Лели Гусевой.

Мария ЛИСОВАЯ:

/// Не придаю значения неудачам



ПОДРОБНОСТИ

«Беру краски и иду на пленэр»

– Вы много чего пробуете, петь в том числе. И у вас хорошо получается...

– Да, мама окончила Гнесинскую академию по специальности «народный вокал». И я с детства занималась вокалом. Не скажу, что пою профессионально, но если говорить об актерской песне, думаю, здесь что-то умею. Антон Юрьевич Яковлев часто приглашает меня поучаствовать в разных концертах, на 100-летии театра пела в том числе. Многие отмечают, что у меня есть свой определенный стиль.

– Ещё больше удивляю читателей, рассказав, что вы ещё и рисуете. Был в вашей жизни период, когда вы выбириали, куда пойти учиться: в художественное училище или

в театральное...

– Было такое дело, ведь я окончила художественную школу. Но театр взял верх. Хотя до сих пор в хорошую погоду и свободные часы беру с собой кисти, краски и иду на пленэр, делаю какие-то зарисовки. Это хорошо помогает замедлиться. Я очень люблю быстрый темп и порой перестаю осознавать, где я и что. Хорошо, что у меня есть такой прекрасный способ, как рисование. Оно помогает не просто замедлиться, но и вернуться к себе, навести порядок в мыслях.

иню в возрасте от 18 до 40 лет. Пришлось сильно над собой поработать. И, конечно, важной стала для меня роль в сериале «Операция Карпаты», благодаря которой меня стали узнавать зрители.

– Какие картины с вашим участием ждать в нынешнем году?

– Проект ожидает не один. Хочу выделить сериал «Фуллхаус», где сыграла врача. Наверное, сегодня эта картина – наиболее важная для меня. Надеюсь, она найдет своего зрителя.

«Уметь видеть себя со стороны»

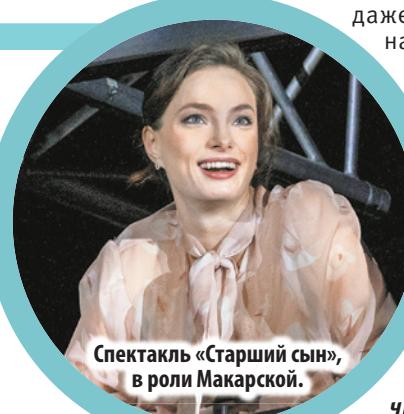
– У вас премьеры не только в кино, но и в Театре Гоголя, где вы служите. Под самый Новый год выпустили премьеру «Герой нашего времени?»...

– Я очень благодарна художествен-

ному руководителю театра Антону Юрьевичу Яковлеву за доверие, которое оказалось мнем три года назад, взяв в свою труппу. Это мой первый опыт работы в репертуарном театре. До этого в основном играла в независимых театральных проектах. Не скрою, я показывалась в другие театры, но по разным причинам с ними не складывалось. Но я не придаю значения неудачам. Знаю, что они обязательно будут. Надо просто эти моменты уметь понимать, преодолевать, отживать, отгоревать. А потом брать себя в руки и пробовать снова и снова. Жизнь так меня научила, и я так и живу. Кстати, когда пришла показываться в Театр Гоголя, думала так: будь как будет. Особых надежд не питала. А когда через несколько дней после показа позвонила помощница режиссера и сказала, что я зачислена в труппу, – даже не сразу осознала происходящее (улыбается).

– За три года работы в театре у вас уже пять спектаклей, пять героинь. И все очень разные. Несмотря на то что внешность во многом диктует восприятие актёра, режиссёры не эксплуатируют вас лишь в образе роковой красавицы, хотя играть отрицательных героинь предлагают нередко.

– Мне действительно повезло, что меня не используют в одном амплуа. Но я и не соглашаюсь на роли, которые уже были. Во мне живет внутренний режиссер, который помогает и



Спектакль «Старший сын», в роли Макарской.



Спектакль «Девять», в роли Лели Гусевой.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Находите в себе силы быть милосердными, старайтесь не проходить мимо людей, которые нуждаются во внимании и заботе. Дарите себя и свое время другим людям. Это вернется вам сполна.

учит видеть себя со стороны.

«Профессия даёт мне смыслы»

– Вы затронули тему режиссуры. Прочитала в одном из ваших интервью, что к сорока годам хотели бы попробовать себя в качестве режиссёра...

– Такое желание есть, но до его воплощения еще много шагов. Дистанция большая, и я к ней пока не готова. Единственное, что могу сказать, – постоянно занимаюсь режиссурой внутри своих ролей. Я пишу небольшие инсценировки, делаю маленькие спектакли. Но уверена, что мой путь в режиссуру будет долгим и непростым. Для этого надо многому учиться и много над чем поработать.

– За что любите свою профессию?

– Она дает мне смыслы. Без этой профессии мне было бы сложно жить. В нее все вплетено. Искусство кино и театра настолько объемны, что цепляют за собой многое всего другого – от музыки до живописи. И это невероятно интересно, все хочется постичь, понять, осмыслить.

Наталья АНОХИНА

«Тайного миллионера» снимали в Индии

В Джайпуре закончились съемки телепроекта «Тайный миллионер» – нового реалити СТС, снятого при поддержке Посольства Индии в Москве и Национальной корпорации развития кино Индии. В приключенческом детективе, наполненном тайнами и загадками, звездным героям под присмотром ведущего Сергея Бурунова предстояло раскрыть тайны и интриги индийского дворца, чтобы забрать главный приз.

– Я впечатлен и потрясен, – рассказывает Сергей Бурунов. – У меня, конечно, всякое в жизни бывало, но такое... Здесь и экспериментальный формат реалити, и первая поездка в Индию, которую не забуду никогда.

По правилам участники получают шкатулки, в одной из которых хранится золотой слиток. Задача – вычислить обладателя индийского сокровища. Чтобы распознать счастливчика, звезды проходят испытания с подсказками. Но и тайный миллионер выполняет секретные задания, дающие ему преимущества. Если его раскрывают, слиток переходит к другому авантюристу. Кто сохранит золото в тайне до конца съемок, заберет все 10 миллионов себе.

Фото телеканала СТС



ПОДПИСКА на 2026 год



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс
П2912

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
320,35 ₽	640,70 ₽	961,05 ₽	1281,40 ₽	1601,75 ₽	1922,10 ₽

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



У Оксаны Акиньшиной – новая роль

В этом году КИОН подготовил для любителей кино целый букет премьер. Среди них детективный триллер, драма о справедливости, мести и прощении – сериал «Отпечатки». Режиссер проекта – Сергей Филатов. Роли в киноленте исполнили Оксана Акиньшина, Дмитрий Чеботарев, Анна Богомолова, Евгений Санников, Полина Кутепова, Иван Фоминов, Агриппина Стеклова и другие артисты.

По сюжету фильма Яна (Оксана Акиньшина), в прошлом воспитанница детского дома, ныне – следователь СК РФ, возвращается в родной город, чтобы принять участие в расследовании жестокого убийства семьи своего старого знакомого. Местные сотрудники СК считают, что в преступлении виноват глава семейства, позже покончивший с собой. Однако Яна узнает и о других похожих трагедиях, имевших место в прошлом ее знакомых по детдому...

Съемки сериала проходили в Москве, Астрахани и Астраханской области.

Фото онлайн-кинотеатра КИОН

Анастасия Крылова представила свою Дарью

Телеканал «Домашний» завершил съемки сериальной мелодрамы «Дорогой сердца» (производство кинокомпании AVK production). Главные роли в фильме исполнили: Анастасия Крылова, Антон Денисенко и Ян Ильвес. Режиссер-постановщик – Юрий Лейзеров.

Жизнь популярной певицы Дарьи Железновой (ее играет Анастасия Крылова) рушится – на пике славы она понимает: сцена больше не приносит радости, отношения с гражданским мужем превратились в мучение. Во время одного из скандалов происходит трагедия, после которой Дарья с маленьким сыном бежит из Москвы. Спрятавшись в глухих лесах, Дарья находит убежище у травницы Василисы. Но прошлое не собирается ее отпускать...

– Мою героиню Дарью ждет немало испытаний, – рассказывает Анастасия Крылова. – Жизнь будто подбрасывает ей различные события, чтобы она смогла вернуться к себе настоящей. И она находит этот путь в уединении, в природе, в духовности. Думаю, зрителю будет искренне переживать за Дарью. Хочется, чтобы у такой женщины все сложилось хорошо.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



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

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс
П2912

Газета выходит 1 раз в неделю

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или название – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как не попасть в ловушки времени

Попасть в ловушку времени вполне реально. Там регулярно оказывается тот, кто не умеет планировать свои действия и распределять рабочие часы правильно. Чтобы всё успевать и минимизировать стресс, примите к сведению наши советы.



РАЗДЕЛЯЙТЕ ВАЖНОЕ И СРОЧНОЕ

Составляйте список дел и безжалостно расставляйте приоритеты: легко сосредоточиться на чем-то важном, но не срочном, и при этом упустить простые задачи, которые нужно было выполнить здесь и сейчас.

ПРОВЕРЯЙТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ ПО ГРАФИКУ

Например, три раза в день. Вы сэкономите немало времени, если привыкните себя не открывать почту поминутно.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРАВИЛОМ ДВУХ МИНУТ

Нужно отправить e-mail? Отправьте сразу. Потом это займет вдвое больше времени. Короткие дела делайте сразу, долгие – вносите в планер.

ПЕРЕХОДИТЕ В ОФЛАЙН

Соцсети и гаджеты сильно отвлекают, заставляя реагировать даже на неважные сообщения. Отключите звук смартфона или будьте онлайн. Ничего не случится, если вы перезвоните позже. Зато вы сможете сосредоточиться и быстро выполнить запланированное.

ЖИВИТЕ ПО ТАЙМЕРУ

Например, вы хотите выполнить задачу за 5 минут. Установите таймер. Если не уложитесь в запланированное время, будете знать, сколько на самом деле занимает процесс, и сможете точнее планировать в будущем.

ИЗБЕГАЙТЕ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Фокусируясь на одной задаче за раз, вы быстрее закончите дела.

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Кокосы любят посолонее

Кокосовые пальмы не случайно растут на морском побережье: для развития им необходима соль. Чем ближе растение к воде, тем оно крупнее. Пальмы, которые растут далеко от прибрежья, меньше своих собратьев на пляже. Кстати, с точки зрения науки, кокос – вовсе не орех. Это косточковый плод, такой же, как вишня, слива и абрикос. А кокосовая пальма – вовсе не дерево, так как не имеет коры и веток.



За спорами о выносе мусора и мытье полов скрывается нечто гораздо большее.

Это вопрос справедливости, уважения и партнерства. То, как мы делим «невидимую» работу по дому, напрямую влияет на климат в семье, самоощущение каждого из ее членов и даже на будущее детей, которые впитывают эту модель как норму. Справедливое распределение – это инвестиция в психологическое благополучие, крепкие отношения и личную свободу каждого.

Корни проблемы

Исторически сложившийся гендерный подход, где кухня и дети – это женская прерогатива, а финансы и ремонт – мужская, сегодня безнадежно устарел. В реалиях, где оба партнера чаще всего строят карьеру, такое разделение превращается в источник хронического стресса для того, на кого ложится львиная доля быта. Но проблема не только в традициях. Она кроется в нескольких ключевых аспектах:

1. «Невидимая» рабочая. Это самый коварный аспект. Речь не только о том, чтобы помыть посуду, но и о том, чтобы помнить, что моющее средство на исходе, добавить его в список покупок, купить, а затем уже помыть. Это планирование меню, отслеживание детских секций, организация семейных праздников, напоминания о визитах к врачу. Эта невидимая интеллектуальная и организационная работа никогда не заканчивается и, как правило, ложится на одного человека, держа его в состоя-

Домашние обязанности: делим по справедливости



– Ты сказал, что сделаем уборку, а сам исчез.
– Я не исчез – я убрался!



нии постоянной «боевой готовности».

2. Разные стандарты чистоты. Классический конфликт: для одного «убрано» – это когда все блестит, для другого – когда вещи не валяются на полу. Тот, у кого стандарты выше, в итоге либо делает все сам, либо превращается в надзирателя, что одинаково

токсично для отношений.

3. Отсутствие системности и прозрачности. Когда обязанности не закреплены, а выполняются по принципу «кто увидел, тот и сделал» – система рушится. Ответственность размыта, а благодарность исчезает, ведь непонятно, кто что вложил.

От хаоса к гармонии

Переход от стихийного подхода к осознанному требует усилий, но результат меняет качество жизни.

Выявление и признание. Составьте максимально подробный список всех домашних дел: ежедневных, еженедельных, ежемесячных. От «приготовить завтрак» до «записать ребенка к стоматологу». Это упражнение наглядно демонстрирует объем работы, который часто остается незамеченным.

От диктатуры стандартов к договорённостям. Обсудите и согласуйте приемлемый для всех уровень порядка. Что действительно важно? Возможно, выгаженное белье можно заменить складыванием, а время, сэкономленное на этом, потратить на прогулку.

Выбор по предпочтению и возможностям. Кто любит и умеет готовить? Кого медитативно успокаивает мытье окон? Кто более внимателен к деталям при оплате счетов? Распределите задачи, учитывая склонности, график и силы каждого. Важно, чтобы у обоих партнеров было личное время на отдых и хобби, а не только на работу и дом.

Ротация «нелюбимых» дел. Если оба ненавидят мыть ванную, введите график.

Вовлечение детей. Для детей домашние обязанности – не наказание, а важный урок ответственности, навык самообслуживания и вклад в общее дело.

Что выигрывает семья?

Когда домашний труд перестает быть полем битвы и становится сферой сотрудничества, семья получает неоценимые бонусы. Прежде всего – снижение уровня стресса и обиды. Исчезает главный яд отношений: чувство, что тебя не ценят и твой труд воспринимают как должное. Следующий пункт – укрепление партнерства и уважения. Совместное решение бытовых вопросов учит договариваться, ценить вклад друг друга. А дети, видя, как родители совместно управляют домом, усваивают модель равноправных, уважительных отношений.

Наконец, высвобождаются ресурсы для общения, совместных увлечений и простого отдыха, ради которого, собственно, и существует дом.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Инструкция наоборот

В середине XIX века в Англии существовал странный налог – на машины, купленные в собранным виде. Чтобы покупатели не пугались лишних трат, производители начали продавать автомобили в слегка разобранном виде. Тогда чиновники запретили сопровождать новые авто инструкциями по сборке. Автосалоны вновь не растерялись и начали прикладывать к продаваемым агрегатам инструкции по... разборке. Выполняя действия в обратном порядке, автолюбитель легко доводил приобретение до нужного вида.

Чемодан как рекомендация

Ещё 100 лет назад чемодан заядлого путешественника можно было узнать по большому количеству разноцветных наклеек из разных городов и отелей, где он побывал. Существует легенда, что эти картинки клеили портые и носильщики, причем делали это с умыслом. Есть предположение, что таким образом они сообщали друг другу основную информацию о госте. Наклейка близко к ручке гласила: «хороший постоялец, большие чаевые». Наклейки по бокам свидетельствовали о новичке в путешествиях. А снизу – о капризном жадине.



Помидоры негодуют!

Искусственный интеллект позволил учёным «подслушать», о чём говорят растения. Разумеется, человеческим ухом эти звуки различить невозможно. Например, томаты начинают «возмущаться», когда их подрезают или лишают полива. Примерно то же самое происходит с табаком и кактусами. По одной из версий, эти звуки сообщают насекомым, что с растением не все в порядке, и те обходят их стороной. Таким образом обессиленное растение защищается от вредителей.

Светлана СИДОРЧУК

Активные движения и природная сила спасают медведя от напасти запора. Но что же делать пожилым людям? Ведь с возрастом активность снижается. Да и мучения запоров могут изводить круглогодично. И переходить в хронические. К сожалению, опасность запора недооценена. Даже в молодом возрасте запор — это не просто заболевание, которое приносит дискомфорт. Запор может довести до летальных последствий: вплоть до выпадения и трещин прямой кишки и разрыва кишечника. Что же ожидать в пожилом возрасте, когда кишечник уже изношен за жизнь? Поэтому к этой проблеме необходимо подходить со всей серьёзностью.

КАКИЕ ВАРИАНТЫ?

Свечи, клизмы и множество различных медикаментов.

Да, эти способы рабочие, но нельзя их применять на постоянной основе. Ведь, по сути, они «отучают» Ваш кишечник работать самостоятельно. А запор прогрессирует и трудно поддаётся лечению.

К тому же Вы можете перестараться, и проблема будет с точностью до наоборот. А кому в здравом уме хочется ходить в подгузниках и словно впласть в детство? Так неудобная болезнь вынуждает всё время быть дома. Не отходя далеко от туалета. Ведь если не сходить сразу, то мучения могут продлиться ещё на несколько дней. Или совсем неприятное — вообще не добраться спровести нужду. Это страшно, ведь так совсем ещё бодрые пенсионеры превращаются в заключённых в 4 стенах своих квартир. И простая физиологическая потребность становится пыткой.

Помните, единственное по-настоящему натуральное средство от запора — естественная работа Вашего организма. Именно её и восстанавливает современный физиотерапевтический аппарат «НАДЕЖДА», с которым мы Вас сегодня познакомим.

ПОМОЩЬ БЛИЗКО

Уже сегодня Вы можете себе помочь! И сделать это легко и просто. Без боли, мучительных клизм, свечей, без излишней химической нагрузки на Ваш организм.

Специалисты приложили все свои знания, чтобы создать достойный аппарат высокого класса. Так мастерство и наука сделали чудо, которое теперь доступно простым пенсионерам! Тем, кто мучается проблемами запоров, кто страдает неутидящими с ЖКТ. Но главное, хотеть быть здоровым и активным, не взирая на возраст. И всё это сегодня во власти современной высокотехнологичной физиотерапии!

Вершиной этого мастерства стал потрясающе надёжный и понятный в лечении запоров аппарат «НАДЕЖДА». Он разработан специально для людей старшего возраста. Чтобы лечить запор и множество других проблем. К тому же просто, удобно, а главное, невероятно действенно!

Без посторонней помощи, лишних манипуляций и неудобства. А главное, эффект лечения не временный, как от привычных Вам лекарств.

«МЕДВЕЖЬЯ БОЛЕЗНЬ», ИЛИ КАК ЛЕЧИТЬ ЗАПОР?

Леденящий душу рёв издаёт медведь, который проснулся от спячки. Дикий зверь мечется, не находя себе места. Ведь ему жизненно необходимо избавиться от каловой пробки. Она сформировалась ещё осенью. Ужасные ощущения приводят зверя в ярость. Ведь ему не удаётся быстро опорожнить кишечник. Поэтому он агрессивный и нервный. И горе тому, кто попадётся разъярённому зверю на пути.

Как никто другой его понимают люди, страдающие запором. Болезнь, которая роднит нас с медведями, сегодня научилась лечить бережным и действенным способом. О настоящем спасении от запоров пойдёт речь в этой статье.

И это прекрасная возможность избежать скальпеля хирурга и опасных осложнений запоров.

ВЫСОКОТОНОВЫЙ ИМПУЛЬС ЗДОРОВЬЯ

В чём кроется успех аппарата «НАДЕЖДА»? Он кроется в его целических высокотоновых импульсах. Просто нажмите кнопку, и эффект не заставит себя ждать. Ведь эти правильные импульсы уже пошли в бой с Вашим запором! Что же при этом происходит? Высокотоновые импульсы аппарата словно дублируют сигнал Вашего собственного организма. Словно через громкоговоритель. И Ваш мозг наконец-то его слышит! Поверьте, Ваш мозг уже точно знает, что делать. Ведь он занимался этой работой всю жизнь. Помогал процессу пищеварения, переваривания пищи и её естественного выведения. А ведь это то, что нужно!



И вот уже совсем скоро начнут налаживаться процессы перистальтики. Импульсы аппарата, словно снегоуборочная техника, мягко очищают Ваш кишечник, стимулируя естественный процесс опорожнения. Опорожнение кишечника станет чётким, как по часам. И Вы перестанете быть привязанными к ежедневным мучительным процедурам с клизмами, свечами и прочей химией.

Но на этом ещё не всё! Ведь импульсы аппарата «НАДЕЖДА» тренируют Ваши мышцы. Чтобы они постепенно становились, как в молодости, когда вы не испытывали никаких проблем с ЖКТ.

И вот Ваша кровь уже активно циркулирует. Ваш организм набирает бытую силу. Таким образом Вам будет не страшна слабость мышц ЖКТ и излишнее давление на кишечник. И ему гораздо проще будет выполнять свои функции. А Вам останется только наслаждаться. Жизнь выстроится, как по полочкам. Настроение в норме. Сил станет гораздо больше.

И двери Вашей квартиры будут горстериенно открыты для друзей.

А главное, Вы больше не пленник в своём собственном доме. Это ли не настоящая свобода!

СПОКОЙСТВИЕ И КОМФОРТ

Здоровье начинается с кишечника. Ещё бы, ведь наш кишечник отвечает и за иммунитет. А значит, с правильно выстроенной работой ЖКТ, начнёт налаживаться и вся Ваша жизнь. Давление и головные боли от постоянного натуживания отступят. Вы снимите со своего организма токсическую нагрузку. И от отравляющих Ваше здоровье застойных каловых масс на стенах Вашего кишечника. И от скопившихся вредоносных бактерий, которые нарушают микрофлору Вашего кишечника. И разносят токсины по всему Вашему организму.

Тут уже и питание выстроится так, как того советуют профессионалы. А значит, Ваш вес начнёт приходить в норму. И даже можно побаловать себя любимыми блюдами, а не только теми, что помогают лучше сходить в туалет. А какая лёгкость без лишнего груза в животе! И всё благодаря тому, что «НАДЕЖДА»

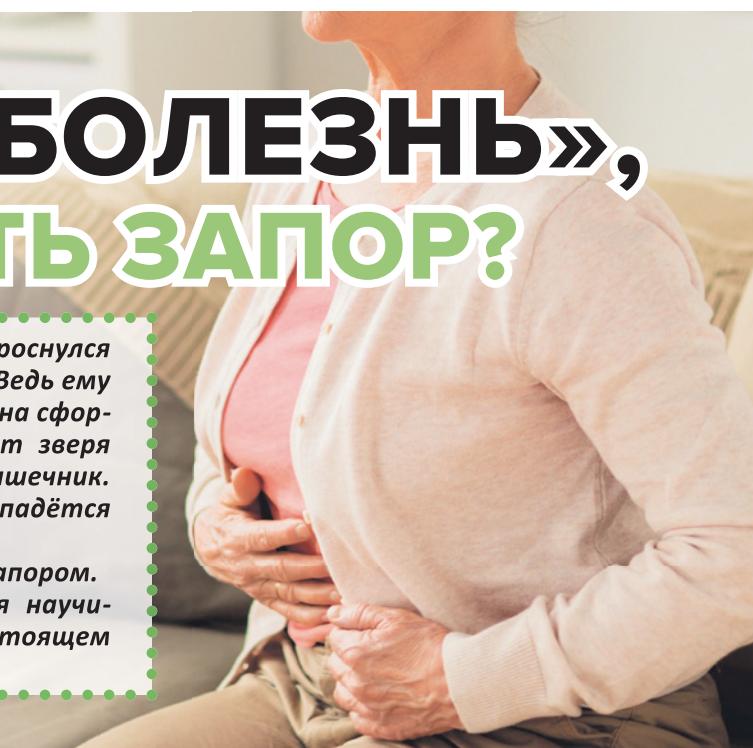
бережно снимает спазмы Ваших внутренних органов. Словно скидывает петлю-удавку, давая доступ кислороду и питанию к Вашим внутренним органам. Чтобы Вы ощущали, как отступило вздутие, тяжесть и распирание в животе. Это замечательно!

60 БЕД – ОДИН ОТВЕТ

Современная электротерапия запускает восстановление практически всех систем организма! Но главное, что нам сейчас так важно — «НАДЕЖДА» возвращает на верный курс Ваш ЖКТ! Медицинский аппарат «НАДЕЖДА» одобрен Росздравнадзором и предназначен для лечения более 60-и заболеваний!

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 28 ЯНВАРЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулок, д. 3 9.00-15.00



Только представьте, какая это экономия на постоянных походах в аптеку! Взглядите, ведь это всего лишь часть официальных показаний к применению аппарата «Надежда»:

• заболевания желудочно-кишечного тракта (холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, атонический и спастический колиты, панкреатит и др.);

• заболевания внутренних органов;

• заболеваний мочеполовой системы;

• заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь I-II стадии;

• ревматоидный артрит;

• травмы костно-мышечной системы;

• заболевания периферической нервной системы (церебральный и вялый паралич, мышечная атрофия, остеохондроз, радикулит, неврит);

• заболевания бронхолегочной системы;

• коррекция избыточной массы тела.

Сегодня Вы можете лечиться прямо у себя дома. Там, где Вам уютно, под присмотром аппарата, разработанного профессионалами. Специально для Вас и решения Вашей деликатной проблемы.

Получите свой шанс на облегчение. Как это произошло с 85,1% человек ещё на этапе клинических испытаний. То есть, 9 из 10 человек уже почувствовали себя лучше!

В число этих счастливцев уже совсем скоро можете попасть и Вы!

Ведь за счёт широчайшего спектра применения Вы можете лечить не только ЖКТ и спасаться от запора. Но и поддержать свои суставы, сердечно-сосудистую систему. А также защититься от страшных последствий и значительно сократить сроки лечения.

Мы не дикие звери, которые могут погибнуть без помощи от запора. Ведь у нас есть потрясающие современные медицинские аппараты. И мы можем ими воспользоваться и спасти свою жизнь!

«НАДЕЖДА» словно открывает Вам все двери к здоровой жизни. И Вам остаётся только сделать шаг в верном направлении. Освободитесь от мучительных запоров! Подарите себе долгожданное облегчение и крепкое здоровье. Просто позвоните по бесплатной линии 8 (800) 333-56-71 и получите свою «НАДЕЖДУ».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:
8 (800) 333-56-71

Новогодняя распродажа!

500 АППАРАТОВ ПО ЦЕНАМ 2024 ГОДА*

Предложение действует, пока аппараты есть в наличии!

WWW.PRODEX.RU¹

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

УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ. РАБОТАЕМ ПО АДРЕСАМ:

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

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

ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:

ТЕЛЕК

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРН 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 14.01.2026 г. по 14.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама 18+.

Морковь – один из тех овощей, которые найдутся в каждом доме. Этот незамысловатый овощ продаётся круглый год и доступен любому бюджету.

Морковкой, особенно молодой, всегда приятно и просто похрустеть, но еще приятнее использовать ее для приготовления самых разнообразных блюд – от супов до десертов.

Морковь хороша еще и тем, что содержит массу полезных веществ, большинство из которых сохраняется даже при термообработке. К тому же, этот овощ отлично хранится, долго не портится. Морковь прекрасно сочетается с другими овощами, фруктами, грибами, мясом, птицей, рыбой, медом, специями, чем и обусловлено ее постоянное присутствие на всех кухнях.

Зразы

Хорватская кухня.
На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 151 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4-5 морковок ■ 1 яблоко
- 1 лимон ■ 1 яйцо
- 50-80 мл молока
- 40 г сливочного масла
- 3 ст. л. манки
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. панировочных сухарей ■ щепотка корицы
- растительное масло для жарки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на терке, яблоко очистить и нарезать мелкими кубиками, с половины лимона снять цедру (на самой мелкой терке).
- 2 В кастрюле распустить половину сливочного масла, влить теплое молоко, добавить морковь и сахар, тушить под крышкой до мягкости моркови (10 минут); всыпать, постоянно помешивая, манку, готовить еще 3-5 минут; снять с огня, дать остыть.
- 3 На оставшемся масле обжарить до мягкости яблочки, посыпать корицей, перемешать, снять с огня, дать немного остыть.
- 4 В морковную массу добавить яйцо, тщательно перемешать.
- 5 Из полученного «фарша» формировать небольшие лепешки, в центр каждой положить по 1-2 ч. л. яблочной начинки, края защипнуть, обвалять в сухарях.
- 6 Жарить зразы на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

На завтрак приготовь вкусную МОРКОВЬ



Салат с фруктами

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 42 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г моркови
- 300 г винограда б/к или 0,5 стакана изюма
- 2 апельсина ■ 1 лимон
- 3-4 ст. л. растительного (оливкового) масла
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на терке.
- 2 Апельсины разрезать пополам, из одной половины выжать сок, из остальных острым ножом вырезать мякоть.
- 3 С лимона снять цедру (на самой мелкой терке), выжать сок.
- 4 Сделать заправку: в одной емкости соединить лимонный и апельсиновый сок, посолить, поперчить, добавить растительное масло, взбить до однородности.
- 5 Соединить все ингредиенты, осторожно перемешать, заправить; до подачи убрать в холодильник.

Ароматный кекс

Английская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 164 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 155 г моркови ■ 145 г муки
- 2 крупных яйца
- 80 г сливочного масла
- 80 г сахара ■ 1 лимон
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- молотый имбирь
- мускатный орех
- корица ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на терке, с лимона снять 1 ч. л. цедры.
- 2 Масло взбить с сахаром в пену, добавить яйца, взбить, добавить морковь и цедру, перемешать.
- 3 Муку просеять, смешать с разрыхлителем, солью и специями, всыпать в морковную смесь, перемешать до однородности.
- 4 Форму застелить бумагой для выпечки (или смазать маслом), выложить тесто, разровнять.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 °C духовке 45-50 минут.
- 6 Кексу дать остыть прямо в форме, извлечь, выложить на блюдо, при желании посыпать сахарной пудрой.

Нежный крем-суп

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 85 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г моркови
- 500 мл бульона
- стебель лука-порея
- 2-3 см корня имбиря
- 2-3 зубчика чеснока
- 1-2 веточки тимьяна
- 2 ч. л. меда
- сливки для подачи
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь нарезать небольшими кубиками, порей – кольцами, чеснок (не очищая) раздавить плоской стороной ножа, имбирь натереть на терке.
- 2 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, положить веточки тимьяна и чеснок, жарить до появления отчетливого аромата и убрать их из кастрюли.
- 3 В оставшееся масло добавить порей, обжарить (30 секунд), добавить морковь, жарить, помешивая, 4-5 минут, добавить имбирь, жарить еще 30 секунд.
- 4 Влить в кастрюлю бульон (овощной, мясной) или воду, довести до кипения, посолить, варить на слабом огне под крышкой 10-15 минут.
- 5 Готовый суп пюрировать с помощью погружного блендера, добавить мед, довести до кипения, снять с огня; подавать немедленно.
- 6 При подаче поперчить, добавить сливки по вкусу.

На уроке рисования учительница ходит между рядами и обращается к одному из учеников:
– Почему ты рисуешь кролика оранжевым?
– А он вчера морковку скушал, объелся, и у него аллергия.

Запеканка с орехами

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 128 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г моркови
- 200 г цукатов
- 200 мл молока
- 0,5 стакана измельченных орехов ■ 1 лимон ■ 1 яйцо
- 60 г сливочного масла + для смазывания формочек
- 1 ст. л. панировочных сухарей ■ 1 ст. л. муки
- 2 ч. л. сахара ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на терке, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить сахар и 20 г сливочного масла, влить 2-3 ст. л. воды, довести до кипения, тушить на небольшом огне 7-10 минут; дать остыть.
- 2 В ковшике слегка поджарить муку (до кремового оттенка), добавить оставшееся масло, перемешать до однородности, влить горячее молоко, постоянно помешивая, варить на небольшом огне до загустения (5-7 минут).
- 3 С лимона снять цедру на мелкой терке.
- 4 Отделить желток от белка, белок взбить в крепкую пену со щепоткой соли.
- 5 Соединить морковную и молочную массы, перемешать, добавить цукаты, желток и цедру, еще раз тщательно перемешать; аккуратно, перемешивая снизу вверх, ввести взбитые белки.
- 6 Порционные формочки смазать маслом, обсыпать сухарями (или мукой), аккуратно разложить морковную массу.
- 7 Запекать в разогретой до 180 °C духовке 10-20 минут (зависит от размера формочек).

Всем нам, конечно, хочется круглый год выглядеть модно и стильно. Но когда на улице сильный мороз или пронизывающий ветер, на первый план выходит желание поскорее согреться.

А еще лучше – максимально сохранить тепло своего тела и не мерзнуть. Медики утверждают, что наибольшее количество тепла человек теряет через голову – до 40 %. Дело в том, что при охлаждении мозг, который командует абсолютно всеми процессами в нашем организме, распоряжается о сужении сосудов – для минимизации теплопотерь. Результатом сужения сосудов могут стать спазмы, тромбы, негативные процессы в нервной системе, чреватые серьезными заболеваниями. То есть охлаждение головы напрямую влияет на наше здоровье, и влияние это положительным никак не назовешь. Поэтому главное, что нужно нам в холодное время года, – это головной убор, который надежно защитит от морозов и холодных ветров.

Такой головной убор должен полностью облегать голову и обязательно закрывать уши, чтобы исключить продувание. Дополнительной поддержкой станет теплый шарф. Материал для зимних головных уборов лучше выбирать ворсистый: мех, шерсть, флис и т.п. Ворсинки хорошодерживают тепло, особенно когда прилегают непосредственно к голове, поэтому лучшая подкладка для шапки в морозы – это шерсть или флис.

Рассмотрим удачные варианты головных уборов для морозных и ветреных дней подробно.

Хотите жить долго? Устраните запоры раз и навсегда!

Не доводите до крайности – лечите запор вовремя!

Не доводите до крайности – лечите запор вовремя!

Дефекация – это такая же базовая потребность человека, как и дыхание. Попробуйте не дышать – сколько получится? А теперь представьте **состояние вашего кишечника, который годами не может регулярно очищаться и отправлен накопившимися шлаками, токсинами, гниющими изнутри каловыми массами**. Не надейтесь на клизмы и слабительные! Они дают только временное облегчение, могут вызывать привыкание и полную зависимость, **делая кишечник «ленивым»**, а в долгосрочной перспективе вредят кишечной микрофлоре не меньше, чем сами запоры.

ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАПОРА:

- Гниение
 - Каловая интоксикация
 - Каловые камни
 - Кишечные дыры
 - Непроходимость кишечника
 - Анальные трещины
 - Выпадение прямой кишки
 - Разрыв кишечника
 - Атрофия желудка
 - Гангрена мешонки

**ТОЛЬКО В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ
вы можете получить «Регулятор Про»
совершенно БЕСПЛАТНО!**

ПОЧЕМУ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ВЫБИРАЮТ РЕГУЛЯТОР ПРО?

- 1 Нормализация перистальтики кишечника и регулярность стула:** вы сможете почувствовать его воздействие уже через 5-8 часов после применения.
 - 2 Мягкое и деликатное действие:** глубоко очищает кишечник, мягко и безболезненно выводит из него копившиеся годами шлаки, яды и гнилостные вещества.
 - 3 Помогает восстановить богатую здоровую микрофлору кишечника:** стимулирует **рост 22 видов полезных бактерий**, что в 11 раз больше, чем результат обычных пребиотиков. А чем богаче микробиом кишечника, как выяснили ученые, **тем дольше и активней может быть ваша жизнь**.

Регулятор Про – это не слабительное, которое действует не более, чем только здесь и сейчас. **Регулятор Про восстанавливает естественную способность кишечника опорожняться.** Ведь когда растет количество полезных бактерий, а вредных становится меньше, то **возвращается нормальная перистальтика, снижаются воспаления, кишечник перестает быть «ленивым»** и регулярно очищается сам без боли, усилий и стимуляции. **Вот так просто и естественно можно устранить запор любой сложности и в любом возрасте.**

А главное, у вас формируется богатый микробиом кишечника – ЭТО ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ И ПОДТВЕРЖДЕННЫЙ НАУКОЙ ПУТЬ К ДОЛГОЙ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

**УПАКОВКА
БЕСПЛАТНО***



relief
Comfort
promise
Препарат
действует
на правильную
функцию желудка
и кишечника
и рекомендуется
для лечения колитов

© 2018 Академия медицинских наук Российской Федерации

Звоните по бесплатной федеральной линии:
8-800-100-55-60  *2031

Код вашего подарка* «РАДОСТЬ»

Необходима консультация специалиста: БАД, ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, РФ, 127287, Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, комн. 28, СТР № RU.77.99.11.003. R.002307.08.20 от 03.08.2020. «При единовременной покупке 3 упаковок БАДа «БиоБиоМакс» в подарок 1 упаковка БАДа «БиоБиоМакс».

Ежегодно 19 января православные христиане отмечают двунадесятый праздник Богоявления, или Крещение Господне.

Крещение Господне, или Богоявление, – праздник, установленный в память о Крещении Иисуса Христа в реке Иордан, когда человечеству впервые были явлены все Три Ипостаси Единого Бога: Бог Отец, Бог Сын и Бог Дух Святой. Поэтому и главное название праздника Крещения – Святое Богоявление. Этот день описан в Евангелии всеми четырьмя евангелистами: Матфеем (3:13-17), Марком (1:9-11), Лукой (3:21-22) и Иоанном (1:29-34). Это и очень важный день для спасения людей, Иисус Христос – Спаситель начал свое служение.

События праздника

Из Библии известно, что крестился Иисус Христос в тридцатилетнем возрасте. В те далекие времена на берегу реки Иордан, недалеко от Вифании, пророк Иоанн Предтеча (Креститель) согласно промыслу Божиему готовил народ покаянием встретить явление Христа. Предтеча возвещал, что прежде внешнего омовения надо очиститься внутренне – покаяться в своих грехах, чтобы подготовиться к принятию Мессии. «Я крестил вас водою, а Он будет крестить вас Духом Святым», а когда такое произойдет, то он «по персту Божему» должен указать на Него.

Когда Иисус Христос приблизился к Иордану, Иоанн, узнав в Нем Мессию, воскликнул: «Мне надобно креститься от Тебя», но Спаситель, безгрешный по Своей природе, не имеющий надобности в духовном очищении, все-таки настоял провести и над ним обряд крещения: «ибо так надлежит нам исполнить всякую правду».

Явление Святой Троицы

И вот Спаситель вступает в воды реки Иордан, в которой люди смывали свои грехи. И во время принятия Крещения к Христу спустился Святой Дух в облике голубя и раздался глас Бога Отца, указавший, что перед ними будущий Спаситель для всего человечества – Христос, Сын Божий. Так

Крещение Господне. Встречаем праздник

“ В этот праздник в полночь все, почерпнув воды, приносят ее домой и хранят во весь год, так как сегодня освящены воды. И происходит явное знамение: эта вода в существе своем не портится от продолжительности времени, но, почерпнутая сегодня, она целый год, а часто два и три года остается неповрежденной и свежею и после столь долгого времени не уступает водам, только что взятым из источников».

Святитель Иоанн Златоуст (ок. 347-407 гг.)



исполнилась правда и были явлены всем людям все Три Лица Святой Троицы: Бог Отец гласом с Неба, Бог Сын – Иисус Христос, выходящий из воды, и Бог Дух Святой.

Духовное рождение

Крестясь в Иордане, Спаситель установил таинство Крещения, «освятил естество вод». С этого момента освященная

священником вода стала способной служить средством для освящения людей, средством омытия от первородного греха в таинстве.

Когда мы принимаем Крещение, то это уже не просто снятие грехов, не просто покаяние, не просто обряд, чтобы стать частью Церкви Христовой. Крещение – это особое Таинство с участием Духа Святого, который дарует человеку и свидетельство Божие, и благодать Бого

Благодать освящения подается воде одна и та же, что в Навечерие Богоявления, что в сам праздник Крещения, по одному чину – великим Иорданским освящением, и освященная вода ничем не различается.

жию. Поэтому и таинство Крещения считается духовным рождением человека. Человек приобретает возможность иметь вечную жизнь. И Иисус Христос, сам Спаситель, показал нам этот путь.

Кем установлено Таинство Крещения?

Таинство Крещения установлено Иисусом Христом незадолго до Его Вознесения. Вспомним Евангелие: Христос дал заповедь апостолам сначала научить людей вере, а потом крестить их во имя Святой Троицы (Мф. 18:19).

«Ко всякой пользе изрядна»

18 января проводится первое водоосвящение в храме, а 19-го – под открытым небом. Освящение воды в эти крещенские дни носит название великой агиасмы, т.е. воды, освященной по чину великого освящения в честь праздника Богоявления. Воду освящают «для того, чтобы она получила благодать избавления, благословение Иорданово, чтобы она была источником нетления, разрешением недугов, очищением душ и телес, освящением домов и «ко всякой пользе изрядна».

Кстати, есть еще малое освящение воды, которое проводится в обычные дни. Эта вода агиасмой не является.



ЗНАЙ И ПОМНИ

Крещенский сочельник и дни праздника

Накануне Крещения соблюдается такой же строгий пост, как и на Рождественский сочельник. В пищу в навечерие разрешается только одно блюдо – сочivo. (Навечерие – преддверие церковного торжества, а второе название – сочельник – связано с традицией варить в этот день пшеничный взвар с медом и изюмом – сочивом).

18 и 19 января совершается великое водоосвящение – освящение воды. Праздник Крещения имеет 4 дня предпразднства и 8 дней попразднства. Завершающее богослужение – отдание праздника – проходит 27 января.

Я всегда считала, что жизнь – это прямая линия. Поступила в институт, вышла замуж за надёжного человека, родила дочь, построила успешную карьеру.

У нас хорошая квартира в престижном районе, машина, отдых на море, прекрасная дочь Лиза. Могу добавить, что Сергей, мой муж, со всех сторон был человеком правильным. Он помнил о днях рождения наших родителей, чинил сломавшуюся домашнюю технику, водил Лизу на выходных в парк, чтобы дать мне поспать. Словом, мы были идеальной картинкой из глянцевого журнала. И я сама себя в этой картинке почти убедила.

Письмо от тёти Маши

Почти. Но в последние годы по ночам, когда Сергей уже спал ровным, спокойным сном, я лежала и смотрела в потолок. Между нами выросла тихая, незримая стена. Мы говорили о Лизе, о быте, о работе, о погоде. Но не разговаривали друг с другом. Дальше – больше. Например, его привычка громко жевать за завтраком, которую я раньше не замечала, теперь раздражала до зубовного скрежета. Мои рассказы о новых креативных кампаниях он слушал рассеянно, уткнувшись в телефон, и в конце концов я перестала ими делиться. Так шел день за днем, месяц за месяцем, год за годом. И мы с мужем стали уже не любящей парой, а соседями по жизни. Идеальными со стороны и пустыми внутри. Сергей, как мне казалось или хотелось казаться, не замечал этого отчуждения. А я чувствовала каждую трещину.

Уроки из прошлого



“
Без любви жить легче.
Но без неё нет смысла.
Лев Толстой

Именно в такой момент на меня свалилось письмо от тети Маши, у которой я каждое лето гостила в детстве у бабушки. Она писала, что старый дом, который принадлежал нашей семье, наконец-то продан, и нужно разобрать мои вещи, оставшиеся на чердаке.

Сергей предложил ко мне в деревню поехать всем вместе, но я резко отказалась. Мне вдруг страшно захотелось быть одной. Окунуться в прошлое. Где я была не успешной Алисой, а просто Асей, бегающей босиком по росе.

Я ехала на машине, и с каждым километром городской смог тревог и обязанностей словно рассеивался. Воздух становился спасительным, и я вспомнила запахи деревенского окрестного леса, склонен-

ной луговой травы. Вот и поворот на проселок, еще пару километров – и я дома. Остановилась на краю деревни, у старого, покосившегося дома. Мое сердечко екнуло. Здесь прошло мое детство, моя юность. Моя первая любовь...

Его звали Максим. Он учил меня ловить рыбу, запускать воздушного змея, целоваться в стогу сена, встречать рассветы. А потом я уехала поступать в город, а он остался. Максим сказал, что город – это не для него. Я умоляла его поехать со мной, злилась, плачала. Но он был непоколебим. Мы писали друг другу письма. Прошло несколько месяцев. Он перестал отвечать. Я маялась и переживала, но жизнь, как водится, пошла дальше.

На мосточках у реки

И на пороге своего дома я почему-то опять подумала о Максиме. Сколько лет прошло? Жив ли он? Где он сейчас?..

Тетя Маша обрадовалась мне, накормила пирогами и сразу повела на чердак. Я открыла старый сундук, и тут меня окутали воспоминания. Засохшие гербарии, моидевичьи дневники с наивными переживаниями, любимые зачитанные книги... Я погрузилась в свою юность, забыв о времени. А вечером решила прогуляться по деревне. Потом вышла к реке, к нашему с Максом старому месту. И замерла...

На старом деревянном мостике, спиной ко мне, сидел мужчина и рыбачил.

Широкие плечи, знакомый наклон головы. Сердце заколотилось с безумной силой.

Услышав мои шаги, мужчина обернулся. Время остановилось. Это был он – Максим. Постаревший, с седьмью морщинами у глаз, но тот самый. Его карие глаза расширились от изумления.

– Ася? – его голос пронзил меня насквозь.

– Максим... – выдохнула я, и ноги стали ватными.

Он вскочил, отбросил удочку. Мы стояли и смотрели друг на друга, два призрака из прошлого, столкнувшиеся в настоящем.

– Неужели это правда ты? Я слышал, что ты должна приехать, но не верил.

Оказалось, он все еще живет здесь. Работает механиком в соседнем городке, но каждый вечер приезжает в родную деревню, в отчий дом. Мы пошли в единственное местное кафе, крошечную избушку с несколькими столиками.

Мы говорили без остановки. Он вспоминал, как я боялась коров, как мы сбегали ночью купаться, как я читала ему свои первые стихи. Он помнил все. Я пила его слова, как умирающая от жажды. Это было то, чего мне так не хватало. Он смотрел на меня так, будто время отступило. В его глазах читалось обожание, которого я не видела в глазах Сергея уже годы. Я чувствовала себя живой. Живой и желанной.

Он проводил меня до дома тети Маши. Стоя у калитки, в густой деревен-

ской темноте, под несметным количеством звезд, которых не видно в городе, он посмотрел на меня.

– Я всегда жалел, что тогда отпустил тебя, – сказал он тихо. – Вся моя жизнь прошла мимо. Ас, ты была самым ярким, что было в ней.

И он поцеловал меня. Это был не поцелуй уставших супругов. Это был поцелуй из ушедшей молодости и той погасшей мечты.

Встреча или судьба

На следующий день я подумала, что эта встреча с Максимом не случайна. Это судьба, моя судьба. Что все равнодушное и бестолковое, что было со мной в последнее время, теперь позади.

Следующий день мы провели вместе с Максимом. Гуляли, ловили рыбу, варили уху на костре. Он ничего не спрашивал о моей жизни, о муже, о ребенке. И я была благодарна за это. Это был мой побег. Побег в идеальный, но абсолютно бутафорский мир.

Но к вечеру второго дня что-то стало трещать. Мы сидели на крыльце его дома. Он открыл очередную бутылку пива и стал опять жаловаться на свою жизнь. Хотя, как я поняла, он и ничего от нее не требовал и никуда не стремился. Его мир ограничивался деревней, работой и посиделками в деревенском кафе...

АЛИСА

(продолжение следует)

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

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

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

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

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

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

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

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	4	РЕН	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.00 Утро	05.00 Утро	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	12.55 «Князь Владимир». (16+)	21.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	05.00 18.00 00.35 04.25	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.00 Утро	05.00 Утро	04.45 «ПЁС». (16+)	06.00 «Отель У овечек». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 00.35 04.25	«Самые шокирующие гипотезы». (16+)	
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	09.30 Местное время	09.30 Местное время	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.25 «Маша и Медведь». (0+)	09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)	21.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.55 О самом главном. (12+)	11.00 Вести	11.30 Вести. Местное время	08.00 «Сергия»	08.20 «Как приручить монстров». (6+)	11.30 «САШАТАНЯ». (16+)	23.00 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00	«Новости». (16+)	
10.15 «Жить здорово!» (16+)	12.00 «60 минут». (12+)	14.00 Вести	12.00 «60 минут». (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	09.55 «Как поймать перо жар-птицы». (0+)	21.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	
11.00 «Время покажет». (16+)	14.00 «Сергия»	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	14.00 «Сергия»	10.00 «Сергия»	11.20 «Крепость: Щитом и мечом». (6+)	11.20 «Крепость: Щитом и мечом». (6+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)	
12.00 Новости (с субтитрами)	15.00 Новости (с субтитрами)	15.15 «Давай поженимся!». (16+)	15.00 «Давай поженимся!». (16+)	10.35 «ПЁС». (16+)	12.55 «Князь Владимир». (16+)	12.55 «Князь Владимир». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	
12.15 «Время покажет». (16+)	15.15 «Лимитчицы: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	15.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	15.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	13.00 «Сергия»	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.25 «Царство против разбойников». (6+)	00.50 «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)	
14.00 «Большая игра». (16+)	15.30 «Лимитчицы: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	1996 год. Ткацкая фабрика переживает тяжёлые времена. Многих сократили, зарплаты не выплачивают месяцами, растёт недовольство. Жизнь трёх подруг, бывших лимитчиц, тоже радикально изменилась.	1996 год. Ткацкая фабрика переживает тяжёлые времена. Многих сократили, зарплаты не выплачивают месяцами, растёт недовольство. Жизнь трёх подруг, бывших лимитчиц, тоже радикально изменилась.	14.00 «Место встречи»	14.00 «Место встречи»	15.50 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (12+)	17.55 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)	15.30 «Лимитчицы: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	19.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	19.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	16.00 «Сергия»	16.00 «Сергия»	20.00 «ВОЛНА». (16+)	22.05 «ТАЙФУН». (16+)	15.00 «Засекреченные списки». (16+)	15.00 «Засекреченные списки». (16+)	15.00 «Засекреченные списки». (16+)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)	21.10 «Вести. Местное время	21.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	21.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	16.45 «За гранью». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	23.45 «РАЗЛОМ». (16+)	01.25 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (16+)	17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.30 «Тайны Чапман». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	22.10 «Вести. Местное время	23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)	23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)	19.00 «Сергия»	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	03.00 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (16+)	04.25 «Отель У овечек». (0+)	19.55 «ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ». (16+)	19.55 «ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ». (16+)	19.55 «ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)	22.10 «Вести. Местное время	02.15 «РАЙСКИЙ». (16+)	02.15 «РАЙСКИЙ». (16+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	03.00 «ПАУТИНА». (16+)	05.00 «Однажды в России». (16+)	22.20 23.30 «ПОДСТАВА». (16+)	22.20 23.30 «ПОДСТАВА». (16+)	22.20 23.30 «ПОДСТАВА». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	22.10 «Вести. Местное время	03.00 Вести	03.00 Вести	00.10 «По следу монстра». (16+)	03.55 «По следу монстра». (16+)	03.00 «ПАУТИНА». (16+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)
18.30 «Время покажет». (16+)	22.10 «Вести. Местное время	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)							
19.50 «Пусть говорят». (16+)										
21.00 «Время»										
22.00 «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)										
23.00 «Большая игра». (16+)										
00.10 «Время героев». (16+)										
01.10 Подкаст.Лаб. (16+)										

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.40 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	06.40 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	06.00 «Утро вместе». (12+)
Николай Гагарин приготовит сырный суп в хлебной тарелке. Вадим Абрамов расскажет, как сделать салат «Панцанелла».	07.30 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	07.30 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
05.50 Пятница News. (16+)	08.30 Улёгное видео. (16+)	08.30 Улёгное видео. (16+)	11.00 23.50 «НИКА». (16+)	11.00 23.50 «НИКА». (16+)
06.20 На ножах. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	11.45 «На приёме у главного врача». (12+)	11.45 «На приёме у главного врача». (12+)
08.30 Молодые ножи. (16+)	15.00 Решала. (16+)	18.00 Охотники. (16+)	15.15 «ХОЗЯИН ТАЙИ». (12+)	15.15 «ХОЗЯИН ТАЙИ». (12+)
09.50 Адский шеф. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	16.30 05.05 «Большая страна». (12+)	16.30 05.05 «Большая страна». (12+)
12.50 Битва шефов. (16+)	22.00 Заступницы. (16+)	04.45 «Солдаты-3». (16+)	17.00 «Формула здоровья». (12+)	17.00 «Формула здоровья». (12+)
23.10 Секретный артист. (16+)	04.20 Улёгное видео. (16+)	04.20 Улёгное видео. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)
00.30 Самородки. (16+)	03.00 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	03.00 Улёгное видео. Лучшее. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ: НАЧАЛО». (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ: НАЧАЛО». (16+)
01.50 Пятница News. (16+)	04.00 Улёгное видео. Топ-35. (16+)	04.00 Улёгное видео. Топ-35. (16+)	22.15 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (12+)	22.15 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (12+)
02.20 На ножах. (16+)	04.45 «Солдаты-3». (16+)	04.45 «Солдаты-3». (16+)	00.40 «Моя история». (16+)	00.40 «Моя история». (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)			01.20 «Свет и тени». (16+)	01.20 «Свет и тени». (16+)
Ю	МИР	МИР	ПОБЕДА	ПОБЕДА
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (16+)	04.20 «Путь к Победе». (16+)	04.20 «Путь к Победе». (16+)	04.20 «Путь к Победе». (16+)
06.25 «Званый ужин». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	05.20 «ЧАКЛУН и РУМБА». (16+)	05.20 «ЧАКЛУН и РУМБА». (16+)	05.20 «ЧАКЛУН и РУМБА». (16+)
С понедельника по пятницу пять совершенно разных людей ходят друг к другу в гости. Каждый из них имеет одинаковые условия при покупке продуктов и приготовлении ужина из трех блюд.	06.15, 09.10, 03.25 Наше кино. (16+)	История простого сапера и его собаки в годы Великой Отечественной войны.	10.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)	10.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
08.20 «Непыльный вопрос». (16+)	07.30 «ТАИНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+)	14.40 «БАЛАБОЛ». (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
09.15 «ТАЙНА ЖИЗНЬ». (16+)	09.25, 10.20 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЬЯТ». (16+)	14.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)	14.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)	14.00 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
10.20 «Супермама». (16+)	10.10 «ДОГАЯ, я забил». (12+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)
12.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.35 «Дорогая, я забил». (12+)	14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)	21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)	21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)	21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)	18.00 Вместе каждый день	21.15 «Маша и Медведь». (0+)	21.15 «Маша и Медведь». (0+)	21.15 «Маша и Медведь». (0+)
00.05 «Измены». (18+)	20.30 «НЕИСПРАВНЫЙ ЛГУН». (16+)	22.45 «Дикие скрипачи!». (6+)	22.45 «Дикие скрипачи!». (6+)	22.45 «Дикие скрипачи!». (6+)
01.40 «Неотложка». (16+)	22.05 Игра в кино. (16+)	23.00 «Фьюжн Мак». (6+)	23.00 «Фьюжн Мак». (6+)	23.00 «Фьюжн Мак». (6+)
	22.05 Игра в кино. (16+)	23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)	23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)	23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
	23.30 Миллион за 5 минут. (16+)	01.15 «Смешарики». (0+)	01.15 «Смешарики». (0+)	01.15 «Смешарики». (0+)
	01.00 Первый Евразийский канал. (12+)			

<p>РОССИЯ K</p> <p>20.05 Правила жизни</p> <p>07.15 Черные дыры. Белые пятна</p> <p>07.55 «Невский ковчег»</p> <p>08.25 22.15 «МЕГРЭ»</p> <p>10.15 Наблюдатель</p> <p>11.10 01.00 «XX век»</p> <p>11.45 «Доживем до понедельника»</p> <p>13.00 «Колонна для Императора»</p> <p>13.50 «Острова»</p> <p>14.30 «КАПИТАН НЕМО»</p> <p>15.45 «Вся красота в прямой линии»</p> <p>16.30 «Передвижники»</p> <p>17.15 Кристальные истории</p> <p>17.35 Мастера российской концертной сцены</p> <p>18.30 Рассказы из русской истории</p> <p>19.45 Главная роль</p> <p>20.05 Правила жизни</p> <p>20.35 Спокойной ночи, малыши!</p> <p>20.50 Больше, чем любовь</p> <p>21.35 Сати. Нескучная классика...</p> <p>00.10 «Таинственные города майя»</p>	<p>РОССИЯ К Культура</p> <p>13.45 «Мой герой». (12+)</p> <p>06.00 «Настроение»</p> <p>08.15 05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)</p> <p>08.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)</p> <p>10.50 00.30 «Петровка, 38». (16+)</p> <p>11.00 «Городское собрание». (12+)</p> <p>11.30 14.30 17.50 22.00 События</p> <p>11.50 02.45 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДИКАЯ РОЗА». (12+)</p> <p>13.45 «Мой герой». (12+)</p> <p>14.50 Город новостей</p> <p>15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ОДЕРЖИМОСТЬ». (12+)</p> <p>16.55 «Актёрские драмы». (16+)</p> <p>18.10 «ЗАГОВОР НЕБЕС». (12+)</p> <p>22.35 «10 самых...» (16+)</p> <p>23.05 «Знак качества». (16+)</p> <p>00.00 События. 25-й час</p> <p>00.45 «Настоящий детектив». (16+)</p>	<p>TВЦ</p> <p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>08.45 «Слепая». (16+)</p> <p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)</p> <p>Известный адвокат Виктор Тарасов, отец Николая, всегда выступал против работы сына в милиции. Каково же было удивление Кости, когда родитель начал живо интересоваться карьерой сына: он познакомился с Зиминой и даже предложил ей помочь в получении адвокатской лицензии.</p> <p>23.15 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)</p> <p>Эллиот отправляется в джунгли Амазонки на поиски индейского племени. Он считает, что люди там добрые, а место, где они живут, – настоящий рай.</p>	<p>3</p> <p>ТВ-3</p> <p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.25 04.45 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.25 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>14.40 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «РОКОВАЯ ПОДМЕНА». (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>	<p>О</p> <p>ДОМАШНИЙ</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».</p> <p>(16+)</p> <p>08.05 Фирменный рецепт. (12+)</p> <p>08.40 Знание - сила. (12+)</p> <p>09.00 13.00 Известия. (16+)</p> <p>09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия. (16+)</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>5</p> <p>5-Й КАНАЛ</p> <p>05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».</p> <p>(16+)</p> <p>08.05 Фирменный рецепт. (12+)</p> <p>08.40 Знание - сила. (12+)</p> <p>09.00 13.00 Известия. (16+)</p> <p>09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия. (16+)</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>ТВ ГУБЕРНИЯ</p> <p>05.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>11.00 «Марафон». (12+)</p> <p>12.00 «Неделя». (12+)</p> <p>12.30 «Просто жизнь». (12+)</p> <p>13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>13.45 «Здоровый интерес». (12+)</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)</p> <p>14.30 «День вместе». (12+)</p> <p>15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.45 «Специальный репортаж». (12+)</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 «Содружество «Донбасс»». (12+)</p> <p>17.30 «Собрание сочинений». (12+)</p> <p>17.45 «Территория успеха». (12+)</p> <p>18.15 «Современники». (12+)</p> <p>18.45 22.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)</p> <p>19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)</p> <p>19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>20.00 00.30 04.00 «Такие разные». (12+)</p> <p>22.00 01.30 «Спортивная семья». (12+)</p> <p>22.15 03.00 «Адрес истории». (12+)</p> <p>23.00 «ВЕСНА». (16+)</p>
---	--	--	--	--	--	---

СПОРТ		
<p>МАТЧ!</p> <p>06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00</p> <p>10.00 12.55 15.30 Новости</p> <p>10.10 Лица страны. (12+)</p> <p>10.30 Спортивный дайджест. (16+)</p> <p>11.35 22.00 04.05 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>12.35 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Прямая трансляция</p> <p>14.25 Лыжная страна. (12+)</p> <p>15.00 «Лига в лицах». (12+)</p> <p>15.35 Громко. Прямая трансляция</p> <p>16.55 «Флойд Мейвезер». (16+)</p> <p>18.05 Бокс. Дж. Лейн - Д. Пей. Bare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)</p> <p>19.15 Хоккей. СКА (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Минск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция</p> <p>22.35 Футбол. «Лацио» - «Комо». Чемпионат Италии. Прямая трансляция</p> <p>01.55 Скелетон. Кубок мира. Мужчины. (6+)</p>	<p>МАТЧ! ТВ</p> <p>06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00</p> <p>10.00 20.45 04.00 Спортивная неделя. Итоги. (12+)</p> <p>10.30 Лыжная страна. (12+)</p> <p>11.00 13.10 16.20 19.15 Новости. (0+)</p> <p>11.05 23.55 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)</p> <p>12.10 01.00 Биатлон. Кубок России. (6+)</p> <p>13.15 Сюргас. (12+)</p> <p>13.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>15.35 География спорта. (12+)</p> <p>16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>16.25 Спорт, который есть. (12+)</p> <p>16.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p> <p>18.40 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p> <p>19.20 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>21.10 Громко. (12+)</p> <p>22.40 Есть тема! (16+)</p> <p>02.00 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>03.45 Небесная грация». (6+)</p> <p>04.25 Смешанные единоборства. (16+)</p>	<p>МАТЧ СТРАНА</p> <p>06.00 Профилактика на канале с 06.00 до 10.00</p> <p>10.00 20.45 04.00 Спортивная неделя. Итоги. (12+)</p> <p>10.30 Лыжная страна. (12+)</p> <p>11.00 13.10 16.20 19.15 Новости. (0+)</p> <p>11.05 23.55 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)</p> <p>12.10 01.00 Биатлон. Кубок России. (6+)</p> <p>13.15 Сюргас. (12+)</p> <p>13.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>15.35 География спорта. (12+)</p> <p>16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>16.25 Спорт, который есть. (12+)</p> <p>16.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p> <p>18.40 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p> <p>19.20 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>21.10 Громко. (12+)</p> <p>22.40 Есть тема! (16+)</p> <p>02.00 Футзал. Суперлига. (6+)</p> <p>03.45 Небесная грация». (6+)</p> <p>04.25 Смешанные единоборства. (16+)</p>

КИНО И СЕРИАЛЫ		
<p>vju TV1000 VIJU TV1000</p> <p>06.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)</p> <p>07.45 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)</p> <p>09.50, 10.45, 11.45, 12.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>11.05 23.55 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)</p> <p>12.10 01.00 Биатлон. Кубок России. (6+)</p> <p>13.15 Сюргас. (12+)</p> <p>13.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)</p> <p>15.35 География спорта. (12+)</p> <p>16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>16.25 Спорт, который есть. (12+)</p> <p>16.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)</p> <p>18.40 «БОГИ ЕГИПТА».</p> <p>20.30 «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)</p> <p>22.50, 23.45, 00.50, 01.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>23.30 «АИРСИЛЛА». (16+)</p> <p>23.45 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)</p> <p>03.10 «ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)</p>	<p>vju russkoe VIJU russkoe</p> <p>05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Ки кота». Мультсериалы. (6+)</p> <p>08.45 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)</p> <p>10.20 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)</p> <p>12.25 «ПОТЕРЕЯ». (16+)</p> <p>14.15 «ДРАКУЛОВ». (16+)</p> <p>15.50 «БАБКИ». (16+)</p> <p>17.00, 18.00 «БАНДИСТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ». (16+)</p> <p>19.00 «БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)</p> <p>21.00 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)</p> <p>22.40 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕКИМА». (16+)</p> <p>00.05 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРЫ». (16+)</p> <p>01.45 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)</p> <p>03.10 «ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)</p>	<p>vju action VIJU TV1000 ACTION</p> <p>05.30 «ВЫХОДА НЕТ».</p> <p>07.05 «НЕВОЗМОЖНОЕ».</p> <p>09.00 «НОЙ». (16+)</p> <p>11.25 «ЗАМЕРЗШИЕ». (16+)</p> <p>13.05 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (16+)</p> <p>14.55 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)</p> <p>17.05 «КРАСНЫЕ ОГНИ». (16+)</p> <p>19.05 «ОХОТНИК НА УБИЙЦ». (16+)</p> <p>20.50 «МЁРЗЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)</p> <p>22.50, 23.20 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>Детективный триллер, США, Великобритания, Германия, 2011 г.</p> <p>22.40 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)</p> <p>Криминальный мистический триллер, США, 2015 г.</p> <p>00.20 «МИЗАНТРОП». (16+)</p> <p>Криминальный триллер, США, Канада, 2022 г.</p> <p>02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТИ И ВОЛКА». (16+)</p> <p>04.40 «МАША И МЕДВЕДЬ». (16+)</p>
<p>суббота!</p> <p>05.00, 14.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)</p> <p>18.15 «Буба». Мультсериал. (0+)</p> <p>21.00 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)</p> <p>22.00 «КЛОН». (16+)</p> <p>22.50, 23.20 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>Детективный триллер, США, Великобритания, Германия, 2011 г.</p> <p>23.30 «Бубота News». (16+)</p> <p>00.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>01.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)</p> <p>04.40 «Маша и Медведь». (16+)</p>	<p>суббота!</p> <p>05.00, 14.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)</p> <p>18.15 «Буба». Мультсериал. (0+)</p> <p>21.00 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)</p> <p>22.00 «КЛОН». (16+)</p> <p>22.50, 23.20 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>Детективный триллер, США, Великобритания, Германия, 2011 г.</p> <p>23.30 «Бубота News». (16+)</p> <p>00.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>01.00 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)</p> <p>04.40 «Маша и Медведь». (16+)</p>	
<p>ДОМ КИНО</p> <p>01.20 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ».</p> <p>02.55 «ДМБ». (16+)</p> <p>04.30 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+)</p> <p>06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ». (16+)</p> <p>08.55 «ЗА ПАЛЫЧА!». (16+)</p> <p>10.45 «ДРАКУЛОВ». (16+)</p> <p>12.20 «МОЯ ПРИАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)</p> <p>14.10 «ТАКСИ». (16+)</p> <p>15.50 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛЫНИЦА ТЫМЫ». (16+)</p> <p>17.40 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)</p> <p>19.30 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕДАТЬ». (16+)</p> <p>21.35 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</p>	<p>МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ</p> <p>06.05 «ОЛАСНЫЕ ТРОПЫ».</p> <p>07.05 Мультифильмы. (0+, 16+)</p> <p>08.40 «ПОЛУСТАНОК». (16+)</p> <p>09.55 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (16+)</p> <p>11.20 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИСЯ». (16+)</p> <p>12.</p>	

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	4	РЕН
	15.15 «Давай поженимся!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)		22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)		06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)		06.00 «С бодрым утром!» (16+)	
05.00 Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	05.40 «ПЁС». (16+)	06.00 «Отель «У овечек». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.30 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)					
09.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)					
09.25 «Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сергия»	09.00 «ЛОХМАТЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)	07.00 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)					
10.15 «Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	10.50 «ПУШИСТАЯ ФОРТУНА». (12+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)					
11.00 «Время покажет». (16+)	11.00 Вести	10.00 «Сергия»	12.35 «ЛЕССИ - ЛОХМАТЫЙ ДЕТЕКТИВ». (6+)	09.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	10.00 «СОВБЕЗ». (16+)					
12.00 Новости (с субтитрами)	12.00 «60 минут». (12+)	10.35 «ПЁС». (16+)	14.20 «КОРОЛЕВСКАЯ НЯНЬКА». (12+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)					
12.15 «Время покажет». (16+)	14.00 Вести	13.00 «Сергия»	16.05 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (12+)	09.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)					
14.00 «Большая игра». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	Пиратская семья Мушкетонов переезжает в скучный Лэндсборо. Горожане не слишком рады новым соседям. Майкл и его новый друг-пират Билли пытаются найти общий язык с семьей. Но тут в город приезжает заклятый враг Мушкетонов - Кривой Корнелиус.	09.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)					
15.00 Новости (с субтитрами)	21.10 Вести. Местное время	14.00 «Место встречи»	17.50 «ДНК». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)					
15.15 «Давай поженимся!» (16+)	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	16.00 «Сергия»	19.00 «Сергия»	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)					
16.05 «Мужское / Женское». (16+)	Маша в секрете от мужа отправляется к врачу. Тем временем у Лёши первый рабочий день на рынке. Он торгует модной обувью, но Нина распекает его за отсутствие вкуса, плохое обслуживание и просит скидку...	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	17.00 01.25 «Тайны Чапман». (16+)					
17.00 «Большая игра». (16+)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	20.00 «ВЫШКА». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	19.55 «К ЗВЁЗДАМ». (16+)					
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	02.15 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.10 «Сергия»	22.10 «ФУКУСИМА». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	22.10 23.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)					
18.30 «Время покажет». (16+)	03.00 Вести	00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)	00.30 «НОЙ». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)						
19.50 «Пусть говорят». (16+)	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	01.10 «ПАУТИНА». (16+)	02.35 «ТАЙФУН». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)						
21.00 «Время»			03.45 «Отель «У овечек». (0+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)						
22.00 «ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)			05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)						
23.00 «Большая игра». (16+)			05.50 «САШАТАНЯ». (16+)							
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)										
03.00 Новости										

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.15 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Бодо Бородо», «Майло», «Буба».	06.00 Время малышей. (0+)	00.00 Это подкаст: История: Юзеф Ретингер: польско-британский след в конструкции послевоенной Европы. (12+)
06.00 Пятница News. (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.00 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	06.45 00.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
06.20 Гастротур. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	11.00 23.50 «НИКА». (16+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Марина, Мальта. (12+)	07.45 Версал - цена величия. (12+)
07.10 На ножах. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	11.45 «На приёме у главного врача» Марьяна Лысенко. (12+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	07.20 Римские мегасооружения. (12+)	08.45 01.15 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
09.30 Молодые ножи. (16+)	Реалити-расследование Влада Чикова о людях, которые выдаются себя за тех, кем не являются на самом деле.	15.15 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ». (12+)	09.30 «Барбоскины». (0+)	07.20 09.05 Поезда, которые изменили мир. (16+)	09.35 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
10.40 Адский шеф. (16+)	15.00 Решала. (16+)	17.00 «Такие разные». (12+)	10.00 «Муся, Чук и Станислав». (6+)	07.30 09.10 16.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)	10.25 Первые на Марсе. Неслатая песня Сергея Королёва. (12+)
13.10 Черный список. На кухне. (16+)	18.00 Охотники. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	10.30 «Фиксики. Дай пять!». (0+)	07.35 09.10 16.00 Пётр I Великий. (12+)	11.20 12.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. (12+)
19.00 Что я наделала. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	18.15 «Вечер вместе». (12+)	11.50 «Бумажки». (0+)	08.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	13.20 Мир накануне катастрофы. ХХ век. Гиена Европы. (16+)
21.00 Черный список. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ: НАЧАЛО». (16+)	12.00 Время малышей. (0+)	08.20 09.05 Поезда, которые изменили мир. (16+)	14.20 Проект НЛО: Рассекречено: Прикрытие Белого дома. (16+)
23.00 Секретный артист. (16+)	02.20 Улётоное видео. (16+)	03.30 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	13.00 «Кошечки-собачки». (0+)	09.55 Призрак из Каменного века. (12+)	15.05 15.15 Загадки планеты Земля. (16+)
00.20 Самородки. (16+)	04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	04.40 «Навигатор. Новости». (0+)	14.00 «Маша и Медведь». (0+)	10.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	16.40 17.30 Легендарные авто. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)	05.00, 06.15, 10.10 «КОМИССАРША». (16+)	14.40 «Геройчики». (0+)	15.00 «Барбоскины». (6+)	10.20 15.15 20.10 Исторические убийства. (16+)	17.45 21.45 Легенды науки. (12+)
02.20 На ножах. (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	15.40 «ЛОП Сюрприз». (6+)	16.50 «Сказочный патруль». (0+)	11.30 14.10 16.00 Истории о науке. (12+)	18.00 20.00 22.35 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	16.00 «Путь к Победе». (16+)	17.00 «Маша и Медведь». (0+)	11.35 14.10 16.00 Истории о науке. (12+)	21.45 22.35 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	17.00 «ДТП». (16+)	17.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)	11.40 14.10 16.00 Истории о науке. (12+)	23.25 00.10 Загадки планеты Земля. (16+)
Ю	МИР	ПОБЕДА	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	ИСТОРИЯ
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 06.15, 10.10 «КОМИССАРША». (16+)	04.40 «Путь к Победе». (16+)	18.50 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)	06.00, 23.25 Досье Тутанхамона. (12+)
06.25 «Званый ужин». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	05.40 «ТРЕНЕР». (16+)	19.00 «Маша и Медведь». (0+)	06.55 Мдина, Мальта. (12+)	06.45 00.15 Иван Великий. Возвращение государя. (12+)
08.20 «Непытный вопрос». (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	08.00 «ЖУРОВ». (16+)	20.00 «Барбоскины». (0+)	07.20 Римские мегасооружения. (12+)	07.45 Версал - цена величия. (12+)
09.15 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)	21.00 «Барбоскины». (0+)	08.20, 09.05 Поезда, которые изменили мир. (16+)	08.45 01.15 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
Детективы агентства «Тайная жизнь» Володя и Саша раскрывают загадочные дела: от невидимого вора и мистической сыроварни до покушения на современного Наполеона.	14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)	14.00 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	21.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)	09.55 Призрак из Каменного века. (12+)	09.35 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
10.20 «Супермама». (16+)	18.00 Вместе каждый день	Сериал. Россия, 2019 г. Шпионский боевик о противостоянии секретной разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы Великой Отечественной войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Альбертом Конрадом фон Бютцовом.	19.25 «Маша и Медведь». (0+)	10.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	10.25 Неандертальцы против хомо сапиенс. (12+)
12.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)	20.30 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН». (16+)	21.00 «Спокойной ночи, малыш!» (0+)	20.20 «Сказочный патруль». (0+)	10.20 15.15 20.10 Истории о науке. (12+)	11.20 12.20 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. (12+)
16.30 «Чадо из ада». (12+)	22.05 Игра в кино. (16+)	21.15 «Маша и Мед			

<p>РОССИЯ К РОССИЯ К Культура</p> <p>15.45 Сати. Нескучная классика...</p> <p>06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 00.10 «Таинственные города майя» 08.25 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 01.00 «XX век» 12.45 Новости. Книги 13.50 «Николай Голованов. Главный дирижер Советского Союза» 14.30 «КАПИТАН НЕМО» 15.45 Сати. Нескучная классика... 16.30 «Коллекция» 17.15 «Жил-был царь» 17.45 Мастера российской концертной сцены 18.15 «Роман в камне» 18.45 Семинар 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Искусственный отбор 21.30 Белая студия 02.00 Профилактика на канале с 02.00 до 09.59</p>	<p>TВЦ</p> <p>22.35 «Закон и порядок».</p> <p>06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+) 10.35 04.15 «Олег Басилашвили. Переиграть судьбу».</p> <p>11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КОНУС ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ». (12+)</p> <p>13.45 «Мой герой».</p> <p>14.50 Город новостей 15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ВЗРЫВ». (12+)</p> <p>16.55 «Актёрские драмы. Бремя славы».</p> <p>18.10 «СМЕРТЬ НЕ ТАНЦУЕТ ОДНА». (12+)</p> <p>22.35 «Закон и порядок».</p> <p>23.05 «Лишние дети звёзд».</p> <p>00.00 События. 25-й час 00.30 «Петровка, 38».</p> <p>00.45 «Тайная комната».</p>	<p>3</p> <p>18.00 «ГЛУХАРЬ».</p> <p>06.00 «Мультфильмы».</p> <p>08.15 «Леди Баг и Супер-Кот».</p> <p>08.45 «Слепая».</p> <p>09.45 Гадалка.</p> <p>15.30 «Слепая».</p> <p>18.00 «ГЛУХАРЬ».</p> <p>23.15 «ФЛИРТ С ДЬЯВОЛОМ».</p> <p>США, 2021 г.</p>	<p>ТВ-3</p> <p>18.00 «ГЛУХАРЬ».</p> <p>06.30 05.25 По делам несовершеннолетних.</p> <p>07.30 04.35 Давай разведёмся!</p> <p>08.30 Тест на отцовство.</p> <p>10.45 «Понять. Простить».</p> <p>11.55 00.30 «Порча».</p> <p>13.00 «Знахарка».</p> <p>13.35 «Верну любимого».</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ».</p> <p>14.45 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ».</p> <p>19.00 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ».</p> <p>23.25 «Понять. Простить».</p> <p>01.25 «Знахарка».</p> <p>01.50 «Верну любимого».</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ».</p> <p>02.45 Тест на отцовство.</p> <p>04.25 «6 кадров».</p>	<p>ДОМАШНИЙ</p> <p>13.35 «Верну любимого».</p> <p>06.30 05.25 По делам несовершеннолетних.</p> <p>07.30 04.35 Давай разведёмся!</p> <p>08.30 Тест на отцовство.</p> <p>10.45 «Понять. Простить».</p> <p>11.55 00.30 «Порча».</p> <p>13.00 «Знахарка».</p> <p>13.35 «Верну любимого».</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ».</p> <p>14.45 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ОБОРОТНЯ».</p> <p>19.00 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕРЫ».</p> <p>23.25 «Понять. Простить».</p> <p>01.25 «Знахарка».</p> <p>01.50 «Верну любимого».</p> <p>02.20 «Голоса ушедших душ».</p> <p>02.45 Тест на отцовство.</p> <p>04.25 «6 кадров».</p>	<p>5</p> <p>05.00 09.00 13.00 Известия.</p> <p>05.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>08.25 Страна советов.</p> <p>09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия.</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск.</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>5-Й КАНАЛ</p> <p>05.00 09.00 13.00 Известия.</p> <p>05.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>08.25 Страна советов.</p> <p>09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p> <p>09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)</p> <p>14.20 «СЛЕД». (16+)</p> <p>17.00 Известия.</p> <p>17.30 «СЛЕД». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Итоговый выпуск.</p> <p>00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ</p> <p>05.00 «Утро вместе».</p> <p>11.00 03.30 «Такие разные».</p> <p>12.00 «Адрес истории».</p> <p>12.30 01.15 «Документальное кино».</p> <p>13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)</p> <p>13.45 «Собрание сочинений».</p> <p>14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости».</p> <p>14.30 «День вместе».</p> <p>15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+)</p> <p>15.45 01.45 «Спортивная семья».</p> <p>16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)</p> <p>17.15 «Полицейский вестник».</p> <p>17.30 «Открытая наука».</p> <p>18.00 «Специальный репортаж».</p> <p>18.15 «Эксперт».</p> <p>18.30 «Заметные люди».</p> <p>19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест».</p> <p>19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе».</p> <p>20.00 22.00 03.00 «От 7 до 17».</p> <p>20.30 22.30 04.30 «Футбол губерни».</p> <p>23.00 «КРЕСТОВЫЙ ПОХОД В ДЖИНСАХ». (16+)</p>
--	---	--	---	--	--	--	---

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 15.00 «Лига в лицах».	06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига.	06.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ».	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кир кота».
06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.	07.50 «Лучшая лига мира».	07.10 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ».	Мультсериалы.
07.00 09.00 12.55 15.30 Новости	08.20 Громко.	09.25, 10.25, 11.20, 12.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	08.25 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА».
07.05 11.35 15.35 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция	09.25 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова».	13.20 «БОГИ ЕГИПТА».	09.50 «БЕССМЕРТНЫЕ».
09.05 12.35 Специальный репортаж.	11.00 13.10 16.20 18.50 Новости.	15.35 «РЫЖАЯ СОНЯ».	11.45 «ЗА ПАПЫЧА!».
09.25 «Команда мечты».	11.05 23.55 Лыжные гонки. Кубок России.	17.15, 18.00 «БИБЛИОТЕКА-РИЯ».	13.25 «ЧЕЛОВЕК ИНОТКУДА».
10.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тур.	12.10 01.00 Биатлон. Кубок России.	18.55 «РЕПРОДУКЦИЯ».	15.15 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ».
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	13.15 21.25 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.	Фантастический триллер, США, 2018 г.	17.00, 18.00 «БАНДИСТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ».
14.25 «Человек из футбола. Дмитрий Хоклов».	13.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ.	20.45 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ».	19.00 «ДИКАЯ».
16.55 «Новак Джокович. Только победа».	15.35 21.55 «бхб».	22.45, 23.40, 00.45, 01.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	21.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН».
18.05 Смешанные единоборства.	16.45 Смешанные единоборства.	03.25 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ».	22.30 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ».
19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	18.25 Сюрприз.	04.05 «НЕУКРОТИМНАЯ АНЖЕЛИКА».	00.00, 01.40 «БЕГИ!».
22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы	18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция	03.10 «АНТИБУМЕР».	03.10 «АНТИБУМЕР».
00.45 «Флойд Мейвезер».	20.45 Есть тема! (16+)	04.20 «Дикие лебеди».	04.20 «ДЕНЬ ТРИФОИДОВ».
01.55 Бобслей. Кубок мира. Двойки. Мужчины.	02.00 Футзал. Суперлига.	Серебряные копытца».	(16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000 ACTION	суббота!	СУББОТА!
06.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ».	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кир кота».	05.35 «ТУННЕЛЬ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ».	05.00, 10.10 «Маша и Медведь».				
07.50 «Лучшая лига мира».	Мультсериалы.	07.10 «СИНЯЯ БЕЗДНА».	05.10 «Маша и Медведь».				
08.20 Громко.	08.25 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА».	08.45 «СИНЯЯ БЕЗДНА 2».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.				
09.25 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова».	13.20 «БОГИ ЕГИПТА».	10.15 «КРАСНЫЕ ОГНИ».	06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.				
11.00 13.10 16.20 18.50 Новости.	15.35 «РЫЖАЯ СОНЯ».	12.15 «ЭКСТРАСЕНС 2: ЛАБИРИНТЫ РАЗУМА».	11.00 Херсонес. Родина нашей Родины.				
11.05 23.55 Лыжные гонки. Кубок России.	17.15, 18.00 «БИБЛИОТЕКА-РИЯ».	13.55 «МЁРЗЛЯЯ ЗЕМЛЯ».	12.00 День Патриарха.				
12.10 01.00 Биатлон. Кубок России.	18.55 «РЕПРОДУКЦИЯ».	15.40 «ОХОТНИК НА УБИЙЦ».	12.10 Монастырская кухня.				
13.15 21.25 Биатлон с Дмитрием Губерниевым.	Фантастический триллер, США, 2018 г.	17.00, 18.00 «БАНДИСТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ».	12.40 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ».				
13.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ.	20.45 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ».	19.05 «МИССИЯ «НЛО»».	13.45 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ».				
15.35 21.55 «бхб».	22.45, 23.40, 00.45, 01.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».	21.10 «БУРЫХОНОК».	14.35 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ».				
16.45 Смешанные единоборства.	03.25 «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ».	Фантастический фильм, Австрия, 2022 г.	16.10 Вечер на СПАСЕ.				
18.25 Сюрприз.	04.05 «НЕУКРОТИМНАЯ АНЖЕЛИКА».	23.10 «ДИЯ ОСИРИСА».	17.10 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР».				
18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция	05.00, 05.25, 05.55, 06.25, 06.55, 07.25, 07.50 «РАЗВОД ПО РАСЧЕТУ».	Фантастический боевик, Австралия, 2016 г.	18.30 Вечер на СПАСЕ (с сур-допереводом).				
20.55 04.00 Лыжная страна.	08.20 «СЕРДЦЕДКИ».	00.50, 02.20 «ГАЛАКТИЧЕСКАЯ ВОЙНА».	00.50 Культура наций: Под Андреевским флагом.				
22.40 Есть тема! (16+)	10.40 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ».	03.45 «ДЕНЬ ТРИФОИДОВ».	01.20 Киево-Печерские Святые. Чудотворцы. 3 серия.				
02.00 Футзал. Суперлига.	12.15 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ».	Мультсериал. (0+)	01.30 «БЕСОГОН».				
03.45 «Страна спортивная».	13.50 «ТАКСИ 2».	10.00 «ДАЁШЬ МОЛОДЁЖЬ!».	02.10 «БЕСОГОН».				

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха.	19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова.
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ.	20.35, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сур-допереводом).
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.	21.35, 01.45 День Ангела: Мученик Або Тобилисский.
11.00 Херсонес. Родина нашей Родины.	22.10, 02.15 Донбасс. Мама, когда ты меня заберёшь?
12.00 День Патриарха.	22.40, 23.10, 02.45 Поле битвы.
12.10 Монастырская кухня.	23.45 День Патриарха.
(0+)	23.55 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу.
12.40 «КОГДА ДЕРЕВЬЯ БЫЛИ БОЛЬШИМИ».	00.50 Культура наций: Под Андреевским флагом.
13.45 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ».	01.20 Киево-Печерские Святые. Чудотворцы. 3 серия.
14.35 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ».	01.30 «Бесогон».
15.00 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР».	02.10 «Бесогон».
16.10 Вечер на СПАСЕ.	02.20, 04.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ».
17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».	03.25 «Приключения Пети и Волка».
(0+)	04.30 «Маша и Медведь».

Православный календарь

20 января
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.
Попразднство Богоявления.
Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

Поста нет.

«Никогда воды Крещения не способны были бы очищать грехи человеческие, если бы они не были освящены прикосновением к телу Спасителя. Погрузившись в воду, Спаситель освятил воды, бездыни и ключи всех источников».

Свт. Амвросий Медиоланский

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)	15.20 В десятку! (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)	16.00 Моя волна. (16+)
08.00 Музэнерго. (16+)	17.00 Русский чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)	18.00 PRO-новости. (16+)

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН	
	ПОДКАСТ.ЛАБ								
00.10	Подкаст.Лаб. (16+)	18.00	«60 минут». (12+)	22.15	«МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	06.00	«Отель «У овечек». (0+)	21.00	«ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00	Утро России	04.45	«ПЁС». (16+)	06.00	«Отель «У овечек». (0+)	07.00	«САШАТАНЯ». (16+)
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00	Вести	06.30	«Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30	«Маша и Медведь». (0+)	21.00	«ПОЛЯРНЫЙ». (16+)
09.25	«Модный приговор». (0+)	09.30	Местное время	08.00	«Сегодня»	08.40	«Невероятный Блинки Билл». (6+)	23.00	«МИНИСТЕРСТВО НЕДЖЕНТЛЬМЕНСКИХ ДЕЛ». (18+)
10.15	«Жить здорово!» (16+)	09.55	О самом главном. (12+)	08.25	«ПЁС». (16+)	10.35	«Новые боги: Ян цзянь». (12+)	1942 год, Великобритания. Они - отпетые авантюристы, при- выкшие действовать в одиночку. Но когда на кону стоят сотни судеб, им приходится объединиться в сверхсекретное боевое подразделение и отправиться на дерзкую миссию против нацистов.	
11.00	«Время покажет». (16+)	11.00	Вести	10.00	«Сегодня»	13.05	«Айнбо. Сердце Амазонии». (6+)	01.15	«РЭМБО: ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+)
12.00	Новости (с субтитрами)	11.30	Вести. Местное время	10.35	«ПЁС». (16+)	14.40	«ЗОВ ПРЕДКОВ». (16+)	Ветеран вьетнамской войны, бывший солдат-десантник, одинокий и не верящий никому Джон Рэмбо, скитается по дорогам Америки, безуспешно разыскивая фронтовых друзей.	
12.15	«Время покажет». (16+)	12.00	«60 минут». (12+)	13.00	«Сегодня»	16.20	«САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ». (12+)	02.50	«РЭМБО: ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+)
14.00	«Большая игра». (16+)	14.00	Вести	13.25	«Чрезвычайное происшествие»	17.55	«ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)	04.15	«Однажды в России». (16+)
15.00	Новости (с субтитрами)	14.30	«РАЙСКИЙ». (16+)	14.00	«Место встречи»	20.00	«ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ». (16+)	05.00	«Утро ТНТ»-2026». (16+)
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	16.30	Вести	16.00	«Сегодня»	21.55	«УДАРНАЯ ВОЛНА: БИТВА ЗА ГОНКОНГ». (16+)	05.50	«САШАТАНЯ». (16+)
16.05	«Мужское / Женское». (16+)	17.00	«Малахов». (16+)	16.45	«За гранью». (16+)	01.15	«КОНАН-ВАРВАР». (16+)	22.10	23.30 «СХВАТКА». (16+)
17.00	«Большая игра». (16+)	18.00	«60 минут». (12+)	17.50	«ДНК». (16+)	01.55	Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)		
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	20.00	Вести	19.00	«Сегодня»	02.40	«ДИКАЯ ПАРОЧКА». (16+)		
18.30	«Время покажет». (16+)	21.10	Вести. Местное время	20.00	«ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	04.10	«Отель «У овечек». (0+)		
19.50	«Пусть говорят». (16+)	21.30	«ЛИМИТЧИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	22.15	«МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	05.00	«Утро ТНТ»-2026». (16+)		
21.00	«Время»	23.40	Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	00.10	«Сегодня»	05.50	«САШАТАНЯ». (16+)		
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)	02.15	«РАЙСКИЙ». (16+)	00.30	«ПАУТИНА». (16+)				
23.00	«Большая игра». (16+)	03.00	Вести	04.05	«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)				
00.10	Подкаст.Лаб. (16+)	03.30	«РАЙСКИЙ». (16+)						
03.00	Новости								

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	VIJU HISTORY
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.25 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние пташки. «Бодо Бородо», «Майло», «Буба». (6+)	10.00 «Муся, Чук и Станислав». (6+)	00.00 Революция LIVE: «захватывающая свободу». (12+)	06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)	10.00 Мир накануне катастрофы. ХХ век. Гиена Европы. (16+)	06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (12+)	06.50 Адмирал Исааков. (12+)	06.50 Древние цивилизации Азии. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение	11.00 23.50 «НИКА». (16+)	10.25 «Фиксики. Дай пять!» (0+)	00.50 Адмирал Исааков. (12+)	01.45 Обыкновенная История. (6+)	01.45 Анатомия любви. Эва, Пола и Бета. (12+)	01.45 Обыкновенная История. (12+)	01.45 Римские мегасооружения: Париж. (12+)	01.45 Древние цивилизации Азии. (16+)
06.10 Гастротур. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	15.00 Решала. (16+)	11.45 «На приёме у главного врача» с Марьяной Лысенко. (12+)	15.15 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)	11.50 «Бумажки». (0+)	02.00 Профилактика с 02.00 до 10.00	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	10.00 Мир накануне катастрофы. ХХ век. Гиена Европы. (16+)	10.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (12+)	02.35, 09.25 Легендарные авто. (16+)	02.35, 09.25 Легендарные авто. (16+)
06.50 На ножах. (16+)	15.00 Молодые ножи. (16+)	17.20 Адский шеф. (16+)	17.00 «Открытая наука». (12+)	17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	10.15 Всемирное наследие. Россия: Коломна. (12+)	10.15 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)	10.15, 11.05 Территория тамплиеров. (16+)	10.15, 11.05 Территория тамплиеров. (16+)	10.15, 11.05 Территория тамплиеров. (16+)
09.10 Молодые ножи. (16+)	17.40 Молодые ножи. (16+)	12.50 На ножах. (16+)	18.00 «Хотяники». (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	13.00 «Кошечки-собачки». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	10.15 Всемирное наследие. Россия: Владимир. (12+)	11.55, 12.45 Исторические убийства. (16+)	11.55, 12.45 Исторические убийства. (16+)	11.55, 12.45 Исторические убийства. (16+)	11.55, 12.45 Исторические убийства. (16+)
10.20 Адский шеф. (16+)	17.40 Молодые ножи. (16+)	12.50 На ножах. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	13.50 «Бумажки». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	12.50 Забытые войны России: Походы Святослава. (12+)	12.00 Всемирное наследие. Россия: Владимир. (12+)	12.00 Всемирное наследие. Россия: Владимир. (12+)	12.00 Всемирное наследие. Россия: Владимир. (12+)	12.00 Всемирное наследие. Россия: Владимир. (12+)
12.50 На ножах. (16+)	17.40 Молодые ножи. (16+)	17.40 Молодые ножи. (16+)	20.20 Улётоное видео. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ: НАЧАЛО». (16+)	14.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	13.50 Эпоха Дианы: 1990-е годы. (16+)	13.35 Эпоха Дианы: 1990-е годы. (16+)	13.35 Эпоха Дианы: 1990-е годы. (16+)	13.35 Эпоха Дианы: 1990-е годы. (16+)	13.35 Эпоха Дианы: 1990-е годы. (16+)
17.40 Молодые ножи. (16+)	17.40 Молодые ножи. (16+)	17.40 Молодые ножи. (16+)	04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	03.30 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	11.30 «Диностер». (6+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	14.25 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)	14.25 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)	14.25 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)	14.25 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)	14.25 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)
19.00 Последний шеф. (16+)	18.00 Охотники. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	03.50 «Путь к Победе». (16+)	04.50 «ВЕЧНА». (16+)	11.45 «Дж-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	15.00 «Геройчики». (0+)	15.00 «Геройчики». (0+)	15.00 «Геройчики». (0+)	15.00 «Геройчики». (0+)	15.00 «Геройчики». (0+)
20.10 Самородки. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	20.20 Улётоное видео. (16+)	04.50 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)	05.10, 09.20, 04.55 Наше кино. История большой любви. (16+)	12.00 «Время малышей». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.40 Пятница News. (16+)	22.10 Улётоное видео. (16+)	22.10 Улётоное видео. (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости	02.20, 04.55 Наше кино. История большой любви. (16+)	17.00 «Дракоша Тоща». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.20 На ножах. (16+)	23.40 Улётоное видео. (16+)	23.40 Улётоное видео. (16+)	16.15, 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	23.40 Улётоное видео. (16+)	23.40 Улётоное видео. (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	12.30 Понять. Простить. (16+)	19.25 «Буба». (6+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	19.25 «Боги войны». (16+)	19.25 «Боги войны». (16+)	19.25 «Боги войны». (16+)	19.25 «Боги войны». (16+)	19.25 «Боги войны». (16+)
04.30 Пятница News. (16+)	23.40 Улётоное видео. (16+)	23.40 Улётоное видео. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	20.25 «Буба». (6+)	10.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	20.00 «Боги Египта». (16+)	20.00 «Боги Египта». (16+)	20.00 «Боги Египта». (16+)	20.00 «Боги Египта». (16+)	20.00 «Боги Египта». (16+)
10.00 «Супермама». (16+)	18.00 Вместе каждый день	20.30 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)	14.15, 18.20 Дела судебные. День								

<p>РОССИЯ К РОССИЯ К Культура</p> <p>15.45 Белая студия</p> <p>10.00 12.30 17.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 «XX век» 12.15 Кристальные истории 12.45 Новости. Подробно. Кино 13.00 «Таинственные города майя» 13.50 02.10 «Острова» 14.30 «КАПИТАН НЕМО» 15.45 Белая студия 16.30 Библейский сюжет 17.15 «Жил-был царь» 17.45 Мастера российской концертной сцены 18.45 Семинар 19.30 Новости культуры 19.45 Главная роль 20.05 Правила жизни 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Абсолютный слух 21.30 Власть факта 22.15 «МЕГРЭ» 23.55 Новости культуры 00.10 «Таинственные города майя» 01.10 «XX век</p>	<p>TВЦ</p> <p>22.35 «Хватит слухов!» (16+)</p> <p>06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+) 10.40 04.20 «Инна Чурикова. Я и так согласна» (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КИНО ПО ОЛЬХОВСКИ». (12+) 13.45 05.00 «Мой герой» (12+) 14.50 Город новостей 15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ФАРФОРОВЫЕ МУДРЕЦЫ». (12+) 16.55 «Актёрские драмы. Яблоко от яблони» (16+) 18.10 «ТАЙНА «БЕЛОЙ ВОРОНЫ». (12+) 22.35 «Хватит слухов!» (16+) 23.05 Прощание. (16+) 00.00 События. 25-й час 00.30 «Петровка, 38» (16+) 00.45 «Дорогие товарищи» (16+)</p>	<p>3</p> <p>09.45 Гадалка. (16+)</p> <p>06.00 «Мультифильмы» (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот» (6+) 08.45 «Слепая» (16+) 09.45 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая» (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) Одноклассник Глухарёва Паша попал в секту, лидер которой вымогает у своих собратьев материальные ценности. Паша крадет у собственной матери телевизор и относит его духовному наставнику. Женщина обращается к Глухарёву с просьбой вернуть похищенное. 23.15 «ТЕМНОЕ ЗЕРКАЛО». (18+) Канада, 2018 г. Мария растет замкнутым и робким ребенком. В школе девушку защищают одноклассники, а дома, где, казалось бы, можно найти защиту – совсем непростые отношения с матерью и отцом.</p>	<p>ТВ-3</p> <p>07.15 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.15 04.40 Давай разведёмся! (16+) 08.15 Тест на отцовство. (16+) 10.30 «Понять. Простить» (16+) 11.40 00.30 «Порча» (16+) 12.45 «Знахарка» (16+) 13.20 «Верну любимого» (16+) 13.55 «Голоса ушедших душ» (16+) 14.30 «РЕБЁНОК ПО РАСЧЁТУ». (16+) 19.00 «ПОДАРИ МНЕ НАДЕЖДУ». (16+) 23.30 «Понять. Простить» (16+) 01.25 «Знахарка» (16+) 01.50 «Верну любимого» (16+) 02.20 «Голоса ушедших душ» (16+) 02.45 Тест на отцовство. (16+) 04.25 «6 кадров» (16+)</p>	<p>О</p> <p>ДОМАШНИЙ</p> <p>05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+) 05.25 06.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+) 06.10 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 14.20 17.30 «СЛЕД». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 04.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>5</p> <p>05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+) 05.25 06.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+) 06.10 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 14.20 17.30 «СЛЕД». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 04.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>5-Й КАНАЛ</p> <p>05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+) 05.25 06.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+) 06.10 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 08.25 «Стройнадзор» (16+) 14.20 17.30 «СЛЕД». (16+) 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+) 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 04.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)</p>	<p>ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ</p> <p>05.00 07.00 «Утро вместе» (12+) 11.00 17.30 01.30 «Открытая наука» (12+) 11.30 18.00 04.00 «От 7 до 17» (12+) 12.00 00.30 «Заметные люди» (12+) 12.30 18.30 22.30 «Футбол губернии» (12+) 13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+) 13.45 «Эксперт» (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости» (12+) 14.30 «День вместе» (12+) 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+) 15.45 «Полицейский вестник» (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 17.15 «Спортивная семья» (12+) 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест» (12+) 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе» (12+) 20.00 22.00 01.00 04.30 «Формула здоровья» (12+) 20.30 «Документальное кино» (12+) 23.00 «ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ». (16+) 03.00 «Такие разные» (12+)</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

СПОРТ

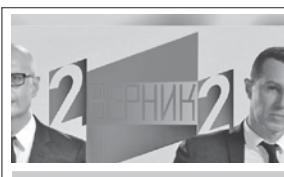
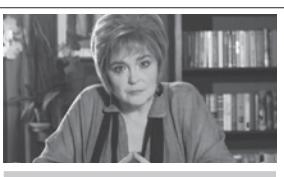
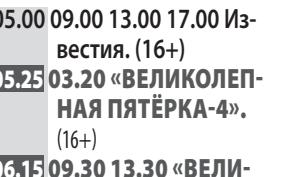
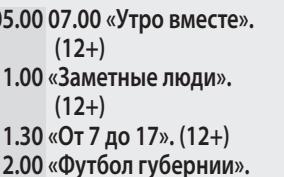
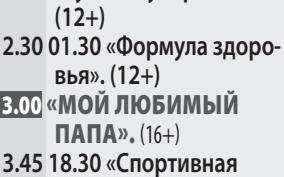
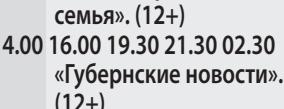
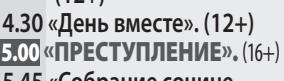
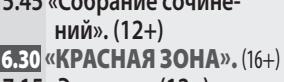
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 15.00 «Лига в лицах» (12+)	06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)	07.50 19.25 «До и после. Луиза Носкова» (12+)	08.20 16.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
06.30 «Человек из футбола. Дмитрий Хоклов» (12+)	10.10 Невесомая грация» (6+)	10.30 18.35 «хб» (12+)	10.10 «ДЖОН УИК 4» (16+)
07.00 09.00 12.55 15.30 Новости	11.00 13.10 16.20 19.20 Новости. (0+)	11.00 13.10 16.20 19.20 Новости. (0+)	11.00 «ДЖОН УИК 4» (16+)
07.05 11.35 15.35 23.35 Все на Матчи! Прямая трансляция	11.05 Бокс. (16+)	13.15 «Лучшая лига мира» (12+)	11.40 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН» (16+)
09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)	13.45 03.45 «Страна спортивная» (12+)	14.40 03.45 «Страна спортивная» (12+)	13.10 «ДИКАЯ» (16+)
09.25 «Команда мечты» (12+)	14.00 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)	14.50 «БИБЛИОТЕКА-РИ» (16+)	15.05 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА» (16+)
10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)	15.35 21.55 «Вид сверху» (12+)	15.35 21.55 «Вид сверху» (12+)	18.55 «МОРЕ СОБЛАЗНА» (16+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция	16.00 16.25 22.20 Спецрепортаж. (12+)	16.00 16.25 22.20 Спецрепортаж. (12+)	17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ» (16+)
14.25 «Вид сверху» (12+)	19.00 Спорт, который есть. (12+)	19.00 Спорт, который есть. (12+)	18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 3: КРАХ АНТИБОТИКА» (16+)
16.55 «Лионель Месси» (12+)	19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция	20.50 «МАТЕРИНСКИЙ ИСТИННКТ» (16+)	18.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА» (16+)
18.05 Смешанные единоборства. (16+)	22.40 23.30 00.40 01.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА» (16+)	22.40 23.30 00.40 01.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА» (16+)	21.00 «Я БУДУ ЖИТЬ» (16+)
19.15 Хоккей. «Нефтехимик» (Нижнекамск) - «Динамо» (Москва). Фонет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция	22.40 23.30 00.40 01.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА» (16+)	22.40 23.30 00.40 01.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА» (16+)	23.05 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (16+)
22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы	01.35 Что по спорту? (12+)	02.25 «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН» (16+)	00.50 «ОЧЕМ МОЧАДЕВУШКИ» (16+)
00.45 «Новак Джокович. Только победа» (12+)	02.00 Футзал. Суперлига. (6+)	04.00 «ЖАННА ДЮБАРРИ» (16+)	04.00 «ЖАННА ДЮБАРРИ» (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

vju TV1000	VIJU TV1000	viju TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	суббота!	СУББОТА!
06.35 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ» (12+)	05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кир кота». Мультсериалы. (6+)	05.15 «ДЕНЬ ТРИФИДОВ» (16+)	05.00 08.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинь Песенки».						
08.30, 09.30, 10.25, 11.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)	08.25 «СКАЙЛАЙН». (16+)	06.45 «СКАЙЛАЙН 2». (16+)	06.45 «СКАЙЛАЙН 2». (16+)						
08.20 16.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)	08.25 «ОДНА ДОМА» (16+)	08.15 «СКАЙЛАЙН 2». (16+)	08.15 «СКАЙЛАЙН 2». (16+)						
10.10 Невесомая грация» (6+)	10.10 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ» (16+)	10.05 «ДИДЯ ОСИРА» (16+)	10.05 «ДИДЯ ОСИРА» (16+)						
10.30 18.35 «хб» (12+)	11.40 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН» (16+)	11.45 «МАКС СТИЛ» (16+)	11.45 «МАКС СТИЛ» (16+)						
11.00 13.10 16.20 19.20 Новости. (0+)	13.10 «ДИКАЯ» (16+)	12.25 «СОЛДАТ ДЖЕЙН» (16+)	12.25 «СОЛДАТ ДЖЕЙН» (16+)						
11.05 Бокс. (16+)	15.05 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА» (16+)	13.35 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ» (16+)	13.35 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ» (16+)						
13.15 «Лучшая лига мира» (12+)	17.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 2: АДВОКАТ» (16+)	17.35 «КРАЙНЕ ОПАСЕН» (16+)	17.35 «КРАЙНЕ ОПАСЕН» (16+)						
13.45 03.45 «Страна спортивная» (12+)	18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 3: КРАХ АНТИБОТИКА» (16+)	19.05 «УЦЕЛЕВШИЙ» (16+)	19.05 «УЦЕЛЕВШИЙ» (16+)						
14.00 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)	18.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА» (16+)	21.20 «ЗАСАДА» (16+)	21.20 «ЗАСАДА» (16+)						
15.35 21.55 «Вид сверху» (12+)	21.00 «Я БУДУ ЖИТЬ» (16+)	23.00, 23.20 «ЭЛЕН И РЕБЯТА» (16+)	23.00, 23.20 «ЭЛЕН И РЕБЯТА» (16+)						
01.35 Что по спорту? (12+)	23.05 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (16+)	23.50 Суббота News. (16+)	23.50 Суббота News. (16+)						
02.00 Футзал. Суперлига. (6+)	02.30 «ДЕТИ КУКУРУЗЫ 2: ПОСЛЕДНЯЯ ЖЕРТВА» (16+)	00.00, 01.00 «ВЕТРЕНЫЙ» (16+)	00.00, 01.00 «ВЕТРЕНЫЙ» (16+)						
03.00 Караконг. (16+)	03.55 «ДЕТИ КУКУРУЗЫ 3: ГОРОДСКАЯ ЖАТВА» (16+)	02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ» (16+)	02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ» (16+)						
18.20 10 самых с Оксаной Самойловой. (16+)	04.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ» (16+)	03.25 «Приключения Пети и Волка» (16+)	03.25 «Приключения Пети и Волка» (16+)						
18.55 Плейлист Зима. (16+)	11.35 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ» (16+)	04.20 «Маша и Медведь» (16+)	04.20 «Маша и Медведь» (16+)						
19.55 Кто следующий? (16+)	13.00 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ» (16+)	05.10 «ПРИЧЕССА И ДРАКОН» (16+)	05.10 «ПРИЧЕССА И ДРАКОН» (16+)						
20.35 От плёнки до нейроники: мутация клипов. (16+)	15.00 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ» (16+)	15.10 «МЕНОВАСИС» (16+)	15.10 «МЕНОВАСИС» (16+)						
21.40 PRO-новости. (16+)	16.35 «ЖЕННИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА» (16+)	16.35 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+)	16.35 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+)						
22.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)	18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» (16+)	17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (16+)	17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (16+)						
22.40 10 самых с Оксаной Самойловой. (16+)	20.00 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ» (16+)	20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА» (16+)	20.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА» (16+)						
23.00 Хиты по-русски. (16+)	21.20 «ПОБЕГ» (16+)	21.30 «ЦАРЕУБИЦА» (16+)	21.30 «ЦАРЕУБИЦА» (16+)						
23.00 Самые любимые русские хиты в одном плейлисте. (16+)	19.30 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ» (16+)	22.00 «МОЛДОВА» (16+)	22.00 «МОЛДОВА» (16+)						

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
	10.15 «Жить здорово!» (16+)	20.00 Вести		10.35 «ПЁС». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	17.00 «Тайны Чапман». (16+)	
05.00	Телеканал «Доброе утро»	05.00 Утро России	04.35 «ПЁС». (16+)	06.00 «Отель «У овечек». (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+)	05.00 18.00 00.25 04.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)		
09.00	Новости (с субтитрами)	09.00 Вести	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	21.00 «ПОЛЯРНЫЙ». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)		
09.25	«Модный приговор». (0+)	09.30 Местное время	08.00 «Сегодня»	08.30 «Три кота. Путешествие во времени». (0+)	23.00 «ДОГМЕН». (18+)	08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)		
10.15	«Жить здорово!» (16+)	09.55 О самом главном. (12+)	08.25 «ПЁС». (16+)	09.55 «Диномама». (6+)	01.10 «ПЕПЕЛ». (18+)	09.00 «Документальный спецпроект». (16+)		
11.00	«Время покажет». (16+)	11.00 Вести. Местное время	10.00 «Сегодня»	11.35 «КАПИТАН КРЮК». (6+)	02.40 «РЭМБО-3». (16+)	10.00 «Засекреченные списки». (16+)		
12.00	Новости (с субтитрами)	12.00 «60 минут». (12+)	10.35 «ПЁС». (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	04.15 «Однажды в России». (16+)	11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)		
12.15	«Время покажет». (16+)	14.00 Вести	13.00 «Сегодня»	14.00 «Место встречи»	05.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)		
14.00	«Большая игра». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	16.00 «Сегодня»	13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)		
15.00	Новости (с субтитрами)	16.30 Вести	14.00 «Сегодня»	16.45 «За гранью». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)	17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)		
15.15	«Давай поженимся!» (16+)	17.00 «Малахов». (16+)	14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	19.55 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)	19.55 «ПРИЗРАК В ДОСПЕХАХ». (16+)		
16.05	«Мужское / Женское». (16+)	18.00 «60 минут». (12+)	21.10 Вести. Местное время	19.00 «Сегодня»	00.45 «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ». (16+)	США - Индия - Гонконг, 2017 г. Фантастический боевик. В ролях: Скарлетт Йоханссон, Иохан Филип Асбек, Такешি Китано.		
17.00	«Большая игра». (16+)	20.00 Вести	21.10 Вести. Местное время	20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)	02.40 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?». (16+)	02.40 «РЭМБО-3». (16+)		
18.00	Вечерние новости (с субтитрами)	23.40 Вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)	21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)	Расследование наезда на Шибанова, который отдался травмами, приводит к Стишовой, которая из-за ревности наняла наркомана, чтобы отомстить Шибанову.	04.20 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?». (16+)	04.20 «Утро ТНТ»-2026. (16+)		
18.30	«Время покажет». (16+)	02.15 «РАЙСКИЙ». (16+)	22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	22.15 «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ». (12+)	04.20 «Отель «У овечек». (0+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)		
19.50	«Пусть говорят». (16+)	03.00 Вести	00.10 «Сегодня»	00.10 «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ». (12+)	05.00 «Утро ТНТ»-2026. (16+)			
21.00	«Время»	03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)	00.25 «Поздняков». (16+)	00.40 «ПАУТИНА». (16+)	05.50 «САШАТАНЯ». (16+)			
22.00	«ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ». (12+)		04.10 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)	04.10 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)				
23.00	«Большая игра». (16+)							
00.10	ПодкастЛаб. (16+)							
03.00	Новости							

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ				ДЕТСКИЕ				ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ			
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ	35	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY
05.00	Секреты на кухне. (16+)	06.15 «СОЛДАТЫ-3». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	05.00 Ранние птички. «Бодо Бордо», «Майло», «Царевны». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)	00.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)	06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой: Саботаж секретного оружия. (16+)	06.45, 00.30 Мир накануне катастрофы. ХХ век. Гиена Европы. (16+)	06.00, 23.40 Мир накануне катастрофы. ХХ век. Гиена Европы. (16+)		
05.50	Пятница News. (16+)	08.00 Улётоное видео. Лучшее. (16+)	08.00 Улётоное видео. (16+)	07.00 «С добрым утром, малыш!». (0+)	07.00 «Джки-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	00.35 Хлеб, «Север» и «Балык». (12+)	00.35 Хлеб, «Север» и «Балык». (12+)	06.45 Исторический центр Мостара, Босния и Герцеговина. (12+)	06.45, 00.30 Мир накануне катастрофы. ХХ век. Странная война. (16+)		
06.10	Гастротур. (16+)	09.00 Улётоное видео. (16+)	11.00 23.50 «НИКА». (16+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)	01.40, 05.30, 09.40, 13.55, 18.00, 21.40 Легенды науки. (12+)	01.40, 05.30, 09.40, 13.55, 18.00, 21.40 Легенды науки. (12+)	07.35, 01.15 Анатомия любви. Эва, Пола и Беата. (12+)	07.35, 01.15 Анатомия любви. Эва, Пола и Беата. (12+)		
06.50	На ножах. (16+)	«Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.	15.15 «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ». (12+)	07.35 «Край Бебис». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)	02.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	02.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)	07.40 Эль-Сагаррио, Эквадор. (12+)	07.40 Эль-Сагаррио, Эквадор. (12+)		
08.50	Молодые ножи. (16+)	13.00 Притворщики. (16+)	17.00 «Формула здоровья». (12+)	07.45 «Лунтик». (0+)	09.30 «Барбоскины». (0+)	03.00, 23.05 Пётр I Великий. (12+)	03.00, 23.05 Пётр I Великий. (12+)	08.35 Легендарные авто: Ford. (16+)	08.35 Легендарные авто: Ford. (16+)		
10.10	Адский шеф. (16+)	15.00 Решала. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	09.30 «Супер Крылья. Супер-команда». (0+)	10.00 «Муся, Чук и Станислав». (6+)	03.55 Георгий - Победоносец. (16+)	03.55 Георгий - Победоносец. (16+)	09.15 Союзники Третьего рейха. Западная Европа. (12+)	09.15 Союзники Третьего рейха. Западная Европа. (12+)		
12.50	Черный список. На кухне. (16+)	18.00 Охотники. (16+)	20.45 «13 КЛИНИЧЕСКАЯ: НАЧАЛО». (16+)	09.30 «Супер Крылья. Супер-команда». (0+)	10.10 «Фиксики. Дай пять!». (0+)	04.45 Освобождение Крыма. (12+)	04.45 Освобождение Крыма. (12+)	10.10, 11.25 Территория тамплиеров. (16+)	10.10, 11.25 Территория тамплиеров. (16+)		
19.00	Новые Четыре свадьбы. (16+)	21.00 Влад решает. (16+)	22.15 «ГОРОД НЕВЕСТ». (12+)	10.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	11.50 «Бумажки». (0+)	06.05, 07.55 Всемирное наследие. Россия. (12+)	06.05, 07.55 Всемирное наследие. Россия. (12+)	11.45, 12.45 Исторические убийства. (16+)	11.45, 12.45 Исторические убийства. (16+)		
23.00	Секретный артист. (16+)	23.00 Опасные связи. (18+)	00.40 «Очевидно. Вероятно» с академиком Арутюном Аветисяном. (12+)	11.45 «Джи-Джи Бонд: супер-гонщик». (6+)	12.00 Время малышей. (0+)	06.55 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)	06.55 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)	13.30 Тысячелетний Перу. (16+)	13.30 Тысячелетний Перу. (16+)		
00.20	Самородки. (16+)	02.20 Улётоное видео. (16+)	01.20 «Свет и тени». (16+)	12.00 «Турбозавры». (0+)	13.00 «Кошечки-собачки». (0+)	08.45, 17.00 Забытые войны России. (12+)	08.45, 17.00 Забытые войны России. (12+)	14.30 Тайны песка. (16+)	14.30 Тайны песка. (16+)		
01.40	Пятница News. (16+)	03.30 Улётоное видео. (16+)	01.20 «Свет и тени». (16+)	13.40 «Лол Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	14.00 «Маша и Медведь». (0+)	15.15, 16.00 Загадки планеты Земля. (16+)	15.15, 16.00 Загадки планеты Земля. (16+)	15.20, 02.45 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)	15.20, 02.45 Русские тайны. XX век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)		
02.20	На ножах. (16+)	04.00 Улётоное видео. Топ-35. (16+)	01.50 OTР. (16+)	14.40 «АПОСТОЛ». (16+)	15.00 «Геройчики». (0+)	16.10, 17.20 Территория тамплиеров. (16+)	16.10, 17.20 Территория тамплиеров. (16+)	16.20, 17.30 Легендарные авто. Семён Альтов. (12+)	16.20, 17.30 Легендарные авто. Семён Альтов. (12+)		
04.00	Секреты на кухне. (16+)	04.45 «СОЛДАТЫ-4». (16+)	14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	14.00 «АПОСТОЛ». (16+)	16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)	17.00, 18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	17.00, 18.15 «Дракоша Тоща». (0+)	17.40, 18.50 «Легендарные авто: Bentley». (16+)	17.40, 18.50 «Легендарные авто: Bentley». (16+)		
04.30	Пятница News. (16+)		12.30 Понять. Простить. (16+)	14.00 «АПОСТОЛ». (16+)	16.50 «Сказочный патруль». (0+)	18.25 «Буба». (0+)	18.25 «Буба». (0+)	19.20, 19.30 Территория тамплиеров. (16+)	19.20, 19.30 Территория тамплиеров. (16+)		
05.00	12.25 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 00.25 Наше кино. История большой любви. (16+)	13.15 Мировое соглашение. (16+)	14.00 «АПОСТОЛ». (16+)	17.00 «Бумажки». (0+)	19.35 Боги войны. (16+)	19.35 Боги войны. (16+)	20.00 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. Европы. (16+)	20.00 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. Европы. (16+)		
06.25	«Званый ужин». (16+)	06.00 «СМОТРИ НА МЕНЯ!». (16+)	16.15 Обману. Нет. (16+)	14.00 «АПОСТОЛ». (16+)	18.00 «Бумажки». (0+)	20.15 Боги Египта. (16+)	20.15 Боги Египта. (16+)	21.00 Забы			

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 15.45 «2 Верник 2»	 22.35 «10 самых...» (16+)	 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)	 10.40 «Понять. Простить». (16+)	 05.00 09.00 13.00 17.00 Из- вестия. (16+)	 05.25 03.20 «ВЕЛИКОЛЕП- НАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)	 06.15 09.30 13.30 «ВЕЛИ- КОЛЕПНАЯ ПЯТЁР- КА-6». (16+)	 08.35 День ангела. (6+)	 14.20 16.05 17.30 «СЛЕД». (16+)	 13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+)
06.30 Диалоги о животных 07.20 13.00 «Таинственные города майя» 08.25 22.15 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.10 01.00 «XX век» 12.45 Новости. Подробно. Театр 14.00 «Владимир Александров. Корабль судьбы» 14.30 «КАПИТАН ФРАКАСС» 15.45 «2 Верник 2» 16.30 «Пряничный домик» 17.15 «Жил-был царь» 17.45 Мастера российской концертной сцены 18.45 Семинар 19.45 Главная роль 20.05 Открытая книга 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Дуэнья». Вполне свежа!» 21.30 Энigma 00.10 «Петра. Секреты древних строителей»	06.00 «Настроение» 08.15 «Доктор И...» (16+) 08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+) 10.35 04.20 «Олег Янковский. Тот самый...» (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КИНО ПО ОЛЬХОВСКИ». (12+) 13.45 «Мой герой». (12+) 14.50 Город новостей 15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ОРЕЛ НЕ ЛОВИТ МУХ». (12+) 16.55 «Актёрские драмы. Не люблю себя». (16+) 18.10 «И ТЫ УВИДИШЬ СВЕТ». (16+) 22.35 «10 самых...» (16+) 23.05 «Актёрские драмы. Танцевать, тёща!» (16+) 00.00 События. 25-й час 00.30 «Петровка, 38». (16+) 00.45 «Охота на маньяка». (16+) 01.25 «Суд истории. Михаил Тухачевский». (16+)	06.00 «Мультифильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 08.45 «Слепая». (16+) 09.45 Гадалка. (16+) 15.30 «Слепая». (16+) 18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+) Хулиганы жестоко избили сына Глеба Курочкина. О банде известно почти все, в том числе и имя главаря – Синяя. Глухарёв ужасно не хочет вмешиваться в эту мелкую, по его мнению, историю, но под напором Зиминой заводит уголовное дело. 23.15 «ОБИТЕЛЬ СТРАХА». (18+) США, 2024 г. Вирус заставляет тетю Ли и ее племянницу уехать и спрятаться в убежище. Уже 10 лет девушки охраняют свой очаг и стараются выжить, никак не контактируя с другими людьми.	06.30 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.25 04.40 Давай разведёмся! (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 «Порча». (16+) 12.50 «Знахарка». (16+) 13.25 «Верну любимого». (16+) 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.35 «РЕБЁНОК ПО РАСЧЁТУ». (16+) 19.00 «НЕВИНОВНАЯ». (16+) 23.30 «Понять. Простить». (16+) 00.35 «Порча». (16+) 01.30 «Знахарка». (16+) 01.55 «Верну любимого». (16+) 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.50 Тест на отцовство. (16+) 04.30 «6 кадров». (16+)	07.00 «Сегодня утром». (12+) 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+) 11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+) 11.10 «Освобождение Европы». (16+) 12.00 13.25 «ОТЧИЙ ДОМ». (12+) 14.30 15.05 17.15 05.10 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+) 22.45 «Между тем». (12+) 23.15 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». (12+) 00.55 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАТА КЛИМОВА». (12+)	05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 «Заметные люди». (12+) 11.30 «От 7 до 17». (12+) 12.00 «Футбол губернии». (12+) 12.30 01.30 «Формула здоровья». (12+) 13.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА». (16+) 13.45 18.30 «Спортивная семья». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (16+) 15.45 «Собрание сочинений». (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 17.15 «Эксперт». (12+) 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+) 18.00 22.30 03.30 «Великий, могучий». (12+) 18.45 01.15 «Служу Отечеству». (12+) 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+) 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+) 20.00 22.00 04.00 «Арт-Проспект». (12+) 20.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+) 23.00 «Дьяволик». (16+)				

СПОРТ		
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА
06.00 15.00 «Лига в лицах». (12+) 06.30 «Вид сверху». (12+) 07.00 09.00 12.55 Новости 07.05 11.35 15.35 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция 09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+) 09.25 «Команда мечты». (12+) 10.30 Бокс. Дж. Лейн - Д. Пей. Bare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+) 13.00 Есть тема! Прямая трансляция 14.25 «Формула 1. Гаснут огни». (12+) 16.55 «Майк Тайсон. Железные кулаки». (16+) 18.05 Смешанные единоборства. (16+) 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы 00.45 «Лионель Месси». (12+) 01.55 Бобслей. Кубок мира. Четвёрки. Мужчины. (6+) 03.55 Новости. (0+)	06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 07.50 «бхб». (12+) 08.20 16.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+) 10.10 16.00 19.00 22.00 Спецрепортаж. (12+) 10.30 18.35 «Вид сверху». (12+) 11.00 13.10 16.20 19.20 Новости. (0+) 11.05 Смешанные единоборства. (16+) 13.15 «Человек из футбюла». (12+) 13.45 Небесная грация». (6+) 14.00 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+) 15.35 Лыжная страна. (12+) 19.25 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. Прямая трансляция 21.05 «Корона спортивной империи. Лидия Иванова». (12+) 22.40 Есть тема! (16+) 23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+) 01.45 Спорт, который есть. (12+)	

КИНО И СЕРИАЛЫ		
VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000
05.45 «МАТЕРИНСКИЙ ИСТИНКТ». (16+) 07.15 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБСЕНАЯ». (16+) 09.15, 10.15, 11.10, 12.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 09.50 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+) 13.05 «РЫЦАРЬ ДНЯ». (16+) 15.10 «ОТПЕТЬЕ НАПАРНИКИ». (16+) 17.10, 18.00 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 18.50 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (16+) 20.30 «ДИВЕРГЕНТ». (16+) 23.05 00.00, 01.05, 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 02.45 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+) 04.20 «ПРЕДЧУВСТИЕ». (16+)	VIJU русское	VIJU русское
05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Кир кота». Мультсериалы. (6+) 06.15 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+) 08.10 «ОДНА ДОМА: ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (12+) 09.50 «ВОЖДЬ РАЗНОКОЖИХ». (16+) 11.25 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!». (16+) 13.05 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕКИМА». (16+) 15.10 «АВАНТЮРИСТЫ». (16+) 17.00, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ 3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+) 18.50 «МИЛЛИАРД». (16+) 20.45 «ЛОТЕРЕЯ». (16+) 22.35 «БИЛЕТ НА VEGAS». (16+) 00.10 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+) 01.45 «ОТЧАЙНЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+) 03.05 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)	VIJU action	VIJU TV1000 ACTION
05.20 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+) 06.55 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+) 08.20 «КАТАСТРОФА». (16+) 10.05 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+) 12.15 «КРАЙНЕ ОПАСЕН». (16+) 13.50 «ЗАСАДА». (16+) 15.35 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+) 17.15 «РАСПРАВА». (16+) 19.00 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП!». (16+) 20.50 «БЕГЛЕЦ». (16+) 23.25 «ОХРАННИК». (16+) 00.10 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+) 01.35 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+) 02.40 «КИЛЛЕР-ХРАНИТЕЛЬ». (16+) 04.05 «ПРОЩАЙ». (16+)	суббота!	СУББОТА!
05.15, 06.30, 17.00, 04.20 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинь Песенки». Мультсериалы. (0+) 06.10, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 Исполнение. (16+) 12.05 День Патриарха. (0+) 12.15 Монастырская кухня. (0+) 13.45 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (12+) 14.20 «ПОХИЩЕНИЕ». (0+) 16.05 Вечер на СПАСЕ. (0+) 17.05 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 4 серия. (0+) 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)	суббота!	СУББОТА!
05.15, 06.30, 17.00, 04.20 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинь Песенки». Мультсериалы. (0+) 06.10, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 Исполнение. (16+) 12.05 День Патриарха. (0+) 12.15 Монастырская кухня. (0+) 13.45 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (12+) 14.20 «ПОХИЩЕНИЕ». (0+) 16.05 Вечер на СПАСЕ. (0+) 17.05 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 4 серия. (0+) 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)	СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+) 05.10 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+) 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+) 11.00 Исполнение. (16+) 12.05 День Патриарха. (0+) 12.15 Монастырская кухня. (0+) 13.45 День Патриарха. (0+) 14.20 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (12+) 15.35 Революция. Западня для России. Фильм 1. (0+) 21.35 Революция. Западня для России. Фильм 2. (0+) 22.40, 23.10 Поле битвы. (16+) 23.45 День Патриарха. (0+) 23.55 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) 00.50 День Ангела: Святыни Еофа Затворник. (0+) 01.20 Тонкий баланс. (0+) 01.55 Революция. Западня для России. Фильм 1. (0+) 02.50 Поле битвы. (16+) 03.20 Парсуня. С Владимировичем Легойдой. (6+)	СПАС	СПАС
05.20 «Три кота и море приключений». Мультфильм. (6+) 06.15 «Тайна парка развлечений». Мультфильм. (6+) 08.20 «КАТАСТРОФА». (16+) 10.05 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+) 12.15 «КРАЙНЕ ОПАСЕН». (16+) 13.50 «ЗАСАДА». (16+) 15.35 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+) 17.15 «РАСПРАВА». (16+) 19.00 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП!». (16+) 22.55 «ОХРАННИК». (16+) 00.10 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+) 01.35 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+) 02.40 «КИЛЛЕР-ХРАНИТЕЛЬ». (16+) 04.05 «ПРОЩАЙ». (16+)	СТС LOVE	СТС LOVE
05.20 «Три кота и море приключений». Мультфильм. (6+) 06.15 «Тайна парка развлечений». Мультфильм. (6+) 08.20 «КАТАСТРОФА». (16+) 10.05 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+) 12.15 «КРАЙНЕ ОПАСЕН». (16+) 13.50 «ЗАСАДА». (16+) 15.35 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+) 17.15 «РАСПРАВА». (16+) 19.00 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП!». (16+) 22.55 «ОХРАННИК». (16+) 00.10, 01.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.25 «Суббота News». (16+) 04.00, 01.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 05.00 «ПОХИЩЕНИЕ». (0+) 12.00 «КЛОН». (16+) 22.50, 23.20 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 23.50 «Суббота News». (16+) 00.00, 01.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 02.00, 02.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)	СТС LOVE	СТС LOVE
05.20 «Даёшь молодёжь!». (16+) 10.05 «РАНЕКИ». (16+) 11.00 Узнав о проблемах Наташи, Лагуткин прерывает гастрольный тур. Стас предлагает собрать подписи против Калерии. 14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+) 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+) 22.30 Вечер вместе. «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (16+) 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+) 00.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+) 02.05 «ДВА ДНЯ». (16+) 03.25 «ДЕЖА ВЮ». (16+) 04.00 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!». (16+) 05.00 «ПОХИЩЕНИЕ». (16+) 06.00 «Даёшь молодёжь!». (16+)	СТС LOVE	СТС LOVE

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ		
22 января Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7. Попразднство Богоявления. Свт. Филиппа, митр. Московского и всея Руси, чудотворца.		
Мч. Полиевката. Прор. Самея. Свт. Петра, еп. Севастии Армянской. Прп. Евстратия чудотворца. Прп. Ионы, в схиме Петра, Киевского, чудотворца. Сщмч. Павла пресвитера. Поста нет.		
<p>Христос крестился не так, как мы крещ</p>		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

	ПЯТНИЦА	<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>05.50 Пятница News. (16+)</p> <p>06.20 На ножах. (16+)</p> <p>08.30 Молодые ножи. (16+)</p> <p>09.50 Адский шеф. (16+)</p> <p>12.40 Битва шефов. (16+)</p> <p>16.50 Последний шеф. (16+)</p> <p>19.00 Выживалити. Змееволивы. (16+)</p> <p>00.10 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)</p> <p>02.00 Пятница News. (16+)</p> <p>02.30 На ножах. (16+)</p> <p>04.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>
	ЧЕ!	<p>06.20 Уётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>07.00 Уётное видео. (16+)</p> <p>13.00 Утельные животные. (16+)</p> <p>16.00 Притворщики. (16+)</p> <p>19.00 Влад решает. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений.</p> <p>02.20 «+100500». (18+)</p>
	МИР	<p>05.00 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (16+)</p> <p>05.35, 02.10 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>06.00, 10.00, 13.00, 16.00 Новости</p> <p>14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)</p> <p>12.30 Понять. Простить. (16+)</p> <p>13.15 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>16.15 Обману. Нет. (16+)</p> <p>18.00 Вместе каждый день</p> <p>19.40 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)</p> <p>Приключения, экранизация, мюзиклальный фильм, СССР, 1979 г.</p> <p>00.45 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)</p> <p>03.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА». (16+)</p>
	ОТР	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение</p> <p>11.00 «Человек и судьба». (16+)</p> <p>11.25 «Почитаем!» (16+)</p> <p>11.45 «Нескучное дело». (12+)</p> <p>15.15 «ГОРОД НЕВСТ». (12+)</p> <p>17.00 «Служу Отечеству». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>20.45 «Ректорат». (12+)</p> <p>21.25 «МАЛЕНЬКАЯ ВЕРА». (16+)</p> <p>23.40 «ГОСПОДИН НИКТО». (18+)</p> <p>02.20 «МАЛЬЧИК И ДЕВОЧКА». (12+)</p>
	ПОБЕДА	

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬ	МУЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Бодо-Бородо», «Майло», «Царев-ны». (0+)	06.00 Время малышей. (0+)		
07.00 «С добрым утром, ма-лыш!» (0+)	07.00 «Джি-Джи Бонд: супер-гоночки». (6+)		
07.30 «Три кота». (0+)	07.15 «Маша и Медведь». (0+)		
10.30 «Мини-Мишки». (0+)	08.30 «Катя и Эф. Куда-угодно-дверь». (0+)		
13.35 «Карбот». (6+)	09.30 «Барбоскины». (0+)		
Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.	Веселый мультсериал, который рассказывает о жизни детей и подростков с их интересами и увлечениями.		
14.05 «Инфинити Надо». (6+)	10.00 «Муся, Чук и Станис-лав». (6+)		
14.30 «Навигатор. У нас го-сти!» (0+)	10.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)		
Лауреат 3-ей степени Международного конкурса-фестиваля «Drum Wave!» Многоократная победительница конкурсов юных исполнителей на ударных инструментах! В гостях у Славы и Ани - Агния Наумова!	11.50 «Бумажки». (0+)		
14.40 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)	12.00 Время малышей. (0+)		
16.40 «Сказочный патруль». (0+)	13.00 «Кошечки-собачки». (0+)		
19.55 «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)	14.00 «Маша и Медведь». (0+)		
21.00 «Спокойной ночи, ма-лыш!» (0+)	15.00 «Геройчики». (0+)		
21.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)	16.00 Время малышей. (0+)		
Смотрите продолжение любимого анимационного сериала «Сказочный патруль» - «Сказочный патруль. Дорога домой! Юные волшебники из Сказочного Патруля попадают в удивительный мир Зарпии.	17.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)		
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)	18.15 «Дракоша Тоща». (0+)		
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)	18.50 «Лунтик». (0+)		
01.35 «Соня из Тоствилля». (6+)	19.25 «Маша и Медведь». (0+)		
03.45 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)	20.25 «Сказочный патруль». (0+)		
	21.00 «Барбоскины». (0+)		
	21.25 «Фиксики. Дай пять!» (0+)		
	22.25 «буба». (6+)		
	23.05 «Смешарики. Пин-код». (6+)		
	00.00 «Лунтик». (0+)		
	00.30 «Барбоскины». (0+)		
	01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)		
	02.10 «Необыкновенные приключения Карика и Ва-лия». (0+)		
	02.50 «Маша и Медведь», «Машинки сказки». (0+)		
	04.20 «Муся, Чук и Станис-лав». (6+)		
	05.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

	365 ДНЕЙ ТВ	vju HISTORY	VIJU HISTORY		ИСТОРИЯ
00.00 Георгий - Победоносец. (16+)	00.50 Освобождение Крыма. (12+)	01.35, 05.45, 10.00, 14.05, 17.45, 21.45 Легенды науки. (12+)	06.00 Женщины на фронте. (16+)	06.00, 23.35 Союзники Третьего рейха. Западная Европа. (12+)	06.45, 09.20 Великий и ужасный Жук. (12+)
02.10, 04.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)	03.00 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)	08.30, 09.15 Легендарные авто. (16+)	07.40 Барби: рождение легенды. (16+)	07.35, 01.15 Экстрасенс смеха. Семён Альтов. (12+)	08.25, 02.00 Вожди народов. (12+)
04.50, 13.05, 20.50 Забытые культуры России. (12+)	06.15, 10.30, 22.30 Народный фронт Победы. (12+)	10.05, 10.55 Территория тамплиеров. (16+)	11.40 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+)	09.15, 10.05, 03.40, 04.25 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)	10.55 Леди Сапиенс. (12+)
06.45 Во имя человечества. История российской мединицины. (12+)	07.10 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)	12.40 Забытый император Китая. (16+)	13.35 Роберт Кеннеди - несостоявшийся президент США. (16+)	11.55 Русские тайны. ХХ век. Украина. Невыдуманные истории. (12+)	12.45 Досье Тутанхамона. (12+)
08.15, 09.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)	11.10 Сквозь времена: Владыческая палата Новгородского кремля. (12+)	14.20 Тайны песка. (16+)	15.10, 15.55 Загадки планеты Земля. (16+)	13.40 Иван Великий. Возращение государя. (12+)	14.40 Версаль - цена величия. (12+)
11.00 Сквозь времена: Владыческая палата Новгородского кремля. (12+)	11.40 Боги войны. (16+)	16.40, 17.30 Легендарные авто. (16+)	18.15, 19.10 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)	15.35 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)	16.25, 02.45 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
12.10 Боги Египта. (16+)	14.40 Русское наследие. Южные рубежи: Купеческая архитектура новых регионов. (12+)	20.00 Аль Капоне: криминальная империя. (16+)	21.05 Поиски затонувшего «Крипси». (12+)	22.05 Женщины на фронте. (16+)	17.20 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)
15.00 Донбас. Историзанное сердце России. (16+)	16.00 Это подкаст. История: Российская биократия и «полицейский социализм» рубежа XIX-XX веков. (12+)	23.00 5 субмарин против нацистов. (16+)	00.00, 00.50 Загадки планеты Земля. (16+)	18.15, 19.15 Ваза. Корабль-призрак. Галеон, спасённый из небытия. (12+)	20.15, 05.15 Мир накануне катаклизма. XX век. Гиена Европы. (16+)
17.00 Карим Хакимов: Миссия выполнима. (12+)	18.20 Историограф. (12+)	01.25, 02.15 Территория тамплиеров. (16+)	02.55 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+)	21.05 Анатомия любви. Эва, Попа и Беата. (12+)	22.45 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
19.05, 23.00 Пётр I Великий. (12+)	20.00 Революция LIVE: неумеренная оппозиция. (12+)	03.50 Забытый император Китая. (16+)	04.35 Отчаянные часы. Очевидцы и выжившие. (16+)	05.05 5 субмарин против нацистов. (16+)	
22.20 Семь дней истории. (12+)					

РОССИЯ К Культура	РОССИЯ К Культура	TBU	ТВЦ	3	ТВ-3	О	Домашний	5	5-й КАНАЛ	TV ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
<p>12.00 «Роман в камне»</p> <p>06.30 Диалоги о животных 07.20 13.15 «Петра. Секреты древних строителей» 08.10 «Первые в мире» 08.25 21.25 «МЕГРЭ» 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры 10.20 Шедевры старого кино 12.00 «Роман в камне» 12.45 Открытая книга 14.05 «Три тайны адвоката Плевако» 14.30 «КАПИТАН ФРАКАСС» 15.45 Энigma 16.30 Письма из провинции 17.15 «Жил-был царь» 17.45 Мастера российской концертной сцены 18.45 Семинар 19.45 01.15 «Искатели» 20.35 «Владимир Фортов. Прикоснуться к солнцу». 80 лет со дня рождения Владимира Фортова 23.00 «2 Верник 2» 00.15 «ДЖЕЙН ЭЙР» 02.40 «Королевская игра»</p>	<p>14.50 Город новостей</p> <p>06.00 «Настроение» 08.10 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+) 11.30 События 11.50 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+) 12.25 «ЛИШНИЙ». (12+) 14.30 События 14.50 Город новостей 15.00 «ЛИШНИЙ». (12+) 16.55 «Актёрские драмы. Чтобы костюмчик сидел». (16+) 17.50 События 18.10 «СЕКРЕТ УПАВШЕЙ ЗВЕЗДЫ». (16+) 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой 23.05 «Хорошие песни». (12+) 00.40 «ВНИМАНИЕ: ВСЕМ ПОСТАМ...» (12+) 02.00 «Петровка, 38». (16+) 02.15 «ОЗНОБ». (12+) 05.20 «Актёрские драмы. Не люблю себя». (16+) 06.00 «Легенды эстрады. Бешеные деньги». (16+)</p>	<p>01.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 09.30 «Порча». (16+) 15.15 «Слепая». (16+) 19.00 «КОЛОМБИАНА». (16+) США, Франция, 2011 г. Каталея была еще совсем ребенком, когда в разборках между наркокартелями были убиты ее родители. Перед смертью отец дал девочке «пропуск» в американское посольство и адрес дяди в Чикаго. С той поры прошло много лет, и теперь Каталея - профессиональная убийца....</p> <p>21.15 «ЛАРГО ВИНЧ: ГНЕВ ПРОШЛОГО». (16+) Бельгия, Франция, 2024 г. В отпуске у миллиардера Ларго Винча похищают сына. Во время поисков Ларго сталкивается с различными проблемами...</p> <p>23.15 «МЭГГИ МУР(Ы)». (18+) 01.15 Знаки судьбы. (16+)</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.25 04.35 Давай разведёмся!. (16+) 08.25 Тест на отцовство. (16+) 10.40 «Понять. Простить». (16+) 11.45 00.30 «Порча». (16+) 12.50 «Знахарка». (16+) 13.25 «Верну любимого». (16+) 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.35 «ПРИНЦ И НИЩАЯ». (16+) 19.00 «ВТОРАЯ СТОРОНА ПРАВДЫ». (16+) 23.30 «Понять. Простить». (16+) 01.25 «Знахарка». (16+) 01.50 «Верну любимого». (16+) 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+) 02.45 Тест на отцовство. (16+) 04.25 «6 кадров». (16+)</p>	<p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+) 05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+) 06.15 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+) 08.30 Ваше здоровье!. (12+) 14.20 17.30 20.45 «СЛЕД». (16+) 19.50 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+) 23.10 Светская хроника. (16+) 00.10 Они потрясли мир. (16+) 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)</p>	<p>ЗВЕЗДА</p> <p>06.40 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+) 09.20 «Ищу своих». (12+) 10.05 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+) 11.45 13.25 «НА ДРУГОМ БЕРЕГУ». (16+) 14.40 15.05 17.05 «ДОРОГАЯ». (16+) 20.30 «Война миров». (16+) 21.20 «Специальный репортаж». (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!». (16+) 23.30 «Музыка!». (12+) 00.50 «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ». (16+)</p>	<p>05.00 07.00 «Утро вместе». (12+) 11.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+) 12.30 «От 7 до 17». (12+) 13.00 «Формула здоровья». (12+) 13.30 «Великий, могучий». (12+) 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+) 14.30 «День вместе». (12+) 15.00 «Арт-Проспект». (12+) 15.30 «Мастерская спорта». (12+) 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+) 17.15 «Такие разные». (12+) 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+) 18.30 «Служу Отечеству». (12+) 18.45 «Специальный репортаж». (12+) 19.00 «Новости дайджест». (12+) 19.10 «Вечер вместе». (12+) 20.00 02.30 «Диалоги с прошлым». (12+) 20.30 «Просто жизнь». (12+) 21.00 02.00 «Точка.ру». (12+) 22.00 «Малая сцена». (12+) 23.30 «ПЛАМЯ». (16+) 03.00 «Спортивная семья». (12+)</p>					

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00 «Лига в лицах». (12+)		06.00 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. (6+)	
06.30 «Формула 1. Гаснут огни». (12+)		07.25 «Магия большого спорта». (12+)	
07.00 09.00 Новости		07.50 «Вид сверху». (12+)	
07.05 16.55 19.30 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция		08.20 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)	
09.05 «Небесная грация». (6+)		10.10 18.25 «Страна спортивная». (12+)	
09.25 «Команда мечты». (12+)		11.00 13.10 13.16 20.19 20.20 Новости. (0+)	
10.30 13.00 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Спринт. Прямая трансляция из Сыктывкара		11.05 Смешанные единоборства. (16+)	
11.50 15.20 Биатлон. Кубок Содружества. Спринт. Прямая трансляция из Белоруссии		13.15 «6х6». (12+)	
17.25 Футбол. Глобал Челлендж 2026. Прямая трансляция из ОАЭ		13.45 Спецрепортаж. (12+)	
21.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы		14.00 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)	
22.35 Футбол. «Интер» - «Пизза». Чемпионат Италии. Прямая трансляция		16.00 21.30 Небесная грация». (6+)	
01.55 Евротур. (12+)		16.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция	
02.45 «Величайший». (16+)		18.45 «Человек из футбolla». (12+)	
03.55 Новости. (0+)		19.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция	
		21.50 23.00 Биатлон. Кубок Содружества. (6+)	
		00.30 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)	

МУЗЫКА



МУЗ-ТВ

05.00	Муз'итив. (16+)
06.10	МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00	Музэнерго. (16+)
08.10	Teen чарт. (16+)
08.40	PRO-новости. (16+)
09.00	Love Radio чат. (16+)
10.00	Народный микрофон. (16+)
11.00	Плейлист Зима. (16+)
12.00	Top-15 Like FM. (16+)
13.00	Хиты по-русски. (16+)
14.00	Плейлист Зима. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день.
(16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Музыкальная ежед-
ная премия Жара Music
Awards-2023. (16+)
19.45 Народное диско. (16+)
20.40 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

КИНОКОМЕДИЯ		ДОМ КИНО	ДОМ КИНО
00.50 «ЖЕНИХ». (16+)	07.25 Мультифильмы. (0+)	05.20 «Фиксики: Большой се- крет». Мультифильм. (6+)	
02.35 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИ- ТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)	09.00 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (16+)	06.35 «Фиксики против кра- ботов». Мультифильм. (6+)	
04.20 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+)	10.45 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)	08.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)	
05.55 «ЖЕНИХ НА ПРОКАТ». (16+)	13.05 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)	10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)	
07.30 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)	14.50 «ПУТЕШЕСТВИЕ МСЬЕ ПЕРРИШОНА». (16+)	15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)	
09.05 «ТАКСИ 3». (16+)	16.15 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВА- ША ТЕТЬЯ!». (16+)	22.30 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)	
10.40 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)	18.05 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)	Россия, 2021 г. В ролях: Па- вел Воля, Настасья Самбу- рская, Надежда Сысоева	
12.30 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+)	19.30 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫ- НИ». (16+)	23.50 Вечер вместе. «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)	
14.00 «ПОБЕГ». (18+)	21.00 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕ- НЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)	01.35 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ». (16+)	
16.05 «ДРАКУЛОВ». (16+)	22.45 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИ- КЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)	Россия, 2019 г.	
17.40 «ШПИОН ПО СОСЕД- СТВУ». (12+)	00.30 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ!». (18+)	03.05 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)	
19.30 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ Но- ВЫЙ ГОД». (6+)			
21.25 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ!». (16+)			

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

11.00 Революция. Западня для России. Фильм 1. (0+) Авторы фильма поставили себе задачу вскрыть закулисные корни революции 1905 года, названной впоследствии первой русской революцией, показать её «американский след».

12.05 День Патриарха. (0+)

12.15, 12.45 Монастырская кухня. (0+)

13.15 «НАШИ СОСЕДИ». (12+)

14.55 «ЧУЖОЕ ИМЯ». (12+) СССР, 1966 г.

16.45 «ПОХИЩЕНИЕ». (0+) СССР, 1984 г.

18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

19.30 Россия – Польша: тысячелетняя дуэль. Часть 1. (16+)

20.35 Следы империи. (12+)

21.15 Русский ковчег с Яном Таксюром. (12+)

23.15, 23.45, 00.15, 00.45 Поле битвы. (16+)

01.15 День Патриарха. (0+)

01.25 Россия – Польша: тысячелетняя дуэль. Часть 1. (16+)

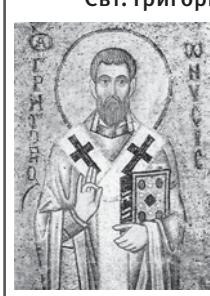
02.20 Херонес. Родина нашей Родины. (12+)

03.10 Оружейные бароны Украины. (16+)

04.10 Русский ковчег с Яном Таксюром. (12+)

Православный календарь

23 января
Седмица 33-я по Пятидесятнице. Глас 7.
Попразднство Богоявления.
С. Богоявленский



Постный день. Разрешается рыба.

Уверовавшие в Бога и крестившиеся должны тотчас быть готовы терпеть кущения и от своих домашних. Ибо кто не тов к этому, тот, при постигшей внезапно опасности, легко приходит в колебания».

Свт. Василий Великий

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
ВРЕМЯ	10.10 Сто к одному	19.00 «Центральное телевидение»	04.40 «НОЛЬ».	10.10 Впервые на СТС! «Ленивая семейства».	07.00 «Однажды в России».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	09.00 «Минтранс».	
21.00 «Время»	10.10 Сто к одному	19.00 «Центральное телевидение»	04.40 «НОЛЬ».	10.10 Впервые на СТС! «Ленивая семейства».	07.00 «Однажды в России».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	09.00 «Минтранс».	
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»	05.00 Утро России. Суббота	08.00 Местное время. Суббота	06.20 «Жди меня».	06.00 «Отель «У овечек».	06.30 «Маша и Медведь».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	05.00 01.45 «Самые шокирующие гипотезы».	
09.00 «Умницы и умники».	08.35 «По секрету всему свету»	07.20 «Смотря».	07.20 «Смотря».	07.10 «Гномы в деле!»	08.40 «Супергномы».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	06.00 «С добрым утром!»	
(12+)	09.00 «Формула еды».	08.00 «Сегодня»	08.00 «Сегодня»	10.10 Впервые на СТС! «Ленивая семейства».	10.10 Впервые на СТС! «Ленивая семейства».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	(16+)	
09.45 «Слово пастыря».	10.10 Сто к одному	08.20 «Поедем, поедим!»	11.20 «Хранители пяти королевств».	11.55 «Хранители пяти королевств».	11.55 «Хранители пяти королевств».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости».	
(0+)	11.00 Вести	12.00 «Поеедим, поедим!»	14.05 «Охота на монстров-2».	14.05 «Охота на монстров-2».	14.05 «Охота на монстров-2».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	09.00 «Минтранс».	
10.00 Новости (с субтитрами)	11.30 «Наши. Военкоры».	13.00 «Съедим, поедим!»	16.20 «Панда из космоса».	16.20 «Панда из космоса».	16.20 «Панда из космоса».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	10.00 Самая полезная программа.	
10.15 Премьера. «От первой до последней ноты». К 80-летию со дня рождения Вячеслава Добринина».	12.00 «Доктор Мясников».	14.00 «Неограниченные возможности».	19.05 «Мой шпион».	19.05 «Мой шпион».	19.05 «Мой шпион».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко.	
(12+)	13.00 Большие перемены	15.00 «Своя игра».	21.00 «В Потерянных землях».	21.00 «В Потерянных землях».	21.00 «В Потерянных землях».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	(16+)	
11.10 «Вспомнить всё».	14.00 Вести	16.00 «Сегодня»	22.45 «Другой мир».	22.45 «Другой мир».	22.45 «Другой мир».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	15.00 «Совбез».	
(12+)	14.30 Вести. Местное время	17.00 Следствие вели...»	00.50 «Другой мир-2: эволюция».	00.50 «Другой мир-2: эволюция».	00.50 «Другой мир-2: эволюция».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	16.00 Информационная программа 112.	
12.00 Новости (с субтитрами)	14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!»	18.00 «Сегодня»	02.25 «День спасения земли».	02.25 «День спасения земли».	02.25 «День спасения земли».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	16.55 «Документальный спецпроект».	
12.15 Поехали! (12+)	17.00 Вести	19.00 «Центральное телевидение»	03.50 «Отель «У овечек».	03.50 «Отель «У овечек».	03.50 «Отель «У овечек».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	18.00 «Засекреченные списки».	
13.10 «БЕГ».	17.50 «Привет, Андрей!»	20.20 «Следствие вели...»	(0+)	(0+)	(0+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	19.00 «Добровэйре».	
(12+)	(12+)	21.00 «Первый отдел».	19.05 «Мой шпион».	19.05 «Мой шпион».	19.05 «Мой шпион».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	19.55 «Телохранитель на фрилансе».	
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)	20.00 Вести	22.40 «Ментовские войны».	21.00 «В Потерянных землях».	21.00 «В Потерянных землях».	21.00 «В Потерянных землях».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	США - Колумбия - Великобритания, 2023 г. Боевик.	
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	20.50 Вести. Местное время	00.40 «Квартирник НТВ».	22.45 «Другой мир».	22.45 «Другой мир».	22.45 «Другой мир».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	22.00 «Форсаж. Полный вперед!» (16+)	
18.20 Премьера. «Ледниковый период».	21.00 «Изумрудный рай».	02.00 ЧП. Расследование.	00.50 «Другой мир-2: эволюция».	00.50 «Другой мир-2: эволюция».	00.50 «Другой мир-2: эволюция».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	23.40 «Опасный бизнес».	
(12+)	(16+)	(16+)	(18+)	(18+)	(18+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».	(18+)	
21.00 «Время»	00.40 «Крестная».	00.40 «Крестная».	03.50 «Отель «У овечек».	03.50 «Отель «У овечек».	03.50 «Отель «У овечек».	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».		
21.35 «Сегодня вечером».	(16+)	(16+)	(0+)	(0+)	(0+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».		
(16+)	00.10 Подкаст.Лаб.	(16+)	03.50 «Отель «У овечек».	(0+)	(0+)	11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших».		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ		ДЕТСКИЕ		ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	
ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	КАРУСЕЛЬ	35
05.00 Секреты на кухне.	06.00 Улётоное видео.	06.00 Улётоное видео.	05.00 Ранние птички.	МУЛЬ	365 ДНЕЙ ТВ
(16+)	08.00 Улётоное видео. Самое смешное.	08.00 Улётоное видео. Самое смешное.	06.00 «Утко-бала Царевна».	МУЛЬ	00.00 Всемирное наследие.
Ведущие программы «Секреты на кухне» расскажут, как из макаронных изделий сделать за-куску, горячее и десерт.	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».	07.00 «С добрым утром, ма-льчики!»	08.00 «Маша и Медведь».	00.50, 09.15, 17.00 Забытые войны России.
06.00 Пятница News.	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».	10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ».	09.30 Всё по-взрослому	11.00 «Умка».	01.45, 06.05, 10.10, 13.50, 17.55 Легенды науки.
06.40 Умнее всех.	11.00 «Секреты на кухне».	11.00 «Секреты на кухне».	12.10 «Человек из РИО».	11.30 «Маша и Медведь».	12.00, 11.10, 12.00, 12.50, 13.40, 14.30 Территория тамплиеров.
(12+)	12.00 «Падение Луны».	12.00 «Падение Луны».	14.05 05.05 «Большая стра-на».	(0+)	02.45 Во имя человечества. История российской мединицины.
08.00 Запретная Индия.	13.00 «+100500».	13.00 «+100500».	15.20 «Песня остаётся с че-ловеком».	10.00 «Съедобное или несъ-доброе: Саша Мрава и са-лат «Парус».	03.15 Семь дней истории.
(16+)	14.00 «Комиссар Рекс».	14.00 «Комиссар Рекс».	15.35 «Отчий дом».	На кухне - повар и танцовщица Саша! Важно ли кондитеру любить сладкое, кого можно встретить в комнате страха и родственники ли дайкон и редиска? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!	(12+)
09.00 «Пятница News».	15.00 «+100500».	15.00 «+100500».	17.00 «День вместе».	10.20 «Отель у овечек».	03.20 Грустное детство Алины Веселовой.
(16+)	20.00 «Финансовые фенixы».	20.00 «Финансовые фенixы».	17.30 «Точка.ру».	12.00 «Парк Турум-Бурум».	04.25 Во имя человечества. История российской мединицины.
23.00 «Падение Луны».	21.00 «+100500».	21.00 «+100500».	18.00 «Губернские новости».	(0+)	15.20, 16.10 Эдвардианская Британия в цвете.
(16+)	01.10 Как люди живут.	01.10 Как люди живут.	20.35 «Предсказание».	12.15 «Команда Флоры. Эко-патруль».	03.15 Семь дней истории.
01.20 Пятница News.	01.20 Большой кэш.	01.20 Большой кэш.	(16+)	14.15 «Маша и Медведь».	(12+)
(16+)	02.30 Утилизатор.	02.30 Утилизатор.	22.25 «Скорбь».	19.00 «Мультпремьера!»	03.20 Грустное детство Алины Веселовой.
02.50 На ножах.	04.50 Улётоное видео.	04.50 Улётоное видео.	00.20 «Студент».	20.10 «Маша и Медведь».	04.25 Во имя человечества. История российской мединицины.
(16+)	(16+)	(16+)	(16+)	22.00 «Ну, погоди! Каникулы».	05.15, 06.15, 10.10, 13.50, 17.55 Легенды науки.
03.40 На ножах.	05.00 «Моя свекровь - монстр».	05.00 «Моя свекровь - монстр».	11.00 «У меня лапки».	13.10 «Оранжевая корова».	06.15 Крепость Трапезида, Велико-Тырново, Болгария.
(16+)	06.45 «Супермама».	06.45 «Супермама».	12.15 «Фронт без флангов».	12.30 «Фронт без флангов».	06.40, 07.20, 08.05, 08.50, 09.35 Загадки планеты Земля.
Ещё больше ярких героинь и разных подходов к воспитанию детей. Как всегда, девушки отправятся друг к другу в гости, чтобы выяснить, кто из них достоин титула лучшей мамы страны.	17.00 «Секреты на кухне».	17.00 «Секреты на кухне».	13.15 «Фронт без флангов».	13.30 «Фронт без флангов».	10.20, 11.10, 12.00, 12.50, 13.40 Территория тамплиеров.
08.40 «Мама в 16».	18.00 «Секреты на кухне».	18.00 «Секреты на кухне».	14.15 «Фронт без флангов».	14.30 «Фронт без флангов».	02.45 Во имя человечества. История российской мединицины.
10.15 «Чадо из ада».	19.00 «Секреты на кухне».	19.00 «Секреты на кухне».	15.15 «Фронт без флангов».	15.30 «Фронт без флангов».	15.20, 16.10 Эдвардианская Британия в цвете.
(12+)	20.00 «Дом-2. Новая жизнь».	20.00 «Дом-2. Новая жизнь».	16.15 «Фронт без флангов».	16.30 «Фронт без флангов».	03.15 Семь дней истории.
13.15 «Маменькин сынок».	21.00 «Секреты на кухне».	21.00 «Секреты на кухне».	17.15 «Фронт без флангов».	17.30 «Фронт без флангов».	03.20 Грустное детство Алины Веселовой.
(16+)	16.20 «Мама в 16».	16.20 «Мама в 16».	18.15 «Фронт без флангов».	18.30 «Фронт без флангов».	04.25 Во имя человечества. История российской мединицины.
19.30 «Беременность по обману».	17.00 «Секреты на кухне».	17.00 «Секреты на кухне».	19.15 «Фронт без флангов».	19.50 «Фронт без флангов».	15.20, 16.10 Эдвардианская Британия в цвете.
(16+)	21.00 «Дом-2. Новая жизнь».	21.00 «Дом-2. Новая жизнь».	20.15 «Фронт без флангов».	20.50 «Фронт без флангов».	06.15, 14.25, 22.50 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля.
00.05 «Измены».	02.00 «Дом-2. Новая жизнь».	02.00 «Дом-2. Новая жизнь».	21.15 «Фронт без флангов».	21.50 «Фронт без флангов».	06.40, 07.20, 08.05, 08.50, 09.35 Загадки планеты Земля.
01.45 «Моя свекровь - монстр».	03.00 «Дом-2. Новая жизнь».	03.00 «Дом-2. Новая жизнь».	22.15 «Фронт без флангов».	22.50 «Фронт без флангов».	10.20, 11.10, 12.00, 12.50, 13.40 Территория тамплиеров.
(16+)	04.00 «Измены».	04.00 «Измены».	23.15 «Фронт без флангов».	23.50 «Фронт без флангов».	02.45 Во имя человечества. История российской мединицины.
05.00 «Измены».	05.00 «Измены».	05.00 «Измены».	24.15 «Фронт без флангов».	24.50 «Фронт без флангов».	15.20, 16.10 Эдвардианская Британия в цвете.
01.45 «Моя свекровь - монстр».	06.00 «Измены».	06.00 «Измены».	25.15 «Фронт без флангов».	25.50 «Фронт без флангов».	06.55, 15.20, 23.50 Весёлые ребята. Дунаевские.
(16+)	07.00 «Измены».	07.00 «Измены».	26.15 «Фронт без флангов».	26.50 «Фронт без флангов».	(12+)
08.00 «Измены».	08.00 «Измены».	08.00 «Измены».	27.15 «Фронт без флангов».	27.50 «Фронт без флангов».	07.45, 16.1

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	TВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ	
<p>БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ</p> <p>17.20 Больше, чем любовь</p>		<p>6.40 «Православная энциклопедия». (6+)</p>		<p>08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)</p>		<p>10.15 «ПРО ВЕРУ». (16+)</p>		<p>05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)</p>		<p>05.00 «Утро вместе». (12+)</p>	
<p>06.30 Библейский сюжет</p> <p>07.05 «Мультифильмы»</p> <p>07.45 «ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ»</p> <p>09.55 Старейшие музыкальные коллективы России</p> <p>10.25 «ВЕРТИКАЛЬ»</p> <p>11.40 «Коллекция»</p> <p>12.10 Черные дыры. Белые пятна</p> <p>12.50 00.55 «Водный мир острова Комodo»</p> <p>13.45 Рассказы из русской истории</p> <p>15.05 «Почерк эпохи»</p> <p>15.35 «АДМИРАЛ УШАКОВ»</p> <p>17.20 Больше, чем любовь</p> <p>18.00 Концерт Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева</p> <p>19.30 Новости культуры</p> <p>19.45 Оттепель</p> <p>20.00 «ПОД СЕВЕРНЫМ СИЯНИЕМ»</p> <p>22.00 Агора</p> <p>23.00 «ЦЕРЕМОНИЯ»</p>		<p>06.40 «Православная энциклопедия». (6+)</p> <p>07.05 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЗРАК». (12+)</p> <p>09.00 «Здоровый смысл». (16+)</p> <p>09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)</p> <p>10.05 Мифы о еде. (16+)</p> <p>10.55 «Просто & вкусно». (6+)</p> <p>11.30 14.30 23.35 События</p> <p>11.45 «Смешите меня семеро». (16+)</p> <p>12.35 Анекдот-клуб «Нехмурье люди». (16+)</p> <p>13.05 14.45 «РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА». (12+)</p> <p>17.15 «БИЗНЕС-ПЛАН СЧАСТЬЯ». (16+)</p> <p>21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым</p> <p>22.10 «Право знать!» (16+)</p> <p>23.45 «Тайная комната. Крысиные тропы фашистов». (16+)</p> <p>00.25 «Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай». (16+)</p> <p>01.05 01.35 «10 самых...» (16+)</p>		<p>06.00 «Мультифильмы». (0+)</p> <p>08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+)</p> <p>09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>10.45 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (12+)</p> <p>12.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ: ПРОКЛЯТИЕ ЧАШИ ИУДЫ».</p> <p>14.45 «ЛАРГО ВИНЧ: ГНЕВ ПРОШЛОГО».</p> <p>16.45 «КОЛОМБИАНА».</p> <p>19.00 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)</p> <p>США, 2013</p> <p>Работа Рэя - проверять безопасность самых охраняемых тюрем. Совершив побег из 14-ти и написав об этом книгу, он привлекает внимание ЦРУ.</p> <p>21.15 «СУДЬЯ ДРЕДД». (16+)</p> <p>23.15 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)</p> <p>01.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>05.45 «Мультифильмы». (0+)</p>		<p>06.15 «НА ДВОИХ НЕ ДЕЛИТСЯ».</p> <p>10.15 «ПРО ВЕРУ». (16+)</p> <p>Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Даниил Страхов, Вера Кинчева. Одинокая Вера живёт учёбой и заботой о брате - трудному подростку. Вера старается заменить родителей, которых нет уже несколько лет. Как «подарок судьбы», в её жизнь врывается взрослый мужчина, успешный бизнесмен.</p> <p>19.00 «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ». (16+)</p> <p>Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Денисова, Владимир Бутенко, Никита Мукаев. Привычная жизнь Даши «дом-работа-дом» разворачивается на 180 градусов, когда она получает видео, на котором запечатлён её муж...</p> <p>23.15 «ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ». (16+)</p> <p>02.50 «ПРО ВЕРУ».</p>		<p>05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4».</p> <p>09.00 Страна советов. (16+)</p> <p>09.30 «Стройнадзор».</p> <p>10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)</p> <p>19.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)</p> <p>00.00 Известия. Главное. (16+)</p> <p>01.05 Светская хроника.</p> <p>02.10 «ФИЛИН-3». (16+)</p> <p>03.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)</p>		<p>05.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>10.00 «Смешарики». (0+)</p> <p>11.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 2». (16+)</p> <p>12.30 «Диалоги с прошлым». (12+)</p> <p>13.00 «Просто жизнь».</p> <p>13.30 «Здоровый интерес».</p> <p>13.45 «ПЛАМЯ». (16+)</p> <p>16.15 «8 БУСИН НА ТОНКОЙ НИТОЧКЕ». (16+)</p> <p>18.00 «Марафон».</p> <p>19.00 «Территория успеха».</p> <p>19.30 «Губернские новости».</p> <p>19.45 «Арт-Проспект».</p> <p>20.15 «Служу Отечеству».</p> <p>20.30 «Точка.ру».</p> <p>21.00 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)</p> <p>22.45 «Диалоги с прошлым».</p> <p>23.15 «Марафон».</p> <p>00.15 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буран» - «Молот» Пермь».</p> <p>02.00 «Такие разные».</p> <p>03.00 «Актуальное интервью».</p> <p>03.15 «ОСЕНЬЮ 41-ГО».</p>	

СПОРТ			
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ! СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
<p>06.00 Смешанные единоборства. Оле! FC. Прямая трансляция из Таиланда</p> <p>08.30 Новости</p> <p>08.35 19.35 22.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция</p> <p>10.00 12.50 12.50 Лыжные гонки. Кубок России. Прямая трансляция из Сыктывкара</p> <p>11.50 15.00 Биатлон. Кубок Содружества. Гонка преследования. Прямая трансляция из Белоруссии</p> <p>15.55 Баскетбол. ЦСКА - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция</p> <p>17.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. Прямая трансляция</p> <p>20.20 Футбол. «Севилья» - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция</p> <p>22.50 Футбол. «Вильярреал» - «Реал» (Мадрид). Чемпионат Испании. Прямая трансляция</p> <p>01.55 «Майк Тайсон. Железные кулаки». (16+)</p> <p>03.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция</p>			
<p>06.00 07.10 21.10 22.10 Биатлон. Кубок Содружества. (6+)</p> <p>08.25 Сюрприз. (12+)</p> <p>08.50 05.30 География спорта. (12+)</p> <p>09.15 Страна смотрит спорт. (12+)</p> <p>09.45 Автоспорт. Гонка чемпионов. Прямая трансляция</p> <p>14.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)</p> <p>16.00 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>16.20 Новости. (0+)</p> <p>16.25 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция</p> <p>18.25 «Лучшая лига мира». (12+)</p> <p>18.50 Новости. (0+)</p> <p>20.55 03.05 Спорт, который есть. (12+)</p> <p>23.05 00.50 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)</p> <p>02.50 «Страна спортивная». (12+)</p> <p>03.25 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)</p>			

КИНО И СЕРИАЛЫ							
VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU русское	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU ACTION	суббота!	СУББОТА!
<p>05.30 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)</p> <p>07.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРЕНТ». (16+)</p> <p>08.25 Сюрприз. (12+)</p> <p>08.50 05.30 География спорта. (12+)</p> <p>09.15 Страна смотрит спорт. (12+)</p> <p>09.45 Автоспорт. Гонка чемпионов. Прямая трансляция</p> <p>11.50 13.05, 13.55, 14.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».</p> <p>15.55 «АЛЕКСАНДР». (16+)</p> <p>19.00 «Выживший». (16+)</p> <p>Триллер, США, Гонконг, Тайвань, 2015 г.</p> <p>21.50 «БУДИКА: КОРОЛЕВА ВОИНОВ». (16+)</p> <p>Исторический боевик, Великобритания, 2023 г.</p> <p>23.40 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (16+)</p> <p>Боевик, Великобритания, Австралия, Новая Зеландия, 2023 г.</p> <p>01.50 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>03.35 «РЕПРОДУКЦИЯ».</p>							
<p>05.30 «Смешарики», «Пингоды», «Простоквашин», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)</p> <p>10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>13.25 «ТЁМНЫЙ МИР».</p> <p>15.20 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ».</p> <p>19.00 «Выживший».</p> <p>Триллер, США, Гонконг, Тайвань, 2015 г.</p> <p>21.50 «БУДИКА: КОРОЛЕВА ВОИНОВ». (16+)</p> <p>Исторический боевик, Великобритания, 2023 г.</p> <p>23.40 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (16+)</p> <p>Боевик, Великобритания, Австралия, Новая Зеландия, 2023 г.</p> <p>01.50 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>03.35 «РЕПРОДУКЦИЯ».</p>							
<p>05.30 «Смешарики», «Пингоды», «Простоквашин», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)</p> <p>10.00, 10.50, 11.45, 12.35 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>13.25 «ТЁМНЫЙ МИР».</p> <p>15.20 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ».</p> <p>19.00 «Выживший».</p> <p>Триллер, США, Гонконг, Тайвань, 2015 г.</p> <p>21.50 «БУНКЕР». (16+)</p> <p>Детективный триллер, Испания, 2011 г.</p> <p>00.05 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)</p> <p>02.10 «ЗАМЕРЗШИЕ». (16+)</p> <p>03.40 «ОХРАНИКИ».</p>							
<p>05.30 «БЕЗ КОМПРОМИССОВ».</p> <p>07.15 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)</p> <p>09.00 «НЕУДЕРЖИМЫЕ 2». (16+)</p> <p>10.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ 3». (16+)</p> <p>12.25 «НЕУДЕРЖИМЫЕ 4». (16+)</p> <p>14.35 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)</p> <p>17.00 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (16+)</p> <p>18.40 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)</p> <p>20.30 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ». (16+)</p> <p>22.55 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ 2». (16+)</p> <p>00.55 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)</p> <p>02.30 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕКИМА». (16+)</p> <p>04.20 «Бременские музыканты», «По следам бременских музыкантов», «Сказка о рыбаке и рыбке».</p>							
<p>05.25 «БЕЗ КОМПРОМИССОВ».</p> <p>07.15 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)</p> <p>09.00 «НЕУДЕРЖИМЫЕ 2». (16+)</p> <p>10.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ 3». (16+)</p> <p>12.25 «НЕУДЕРЖИМЫЕ 4». (16+)</p> <p>14.35 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)</p> <p>17.00 «УБЕЖИЩЕ». (16+)</p> <p>19.00 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)</p> <p>20.50 «ТРЕВОЖНЫЙ ЗЫВОК». (16+)</p> <p>Триллер, США, 2013 г.</p> <p>22.25 «БУНКЕР». (16+)</p> <p>Детективный триллер, Испания, 2011 г.</p> <p>00.05 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)</p> <p>02.10 «ЗАМЕРЗШИЕ». (16+)</p> <p>03.40 «ОХРАНИКИ».</p>							
<p>05.00, 06.35, 12.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультифильм. (0+)</p> <p>12.10 «Маша и Медведь. Сказите «Ой!» Мультифильм. (0+)</p> <p>18.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)</p> <p>21.00 Богиня сиданий. (16+)</p> <p>22.20 Богиня съска. (16+)</p> <p>23.40, 00.10 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>00.40, 01.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>02.20, 03.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.50 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p>							
<p>05.00, 06.35, 12.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультифильм. (0+)</p> <p>12.10 «Маша и Медведь. Сказите «Ой!» Мультифильм. (0+)</p> <p>18.00 «Свинка Пеппа». Мультсериал. (0+)</p> <p>21.00 Богиня сиданий. (16+)</p> <p>22.20 Богиня съска. (16+)</p> <p>23.40, 00.10 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>00.40, 01.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)</p> <p>02.20, 03.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.50 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p>							
<p>06.15 «Белка и Стрелка. Карабская тайна».</p> <p>07.55 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)</p> <p>09.45 «СЕРЕЖА». (16+)</p> <p>11.10 «БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА». (16+)</p> <p>12.40 «ЧАРОДЕЙ». (16+)</p> <p>15.25 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ». (6+)</p> <p>16.40 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)</p> <p>18.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)</p> <p>19.35 «ДЕВЧАТА». (16+)</p> <p>21.20 Золотые легенды Мосфильма: Сергей Мигицко. (16+)</p> <p>17.55 «ЧАРОДЕЙ». (16+)</p> <p>21.00 «ПРИНЦЕССА НА БОАХ». (16+)</p> <p>23.00 «БЕДНАЯ САША». (16+)</p> <p>00.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)</p> <p>03.35 «БЕДНАЯ САША». (16+)</p>							
<p>06.15 «Белка и Стрелка. Карабская тайна».</p> <p>07.55 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)</p> <p>09.45 «СЕРЕЖА». (16+)</p> <p>11.10 «БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА». (16+)</p> <p>12.40 «ЧАРОДЕЙ». (16+)</p> <p>15.25 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ». (6+)</p> <p>16.40 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)</p> <p>18.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)</p> <p>19.35 «ДЕВЧАТА». (16+)</p> <p>21.20 Золотые легенды Мосфильма: Сергей Мигицко. (16+)</p> <p>17.55 «ЧАРОДЕЙ». (16+)</p> <p>21.00 «ПРИНЦЕССА НА БОАХ». (16+)</p> <p>23.00 «БЕДНАЯ САША». (16+)</p> <p>00.55 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)</p> <p>03.35 «БЕДНАЯ САША». (16+)</p>							

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ		
СПАС	СПАС	
<p		

1	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	ТНТ	4	РЕН
06.55 «Часовой». (12+)	13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)	14.00 «Однажды...» (16+)	06.30 «Маша и Медведь». (0+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	23.20 «Шоу Воли». (16+)	09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)		
06.00 Новости 06.10 Играй, гармонь любимая! (12+) 06.55 «Часовой». (12+) 07.25 «Здоровье». (16+) 08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+) 09.10 «Непутевые заметки». (12+) 09.30 «Мечталлион». (12+) 10.00 12.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Жизнь других». (12+) 11.05 «Повара на колесах». (12+) 12.15 «Будем жить!» (16+) 13.10 «Больше, чем поэт». (16+) 15.30 «ВЫСОЦКИЙ: СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.00 «Доктор Шлягер». (12+) 21.00 «Время» 23.00 «Своя колея». (16+) 00.40 Подкаст.Лаб. (16+)	05.20 «ДЕВУШКА В ПРИЛИЧНУЮ СЕМЬЮ». (16+) 07.20 «В кругу друзей» 08.00 Местное время. Воскресенье 08.35 «Когда все дома» 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры». (12+) 12.00 «Доктор Мясников». (12+) 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 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 Соловьевым. (12+) 01.40 «ДЕВУШКА В ПРИЛИЧНУЮ СЕМЬЮ». (16+)	05.00 «ТОНКАЯ ШТУЧКА». (16+) 06.40 «Центральное телевидение». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «У нас выигрывают!» (12+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Первая передача». (16+) 11.00 «Чудо техники». (12+) 12.00 «Дачный ответ». (0+) 13.00 «НашПотребНадзор». (16+) 14.00 «Однажды...» (16+) 15.00 «Своя игра». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+) 17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+) 18.00 «Новые русские сенсации». (16+) 19.00 «Итоги недели» 20.20 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+) 00.20 Звезды сошлись. (16+) 01.55 «Основано на реальных событиях». (16+)	06.00 «Отель «У овечек». (0+) 06.30 «Маша и Медведь». (0+) 07.30 Впервые на СТС! «Косолапый агент». (6+) 09.25 Впервые на СТС! «Бернард. Миссия Марс». (6+) 11.20 «Маугли дикой планеты». (6+) 13.15 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+) 15.20 «МАКС СТИЛ». (16+) 17.10 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (16+) 19.05 «МОДИФИКАТЫ». (16+) 21.00 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+) 22.55 «ДИТИЯ РОБОТА». (16+) 00.50 «МАРМЕЛАД». (18+) Бэрон живёт в небольшом городке и работает почтальоном. Его жизнь кардинально меняется, когда он знакомится с девушкой Мармелад. 02.25 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+) 03.50 «ПАПАШИ». (16+) 05.15 «Отель «У овечек». (0+)	07.00 «Однажды в России». (16+) 10.40 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) Главная интрига сезона - появление двух новых участников, имена которых до эфира строго держатся в секрете. 18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+) Пятый сезон экстремального реалити ТНТ, где комфорт сталкивается с выживанием. За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звёзды и обычные люди. 21.00 «Титаны». (16+) Самый масштабный спортивный проект запускает битву сезонов! Теперь лучшие из лучших и сильнейшие из сильнейших атлетов сойдутся в эпических схватках. 23.20 «Шоу Воли». (16+) 00.20 «Женский стендап». (16+) 05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+) 05.50 «САШАТАНИЯ». (16+)	05.00 01.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+) 08.55 «Самая народная программа». (16+) 09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+) 10.25 «Наука и техника». (16+) 11.30 «Купи-продажа». (16+) 12.55 «Неизвестная история». (16+) 13.55 «Легенды и мифы». (16+) 15.00 «Безумные факты». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 17.00 «БАГРОВЫЙ РАССВЕТ». (16+) 18.45 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+) 20.40 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+) 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+) 23.55 «Документальный спецпроект». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР	ДЕТСКИЕ	МУЛЬ	МУЛЬ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	
05.00 Секреты на кухне. (16+) Ведущие программы «Секреты на кухне» будут готовить блюда из зелёных продуктов. Камила Дмитриева сделает авокадо тост без хлеба.	06.20 Утро вместе. (16+) 08.40 Улетные животные. (16+) 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 19.00 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+)	06.00 «Утро вместе». (16+) 09.00 16.00 «Календарь». (12+)	11.25 12.05 04.25 «ИГРУШКА». (12+) 13.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	01.20 Большой кеш. (16+) Шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Телезрители ждёт гремучая смесь азарта, страха и неожиданностей. А главное, они увидят, на какие дикости готовы пойти люди ради победы.	05.00 «Мультифильмы». (12+) 06.25 «ХОД КОНЕМ». (16+) 07.55 Диктор делает. (16+) 08.25 Фазендалайф. (6+)	04.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+) 06.20 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)	05.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угождать ими своим многочисленным друзьям.	35 365 ДНЕЙ ТВ 00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 01.40, 06.10, 09.50, 13.55 Легенды науки. (12+)	06.10 Кэнтё-дзи, Япония. (12+) 06.50, 07.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)
06.00 Пятница News. (16+) 06.40 Умнее всех. (12+) 08.00 Запретная Индия. (16+) 09.00 Как люди живут. (16+) 11.20 Погнали! (16+) 23.00 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+)	00.00 Пятница News. (16+) 06.40 Умнее всех. (12+) 08.00 Запретная Индия. (16+) 09.00 Как люди живут. (16+) 11.20 Погнали! (16+) 23.00 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+)	00.00 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) 19.00 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+)	01.20 Большой кеш. (16+) Шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Телезрители ждёт гремучая смесь азарта, страха и неожиданностей. А главное, они увидят, на какие дикости готовы пойти люди ради победы.	02.50 Утилизатор. (16+)	04.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+) 06.20 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)	05.00 «Мультифильмы». (12+) 06.25 «ХОД КОНЕМ». (16+) 07.55 Диктор делает. (16+) 08.25 Фазендалайф. (6+)	06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угождать ими своим многочисленным друзьям.	35 365 ДНЕЙ ТВ 00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 01.40, 06.10, 09.50, 13.55 Легенды науки. (12+)	06.10 Кэнтё-дзи, Япония. (12+) 06.50, 07.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)
01.10 Как люди живут. (16+) 02.20 Пятница News. (16+) 05.50 На ножах. (16+)	01.10 Как люди живут. (16+) 02.20 Пятница News. (16+) 05.50 На ножах. (16+)	01.20 Большой кеш. (16+) Шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Телезрители ждёт гремучая смесь азарта, страха и неожиданностей. А главное, они увидят, на какие дикости готовы пойти люди ради победы.	02.50 Утилизатор. (16+)	04.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+) 06.20 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)	05.00 «Мультифильмы». (12+) 06.25 «ХОД КОНЕМ». (16+) 07.55 Диктор делает. (16+) 08.25 Фазендалайф. (6+)	05.00 «Мультифильмы». (12+) 06.25 «ХОД КОНЕМ». (16+) 07.55 Диктор делает. (16+) 08.25 Фазендалайф. (6+)	06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угождать ими своим многочисленным друзьям.	35 365 ДНЕЙ ТВ 00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+) 01.40, 06.10, 09.50, 13.55 Легенды науки. (12+)	06.10 Кэнтё-дзи, Япония. (12+) 06.50, 07.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)
10.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 06.40 «Супермама». (16+) 08.40 «Мама в 16». (16+) 13.20 «Дорогая, я забыл». (12+) Мужья страдают, жены отдыхают. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все необычайные женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.	10.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 06.40 «Супермама». (16+) 08.40 «Мама в 16». (16+) 13.20 «Дорогая, я забыл». (12+) Мужья страдают, жены отдыхают. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все необычайные женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.	10.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 06.40 «Супермама». (16+) 08.40 «Мама в 16». (16+) 13.20 «Дорогая, я забыл». (12+) Мужья страдают, жены отдыхают. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все необычайные женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.	11.25 12.05 04.25 «ИГРУШКА». (12+) 13.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	11.55 «Лев Яшин. Вратарь моих мечт». (16+) Конец 1960-х, разгар брежневской эпохи. Мусим Магомаев во время записи концерта программы знакомится с оперной певицей, Тамарой Синявской.	11.25 12.05 04.25 «ИГРУШКА». (12+) 13.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	11.25 12.05 04.25 «ИГРУШКА». (12+) 13.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	11.25 12.05 04.25 «ИГРУШКА». (12+) 13.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)	06.10 Кэнтё-дзи, Япония. (12+) 06.50, 07.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)	
14.50 «Мама в 16». (16+) 18.00 «Беременна по обману». (16+) 19.30 «Маменькин сынок». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (18+)	14.50 «Мама в 16». (16+) 18.00 «Беременна по обману». (16+) 19.30 «Маменькин сынок». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (18+)	14.50 «Мама в 16». (16+) 18.00 «Беременна по обману». (16+) 19.30 «Маменькин сынок». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (18+)	14.00 «Чемпионы». (0+) История пути к чемпионским титулам нескольких спортсменов.	14.00 «Чемпионы». (0+) История пути к чемпионским титулам нескольких спортсменов.	14.00 «Чемпионы». (0+) История пути к чемпионским титулам нескольких спортсменов.	14.00 «Чемпионы». (0+) История пути к чемпионским титулам нескольких спортсменов.	14.00 «Чемпионы». (0+) История пути к чемпионским титулам нескольких спортсменов.	06.10 Кэнтё-дзи, Япония. (12+) 06.50, 07.35 Поезда, которые изменили мир. (16+)	
02.05 Наше кино. История большой любви									

РОССИЯ К	РОССИЯ К Культура	ТВЦ	3	ТВ-3	О	ДОМАШНИЙ	5	5-Й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ	
 <p>14.20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным</p> <p>06.30 «Мультфильмы» 07.40 «СЕМЬЯ ЗАЦЕПИНЫХ» 09.55 Тайны старого чердака 10.25 «Курсовая работа» 11.10 «СЫН» 12.40 Дом учёных 13.10 Неизвестные маршруты России 13.50 «Невский ковчег. Теория невозможного» 14.20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным 15.05 «Элементы» с Ириной Седовой 15.35 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ» 17.10 Пешком.. 17.45 «Эстрада, которую нельзя забыть» 18.35 «Александр Невский. Между Востоком и Западом» 19.30 Новости культуры 20.25 «ВЕРТИКАЛЬ» 21.40 Пласидо Доминго. Гала-концерт «Весна. Любовь. Опера» 23.55 «ПЕРЕХОДИМ К ЛЮБВИ»</p>		 <p>10.55 Полезная программа. (6+)</p> <p>05.45 «ДЕТДОМОВКА». (12+) 09.00 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». (12+) 10.55 Полезная программа. (6+) 11.30 События 11.45 «Петровка, 38». (16+) 11.55 «Владимир Высоцкий. Четыре четверти пути». (16+) 12.45 «ВНИМАНИЕ: ВСЕМ ПОСТАМ...» (12+) 14.30 Московская неделя 15.00 «Дорогие товарищи. Сокровища Зыкиной». (16+) 15.50 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре». (16+) 16.40 «Настоящий детектив. Мёртвая зона». (16+) 17.30 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+) 21.20 «КАИНОВА ПЕЧАТЬ». (12+) 00.00 События 00.15 «КАИНОВА ПЕЧАТЬ».</p>		 <p>09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+) 09.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 11.45 «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ». (12+) 14.00 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 15.50 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре». (16+) 16.40 «Настоящий детектив. Мёртвая зона». (16+) 17.30 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+) 21.20 «КАИНОВА ПЕЧАТЬ». (12+) 00.00 События 00.15 «КАИНОВА ПЕЧАТЬ».</p>		 <p>02.55 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+) 09.55 «ТАКАЯ, КАК ВСЕ». (16+) 11.45 «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ». (12+) 14.00 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+) 15.50 «Охота на маньяка. Дело кота в цилиндре». (16+) 16.40 «Настоящий детектив. Мёртвая зона». (16+) 17.30 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ». (12+) 21.20 «КАИНОВА ПЕЧАТЬ». (12+) 00.00 События 00.15 «КАИНОВА ПЕЧАТЬ».</p>		 <p>05.00 «ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ». (16+) 08.05 «ПИЛИГРИМ-4». (16+) 09.00 Фирменный рецепт. (12+) 11.00 Шеф-повар Василий Емельяненко устраивает кулинарный поединок для российских знаменитостей и выясняет, кто из них готовит круче.</p> <p>09.30 «ПИЛИГРИМ-4». (16+) 15.40 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+) 22.05 «СНАЙПЕР: ОФИЦЕР СМЕРШ». (12+) 01.35 «ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ». (16+)</p>		 <p>05.00 «Утро вместе». (12+) 10.00 «Смешарики». (0+) 11.00 «Такие разные». (12+) 12.00 «Неделя». (12+) 12.30 «Марафон». (12+) 13.30 «Территория успеха». (12+) 14.00 «Великий, могучий». (12+) 14.30 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+) 16.15 «Адрес истории». (12+) 16.45 «Просто жизнь». (12+) 17.15 «Точка.ру». (12+) 17.45 «ЖИВИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ». (16+) 19.30 «Неделя». (12+) 20.00 «Мастерская спорта». (12+) 20.30 «Арт-Проспект». (12+) 21.00 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)</p>	
 <p>ЗВЕЗДА</p>											
<p>07.25 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+) 09.00 «Новости недели». (16+) 09.25 «Служу России». (12+) 11.30 «Легенды госбезопасности». (16+) 13.10 «Код доступа». (12+) 16.30 «Загадки века». (12+) 17.20 «Специальный репортаж». (16+) 18.00 «Главное». (16+) 19.40 «Легенды советского сыска». (16+) 23.00 «Фетисов». (12+) 23.55 «Освобождение Европы». (16+) 00.35 «ЗАХВАТ». (16+)</p>											

СПОРТ		
МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	МАТЧ СТРАНА
<p>06.00 Смешанные единоборства. (16+) 08.00 Новости 08.05 17.25 22.00 00.45 Все на Матч! Прямая трансляция 09.30 М/с «Чемпионы». (6+) 09.55 География спорта. (12+) 10.25 Лыжная страна 10.55 Лыжные гонки. ФосА-гро Кубок России. Командный спринт. Прямая трансляция из Сыктывкара 13.35 Биатлон. Альфа-Банк Кубок Содружества. Сменная эстафета. Прямая трансляция из Белоруссии 14.55 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 15.25 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - «Самара». Единая лига ВТБ. Прямая трансляция 18.05 Футбол. Чемпионат Испании. Прямая трансляция 20.15 22.35 Футбол. «Рома» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция 01.55 Автоспорт. Гонка чемпионов. Трансляция из Тольятти. (6+)</p>		
<p>06.00 06.45 20.00 Биатлон. Кубок Содружества. (6+) 07.35 18.55 «Страна спортивная». (12+) 07.55 «Человек из футбала». (12+) 08.30 05.15 Небесная грация». (6+) 08.50 01.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+) 10.30 05.30 Что по спорту? (12+) 11.00 13.15 16.50 19.25 Новости. (0+) 11.05 13.20 23.35 03.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+) 12.55 19.10 «Лица страны». (12+) 15.10 Лыжная страна. (12+) 15.40 21.45 Лыжные гонки. Кубок России. (6+) 16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция 19.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+) 21.15 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+) 02.50 «Взойди на свой Олимп». (12+)</p>		

МУЗЫКА		
МУЗ-ТВ		
<p>15.00 10 самых. (16+) 15.30 Хиты по-русски. (16+) 16.00 Яндекс.Музыка. (16+) 17.00 Серыйный... фанат. (16+) 18.00 Лихие хиты. (16+) 19.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+) 21.00 Муз'итив. (16+) 22.00 Наше. (16+) 23.00 Золотая лихорадка. (16+) 01.20 Лайкер. (16+) 03.00 Каракинг. (16+)</p>		

КИНО И СЕРИАЛЫ			
viju TV1000	VIJU TV1000	VIJU TV1000	VIJU action
<p>05.30 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН». (16+) 07.05 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (18+) 09.10 «БУДИКА: КОРОЛЕВА ВОИНОВ». (16+) 11.05 12.05, 13.05, 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) 15.05 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+) 16.45 «БЕГЛЕЦ». (16+) 19.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+) 22.55 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (16+) 01.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+) 02.50 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+) 04.30 «ДЖОН УИК 4». (16+)</p>			
кинокомедия	МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	ДОМ КИНО	СТС LOVE
<p>01.00 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!». (18+) 03.20 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+) 04.50 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+) 06.35 «ТАКСИ». (16+) 08.10 «ТАКСИ 2». (16+) 09.50 «ТАКСИ 3». (16+) 11.25 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+) 12.55 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+) 14.30 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+) 16.20 «МАЛЕНЬКИЙ ШЕФ». (6+) 17.50 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+) 19.30 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (6+) 01.20 «Лайкер». (16+) 03.00 «ПОБЕГ!». (18+)</p>			
СТС LOVE	ДОМ КИНО	СТС LOVE	СТС LOVE
<p>07.15 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». Мультфильм. (6+) 10.25 «ВИЯ ГЛУШАКОВ - ДРУГ АПАЧЕЙ». (16+) 11.50 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+) 13.45 «АДАМ И ХЕВА». (16+) 15.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (16+) 17.30 «12 СТУЛЬЕВ». (16+) 19.30 «ДИАБОЛЫ». (16+) 21.00 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (16+) 22.30 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ НОВЫЙ ГОД». (16+) 01.20 «Лайкер». (16+) 03.00 «ЁЛКИ НОВЫЕ». (16+) 14.35 «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (16+) 16.10 «ЁЛКИ». (16+) 17.25 «ЁЛКИ-2». (16+) 19.15 «ЁЛКИ-3». (16+) 21.00 «ЁЛКИ-8». (16+) 22.50 «ЁЛКИ-5». (16+) 00.30 «СПАСИТЕ КОЛЮ!». (16+) 02.05 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)</p>			

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ	
СПАС	СПАС
<p>05.00 14.40 «Маша и Медведь». (0+) 05.10 Завет. (6+) 06.10 «ПРИМЫ ТЕЛЕГРАММУ В ДОЛГ». (6+) 07.50 Мультфильмы на СПАС. (0+) 14.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+) 18.00 «Буба». Мультсериал. (0+) 21.00 Богиня съска. (16+) 22.20 Богиня свиданий. (16+) 23.30 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+) 00.30 01.30 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+) 02.20 03.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) 03.45 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинки Песенки». Мультсериалы. (0+)</p>	
<p>19.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) 20.55 Парсунा. С Владимиром Легойдом. (6+) 21.55 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+) СССР, 1966 г. В ролях: Нина Ургант, Таня Овчинко, Эдуард Довнэр 23.50 День Патриарха. (0+) 00.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+) 01.20 Щипков. (12+) 01.30 Голос Церкви. (0+) 02.10 Я пришёл закончить войну. (16+) 03.00 Верую и исповедую. (0+) 04.10 Парсунा. С Владимиром Легойдом. (6+)</p>	

Православный календарь

25 января
Неделя 33-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Попраздество Богоявления. Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших.



Свт. Саввы, архиеп. Сербского.
Прп. Мартиниана Белозерского. Мч. Мертия. Мч. Петра Авессаломита.
Прп. Евпраксии Тавенской. Икон Божией Матери, именуемых «Акафистная» и «Млекопитательница».
Поста нет.

Через купель крещаемые входят внутрь райского виноградника, получая искупление от тьмы, ада и смерти, и совершенно освобождаясь от тления».

Прп. Симеон Новый Богослов

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.

Майор Петрович приехал на вызов ровно в тот момент, когда в стоящую у подъезда скорую садился высокий седовласый фельдшер. Петрович помахал ему рукой, и тот вышел из машины.

– Вы не из пятой квартиры сейчас? – спросил майор, представившись.

– Из нее, – кивнул фельдшер.

– И мы туда же, – сказал Петрович. – Что там? Точно криминал?

– Да кто ж его знает... – фельдшер раздраженно отмахивался от летящих прямо в лицо снежинок. – Анализы покажут. Но так-то, на первый взгляд, отравление. Мы промывание сделали... Может, и криминал.

– И каков ваш прогноз?

– Жить будет, – уверенно ответил фельдшер, зябко покривился и нетерпеливо оглянулся на машину скорой. – Мы это... Поедем мы уже, а? Холодно...

– Да, конечно, езжайте, – Петровичу стало даже немно-

Мезальянс и кувшин с молоком



го неловко. – Вы уж извините, что задержал вас.

– Да ладно, – фельдшер махнул на прощание рукой и буквально запрыгнул в скорую, которая тут же и уехала.

В просторном холле Петрович сразу увидел встречавшего его местного участкового, который и ввел его в курс дела.

В пятой квартире живет чета молодоженов – владелица крупной фирмы и ее новый,

третий (или даже четвертый) по счету супруг, который гордится ей в сыновья.

– Такой вот, понимаешь, мезальянс, – покачал головой участковый. – Поженились они в конце осени, недавно вернулись из свадебного путешествия. Молодожены, стало быть, – фыркнул мужчина. – С ними проживает домработница – она-то и вызвала полицию и скорую. Мы с фельдшером

определили: пульс был слабый, но был. Ну, я и вызвал ваша бригаду...

– Все правильно сделал, – сказал Петрович, и они поднялись на третий этаж, где были расположены две квартиры – пятая и шестая.

Дверь пятой была приоткрыта, внутри сновали криминалисты, переминались с ноги на ногу понятные – словом, царила обычная для подобных происшествий сути. Откуда-то из глубины квартиры к ним вышел слегка распанный молодой человек лет тридцати. Он неуверенно огляделся вокруг и подошел к участковому с Петровичем.

– Вы муж потерпевшей? – спросил его майор.

Молодой человек кивнул.

– Скажите, почему вы спите отдельно и когда вы последний раз видели жену?

– Отдельно – потому что я храплю, а жена очень чутко спит и просыпается от малейшего шороха. В половине десятого я отнес ей молоко в кувшине, она всегда на ночь

пьет парное молоко, налил в стакан и ушел в свою спальню. А потом эта придурошная заголосила. Часа через полтора примерно.

– Придиурошная – это вы так о вашей домработнице?

– Ну да, о ней. Чуть что – орет дурниной, а голос – как иерихонская труба. Она зачем-то зашла к жене в спальню, но и...

В это время к ним подошел криминалист и рассказал, что на кувшине и стакане из-под молока, найденных в спальне потерпевшей, только ее отпечатки пальцев. А в молоке –

Почему Петрович и участковый не поверили молодому мужу пострадавшей?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 2: Петрович подозревает Игоря – только его рост позволяет взять браслет с высоких антресолей, просто протянув руку. Причем сделать это он мог очень быстро, буквально проходя мимо, поэтому никто ничего не заметил.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

19 января	Восход: 8 ч. 16 м. Заход: 16 ч. 50 м. Долгота дня: 8 ч. 34 мин.
Растущая Луна в знаке Водолея	
20 января	Восход: 8 ч. 15 м. Заход: 16 ч. 52 м. Долгота дня: 8 ч. 37 мин.
Растущая Луна в знаке Водолея	
21 января	Восход: 8 ч. 14 м. Заход: 16 ч. 54 м. Долгота дня: 8 ч. 40 мин.
Растущая Луна в знаке Рыб	
22 января	Восход: 8 ч. 13 м. Заход: 16 ч. 55 м. Долгота дня: 8 ч. 42 мин.
Растущая Луна в знаке Рыб	
23 января	Восход: 8 ч. 12 м. Заход: 16 ч. 56 м. Долгота дня: 8 ч. 45 мин.
Растущая Луна в знаке Овна	
24 января	Восход: 8 ч. 11 м. Заход: 16 ч. 59 м. Долгота дня: 8 ч. 48 мин.
Растущая Луна в знаке Овна	
25 января	Восход: 8 ч. 10 м. Заход: 17 ч. 01 м. Долгота дня: 8 ч. 52 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 19 ПО 25 ЯНВАРЯ

ЭТОДЕНЬ В ИСТОРИИ

19 ЯНВАРЯ

В 1955 году состоялась первая в мире телевизионная пресс-конференция.

20 ЯНВАРЯ

В 1944 году Великий Новгород был освобожден от немецко-фашистских захватчиков.

21 ЯНВАРЯ

В 1701 году указом Петра I в Москве открыта Школа пушкарского приказа.

22 ЯНВАРЯ

В 1724 году Пётр I издал Указ об обязательности знания служащими государственных учреждений Российской империи законов и уставов и о воспрещении оправдываться незнанием законов, под страхом штрафов за неисполнение.

В 1905 году началась Первая Русская революция (Кровавое воскресенье).

23 ЯНВАРЯ

В 1895 году первый человек ступил на берег Антарктиды.

В 1960 году Жак Пикар и Дон Уолш установили рекорд глубинного погружения на дно Марианской впадины.

24 ЯНВАРЯ

В 1722 году Пётр I утвердил «Табель о рангах» – закон о порядке государственной службы в Российской империи.

25 ЯНВАРЯ

С 1755 года отмечается День рождения Московского государственного университета (МГУ). В 1918 году была принята Декларация прав трудящегося и эксплуатируемого народа.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

19 ЯНВАРЯ. Феофан.

20 ЯНВАРЯ. Иоанн, Пахомий.

21 ЯНВАРЯ. Антоний, Василий, Виктор, Георгий, Григорий, Димитрий, Илия.

22 ЯНВАРЯ. Павел, Филипп.

23 ЯНВАРЯ. Анатолий, Григорий, Макарий, Феофан.

24 ЯНВАРЯ. Владимир, Михаил, Николай, Феодор.

25 ЯНВАРЯ. Пётр, Савва, Татиана.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

19 ЯНВАРЯ ■ Крещение Господне

20 ЯНВАРЯ ■ День делопроизводственной службы

МВД РФ ■ Всемирный день любителей сыра

21 ЯНВАРЯ ■ День инженерных войск России

■ Международный день объятий

22 ЯНВАРЯ ■ День войск авиации ПВО РФ

23 ЯНВАРЯ ■ День ручного письма (День почерка)

■ День свекрови в России

24 ЯНВАРЯ ■ День госслужащего в России

■ Международный день образования

■ Международный день женского спорта

25 ЯНВАРЯ ■ День штурмана ВМФ РФ

■ День Генерального штаба ВС РФ

■ День студента (Татьянин день)

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Мели, Емеля, твоя неделя!

19 января отмечали Крещенье и всегда ждали в этот день сильных морозов.

В день Ивана-Бражника, 20 января, внимательно следили за погодой: ясное небо сулило засушливое лето, южный ветер – лето суровое, яркое солнце в полдень – раннюю весну.

Про 21 января, день Емельяна зимнего, говорили: «Мели, Емеля, твоя неделя!» – касалось это не только небыли, но и сильных метелей, часто случавшихся в этот день.

Сильный снег предвещал обилие дождей в августе.

22 января, в Филиппов день, подмечали: если ясно – значит, летом будет богатый урожай.

23 января, в день Григория-летоуказателя, прогнозировали погоду летом. Если с утра бы-

ло морозно и шел сухой снег – ждали засушливое лето. Если оттепель и снег мокрый – лето ожидало дождливое.

Про 24 января, Федосеев день, в народе говорили: «Федосеево тепло – на раннюю весну пошло».

Считалось, что морозы в этот день – к затяжным холодам.

Многие народные приметы в Татьянин день, 25 января, говорили о ранней весне. Среди них – ясное звездное небо, ранний восход солнца.

Два приятеля:
– Я по жизни оптимист, считаю, что стакан наполовину полон...
– Хотел бы посмотреть на тебя в тайге. С наполовину сухими спичками, в наполовину сухой одежде. А вокруг тебя наполовину сътые медведи.

ТЕЛЕК

Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство ПИ № ФС 77-77731 от 29.01.2020 г. Издается с ноября 2015 года.



Учредитель, редакция и издатель: 000 «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

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

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

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

«Огонь в крови не гаснет с юдами»:

как рукопись вождя из Анд раскрыла секрет мужской потенции

Латиноамериканский институт раскопал старые отчёты экспедиций, которые перевернули привычное представление о мужской силе. При разборе старых архивов сотрудники наткнулись на коробки с материалами, которые были забыты почти полвека. Среди них – полевые дневники исследователей, работавших в индейских племенах Анд. И именно там обнаружилось описание ритуальной формулы, благодаря которой мужчины этих племён сохраняли крепкую потенцию до глубокой старости.

Отмечалась удивительная выносливость представителей племени: даже после 60 лет у них сохранялась крепкая эрекция, высокое либидо, а продолжительность близости доходила до двух часов.

Особую ценность представляла уцелевшая рукопись старшего вождя. В ней – редкое признание того, как именно племя поддерживало мужскую силу. Вот что было найдено в переводе: «Мужчина остаётся мужчиной, пока в нём течёт горячая кровь. Чтобы она поднималась, мы смешиваем корень маки, дающий силу молодого быка, с горянкой, что разжигает желание в сердце и теле. Мы добавляем кору пиджеума, чтобы кровь шла свободно, и йохимбе, чтобы дух пробуждался даже у стариков. Марал дарит стойкость – потому мы берём его рога, высущенные солнцем. В туманную пору, когда духи гор ослабляют тело, мы подмешиваем женьшень, чтобы снять усталость, и копеечник, чтобы муж-

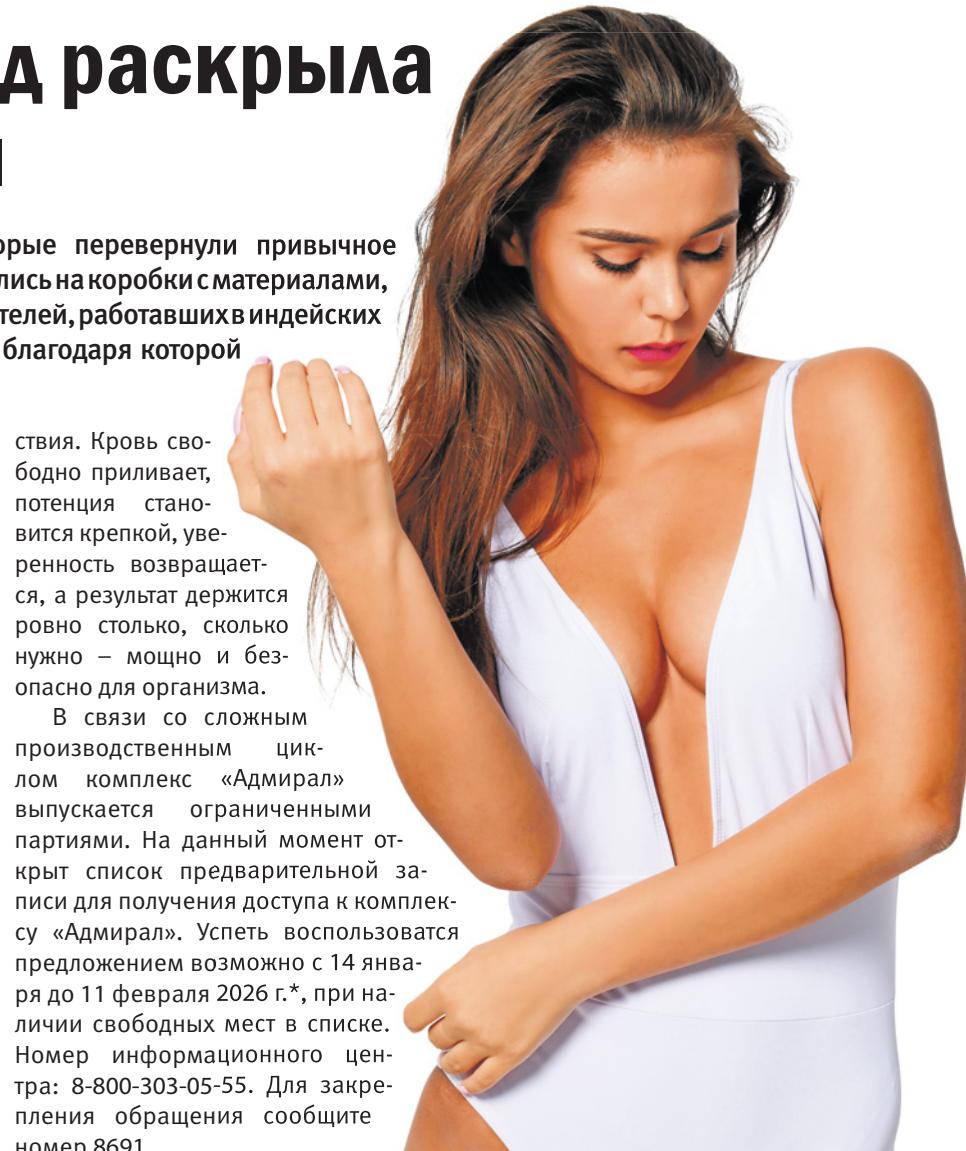
чина не терял хватку. И когда он выпивает эту смесь, огонь возвращается в его тело: мужское достоинство поднимается твёрдо, как древнее копьё, наливается силой и заметно увеличивается в размере, желание приходит быстро, а сила в нём держится целую ночь. Так мужчина снова может радовать женщину, не мучаясь страхом неудачи, и идти к ней уверенно, как воин».

После изучения всех найденных материалов группа специалистов попыталась восстановить формулу с учётом требований безопасности и современных технологий. Итог оказался успешным: воссозданный комплекс повторил действие древнего средства. Так появился комплекс «Адмирал» – капсулы, созданные по образу древних рецептов и направленные на усиление потенции, либидо и нормального кровотока.

Специалисты подчёркивают: это не «химия» и не временный стимулятор, а натуральное средство быстрого дей-

ствия. Кровь свободно приливает, потенция становится крепкой, уверенность возвращается, а результат держится ровно столько, сколько нужно – мощно и безопасно для организма.

В связи со сложным производственным циклом комплекс «Адмирал» выпускается ограниченными партиями. На данный момент открыт список предварительной записи для получения доступа к комплексу «Адмирал». Успеть воспользоваться предложением возможно с 14 января до 11 февраля 2026 г.*, при наличии свободных мест в списке. Номер информационного центра: 8-800-303-05-55. Для закрепления обращения сообщите номер 8691.



РЕВОЛЮЦИОННЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С АДЕНОМОЙ ПРОСТАТЫ – ДЕНДРИТНЫЕ КЛЕТКИ!

Время от времени в истории науки случаются колоссальные открытия, благодаря которым совершается революционный прорыв в сфере борьбы с теми или иными проблемами мужского здоровья. Одним из них является открытие дендритных клеток, которые могут помочь избавиться от аденомы простаты и других проблем мужской мочеполовой системы. Мы встретились со специалистом Иваном Николаевичем, чтобы узнать больше информации о дендритных клетках.

– Иван Николаевич, что такое дендритные клетки?

– Это особые клетки нашего организма, которые способствуют рассасыванию аденомы простаты. Дендритные клетки еще называют иммунным щитом простаты. Их открыл американский учёный, чьи родители были выходцами из СССР. За это он был удостоен Нобелевской премии.

– Как дендритные клетки могут помочь справиться с аденомой?

– В норме дендритные клетки есть у каждого мужчины, они вырабатываются костным мозгом. Их основная функция – сдерживать рост простатальной железы. Но с возрастом через гормональную перестройку, перенесенные инфекции или простатит производство этих клеток нарушается. Простата остается без защиты и начинает увеличиваться – так появляется аденома. Но если пристимулировать рост дендритных клеток, то это может помочь обратить процесс вспять.

– Получается, можно победить аденому?

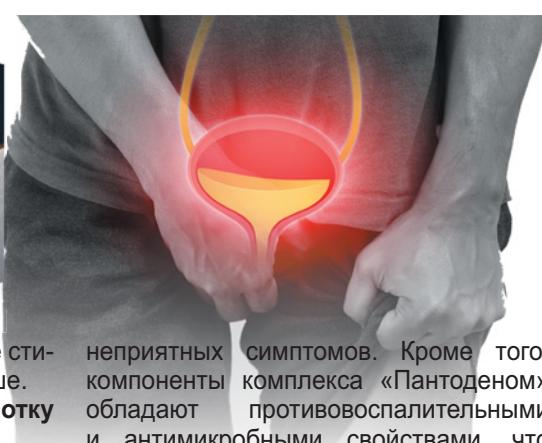
– Дендритные клетки могут дать такой шанс. Они могут помочь решить такие проблемы при аденоме, как учащенное мочеиспускание, боли, рези, жжение и воспаление простаты при простатите. И все это без необходимости что-то резать и вставлять катетер. Но важно не

затягивать. Чем раньше вы начнете стимулировать их выработку, тем лучше.

– Как можно активировать выработку дендритных клеток?

– Для этого я рекомендую использовать «Пантоденом». Этот продукт содержит биоактивный комплекс, способствующий выработке дендритных клеток и их концентрации в месте разрастания аденомы простатальной железы. Это содействует уменьшению ее в размерах и исчезновению многих

неприятных симптомов. Кроме того, компоненты комплекса «Пантоденом» обладают противовоспалительными и антимикробными свойствами, что может помочь при простатите и других инфекционных урологических заболеваниях. По моему мнению, «Пантоденом» – это реальный шанс обрести крепкое мужское здоровье. Поэтому, если у вас есть аденома или простатит, я советую пройти хотя бы один курс этого натурального комплекса!



ИНИЦИАТИВА ОТ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ

Мы заботимся о наших гражданах, как о своих близких – с теплом, вниманием и искренней любовью. Первые 300 человек, которые позвонят с 14.01 по 11.02.2026, получат 1 упаковку «Пантоденома» в ПОДАРОК*.

Звоните по телефону
8-800-302-30-30

Назовите промокод **9453** и забирайте свой
подарок совершенно бесплатно.

Звонки и доставка бесплатные!**

Зимние виды спорта – лыжи, коньки – да и просто прогулки по свежему морозному воздуху не просто доставляют нам массу удовольствия, но и прибавляют здоровья.

Однако во время всех этих занятий не стоит забывать о том, что наши уши особенно чувствительны к холода, и вместо здоровья мы можем получить очень неприятные проблемы.

Почему и как мёрзнут уши

Особая чувствительность наших ушей к морозу обусловлена полным отсутствием на них жировой ткани, которая на других частях тела выполняет защитную функцию, предохраняя в том числе и от переохлаждения. Прямо под кожей, не защищенной жировой прослойкой, в слуховом проходе, находятся нервные, которые могут отреагировать на понижение внешней температуры или сильный ветер острой болью. Но могут и не отреагировать, это зависит от индивидуальных особенностей организма, и в этом случае мы можем столкнуться с проблемами неожиданно и когда будет уже слишком поздно.

Кроме того, в ушах циркулирует меньше крови, поэтому при переохлаждении возрастает риск возникновения разнообразных инфекций. Особенно опасно попадание в слуховой проход влаги, что может случиться при сильном снегопаде или ледяном дожде. Холодная вода может вызвать воспаление уха.

Ну и конечно, при очень сильных морозах незащищенные уши можно просто отморозить, причем в самом прямом смысле.

Знай и помни!

Боль в ухе может быть симптомом не только ушной инфекции, но и невралгии. Дело в том, что в слуховом проходе расположены выхды веточек лицевого нерва, раздражение которых пронизывающим ветром или морозом может привести к сильной боли. Причем ощущается эта боль – очень интенсивная – глубоко в ухе.

Только врач-специалист может точно определить причину боли в ухе – отит это или невралгия, и назначить адекватное лечение.

Бережём уши от ветра и мороза



Важно! Когда бежать к врачу

Симптомы, при появлении которых необходимо немедленно обратиться к врачу-специалисту:

- боль в одном или обоих ушах (ноющая, стреляющая или постоянная);
- жидкое выделение из слухового прохода;
- заложенность уха (или обоих ушей);
- явное снижение слуха.

Как сберечь уши от холода

Следуя нашим простым советам, вы сможете защитить свои уши от холода и ветра, и вам не придется обращаться к врачу.

1 Выходя на улицу в холодное время года, обязательно надевайте шапку, платок, шляпу, большой шарф или теплые наушники.

2 Слуховые проходы нельзя затачивать ватой или чем-либо другим для защиты от холода, так как это может привести к их воспалению.

3 После бассейна или бани необходимо перед тем, как выйти на улицу, тщательно просушить слуховые проходы.

4 Если в ухе возникла инфекция, ее обязательно нужно пролечить под наблюдением врача-отоларинголога; недолеченная ушная инфекция может обернуться очень серьезными проблемами (вплоть до менингита).

5 Металлические серьги перед выходом на мороз необходимо снимать, так как металл очень быстро и очень сильно охлаждается сам и охлаждает уши.

6 Если ушные раковины получили небольшие повреждения на морозе,

– Зачем тебе уши? – спрашивает воспитательница малыша.

– Чтобы всё видеть.
– Но ведь для этого есть глаза.
– Так-то оно так. Но если не будет ушей, шапка сползёт на глаза, и я ничего не увижу.



не следует «отогревать» их теплой водой, достаточно осторожного массажа.

7 При обморожении необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

8 Сморкайтесь правильно: каждой ноздрей отдельно, слегка приоткрыв рот.

9 Чистку своих ушей от скопившейся серы доверьте специалисту. При самостоятельной чистке уха есть риск не только утрамбовать серу, создавая пробки, но и повредить кожу слухового прохода. Ушную раковину систематически мойте под душем пальцами с мылом. Берегите ваши уши, защищайте их от мороза и сильного ветра, соблюдайте правила гигиены, и вы наверняка сможете избежать многих проблем.

Кстати

Кто в группе риска

Особенно внимательно следует отнести к утеплению ушей тем, кто находится в группах риска. Самым серьезным риском подвергаются люди:

- с хроническими лор-заболеваниями;
- с пониженным иммунитетом;
- после недавно перенесенной ОРВИ, особенно с сильным насморком;
- в постоперационный период.

Кстати

Врачи настоятельно рекомендуют надевать головной убор, когда температура опускается ниже 5 градусов по Цельсию, а если температура опустилась ниже -10, то обязательно следует надевать шапку, прикрывающую уши. Дело в том, что на морозе уши замерзают быстрее других частей тела, поэтому отморозить их – дело нескольких минут.

Из истории вопроса

Треух да долгоушка

В мороз часто вспоминают пословицы: «Пришел мороз, береги уши и нос», «Зима глаз снегами тешит, да ухо мороз рвет». Как берегли от холода уши в старину? Какие носили шапки?

Долгоушка, зимняя шапка народов Русского Севера, пришла к нам из XIX века. Шили ее из шерсти, войлока и меха, свисающие части имели завязки, которые можно было затянуть под подбородком. В Сибири в морозы носили шапки-ушанки, но самым распространенным головным убором был колпак из оленя меха. Промысловики пользовались специально пошитыми шапками – лесовушками и накутарницами, изготовленными из меха, самотканой шерсти и плотного сукна.

Треух – головной убор крестьян, массово носивших этот прототип шапки-ушанки в XIX-XX вв. По одной из версий – это «потомок» ордынской шапки-малахая, постепенно укоротившей тулью. Отворот разрезали по бокам, и малахай трансформировался в треух, в итоге получалась короткая часть сзади и два более длинных конца. В допетровской Руси треух носила

и знать, различия были только в материалах.

При возникновении

боли в ухе ни в коем случае

нельзя заниматься самолечением.

Так, например, распространенная практика греть воспаленное ухо, особенно если воспаление гнойное, очень вредна, медики категорически запрещают делать это.

Правильный диагноз и адекватное лечение может обеспечить только врач-отоларинголог.

О том, что рафинированный сахар не полезен, знают все.

А вот с медом все не так однозначно. Польза для здоровья он может приносить немалую. А вот не помешает ли он похудению? Давайте разбираться.

А есть ли разница?

Сахар состоит из двух простых составляющих – глюкозы и фруктозы, соединенных вместе. В состав меда входит фруктоза, глюкоза и некоторое количество сахарозы, а также биологически активные соединения: флавоноиды, фенольные и органические кислоты. Благодаря большему содержанию фруктозы (около 40 %) мед на вкус сладче сахара. Кроме того, мед менее калориен (около 300-330 ккал на 100 г), чем сахар (390 ккал на 100 г). Но это не значит, что мед можно спокойно есть при похудении. Он в любом случае остается быстрым углеводом, хоть и более полезным по сравнению с сахаром.

Мёд – ДРУГ ИЛИ ВРАГ СТРОЙНОСТИ?



ДЕТАЛИ

Есть противопоказания!
Не следует употреблять мед при аллергии на продукты пчеловодства, а также больным сахарным диабетом, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при остром гастрите, панкреатите и т.д.

Правильный продукт

И все же полностью исключать мед тем, кто стремится к стройности, не стоит. Если употреблять его правильно, то можно совместить полезное с приятным: сладкий вкус и целебные свойства.

Итак, правила потребления меда худеющими таковы:

- Он не должен быть «одинокой» добавкой к чаю, ему обязательно нужна компания. Так, к овсянке можно добавить ложечку меда и горсть свежих или мороженых ягод. Хороши также йогурт или творог с ложечкой меда и орешками. И запечеными яблоками с медом и орехами ваш внутренний сладкоежка будет доволен.

- Медовые сладости должны быть на вашем столе не слишком часто, иначе расстаться с лишним весом будет тяжеловато.

На пути к ЗОЖ

Если рассматривать похудение не как временное явление, а как переход к здоровому образу жизни, мед может стать отличным подспорьем. Вот смотрите:

- Считается, что мед немного снижает уровень общего холестерина.
- Этот продукт имеет противовоспалительные и обеззараживающие свойства. Поэтому его применяют в том числе для заживления микроповреждений на слизистой кишечника. А это в свою очередь обеспечивает лучшие условия для размножения полезной микрофлоры и, как следствие, ускорение обмена веществ.
- Как быстрый углевод, мед быстро восстанавливает силы. Но не забывайте: чтобы не было скачков сахара в крови, мед обязательно нужно есть со сложными углеводами и белками.
- Мед помогает выведению токсинов и лишней жидкости, благотворно влияет на мозговую деятельность, улучшает работу иммунной системы.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

КАЧЕСТВО ВАЖНЕЕ ФОРМЫ



Кандидат медицинских наук, член национальной ассоциации диетологов и

нутриологов, врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова помогла нам разъяснить некоторые важные аспекты употребления меда.

– *Правда ли, что при похудении можно заменить сахар мёдом – например, добавлять в чай?*

– Мед сладче сахара, поэтому его можно использовать в меньших количествах, но из-за высокого гликемического индекса он может вызывать быстрое чувство голода, поэтому такая замена не самая удачная.

– *Какой мёд полезнее при похудении и в целом для организма – с сотах или жидкий?*

– Польза меда зависит от его качества и натуральности, а не от формы, в которой он представлен. Но мед в сотах содержит и дополнительные полезные компоненты (воск, пыльца).

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Дарьи Русаковой и www.shutterstock.com

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

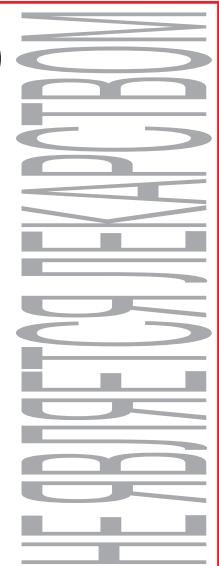


ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

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



НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Животные высокогорья
«Здесь вам не равнина, здесь климат иной» – в стихотворении Владимира Высоцкого «Вершина»ическими словами описана природа высокогорных массивов. Давайте вспомним интересные особенности животных, которые там обитают.

1 На больших высотах живут существа, которые приспособились к экстремальным условиям. Снижение доступности кислорода и пониженная температура затрудняют жизнь на таких высотах. Но у некоторых видов произошли определенные изменения в организме, благодаря чему они вполне комфортно чувствуют себя в условиях высокогорья. Ответьте, какому виду позвоночных животных в настящее время принадлежит рекорд по жизни в высокогорье (Анды, 6000 метров)?
а) Листоухий хомячок. б) Скалистая собака. в) Андская кошка.



2 Як – огромное животное, прекрасно приспособленное для жизни в высокогорье. Несмотря на то что яки были одомашнены еще 3000 лет назад, до сих пор существуют и дикие стада быков. Выживать на огромных высотах этим гигантам (вес яка около тонны) помогает циркулирующий в крови фетальный гемоглобин. Он связывает в два раза больше кислорода, чем обычный. Дикие и домашние яки отличаются. Например, дикие яки молчаливы, что отражено даже в их латинском названии: *Bos mutus* («немой бык»). А вот домашние более разговорчивы. Как общаются домашние яки?
а) Мычат. б) Хрюкают. в) Блеют.

3 Снежный барс, или ирбис, – это довольно крупная кошка: до 140 см в длину и весом 30-50 килограмм. Для комфорта барса природа подарила ему густую и длинную шерсть. Хвост ирбиса также покрыт длинной густой шерстью, из-за чего кажется толстым. Во время отдыха хищник обматывает хвостом тело и морду, как шарфом. Какой длины достигает шерсть снежного барса?
а) 4 см. б) 5 см. в) 6 см.

ОТВЕТЫ

1-а. Листоухий хомячок. 2-б. Хрюкают. 3-в. 6 см.

Наши великие поэты-классики с особым трепетом и любовью относились к холодному времени года. Зима всегда была источником вдохновения, позволяющим создавать произведения, полные красоты, контрастов и философских размышлений. «Поёт зима – акует, / Мохнатый лес баюкает/ Стозвоном сосняка...» напишет С.А. Есенин в 1910 году. Давайте вместе вспомним стихотворения, посвящённые зиме.

«Мороз и солнце; день чудесный»

1 В 1829 году во время пребывания в селе Павловское Тверской губернии Александр Сергеевич Пушкин написал свои бессмертные строки:
Мороз и солнце; день чудесный!
Ещё ты дремлешь, друг прелестный –
Пора, красавица, проснись:
Открои сокнуты негой взоры
Навстречу северной Авроры,
Звездою севера явись!
Красавице зиме посвящены и некоторые другие стихотворения Александра Сергеевича. Вспомните, стихотворения с каким названием не было в творчестве Пушкина?

а) «Зимнее утро».
б) «Зимний день».
в) «Зимний вечер».

2 Из какого произведения Александра Сергеевича Пушкина этот отрывок?
Вот север, тучи
нагоняя,
Дохнул, завыл – и вот
сама
Идёт волшебница зима.
Пришла, рассыпалась;
клоками
Повисла на сухах дубов;
Легла волнистыми коврами
Среди полей, вокруг
холмов;
Брега с недвижною рекою
Сравняла пухлой
пеленою;
Блеснул мороз. И рады
мы
Проказам матушки зимы.

а) «Руслан и Людмила» (1817-1820 г.).
б) «Евгений Онегин» (1823-1832 г.).
в) «Метель» (1830 г.).

3 Кому из писателей принадлежат эти строки?
Однажды, в студёную зимнюю пору
Я из лесу вышел; был сильный мороз.
Гляжу, поднимается медленно в гору
Лошадка, везущая хворосту воз...
а) Николаю Алексеевичу Некрасову. б) Сергею Александровичу Есенину. в) Фёдору Ивановичу Тютчеву.

4 Белый снег, пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится...
«Зима» – последнее стихотворение, написанное Иваном Захаровичем Суриковым в 1880 году. Что происходит на протяжении всего стихотворения?

а) Крестьянин чинит крышу. б) Бушует метель. в) Природа и человек готовятся к зимней стуже.

5 Одно из самых волшебных стихотворений о зиме было написано 31 декабря 1852 года Фёдором Ивановичем Тютчевым. В нём зима представлена чародейкой (что отражено в названии стихотворения), околдовывающей всю природу вокруг.

Чародейкою Зимою
Околдован, лес стоит –
И под снежной бахромою,
Неподвижно, немою,
Чудной жизнью он блестит...
Вспомните, чем в этом стихотворении был очарован лес?

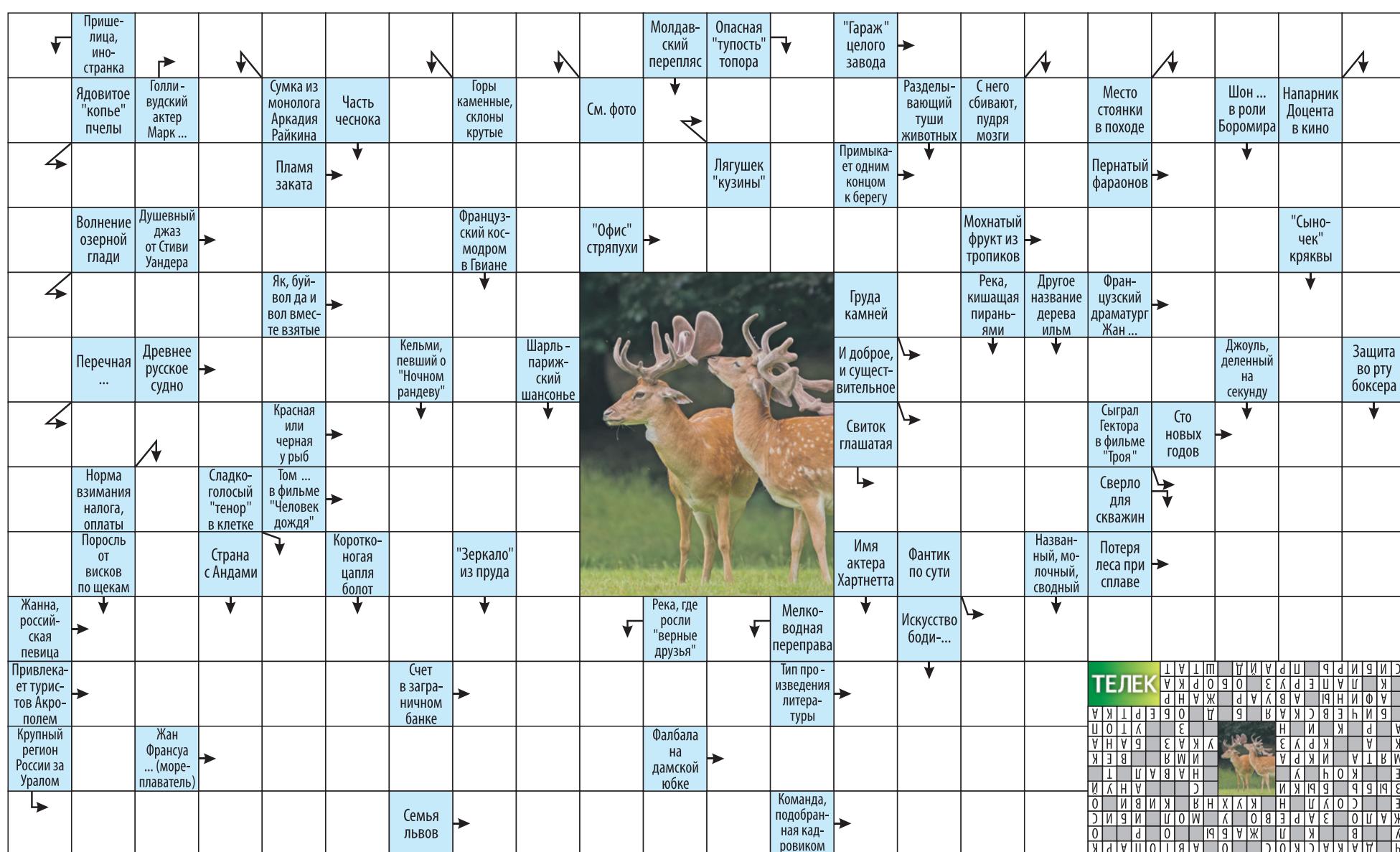
а) Сном.
б) Солнцем.
в) Пуховой цепью.

6 В 1883 году Афанасий Афанасьевич Фет написал стихотворение «Снег да снежные узоры» в стиле пейзажной лирики, восхваляя простые зимние радости:
Снег да снежные узоры,
В поле выюга, разговоры,
В пять часов уж тьма.
День – коньки, снежки, салазки,
Вечер – ...
Закончите стихотворение, выбрав из предложенных вариантов верный авторский.

а) ...по домам друзья». б) ...сказки у огня». в) ...бабушкины сказки».

ОТВЕТЫ

1-6. «Зимний день» («Зимнее утро» – «Мороз и солнце; день чудесный»; «Зимний вечер» – «Буря мглою небо кроет»). 2-6. «Евгений Онегин» (1823-1832 г.). 3-а. Николай Алексеевич Некрасов. 4-в. Григорий Некрасов. 5-а. Сном. 6-в. ...бабушкины сказки».



Неомарика – тропическое растение семейства ирисовых.

П оэтому нет ничего удивительного, что красотой цветов она может поспорить даже с самими орхидеями. И вместе с тем этот удивительно красивый цветок комфортно чувствует себя в наших домашних условиях.

Освещение

Конкурентка орхидей предпочитает рассеянный яркий свет. Такое освещение особенно важно неомарике в период активного роста. Поэтому растение не следует «прописывать» в глубине комнаты, найдите ему достойное место рядом с окошком. Недостаток освещения может привести к сбрасыванию бутонов. В жаркие летние дни вполне допускается попадание утреннего и вечернего солнца, а вот от полу-дневных пальщих и хлопьев растение обязательно затеняно нужно притенять.

Полив

Весной и летом растению требуется обильный полив – примерно раз в 2-3 дня, в зависимости от температуры воздуха. С наступлением осени полив постепенно уменьшают. А при содержании в прохладных условиях сокращают до 1 раза в 1-2 недели.

Самое главное, всегда следить, чтобы земляной ком не пересыхал.



Одна соседка говорит другой:
– Хотите, я вам отдаю взрослое алоэ без горшка?
– Дорогуша, что ж вы взрослое алоэ в горшку не приучили?

Температура

Весной и летом для неомарики предпочтителен температурный режим в диапазоне 20-25 градусов. Излишнюю жару она не очень любит. Летом ее можно также вынести на балкон или в сад. И можно даже прикопать на лето в землю, а по осени вернуть обратно в горшок. Осенью и зимой для цветка очень желательно поддерживать более прохладные условия – от 8 до 12 градусов. Для зимовки конкурентка орхидей вполне подойдет неотапливаемый утепленный балкон или лоджия. Но если подобных условий нет, то разместите цветок поближе к окошку и подальше от жарких отопительных приборов. В холодное время важно беречь растение от сквозняков и не допускать переохлаждения субстрата. Соприкосновение с излишне холодными поверхностями или понижение температуры недопустимы. Поэтому важно при прохладной зимовке под горшок с растением подложить пенопласт или другой утепляющий материал.

Подкормка

В естественных природных условиях растение произрастает на бедных почвах, поэтому в излишних подкормках не нуждается. Достаточно вносить удобрение 1-2 раза в месяц. Концентрация средства должна быть меньше рекомендованной производителем. Можно использовать универсальные удобрения или удобрения для орхидей.

Пересадка

Молодые экземпляры пересаживают ежегодно, а более взрослые растения достаточно пересаживать каждые 2-3 года. Пересаживают в начале весны. Горшок выбирают широкий и неглубокий, так как корневая система растения распространяется больше вширь, чем вглубь. Земля подходит нейтральная или слабокислая. На дно горшка обязательно выкладывается слой дренажа.

Делай шаг

Неомарика известна еще как «шагающий ирис». Она, конечно же, не ходит в буквальном смысле этого слова. Такое прозвище связано с особенностями размножения растения. В естественных природных условиях после того, как неомарика отцевла, на месте цветов начинают размножаться побеги. И по мере их развития и утяжеления, цветонос все больше наклоняется. При соприкосновении с землей побег укореняется, можно сказать, в шаге от материнского.

Влажность

Неомарика любит повышенную влажность. Жарким летом или при теплой зимовке необходимо ее чаще опрыскивать, избегая при этом попадания воды на лепестки цветов. А если растение не цветет, можно устраивать регулярные купания под душем, чтобы смыть пыль с листьев, а во время цветения лучше их протирать влажной тряпкой. При прохладной зимовке в дополнительной влажности неомарика не нуждается.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



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

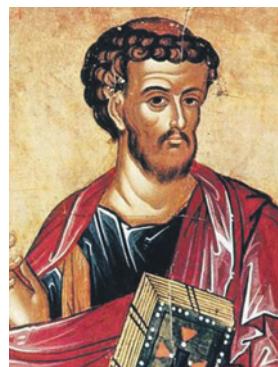
доступно
онлайн

RADIOVERA.RU



ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...ныне пришло спасение дому сему»



Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. И вот, некто, именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом, и, забежав вперед, взлез на скамовницу, чтобы уви-

деть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее. Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью. И все, видя то, начали роптать, и говорили, что Он зашел к грешному человеку; Закхей же, став, сказал Господу: Господи! половину имения моего я отдаю нищим, и, если кого чем обидел, воздам вчетверо. Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама, ибо Сын Человеческий пришел взыскать и спасти погибшее. (Лк, 19:1-10)

«Не только о себе старайся, чтобы ты был добродетелен, но жену, детей и домашних твоих наставляй на всякое доброе и Богу угодное дело. Берегись при них не только худое делать, но и говорить, чтобы тем не приучить их ко злу. Так будет на дне твоем Божье благословение. Помни всегда, что ты для того в свет родился, чтобы всем чем можно и во всяком случае добро делать.»

Святитель Тихон Задонский

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 25 января, в воскресенье.

Жития святых свидетельствуют, что стремление к Богу и жизнь по заповедям Христовым всегда требует от человека напряжения всех его сил, в том числе и сил интеллектуальных: святые были вынуждены непрестанно искать ответы на два основных вопроса, во-первых, на вопрос о воле Божией в той или иной конкретной ситуации, а во-вторых, на вопрос о том, как осуществить волю Божию. В Евангелии мы тоже видим портреты людей, которые стремились ко спасению, а потому были вынуждены предпринимать нетривиальные действия для его достижения. Один из примеров такого рода – мытарь Закхей, который появляется на страницах Евангелия внезапно и как бы случайно. Город, в котором он жил – Иерихон, – находился на пути следования Господа Иисуса Христа. И описание Христова пути послужило основой для появления Закхея в Евангелии от Луки. Апостол Лука дает нам некоторые предварительные сведения о Закхее: он мытарь, он богат, он небольшо-

го роста, и он хочет видеть Иисуса. Из этих сведений невозможно сделать вывод о том, с чем было связано желание Закхея увидеть Христа. Кажется разумным предположение, что если причина не упомянута в Евангелии, то о ней и не стоит рассуждать, ведь есть масса примеров того, как люди, зайдя в храм фактически случайно, оказывались в нем навсегда. Само желание человека оказаться в храме или, как в случае с Закхеем, увидеть Иисуса – уже от Бога, и неважно, чем оно вызвано с сугубо практической точки зрения.

Спаситель зовет к Себе всех, однако было бы глубочайшей ошибкой думать, что Его призыв предполагает бездействие с нашей стороны. В самом деле: если кто-то пригласит человека на встречу, то приглашенный должен предпринять некоторый труд ради того, чтобы откликнуться на приглашение. Так и со Христом: Он приглашает всех, но дальше призван действовать сам человек. В зависимости от обстоятельств мы должны думать о том, как попасть на



Комментирует епископ
Переславский и Угличский Феофан

этую встречу. История Закхея показала, что даже физическое присутствие Христа рядом требует для встречи с Ним смекалки и забвения собственного статуса. Если же мы говорим о встрече со Христом в наше время – в период между Вознесением Господним и Его Вторым Пришествием – то здесь необходимо значительно больше смекалки и несопоставимо больше смиренния. Собственно, вся наша аскетическая литература говорит именно об этом, и дай Бог, чтобы мы, вдохновившись примером мытаря Закхея, а также известных нам святых, обрели способность искать и находить пути ко Христу в любой, даже самой нетривиальной жизненной ситуации!

ОВЕН (21.03 – 20.04)
И дома, и на работе Овнам приходится принимать сложные решения, быть сильными. Вы опора для близких. Звезды помогут вам в решении многих вопросов. Но и вам следует активно проявлять свои лучшие качества. Будьте настойчивы и терпеливы в достижении своих целей.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Благоприятный период у Тельцов. Сложности и заботы обойдут вас стороной. Сейчас самое время мечтать, строить планы, и часть задуманного может исполниться в ближайшее время. Звезды рекомендуют вам активней заняться своей физической формой.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
У Близнецов хороший период, чтобы взяться за любые дела. У вас все будет складываться должным образом. Вам выпадет прекрасная возможность решать многие ситуации в свою пользу. Но в круговороте дел не забудьте найти время для хобби или дружеского общения.



РАК (22.06 – 22.07)
Раков ждут домашние дела и хлопоты. Избегайте пустого времяпрепровождения, займитесь вплотную важными делами. С близкими людьми остерегайтесь конфликтов и внимательно относитесь к своему здоровью. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше романтики.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам не нужно взваливать на себя слишком много обязанностей. Переключите лучше внимание на заботу о себе, своем теле и душевном равновесии. Расслабьтесь, вредно постоянно жить в напряжении. Отвлекитесь от рабочих мыслей. Все будет хорошо. Больше отдохните.



ДЕВА (23.08 – 23.09)
Звезды предостерегают Дев от поспешных выводов. Вам нужно сохранять спокойствие и собирать как можно больше информации. Это вам пригодится в ближайшее время. Желательно проявить внимание к своему физическому состоянию и не перерабатывать.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам самое время проявить себя в сфере социальных отношений: позаботиться о близких, навестить пожилых родственников, заняться благотворительностью. В делах рабочих и творческих вы можете добиться реализации желаний и стремлений.

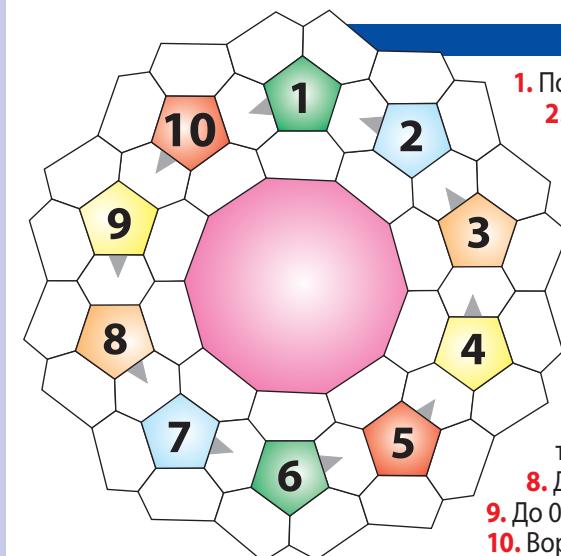


СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам нужно настроиться на лучшее и не вспоминать прошлые обиды. Вам предстоит многое достичь, у судьбы на вас большие планы. Но и вам надо быть активней. Возможно, на этой неделе вам предстоит встреча с необычным человеком, который поможет вам.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Активность Стрельцов будет на высоте, но необходимо очень дозированно ее проявлять. Начните с малого, приведите в порядок свои мысли и пространство, которое окружает вас на работе и дома. Звезды подарят вам новые идеи, а пути их воплощения выбирать вам.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеев ждут пустые разговоры, ненужные хлопоты и прочая раздражающая ерунда. Вам нужно затаиться и занять выжидательную позицию. Страйтесь не проявлять инициативу, она не будет оценена по достоинству. Лучше воздержаться от новых проектов и новых знакомств.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Потакание.
2. Музыкальный инструмент скомороха.
3. Толстый холст из грубой льняной пряжи.
4. «Качок» для камеры велосипеда.
5. Всходы, ждущие весну с осени.
6. Соревнование двуполых пар в теннисе.
7. Птица семейства соколиных, питающаяся только рыбой.
8. Дерево с плоской хвоей.
9. До 00:00 у Золушки была еще каретой.
10. Ворон, предсказывающий будущее.

ОТВЕТЫ: 1. Яркая. 2. Лягушка. 3. Пальма. 4. Масло. 5. Озимый. 6. Мякоть. 7. Краска. 8. Линт. 9. Трикотаж. 10. Белый.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козероги получат заслуженное одобрение от друзей и партнеров. Будьте открыты, но не забывайте про уверенность в себе и высокий уровень компетентности. Поддержать силу духа вам помогут умеренные физические нагрузки и спорт.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Хороший период у Рыб для участия в каких-то новых мероприятиях, будь то бизнес, хобби, общественная жизнь. Особенно благоприятны прогулки или занятия спортом на свежем воздухе. Выходные подойдут для встречи с людьми, по которым вы в последнее время скучали.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
 2. В отделениях любого банка:
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:
«Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.
- Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю



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

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

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ

ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00



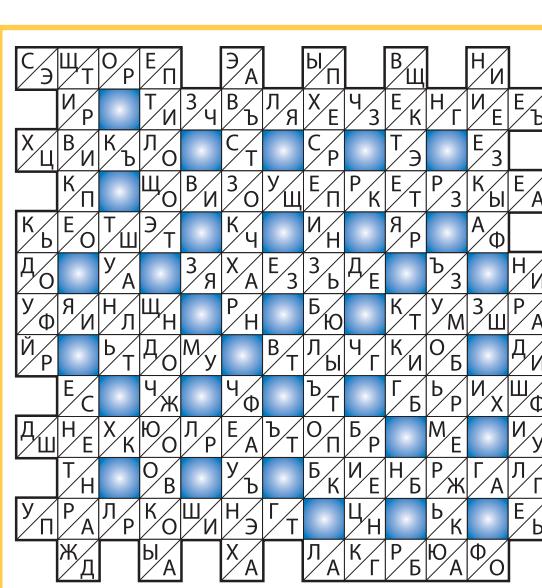
КУПЛЮ

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

РАБОТА

- **8 (929) 061-63-84** Требуются уборщицы в г. Липецк. Московская, 157. Замятина, 3. Славянова, 3. Московская, 61. Тел.: 8 (929) 061-63-84, Юлия

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (903) 792-47-73



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Стоп. Извлечение. Цикл. Овощерезка. Кошт. Заезд. Финн. Туша. Том. Выгиб. Гриф. Декоратор. Кинжал. Паркинг. Аграфа.
По вертикали: Трико. Пилот. Автокар. Переизбыток. Ветер. Низка. Кофр. Шунт. Зурбекка. Надфиль. Ножовка. Тиг. Сенаж. Фауна. Ринг.

ПЛОХО СЛЫШИТЕ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

Вам срочно нужен лечебный прибор, восстанавливающий слух!
«ФИЗИОТОН» ВОЗВРАЩАЕТ РАДОСТЬ ХОРОШО СЛЫШАТЬ



Марина Вадимовна, г. Киров
 – Марина Вадимовна, Вы меня хорошо слышите?
 – Слышу, сынок. Очень хорошо тебя слышу!
 – Я же говорил Вам, что «Физиотон» поможет. Всего несколько недель использовали его?

– Да! Вот и радуюсь теперь. К дочке уже съездила в Москву, у нее на концерте побывала. Она у меня оперная певица – как соловушка поет. Так мое сердце радовалось, что наконец я голосок своей кровинушки чётко-чётко слышала! А то чужие люди ее слушают, на концерты ходят, а я только завидовала. Теперь каждый день записи ее песен включаю, и моя душа вместе с ней поет.



Татьяна Федоровна, г. Краснодар
 Мои мучения, наконец, закончились, и я невероятно этому рада. Я вновь веду полноценную жизнь и больше не чувствую себя затворницей. После использования «Физиотона» прекрасно слышу. Знакомые по привычке

продолжают говорить мне громко в ухо, а я шучу: «Чего орете, как оглашенные!» Теперь я уже не «глухая тетеря», как раньше сама себя называла, а уважаемая соседка и бабушка Таня. Я больше не «акаю», могу спокойно смотреть телевизор на нормальной громкости, легко и уверенно общаться с людьми. Я начала по-настоящему ценить слух, когда едва не потеряла его окончательно.



Валерий Иванович, г. Тула
 – Добрый день, Валерий, рад Вас видеть без слухового аппарата!
 – И я рад, что от этой затычки в ушах избавился. А то был как шпион на пенсии – слуховой аппарат из уха торчал. – Мешал он Вам?

– Да трещал он так, что я чуть с ума не сошел! А когда снимал его, вообще как потерянный становился.
 – Значит, сейчас Вы хорошо слышите?

– А то ж! Я ведь использовал «Физиотон». Благодаря ему снял слуховой аппарат где-то через месяц, почувствовал, что вернулся хороший слух. А знаете, как понял? Дело в том, что на ночь я свой слуховой аппарат снимал. Так вот, меня впервые за 10 лет разбудил дождь, стучавший в окно! Еще никогда в жизни я так дождю не радовался.



Аркадий, г. Санкт-Петербург
 Проблемы со слухом начались у меня несколько лет назад. Слух снижался постепенно, в итоге я почти перестал слышать. Приноровился читать по губам. Страшно стало выходить из дома: я не слышал ни машин, ни велосипедистов. А самокатчики – вообще беда: носятся по тротуарам. Однажды я с таким столкнулся, и после этого начал носить слуховой аппарат. Но слышал я с ним не намного лучше, зато голова буквально раскалывалась. Тогда я решил применять «Физиотон». И теперь слышу отлично! Слуховым аппаратом не пользуюсь, при разговоре не переспрашиваю и на улице уже ничего не боюсь.



Истории о том, какие трудности приносит тугоухость не могут оставить равнодушными. Сколько же вокруг людей, которые мечтают ясно услышать пение птиц, голос близких, любимую песню! Чтобы протянуть им руку помощи, мы решили узнать мнение врачей-отоларингологов по этому животрепещущему вопросу.

Слуховой аппарат может решить проблему?

– Нет, он лишь временно усиливает остатки слуха. Человек пользуется этим «костылем», в то время как патологические изменения в ухе продолжаются. И настанет время, когда усиливать будет нечего – наступит тотальная глухота.

Все так безнадежно?

– Медицина сделала большой шаг вперед. Сейчас этот процесс можно повернуть вспять. И для этого не нужны ни лекарства, ни слуховые аппараты, ни операция. Тугоухость устраняется и слух постепенно возвращается, если его хорошоенько простимулировать с помощью специального медицинского прибора «ФизиоТон».

Что представляет собой «ФизиоТон»?

– «ФизиоТон» – многофункциональный медицинский прибор, который эффективно борется с тугоухостью. Почему? В этом современном устройстве сочетается электрическое, магнитное, фотохромное и микро-

вибрационное воздействие на органы слуха. Каждый из этих режимов выполняет свои особые терапевтические функции.

Электроимпульсная терапия – помогает растворить холестериновые бляшки, рассосать спайки и рубцы, повысить тонус сосудов и нервов, улучшить кровоток в органах слуха.

Магнитное поле – способствует восстановлению волосковых клеток ушной улитки, отвечающих за хороший слух. Также магнитное поле подавляет воспаление, улучшает звуковую проводимость.

Красное монохромное излучение – улучшает питание и работу барабанной перепонки и слуховых косточек (молоточка, стремечка и наковальни), отвечающих за усиление слышимости.

Низкочастотная вибрация – стимулирует кровоток и выведение токсинов и старых клеток, улучшает тонус сосудов ушей и проводимость слухового нерва.

Все эти воздействия в комбинации дают мощный оздоровительный эффект. «ФизиоТон» не временно заменяет человеку его собственный слух, как это делается слуховой аппарат, не вторгается внутрь, как это делается при операции, а ЛЕЧИТ органы слуха и ВОЗВРАЩАЕТ естественный здоровый отменный слух на постоянной основе.

– Говорят, что «ФизиоТон» – настоящая гордость российской медицины?

– Так и есть. «ФизиоТон» победитель конкурса «100 лучших товаров России», награжден двумя золотыми знаками качества «Всероссийская марка». Более того, он зарегистрирован в Росздравнадзоре, как медицинское изделие.

– Как меняется жизнь человека с хорошим слухом!

– «ФизиоТон» дарит возможность прожить счастливую, уверенную, полную общения и прекрасных звуков жизнь. Представьте, как с возвращением остроты слуха все преобразится! Вы будете активно участвовать в жизни своих близких, полноценно вести беседы, понимать шутки и слышать важные объявления.

“КОГДА СЛЫШИШЬ СМЕХ ДЕТЕЙ И ВНУКОВ – ПОНИМАЕШЬ, РАДИ ЧЕГО ЖИВЁШЬ!”



МЕДИЦИНСКИЙ ПРИБОР

Сможете общаться по телефону, слушать любимые песни и смотреть телепередачи.

Только помните, медлить нельзя. Начинайте пользоваться «ФизиоТоном» в ближайшее время. Ведь каждый день промедления – это еще один шаг к жуткой тишине и упущенная возможность хорошо слышать.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ.ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
С 14 ЯНВАРЯ ПО 11 ФЕВРАЛЯ 2026 Г.!**

**200 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 3186
НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ПОБОРОТЬ ТУГОУХОСТЬ!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНП: 323774600210720, 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 14 января по 11 февраля 2026 г.
 *С информацией об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.