

№4  
(408)  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 26 января по 1 февраля 2026 года

# ТЕЛЕЭК

**41**  
КАНАЛ  
ТВ

**ИСПОЛЬЗУЕМ  
ЗАВИСТЬ  
КАК ИНСТРУМЕНТ  
РАЗВИТИЯ**

стр. 4

**С КВАШЕНОЙ  
КАПУСТОЙ  
ТОЧНО БУДЕТ  
ВКУСНО!**

стр. 8

**10 УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ПЛОСКОГО  
ЖИВОТА**

стр. 10

**КАК СТАТЬ  
ВЫШЕ  
ВИЗУАЛЬНО**

стр. 28

**НАШ  
ДЕТЕКТИВ-  
ЗАГАДКА**

стр. 31

**МАРУСЯ  
КЛИМОВА**  
**Я МОГУ И ЛЮБЛЮ  
БЫТЬ РАЗНОЙ**

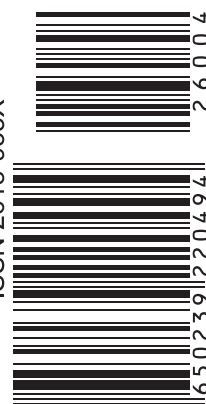
стр. 2

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Маруси Климовой  
Фотограф: Оксана Ивлева

ISSN 2618-933X



4 6502391220494 26004

Когда в 2023 году вышел первый сезон сериала «Лимитчицы» и зрители увидели историю трёх подруг – Маши, Нины и Зои, у многих возник вопрос: «А как эти героини пережили бы 90-е?»

**И** вот наконец пришла пора получить ответ: второй сезон сериала уже в эфире телеканала «Россия»! А мы накануне премьеры поговорили с исполнительницей роли Нины, актрисой Марусей Климовой, чтобы узнать ее взгляд на эту историю.

### Живая реакция – самое важное

– Маруся, поздравляем с премьерой проекта «Лимитчицы. Новые серии»! Отслеживали реакцию зрителей на первый сезон? И особенно на вашего персонажа?

– Большое спасибо за поздравления! За реакцией зрителей на первый сезон следила, да. Ведь все истории о недалеком прошлом, в котором большинство из нас жило и прекрасно помнит, вызывают огромное количество разных мнений. В общем-то, так и оказалось, половина нашла проект для себя обидным, им показалось, что сценарист и режиссер совсем ничего не понимают и все сняли не так, как было, другие же влюбились и в историю, и в персонажей, и в то, как мы передали время. И я радовалась, потому что живая реакция – разная, эмоциональная – это самое важное. Для кино хуже тишины ничего нет. Про мою героиню мне тоже было интересно читать отзывы, она вышла противоречивой и яркой, таким контрапунктом истории.

– Какую самую интересную обратную связь по этому проекту получили?

– Честно говоря, было очень много приятных слов и комплиментов. Многие стали меня узнавать именно по этому проекту.

### «Главный герой – время»

– Вы рассказывали в интервью, что своего персонажа Нину поняли не сразу, потому что по

## Маруся КЛИМОВА:

# «Я могу и люблю быть разной»

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Слушать себя, любить и радоваться мелочам, всегда искать в себе новое и дышать полной грудью.



Кадр из сериала «Лимитчицы. Новые серии».

складу личности она вам не близка. Ко второму сезону ситуация изменилась?

– Да. Я приняла ее в себе и вырастила. А потом прошло пять лет, и мы стали снимать второй сезон. За это время я как будто стала старше на целую жизнь, мне было комфортно вернуться к моей Нинке, да так, что я получала невероятное удовольствие на площадке.

– Можно несколько слов

### ПОДРОБНОСТИ

## «Меня камера любит»

– У вас за плечами серьезное образование, причём в разных сферах: юридическое, экономическое и актёрское. Плюс спорт. Бывает, что окружающие оценивают вас по внешности – хрупкой, женственной, а потом узнают, что вы и оружием владеете, и боевыми искусствами?

– Да многие про это и не знают, как-то нет необходимости демонстрировать мои навыки стрельбы или самбо (улыбается). А вообще, я могу и люблю быть разной. Если хочется, могу накидать козырей, здорово, что они у меня есть.

– При подготовке к интервью я обратила внимание, что у вас много красивых и разноплановых фотографий. Любите фотографироваться

или это профессиональная необходимость?

– Меня камера любит, так мне мой самый первый фотограф сказал, и после него многие говорили. Это правда, такой вот эффект. Поэтому я и снимаюсь в кино. И фотографироваться люблю, особенно когда интересные идеи можно воплотить. Я часто снимаюсь для творчества. Это мне и для работы полезно. Чем больше разноплановых образов, тем больше я могу показать для индустрии – вот и так могу. Берите на роли! (Смеется.)

– У вас есть правило или принцип, которым вы стараетесь следовать в жизни?

– Уже очень давно мой девиз: «Непрерывно создавать новое и становиться им. И только так оставаться собой».

### о том, что ждёт Машу, Нину и Зою в новом сезоне?

– В первом сезоне главными героинями были три простые девчонки в 70-80-е, во втором же сезоне главный герой – это время и уже потом люди и судьбы. Как они перемололись в этих жерновах, какие карты раздала им жизнь и как ими распорядились наши героини.

### Творили по полной

– Если в первом сезоне ваши героини жили в условиях СССР, то теперь им предстоит окунуться в суровые 90-е. Вы в конце XX века были ещё малы, но наверняка есть какие-то люди из ближайшего окружения, чьи черты легли в основу вашего образа?

– Моей семье пришлось очень тяжело в этот период, это правда. Но в основу образа лег сценарий в первую очередь. Я играла обстоятельства, в которых оказалась моя героиня. К тому же, это продолжение, образ был создан еще в первом сезоне, а вот развить его во времени – это было поиском и работой, в которую мы с режиссером погрузились с головой и творили по полной.

– Если я правильно понимаю, съёмочный коллектив «Лимитчиц» остался с первого сезона, а режиссёр сменился, место Ольги Добровой-Куликовой заняла Ольга Кандидатова. Как это сказало на работе?

– Режиссер – это всегда душа проекта. Вот во втором сезоне – душа Ольги Кандидатовой. Ее сила, опыт, ее взгляд, мудрость, ее рука ведет весь наш оркестр. Получилось так, как она почувствовала эту историю, этих людей, это время.

### Мама-педант

– Расскажите о проектах с вашим участием, которые ожидаются в наступившем году.

### ДЕТАЛИ

### 90-е во всех подробностях

– Какие детали из съёмок оказались для вас самыми интересными – костюмы, декорации, локации?

– Я была в восторге от того, как тщательно наша команда подошла к созданию атмосферы. Было воссоздано, найдено, привезено из разных мест огромное количество реквизита именно времен 90-х, реальные вещи, воссозданные копии. Просто фантастика! Несмотря на скромный сериальный бюджет, все трудились на высшем уровне и сделали все возможное, чтобы было идеально.

– В начале января вышел третий сезон сериала «Проект Анна Николаевна», где я играю андроиду-убийцу, еще в этом году жду сериал «Пора на завод», который мы только недавно закончили.

– Вы работающая мама. Появление малыша сократило количество работы или близкие позволяют совмещать карьеру с воспитанием сынишки?

– Работа артиста всегда очень спонтанная, лично у меня она всегда в режиме «то густо, то пусто», так что я не почувствовала сильной разницы.

– На ваш взгляд, какие качества вашего характера помогают вам быть мамой, а какие мешают? Может быть, вы благодаря появлению ребёнка узнали о себе что-то такое, о чём не подозревали?

– Оказалось, что я жуткий педант и суетолог. Я всегда была ответственной, но это распространялось только на меня. Теперь же в моем полном ведении целый человек. Так что у меня даже уж слишком все четко должно быть. Если что-то идет не так и не по моей вине, я страшно переживаю и не могу расслабиться ни на секунду, мне надо контролировать буквально все. Это очень выматывает, конечно. Но только я пушу все на самотек, как тут же все начинает идти наперекосяк. Так что, с одной стороны, это мне помогает, с другой же, я никак не могу позволить себе передышки.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



## Александр Робак рассказал о своём герое в сериале «Мистер Ноготь»

На телеканале СТС 26 января – премьера комедийного сериала «Мистер Ноготь» (производство компании Russian Code). По сюжету в один день опытный мастер Семага (Александр Робак) теряет работу в цехе, а его жена (Анастасия Панина), напротив, получает повышение. В отчаянной попытке вернуть уважение семьи и найти новое призвание Семага с другом Антохой (Алексей Корсуков) открывает маникюрный салон. И попадает в мир женщин, гелей и лаков... Мир, который меняет его больше, чем он мог себе представить.

– В жизни человека наступают кризисы, когда вдруг понимаешь, что становишься никому не нужным, хотя еще полон сил и желания работать, – рассказывает Александр Робак. – Есть два пути: смириться и настроить себя на завершение пути или начать новое и найти в этом смысл жизни. Мой герой выбирает второе.

Фото телекомпании СТС

## «Пора на завод» снимали в Ревде

Завершены съёмки сериальной комедии «Пора на завод» (производство кинокомпании 1-2-3 Production). Кинолента рассказывает историю московского инвестора Вадима (Вячеслав Чепурченко), который привык рисковать деньгами. Ради любви к своей избраннице Татьяне (Рината Тимербаева) Вадим совершает яркий и безрассудный поступок: чтобы впечатлить отца девушки, сурового бригадира-металлурга Игоря Романовича (Анатолий Журавлёв), он меняет свой строгий офисный костюм на спецовку и отправляется покорять Урал. Теперь его новый офис – горячий цех, а коллеги – металлурги. Конечно, Вадиму нелегко работать в цеху и осуществлять миллионные сделки. Одна ошибка – и Вадим теряет чужие деньги, оказываясь на прицеле у бандитов.

Роли в фильме исполнили Инга Оболдина, Анна Уколова, Анатолий Гущин, Николай Шрайбер, Ренат Мухамбаев, Антон Остерников и другие артисты. Режиссер проекта – Василий Свиридов. Часть съёмки фильма проходила на Урале, в городе Ревде, на металлургическом заводе, в том числе в горячем цеху. Премьера сериала состоится на телеканале ТНТ.

Фото PR 1-2-3 Production



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

## «Однофамильцев» испытает разлука и любовь

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Однофамильцы» (производство – «Смарт Фильм»). Роли в фильме сыграли Анна Леванова, Николай Иванов, Алексей Каманин, Милана Иванова, Ирина Кабанова, Анатолий Голуб и другие артисты. Режиссер-постановщик проекта – Дарья Полторацкая.



Оксана (Анна Леванова) и Гена (Николай Иванов) – пара однофамильцев, чья жизнь кажется идеальной: они счастливы без штампов в паспорте. Но все меняется после потери общего ребенка: Гена уходит к лучшей подруге Оксаны. Лишившись всего – любви, ребенка, жилья и денег, Оксана теряет и веру в себя. Помощь приходит от «первого встречного»...

– Оксана в начале истории – это ребенок, маскирующийся под взрослую, – рассказывает Анна Леванова. – Но через испытания меняется ее взгляд на себя, на мир, на людей вокруг. Ее главная ошибка в том, что она была слишком зациклена на себе.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»

## «Скорую помощь» ждёт девятый сезон

Телеканал НТВ продолжает работу над девятым сезоном сериала «Скорая помощь». В новых сериях Константину Кулыгину (Гоша Куценко) и его коллегам предстоит столкнуться с расчетливым и беспринципным Антоном Максаковым (Илья Оболонков), назначенным на должность начальника всей службы скорой помощи. У нового начальника на уме одни показатели и требование любой ценой сократить количество госпитализаций. Но Константин Кулыгин и его коллеги не готовы мириться с произволом нового руководства. Кстати, в новом сезоне герой Гоши Куценко покинет кабинет и вновь станет обычным врачом. К своим ролям в сериале вернуться Екатерина Волкова, Пётр Баранчев, Александр Тютин, Светлана Брюханова, Степан Куликов, Алексей Лонгин и другие артисты. Режиссер-постановщик – Богдан Дробязко.

## ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «ИНФАРМА» для здоровья и бережного ухода



**ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА** – залог его правильного развития и роста. Комплекс наружных средств «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА», созданных «Инфарма 2000» помогают комплексному уходу за проблемной кожей с рождения.

**Для ухода за атопичной кожей** с появлением сухости, покраснением, шелушением и раздражением разработано косметическое средство «ГЛУТАМОЛ». Он помогает защитить кожу от внешних факторов, увлажняет, заживляет микротрещины и расчесы, восстанавливает её эластичность. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно. От 0+.



### ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ

Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем «МУКОФИТИН». Камфора, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Витамин РР, диметилксантин усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие. От 0+.

### ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Защитить слизистую носа и губ поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции. «ВИРОСЕПТ» предотвращает «обветренность» кожи лица и губ под воздействием низких температур и ветра. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА РУК

Частое использование спиртосодержащих антисептиков вызывает сухость, раздражение кожи. Для смягчения, увлажнения, очистки кожи рук применяют «ВИРОСЕПТ для гигиенической обработки кожи» с экстрактом алоэ, Д-пантенолом и аллантоином, антисептическими компонентами. Не содержит спирта. От 3 лет.



**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ**

8 (800) 700-88-88, 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 555-62-65, 8 (800) 550-00-33 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) [WWW.INPHARMA2000.RU](http://WWW.INPHARMA2000.RU)

Косметические средства. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. РЕКЛАМА

## СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!

НОВИНКА!

### ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ГИАЛ

Усиленная формула Геладринок ФОРТЕ ГИАЛ дополнена гиалуроновой кислотой, которая способствует:

- улучшению подвижности и гибкости суставов и позвоночника,
- увлажнению и восстановлению гладкости кожи.

Порошок (30 суточных доз).

### ГЕЛАДРИНК ФАСТ ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

При активных нагрузках – активное питание суставов и позвоночника! Когда «ни согнуться, и разогнуться».

Порошок, капсулы (30 суточных доз).

Информация по тел.: 8 (800) 30-20-561 и на сайте: [www.geladrink.ru](http://www.geladrink.ru)

Продается в аптеках: [eapteka.ru](http://eapteka.ru) [arteka.ru](http://arteka.ru) [здравсити](http://здравсити)

СОГР: RU.77.99.88.003.R.003194.11.24; RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18. ООО «АПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282. г. Москва, Черьянская ул., д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559. Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966. РЕКЛАМА. 18+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Личное на работе: что допустимо, а что нет?

Рабочее место – это зона профессиональной активности, но наличие некоторых личных предметов естественно и даже повышает комфорт. Однако важно соблюдать баланс, чтобы личные вещи не мешали работе, безопасности и корпоративной культуре.



## Что обычно разрешено

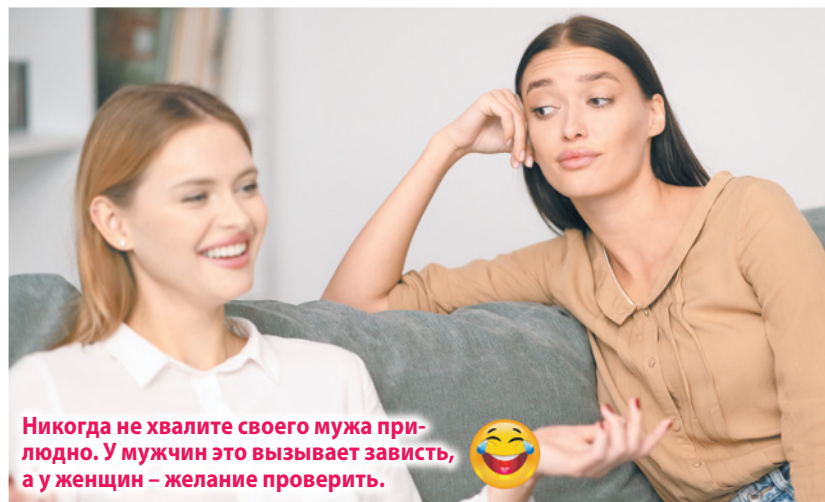
- Предметы для комфорта: фотографии семьи в рамке, небольшое растение, кружка.
- Средства для личной гигиены: дезинфицирующий гель для рук, крем, гигиеническая помада.
- Необходимые личные гаджеты: мобильный телефон (в беззвучном режиме), умные часы.
- Небольшие предметы для отдыха: настольная головоломка, книга для перерыва.

## Что не приветствуется или запрещено

- Объемные личные вещи: пледы, подушки, массажные кресла – если это не согласовано.
  - Предметы, нарушающие чистоту и порядок: груды невымытой посуды, залежи старых журналов.
  - Вещи с резким запахом или аллергены: духи, аромалампы, некоторые цветы.
  - Предметы, нарушающие нормы безопасности или этики: колющие/режущие предметы не по назначению, политическая или провокационная атрибутика.
  - Излишний декор, превращающий стол в выставку без свободного места для работы.
- Главный принцип: личные вещи не должны отвлекать вас и коллег, создавать антисанитарию, нарушать правила компании или техники безопасности. Всегда стоит ориентироваться на внутренний регламент и корпоративную культуру вашей организации.

## ЗАВИСТЬ:

## ТОКСИЧНОЕ ЧУВСТВО ИЛИ СКРЫТЫЙ ДВИГАТЕЛЬ?



Никогда не хвалите своего мужа proudly. У мужчин это вызывает зависть, а у женщин – желание проверить.



Ещё в библейских текстах Каин убил Авеля из-за этого чувства, а Аристотель называл зависть «болью при виде чужого благополучия».

За прошедшие века, к сожалению, мало что изменилось: человеческое так и не победило этот свой недуг. Мы по-прежнему слышим: «Завидуй молча», «Зависть – грех», «Зависть разрушает». Однако в современном мире, где социальные сети ежедневно демонстрируют нам отфильтрованные версии чужих успехов, вопрос о том, бороться ли с завистью или использовать ее, становится как никогда актуальным.

## Анатомия чувства

Психологи традиционно разделяют зависть на «белую» и «черную». Первая – скорее восхищение с легкой горечью, которая может мотивировать. Вторая – разрушительное чувство, сопровождающееся желанием лишить другого его преимуществ. Именно черная зависть отравляет отношения, порождает сплетни, саботаж и саморазрушение.

Но даже в своей темной форме зависть – прежде всего симптом. Она указывает на наши нереализованные желания, неудовлетворенность и области роста. Когда мы завидуем карьере коллеги, мы, возможно, хотим большего признания. Когда завидуем отношениям друзей – чувствуем одиночество. В этом смысле зависть работает как диагностический инструмент, показывающий, чего нам на самом деле не хватает.

## Стратегии работы с завистью

Полное подавление зависти редко бывает эффективным. Вытесненная, она превращается в пассивную агрессию или самообвинение. Более продуктивный путь – осознание и трансформация. Вот несколько стратегий, которые можно использовать в жизни.

**ДЕКОНСТРУКЦИЯ ЧУВСТВА.** Спросите себя: «Чему именно я завидую?», «Что это говорит о моих желаниях?», «Могу ли я превратить эту энергию в действие?». Часто оказывается, что мы завидуем не самой чужой жизни, а ее иллюзорному, отфильтрованному образу.

**ОТ СРАВНЕНИЯ К ВДОХНОВЕНИЮ.** Социальные психологи отмечают: мы чаще завидуем тем, кто находится ближе к нам по статусу или возрасту. Перефразируйте внутренний диалог: вместо «Она достигла этого, а я нет» попробуйте «Если она смогла, значит, это возможно. Что мне нужно, чтобы двигаться в этом направлении?».

**БЛАГОДАРНОСТЬ КАК АНТИДОТ.** Практика осознания собственных достижений и ресурсов снижает градус зависти. Не зря говорят: «Завиду-

## Не бороться, а понимать

Зависть не стоит однозначно демонизировать или, напротив, прославлять. Как и любая сильная эмоция, она требует осознанности. Борьба с ней как с абсолютным злом лишь отнимает энергию. Гораздо эффективнее признать ее как часть человеческой природы – неприятную, но информативную.

В конечном итоге зависть становится разрушительной, когда остается неосмысленной, и полезной, когда мы расшифровываем ее послание. Она может быть и ядом, и лекарством – все зависит от дозы и применения. В этом, возможно, и заключается главный парадокс: освободившись от зависти, мы не обязательно становимся лучше других – мы, наконец, становимся собой.

ешь – значит, не благодарить». Фокусировка на своих возможностях, а не на чужих благах меняет перспективу.

**ЧЕСТНОСТЬ С СОБОЙ.**

Признать зависть – уже смелый шаг. В культуре, где это чувство табуировано, такое признание снижает внутреннее напряжение. Как говорил философ Бертран Рассел: «Зависть – одна из самых мощных причин человеческого несчастья. Не будучи всеобщим несчастьем, она является несчастьем того, кто завидует».

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Слоновьи рекорды

Эти гиганты животного мира – неиссякаемый источник удивления! Судите сами. В одном только хоботе мышц на порядок больше, чем во всем теле человека. Об интеллекте слонов говорит тот факт, что они способны узнавать себя в зеркале (что доступно, кроме человека, только приматам и дельфинам). Ну и вишенка на торте: они разговаривают с сородичами на расстоянии в десятки километров благодаря способности улавливать подушечками стоп низкочастотные вибрации.

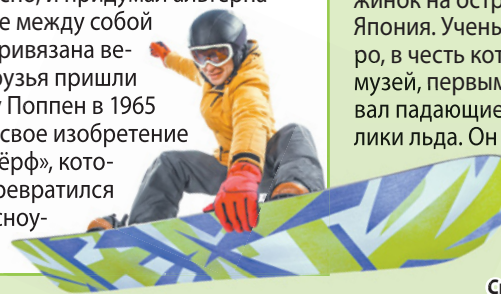


## Моцарелла с историей

Нежный рассольный сыр моцарелла в последние годы завоевал огромную популярность в нашей стране, особенно у поклонников итальянской кухни. Для его приготовления изначально использовалось только молоко черных буйволиц, но сейчас моцареллу готовят и из коровьего. Технология такова: творожную массу разогревают до определенной температуры и начинают вытягивать, а затем формируют шарики. Считается, что классический шарик моцареллы примерно такого же диаметра, как помидор известного сорта. Это позволяет красиво сервировать популярный салат капрезе.

## Лыжи превращаются...

Невероятно, но факт: первый сноуборд – это скрепленная между собой пара лыж! Придумал его американец Шерман Поппен, чтобы развлечь дочерей. Девочкам было скучно кататься зимой на санках с горы, и они попытались встать на них ногами. Заботливый папа решил, что это опасно, и придумал альтернативу – скрепленные между собой лыжи, к которым привязана веревка. Дети и их друзья пришли в восторг! Поэтому Поппен в 1965 году запатентовал свое изобретение под названием «снёрф», который постепенно превратился в привычный нам сноуборд.



## Снег как экспонат

Пока автомобилисты ворчат по поводу обильных снегопадов и нечищенных дорог, есть люди, у которых метель вызывает только радостные чувства. Речь идет о посетителях музея снежинок на острове Хоккайдо, Япония. Ученый Накая Укисиро, в честь которого назван музей, первым классифицировал падающие с неба кристаллики льда. Он же назвал снег «письмом с небес». Поэтично, не правда ли?

Светлана СИДОРЧУК

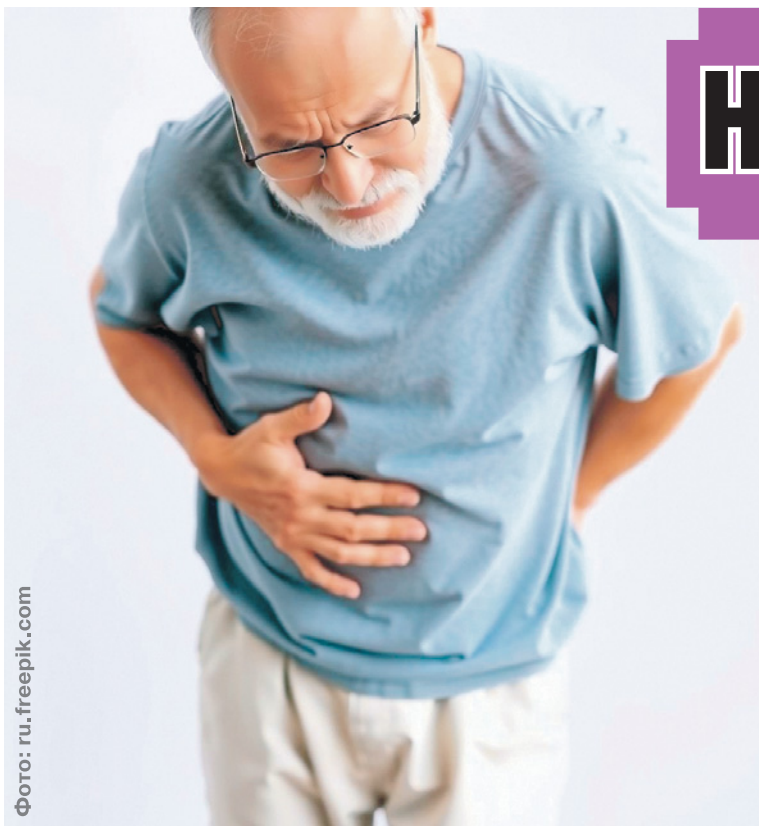


Фото: ru.freepik.com

# НЕ КЛИЗМОЙ ЕДИНОЙ...

## СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ ЗАПОРОВ

Потому, что этот аппарат использует современную потрясающую нейроимпульсную терапию! Это инновационная высокотехнологическая медицина! Но если вы думаете, что такая доступна лишь элите — ошибаетесь! «Импульс Нейро» производится в России и доступен практически всем! Как он работает? Импульсы аппарата напрямую действуют на мышцы и нервы ЖКТ! Причём используются сразу два «механизма». Стимуляция мышц и нейростимуляция нервов кишечника. Впечатляющее достижение науки и технологии! Что же это за импульсы такие?

### ИМПУЛЬСЫ ЗДОРОВЬЯ

EMS импульсы активируют работу мышц живота и самого кишечника. Идёт интенсивный массаж. Наконец-то получается опорожнение без «химии» и клизмы! И даже укрепятся сфинктеры (кишечный, мочевого). Вы чувствуете, как уходят спазмы и боли. Остаются в прошлом запоры и мучения! И это лишь половина возможностей для Вас! TENS-импульсы проходят в глубину тела к нервам кишечных мышц. Импульсы «будят» их! Заставляют сокращаться. И мощно улучшают перистальтику! Прямое действие! Самое мощное и эффективное! Неудивительно, что скоро Вы можете получить регулярное облегчение как по часам. Прощайте, запоры! Вот так с «Импульс Нейро» Вы получаете великолепную возможность прямой двойной терапии ЖКТ! При регулярном использовании со временем может восстанавливаться перистальтика!

### А ЖИЗНЬ-ТО НАЛАЖИВАЕТСЯ!

Только представьте, какое счастье: застоя в ЖКТ больше нет! Прошли как дурной сон эти туалетные мучения. Облегчение теперь без проблем! Больше нет боли и проблем со здоровьем из-за запоров. Нет воспалений и болей кишечника. Нет рисков его травм и разрывов. Отступил риск рака, отказа печени и почек. Нет мучений от гниения в кишечнике и дисбактериоза. Больше нет болезненного и стесняющего вздутия. И поболтать в гостях с соседкой можно, не стесняясь громкого кваканья и переливов в животе. И можно нормально питаться в полное своё удовольствие! Иногда и жареной картошечки попробовать. И не пить воду, когда она уже не лезет в горло и живот раздулся.

<b>ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ для здоровья и получите ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК! 0+</b>	
<b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>	11 ФЕВРАЛЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-15.00
<b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>	12 ФЕВРАЛЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной пер., д. 3	9.00-13.00

Попить нормального горячего чая с пироженкой или сладкой булочкой, а не чуть тёплую бурду. С радостью забыть про жёсткие диеты и ограничения. Конечно, всё в меру. Но и это просто счастье какое-то! Вот уж точно — облегчение и радость жизни! И не только от счастливого «расставания» с запорами и вздутиями ЖКТ.

### НЕ ТОЛЬКО ЗАПОРЫ! НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ЖКТ

«Импульс Нейро» — это замечательное достижение современной высокотехнологической медицины! С большими возможностями. Например, «Импульс Нейро» может помочь:

- При дискинезии желчевыводящих путей;
- При синдроме раздражённого кишечника;
- Снять спазмы кишечника (колит) и облегчить боли.

Получается, может восстановиться нормальная работа всего ЖКТ и улучшится само качество жизни! Но и это ещё не всё!

«Импульс Нейро» помогает снимать зажимы нервных окончаний. Спазмы кровеносных и лимфатических сосудов. Нормализовать кровоток, лимфодренаж, снять отёки и воспалительные процессы! Очистить организм от токсинов, нормализовать обмен веществ. И даже запустить восстановление повреждённых тканей органов!

А восстановление органов — это же как бы их омоложение! Разве не здорово: почувствовать себя моложе?! Вернуть силы, бодрость и энергичность.

Да просто хорошее настроение! Разве этого мало? Ведь это и есть радость жизни! И это теперь доступно!

### ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

«Импульс Нейро» — высокотехнологический медицинский аппарат, зарегистрированный Росздравнадзором. Его возможности весьма широки. А управление аппаратом исключительно простое! Всё распланировано и наглядно показано рисунками. Доступно всем без проблем! И ещё замечательно удобно пользоваться аппаратом можно не только дома. Его можно брать на дачу и в любую поездку! И это спасительное средство будет всегда под рукой.

И с ним можно не просто наладить опорожнение и забыть про запоры. Можно наладить работу всего ЖКТ! Избавиться от воспаления. Можно помочь своему кишечнику и органам восстановиться!

Начнётся новая, спокойная и приятная жизнь. Будто перестал мучить больной зуб. Больше нет проблемы! Нет мучений, и Вы будто стали моложе. Даже внешний вид может улучшиться, ведь страдания больше не портят его. Благодать! Такой универсальный эффективный современный аппарат несомненно нужен всем! А уж тем, кто мучается с запорами, он просто необходим!

Не откладывайте решение проблемы. Завтра всё равно ничего не изменится. Ну так зачем продлевать свои мучения?!

Звоните прямо сейчас! Закажите медицинский аппарат «Импульс Нейро» и забудьте о запорах! И будьте здоровы и счастливы!

**Однажды в Риме произошла трагическая история. Она началась 15 августа 1511 года. Когда португальцы захватили город Малакку и священного белого слона. Португальский король подарил его папе Льву X. Слона привезли в Рим и дали имя Ханно. Все им восхищались и старались угостить вкусеньким. Вот только оказался «не в слона корм». У бедного слона начались запоры. Денег на его лечение не пожалели. В лучших традициях Средневековья давали пилюли с золотом. Но золото не помогло, и слон умер. Трагическая история...**

### А КАК ЛЕЧИЛИ ЗАПОРЫ У ЛЮДЕЙ?

Но и у людей в те времена дела с лечением запоров были не лучше. Вот как Вам средневековый рецепт: выпить стакан ртути? Чтобы её тяжесть выдавила «пробку»?

Жуть! Но на что не пойдёшь, когда болезненно растягивает кишки? Раздувает живот. И ничего не можешь сделать. И некуда деваться от этих мучительных болей. Так мало того! Запоры — это не просто «механическая» проблема. Это удар по здоровью всего организма. И со временем всё становится только хуже. Даже есть опасность для жизни... Да вот сами посмотрите.

### К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ЗАПОРЫ?

Запоры неизбежно приводят к геморрою с его болями и кровью. Проктиту (боль, слизь, кровь). Могут появиться полипы (вплоть до кишечной непроходимости, а значит, и непростой операции). Возникает хронический колит (воспаление толстого кишечника с болями, кровью и слизью). Растёт опасность рака прямой кишки. Кал перекрывает кишечник, и газы не могут выйти. Вот Вам вздутие, боли и травмы. Так и это ещё не всё!

Вдобавок идёт отравление организма — каловая интоксикация. Под ядовитый удар попадают нервная система, почки и печень. Вам становится плохо. Накатывает слабость. Болит голова.

Неизбежно начинается воспаление. От отравления состояние ЖКТ и организма становится плачевным. Из-за отравления растёт даже вероятность развития деменции. Здоровье рассыпается в труху... Всё это ужасно больно, крайне неприятно и действительно опасно. Надо лечиться. А как обычно лечат запоры?

### КАК ОБЫЧНО ЛЕЧАТ ЗАПОРЫ?

Обычно у нас используют от запоров слабительные или клизму. Вот только на самом деле и это не лечение. А только устранение последствий. Только сейчас «пробку» убрать. А дальше-то что? Ведь перистальтику кишечника они не восстанавливают. Даже хуже того! Со временем идёт привыкание к «допингу», и это приводит к лености кишечника. Он уже не желает сам двигаться. И приходится повышать дозы слабительных. Да и клизмы не безобидны. А со временем могут стать мучительно болезненными. Из-за постоянных микротравм. И так до конца жизни. Вы этого хотите? А ведь дальше всё будет только хуже и хуже... Как же не допустить такого? Как решить проблему запоров? Современная высокотехнологическая медицина дала ответ!

### ВЕРНУТЬ ДВИЖЕНИЕ КИШЕЧНИКА!

И этот ответ — медицинский аппарат «Impulse Neuro» («Импульс Нейро»). Почему именно он?

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 21.01.2026 г. по 21.02.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



**ЗАБРОНИРУЙТЕ СЕЙЧАС –  
ОПЛАТИТЕ ПОТОМ!\***

**ЗВОНИТЕ  
ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8 (800) 444-90-19**  
**WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>**

**Prodex**

**ДОСТАВКА  
ЗА НАШ СЧЕТ!**

**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**

Мы поговорили с актёром театра и кино Александром Мартыновым о его новых ролях, а заодно выяснили, готов ли он пробовать себя в разных амплуа, что думает о профессии психолога и ощущает ли писательские амбиции.

**И** все это, конечно, на фоне новогодних праздников!

### Близкая комедия

– Александр, недавно у вас состоялись две кинопремьеры – фильм «Сердце» и сериал «Няня Оксана». Получили удовольствие от съёмки? Расскажите о них подробнее.

– Участвовал в этих проектах с удовольствием. «Сердце» – это деревенская комедия, в которой я сыграл роль успешного московского предпринимателя Сержа. Он окунается в совершенно другой мир – мир иных отношений и законов деревенской жизни.

А «Няня Оксана» – это некая реинкарнация проекта, который когда-то был успешен, но это история с совершенно новым сценарием и другими персонажами, в основе совершенно другая фабула. В этом проекте я играю роль управляющего домом Артемия.

– Сериал «Няня Оксана» – не первый комедийный проект в вашей фильмографии. Любите работать в комедиях?

– Да, жанр комедии мне давно знаком и близок, люблю играть комедийных персонажей. Конечно, хотелось бы пробовать себя и в других жанрах, расти и развиваться как актер.

### «К критике отношусь спокойно»

– Не все отзывы о фильме «Сердце» – положительные. Как относитесь к критике? Реагируете?

– Зрители могут по-разному воспринимать наше творчество. Я к критике отношусь абсолютно спокойно, мнения могут быть разными. И, конечно, если критикуют, значит, проект не оставил зрителей равнодушными – и это самое

## Александр МАРТЫНОВ:

# Мне важны все мои роли

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю быть терпимыми друг к другу, быть внимательными к своим близким и при любой возможности стараться быть рядом. И несмотря на разные сложности, которые всегда нас сопровождают – это часть нашей жизни, – любить и быть внимательными друг к другу.

главное. Все, кто работает на съемочной площадке, выполняют свою работу достаточно честно. В нашей работе есть не только критика – мы получаем и прекрасные отзывы от зрителей.

– Самая важная для вас работа на сегодняшний день. Какой фильм и почему?

– Не могу выделить какой-то один фильм и роль. Все роли – большие и маленькие – для меня важны. Иногда случается, что даже эпизодическая роль может дать артисту больше, чем многосезонный проект.

### Психология для знакомства с собой

– Почему решили получить образование психолога? Хотите большей реализации?

– Есть несколько причин. Первое, конечно же, чтобы решить какие-то свои вопросы, задачи психологического характера, чтобы отпустить какие-то обиды. А еще психология очень близка актерской профессии, это смежные области. Профессиональному актеру просто необходимо знание психологии, чтобы глубже, подробнее, интереснее создавать своих персонажей.

– Вы ещё преподаёте. Где, чему учите студентов и насколько вам интересно преподавание? Зачем оно вам вообще?

– Да, педагогическую деятельность я тоже веду, но не систематически. Пока у меня нет курса в каком-то театральном вузе или киношколе. Я являюсь резидентом Insight People – этот продюсерский центр представлен в 80 городах



«Профессиональному актеру просто необходимо знание психологии, чтобы глубже, подробнее, интереснее создавать своих персонажей».

### Подробности

#### «Не хватает питерского ветра»

– Вы переехали из Петербурга в Москву. Как прошло привыкание? Петербург обратно не манит? Возвращаетесь в свой город?

– В Москву мы с семьей переехали 13 лет назад, а точнее, в Подмоскowie. Конечно, Петербург меня манит. При любой удобной возможности я стараюсь посещать родной город и напиваться им. Честно? Не хватает петербургского ветра со снегом в лицо и крика чаек (смеется).

– Город полюбил вас, принял?

– Вы знаете, я так считаю – если я до сих пор живу в Подмоскowie и работаю в Москве, значит, столица меня приняла. Я продолжаю развиваться в разных направлениях, не только в актерском мастерстве, но и в преподавании, пробую себя и как писатель – создал несколько рассказов для разных конкурсов, а сейчас работаю над большой повестью.

– В Петербурге вы работали в театре, а здесь выходите на театральные подмостки?

– Да, в Москве сейчас играю в антрепризах. Занят в пяти постановках, это не только комедии. Уже год мы играем «Мертвые души» по мотивам одноименной поэмы Николая Гоголя и пьесы Михаила Булгакова, написанной более 100 лет назад для театра МХАТ. Это антреприза, но при этом и классический материал. Наш спектакль с восторгом принимают во всех городах, куда бы мы ни приезжали. За два года посетили более 40 городов.

нашей страны. Меня пригласили провести мастер-классы для блогеров, которые также являются резидентами Insight People. Многие хотят сниматься в кино, и какие-то актерские навыки я смог им передать. Мои мастер-классы скорее были направлены на развитие – было много психологических тренингов на самопознание, погружение в себя и знакомство с собственным Я.

### В плане работы – плотно

– Какие сегодня новые проекты есть или намечаются? Чем сегодня занят артист Мартынов?

– Сегодня это продвижение моего моноспектакля по мотивам пьесы Шекспира «Король Лир». Это определенный вызов самому себе как профессионалу – очень сложная история и в плане игры, и в плане проверки уровня собственного мастер-

ства. Я оказался к этому готов. Этот проект мы сделали совместно с Ксенией Юрьевной Кузнецовой – это известная московская актриса, режиссер, педагог. Сейчас прикладываю максимум усилий, чтобы проект жил и игрался на площадках не только Москвы, но и страны – занимаемся организацией гастролей.

– Совсем недавно отметили новогодние праздники, и я не могу не спросить: как любите отмечать Новый год и проводить зимние каникулы? Уезжаете или предпочитаете оставаться дома?

– Новогодняя пора обычно проходит в трудах, а сам праздник встречаем в кругу семьи – больше не беру работу в новогоднюю ночь.

На каникулах тоже достаточно плотно в плане работы – уже на 2 января запланирован спектакль – так провожу праздники уже много лет (улыбается).

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: Никита Шарпан

## «Спасскую» ждут новые дела и события

В Сочи начались съёмки шестого сезона многосерийного детектива «Спасская». Главные роли в проекте исполняют Карина Андоленко, Роман Маякин, Алексей Матошин, Лариса Удовиченко, Михаил Жигалов, Ольга Чудакова, Виталий Коваленко, Игорь Огурцов, Александр Макогон и другие. В кресле режиссера – Давид Кебучава.

В новом сезоне следователь Анна Спаская (Карина Андоленко) активно займется поисками ускользнувшего от нее криминального авторитета Емельянова (Александр Макогон). Но и Емельянов следит за расследованием Анны через своего человека в управлении – эксперта Александра Карагина (Пётр Нестеров). Анна узнает, что сбежать Емельянову помог ее бывший муж Олег Спасский (Роман Маякин), которого тот шантажировал, угрожая его маленькому сыну. Тем временем новым начальником Романова и Спаской в московском аппарате СК становится генерал Ладожский (Геннадий Семёнов)... Словом, в новом сезоне в жизни героини Карины Андоленко снова будет много важных дел и интересных событий.

Фото телеканала «Россия»



## «Дуэты»: кто скрывается за стеной?

В пятницу, 23 января, в 21.30 на телеканале «Россия» – новый, четвёртый сезон музыкального гранд-шоу «Дуэты». В этом уже полюбившемся зрителям проекте участники не догадываются, с кем в паре они выступают, так как в их наушниках слышны искаженные голоса.

Никаких совместных репетиций, только живая импровизация и интрига: кто же за зеркальной стеной? Она поднимается и раскрывает секретного артиста лишь в конце выступления. Партнером по дуэту может оказаться кто угодно: юная звезда или живая легенда, давний друг или близкий родственник. Но каждый дуэт не случаен – между участниками существует особая связь. Управлять этим блестящим проектом будет звездный тандем ведущих – неподрожжаемые Николай Басков и Сергей Лазарев. Впрочем, этой ролью они не ограничатся.

– В этом сезоне я готовлю одну песню, очень мной любимую, но, естественно, не из моего репертуара, – поделился Николай Басков. – И вот меня до сих пор гложет состояние внутреннего вопроса: с кем же я ее буду петь? Это так интересно, так непередаваемо. Это шоу дает артистам, а также зрителю эмоции, ради которых мы и собираемся около экранов телевизоров.

Фото телеканала «Россия»



## НТВ запускает шоу «Суперстар! Битва сезонов»

В эфире НТВ 31 января состоится премьера нового сезона шоу «Суперстар!» – «Суперстар! Битва сезонов». Вновь соревноваться за звание «суперстара» будут: победительница и финалист первого сезона Ирина Шведова и Влад Сташевский, победители второго сезона Виктор Салтыков и Шура, победительница и финалист третьего сезона Ольга Зарубина и Жан Милимеров, победитель и участница четвертого сезона Алексей Глызин и Анастасия Макаревич, победительница и финалист пятого сезона Ксения Георгиади и Сергей Челобанов.

– Я вновь решил принять участие в «Суперстаре!», на этот раз в «Битве сезонов», и на то есть несколько причин, – рассказал Виктор Салтыков. – Во-первых, это уникальная возможность попробовать себя в разных жанрах, во-вторых, мне всегда интересно окунуться в творческую атмосферу – новые эмоции и возможности дарит нам канал НТВ. В «Битве сезонов» постараюсь быть более смелым в выборе репертуара и поэкспериментировать.

Фото PR НТВ



## Екатерина Воронина сыграет королеву Анну

В Москве «Студия ТРИТЭ Никиты Михалкова» завершила съёмки исторического фильма «Королева Анна» в партнёрстве с кинокомпанией «Централ Партнершип» (входит в «Газпром-Медиа Холдинг») и телеканалом «Россия» при поддержке Фонда кино.

Русь, XI век. Ярослав Мудрый выдает свою дочь Анну за короля франков. Сама Анна относится к этому династическому браку с фатализмом, как все ее сестры и братья. Ей предстоит долгий и сложный, полный опасностей путь во Францию. Возглавлять кортеж Анны и охранять ее в пути Ярослав доверяет искусному воину Остромиру, который доказал свою доблесть и преданность князю.

Режиссер и автор сценария картины – Алексей Сидоров. В ролях – Сергей Безруков, Екатерина Воронина, Виктор Добронравов, Алексей Кравченко, Илья Маланин, Антон Филипенко, Владимир Яглыч и другие артисты.

Съемки фильма проходили в Москве, Воронеже, Выборге, Республике Башкортостан, а также в специально выстроенных декорациях на «Москино».

Фото предоставлено телеканалом «Россия»

# Нет сил терпеть недержание? ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ НАЙДЕНО!



**ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:** «Очень нужен совет! Чихнуть, покашлять невозможно – сразу подтекание. Смеяться не могу, да и как смеяться, если тут же всё выливается. От запаха не знаю, куда себя деть, страшно и стыдно даже просто выйти из дома... Ни одна прокладка не спасает! И осложнений всяких боюсь. Своих болячек хватает. Скажите, может есть какие-то способы уменьшить недержание?» Татьяна, 68 лет.

**СОВЕТ ЭКСПЕРТА:** Страх оказаться в неловкой ситуации, подавленность и одиночество – лишь часть того, с чем приходится мириться женщине каждый день. А бездействие при недержании может стать причиной пролежней, инфекций и болезненных воспалений по всей мочеполовой системе.

Взять под контроль женское недержание можно в любом возрасте, если устранить главную причину – слабость мышц тазового дна. И ТОГДА МОЧЕИСПУСКАНИЕ ВОССТАНОВИТСЯ!

**Но как это сделать?** Есть разные способы: специальные упражнения, физиотерапия, операции. Но что если вы не в силах регулярно выполнять сложную гимнастику, посещать физиотерапевта или решиться на операцию?

К счастью для женщин с недержанием появилась простая и комфортная альтернатива – европейское средство «СТОПИНОР». Этот натуральный комплекс, не имеющий аналогов, поможет подтянуть и укрепить мышцы тазового дна в домашних условиях без лишних усилий.



«СТОПИНОР» для женщин содержит запатентованный комплекс «Дропсордрай» из натуральных растительных экстрактов со строго определенными пропорциями генистеина и энтеродиола. Такая комбинация увеличивает выработку

собственного коллагена специального типа, который подтягивает ослабленные мышцы, благодаря чему уменьшается слабость мочевыводящих путей, а мышцы тазового дна приходят в норму.

- Со «СТОПИНОРОМ» можно:**
- увеличить интервалы между позывами;
  - избежать постоянных подтеканий, недержания и частых ночных походов в уборную;
  - предотвратить возможные осложнения.

«СТОПИНОР» – это долгожданный и простой способ вернуть спокойствие и комфорт в жизнь любой женщины! Звоните!

**СКИДКА + ПОДАРОК\* в течение 7 дней!**

Код подарка\* «Только для женщин»

А теперь еще и мужская формула «СТОПИНОР» ДСТУПНА ДЛЯ ЗАКАЗА!

Ваш код на покупку и скидку\* «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» Звоните бесплатно прямо сейчас

**8-800-100-55-60**

Необходима консультация специалиста. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003. R.003356.09.22 от 03.09.2022. \*При одновременной покупке 3 упаковок. Акция действует с 01.01.2026 по 01.07.2026. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по телефону 8-800-100-55-60 STOPINOR LADY'S FORMULA – STOPINOR® женская формула

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Квашеная капуста – прекрасный продукт, вкусный и полезный. Видимо, именно поэтому это блюдо так любят во многих странах мира.

**В**куснее всего, конечно, чуть сбрызнуть ее растительным маслом, посыпать лучком и подать с жареной картошечкой. Тем не менее, очень вкусны и другие блюда из квашеной капусты – от салатов до пирогов, где она используется в качестве начинки. В нашей стране главное блюдо из кислой капусты – это, конечно, щи, вариантов которых великое множество, буквально в каждом регионе существует свой традиционный рецепт. Сегодня мы предлагаем вам попробовать приготовить один из самых вкусных вариантов – щи костромские.

# Готовим с квашеной КАПУСТОЙ: сытно, аппетитно, вкусно

## Айнтопф

Немецкая кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 62 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4-5 картофелин
- 300 г квашеной капусты
- 200 г варено-копченой колбасы
- 150 г свиных колбасок
- 40 г шпика
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 ст. л. муки
- 20 г сливочного масла
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту нарезать короткими полосками, положить в кастрюлю, добавить колбаски, шпик и колбасу, залить 1 л кипятка, довести до кипения, варить на среднем огне 25-30 минут.
- 2** Морковь, картофель, сельдерей нарезать небольшими кубиками, добавить в суп, варить еще 20 минут, проверить суп на соль.
- 3** На сковороде распустить сливочное масло, всыпать муку, жарить, постоянно помешивая, 2 минуты.
- 4** Добавить жареную муку в суп, перемешать, довести до кипения, варить 1-2 минуты, снять с огня; подавать немедленно.

### Пятилетняя девочка спрашивает:

- Мама, а откуда я взялась?
- Солнышко, мы тебя в капусте нашли!
- Мама, какая капуста?
- Февраль на дворе...
- Тут в разговор вмешивается папа:
- В квашеной, дочка, в квашеной.



## Щи костромские

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 49 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г говядины на кости
- 350 г квашеной капусты
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 1 крупная картофелина
- 3-4 сушеных белых гриба
- 1 лавровый лист
- 4-5 горошин черного перца
- 3-4 веточки зелени
- 2-3 зубчика чеснока
- сметана для подачи
- растительное масло
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту (вместе с рассолом) положить в чугунный или глиняный горшок, долить немного воды, запечатать фольгой, поставить в разогретую до 100 °С духовку на ночь (8 часов).
- 2** 1 морковь и 1 луковицу тщательно вымыть, нарезать крупно, выложить на противень, туда же положить говядину; запекать в разогретой до 220 °С духовке 20-30 минут.

- 3** Запеченное мясо и овощи переложить в кастрюлю (вместе с выделившимся соком), залить 1,5 л воды, добавить перец горошком, довести до кипения, варить на слабом огне под крышкой 2-2,5 часа.

- 4** Грибы залить 1 стаканом кипятка, через 20-30 минут грибы отжать, воду процедить.

- 5** Мясной бульон процедить, отделить мясо от костей, все остальное выбросить.

- 6** Капусту переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить грибы и воду от грибов, варить на слабом огне 1 час.

- 7** Оставшуюся луковицу нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке; припустить на растительном масле.

- 8** Картофель очистить, сварить в подсоленной воде до готовности, размять в пюре.

- 9** Чеснок и зелень измельчить. За 15-20 минут до готовности добавить в щи лавровый лист, припущенные лук с морковью и картофель, посолить, перемешать.

- 10** В готовые щи добавить мясо и чеснок, перемешать, довести до кипения, снять кастрюлю с огня, дать настояться (2 часа).

- 11** При подаче посыпать зеленью, в каждую тарелку положить ложку сметаны.

## Капуста с копченой рулькой

Австрийская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 188 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 копченая свиная рулька
- 800 г белокочанной капусты
- 500 г квашеной капусты
- 200 г жирной свиной грудинки
- 200 г сосисок
- 200 г подкопченных колбасок
- 3 ст. л. острого томатного соуса (или кетчупа)
- 1 лавровый лист
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рульку положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, варить на слабом огне под крышкой 2 часа; за 15 минут до конца варки добавить лавровый лист.

- 2** Грудинку нарезать мелкими кубиками, обжарить на сухой сковороде до вытапливания жира.

- 3** Сосиски и колбаски нарезать небольшими кусочками, обжарить на вытопленном жире (5 минут), снять сковороду с огня, накрыть крышкой.

- 4** Капусту тонко нашинковать, посолить, помять руками до выделения сока, выложить на противень вместе с квашеной капустой, влить 150 мл бульона от рульки, добавить жареные колбаски и сосиски, томатный соус, перемешать; запекать в разогретой до 180 °С духовке 20-25 минут, периодически помешивая.

- 5** Готовую рульку обсушить бумажными полотенцами, выложить на середину противня, запекать еще 20 минут.

## Галушты, или сармале

Молдавская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 151 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан квашеной капусты
- 500 мл томатного сока
- 400 г мяса
- 1 яйцо
- 1 крупная луковица
- 1 морковь
- 0,5 стакана риса
- 1 ст. л. томатной пасты
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С кочана снять листья, замочить на ночь в холодной воде.

- 2** Рис сварить до полуготовности.

- 3** Мясо и лук нарезать очень мелко, морковь натереть на терке.

- 4** На одной сковороде припустить мясо до полуготовности, на второй – припустить лук с морковью.

- 5** Соединить содержимое обеих сковородок в глубоком сотейнике, добавить томатную пасту, посолить, поперчить, перемешать, тушить под крышкой 10 минут, добавить рис, перемешать, снять с огня, дать остыть.

- 6** В остывший фарш вбить яйцо, хорошо перемешать.

- 7** Из капустных листьев вырезать жесткую жилу, разрезав лист пополам (большие – на 4 части); в каждую часть выкладывать немного фарша, сворачивать кулечком.

- 8** Сложить все галушты в кастрюлю с толстым дном, залить томатным соком (если галушты не полностью покрыты, добавить немного воды), довести до кипения, тушить под крышкой 1,5 часа (почти вся жидкость должна впитаться).



Тысячелетиями человек употреблял сыр. Сыры были и повседневной пищей, и изысканным блюдом. Их любили современники Гомера и египетские фараоны. Сыр подавали на завтрак средневековым вельможам и преподносили в качестве свадебного подарка королеве.

# От героя «Одиссеи» до подарка королеве

**1** В поэме Гомера «Одиссея» присутствует детальное описание технологии изготовления овечьего и козьего сыра: от дойки скота и образования «густой простокваши» до отжима и созревания готового продукта. Это свидетельствует о том, что уже в 8 веке до н. э. процесс производства сыра был хорошо отлажен. Кто из героев «Одиссеи» был сыроваром?

- а) Антиной. б) Полифем.  
в) Лаэрт.

**2** Древние египтяне также любили сыры. Недалеко от селения Саккара (Египет) в некрополе города Мемфис, столицы Древнего Царства, была обнаружена усыпальница Птахмеса, высокопоставленного вельможи времён правления фараона Сети I. В ней археологи нашли затвердевшую белую массу. Её химический анализ подтвердил: это был сыр. В каком веке была возведена усыпальница Птахмеса?

- а) 9 век до нашей эры. б) 10 век до нашей эры.  
в) 13 век до нашей эры.

**3** Сыр был широко распространён и в Римской империи. Он входил в обязательный паёк легионера наряду с зерном и вином. Сыр можно было встретить и на столе плебея, и на пиршестве у патриция. Для крестьян и ремесленников сыр был одним из основных продуктов рациона. Патриции же употребляли только необычные виды сыра и только в начале или в самом конце пира как десерт. С чем обычно подавали патрициям сыр?

- а) С фруктами и мёдом. б) С орехами и вином. в) С поджаренными яйцами.

**4** Первая промышленная сыроварня в России была открыта в 1866 году Николаем Верещагиным, братом известного художника Василия Верещагина. После путешествия по Европе Николай решил, что производство сыров является весьма выгодным делом. В Тверской губернии он организовал «сыродельные артели» и уговорил крестьян стать их пайщиками, сдавая молоко в артель. В 1868 году, когда верещагинских сыроварен было уже несколько, изучить их работу решил друг Верещагина, химик Дмитрий Менделеев. Какой вклад внёс знаменитый химик в развитие молочной промышленности?

- а) Подоил корову. б) Провел лекцию о стерильности. в) Составил рецепт вологодского масла.

**5** Во все времена сыр считался очень ценным подарком. 10 февраля 1840 года состоялось бракосочетание королевы Великобритании Виктории (1819-1901 гг.) и принца Альберта Саксен-Кобург-Готского (1819-1861 гг.), известное как «главная свадьба XIX века». Именно с этой свадьбы началась традиция невестам надевать белое платье. Один из свадебных подарков королевы Виктории представлял собой кусок сыра весом в полтонны и диаметром три метра. Что за сыр это был?

- а) Бри. б) Чеддер. в) Эмменталь.

**6** Для Франции этикет употребления сыров настолько важен, что при отсуствии необходимого вида сыра порой может не начаться даже самая важная церемония. Сколько видов сыра было во Франции, по мнению де Голля?

- а) 155. б) 246. в) 500.



ОТВЕТЫ

1-б. Полифем. 2-в. 13 век до нашей эры. 3-а. С фруктами и мёдом. 4-а. Подоил корову. 5-б. Чеддер. 6-б. 246.



БАЙКАЛЬСКАЯ  
ЛЕГЕНДА

## НАУЧНЫЙ ПРОРЫВ ИЗ СИБИРИ:

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ОТ ВИРУСОВ С ДОКАЗАННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ



С наступлением холодов наш иммунитет проходит серьезную проверку. Нехватка солнца, сухой воздух в помещениях и сезонный всплеск вирусной активности создают идеальные условия для ОРВИ. Особую опасность инфекции представляют для пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями.

Как в этой ситуации укрепить защитные силы организма надежно и безопасно? Помимо классических мер профилактики, таких как проветривание, мытье рук и витаминизация, эффективную помощь могут предложить природные средства, сила которых подтверждена современной наукой.

Сибирские ученые в течение десяти лет разрабатывали уникальную технологию, позволившую создать продукты исключительной чистоты и биодоступности – «БиоЧага» и «Биодигидрокверцетин» (торговой марки «Байкальская Легенда»). Это не просто БАДы, а высокотехнологичные концентраты природных биологически активных веществ в легко усваиваемой порошковой форме.

### Принцип действия: создать непроницаемый барьер для вируса

Вирус – внутриклеточный паразит. Чтобы вызвать заболевание, он должен проникнуть внутрь клетки. Задача профилактики – не дать ему этого сделать. Именно на этом этапе работают продукты торговой марки «Байкальская Легенда».

• **Биодигидрокверцетин** – мощный природный антиоксидант, полученный из древесины сибирской лиственницы, укрепляет и стабилизирует клеточные мембраны, создавая механический барьер на пути вируса.

• **БиоЧага** – сублимированный экстракт легендарного березового гриба чага, обладает уникальным свойством блокировать специфические ферменты вируса, с помощью которых он «вскрывает» клетку для проникновения. Кроме того, оба продукта являются сильными адаптогенами: они мягко регулируют собственный иммунитет, повышая выработку защитных белков – интерферонов.

Эффективность и безопасность БиоЧаги и Биодигидрокверцетина, подтверждены рядом исследований.

Противовирусная активность действующих веществ продуктов была изучена в авторитетных научных центрах страны. Исследования подтвердили их эффективность в отношении вирусов гриппа различных штаммов, герпеса и даже коронавируса SARS-CoV-2 в лабораторных условиях.

### Универсальность применения

Преимущество «БиоЧаги» и «Биодигидрокверцетина» в их возможности применения на любой стадии:

- Для профилактики – чтобы усилить естественные барьеры организма.
- Как поддержка во время болезни – для снижения вирусной нагрузки и облегчения симптомов.
- В период восстановления – для борьбы с астенией и быстрого возвращения к нормальной жизни.

При совместном приеме продукты работают синергетически, усиливая и расширяя спектр действия друг друга, это доказано в исследованиях российской академии наук, поэтому совместный прием предпочтителен.

В сезон простуд и вирусов доверьтесь силе сибирской природы, усиленной научными разработками. «БиоЧага» и «Биодигидрокверцетин» – ваши надежные натуральные помощники для сохранения здоровья всей семьи.

ПРИБРЕСТИ ПРОДУКЦИЮ МОЖНО  
С ДОСТАВКОЙ В БЛИЖАЙШУЮ  
АПТЕКУ НА САЙТЕ [apteka.ru](http://apteka.ru)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Плоский, подтянутый живот – мечта многих женщин. И претворить её в жизнь вполне реально. Несколько несложных упражнений, немного терпения – и всё получится. Причём не выходя из дома.

**З**алог успеха – регулярность: упражнения нужно делать ежедневно. Перед началом очень желательна небольшая разминка для разогрева мышц. Подберите удобную для активных движений одежду, проветрите комнату, в которой будете заниматься. Как на голодный, так и на полный желудок делать физические упражнения не следует. Помните, что последний прием должен быть не менее чем за 3 часа до занятий. И конечно, для максимального эффекта следует соблюдать режим питания. Торопить события не стоит – увеличивать нагрузку нужно постепенно. Вначале упражнения нужно делать столько раз, на сколько хватает сил, но не до измождения. При условии регулярных занятий первые результаты станут заметны уже через месяц.

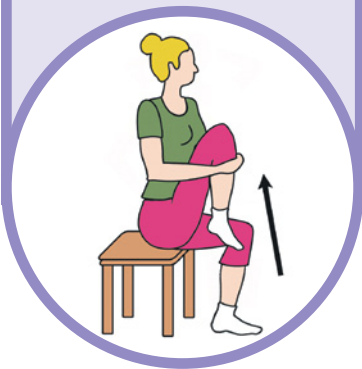
# УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА



## Упражнение 1

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги вместе.

Согнуть одно колено и, обхватив его руками, подтянуть к груди. Вернуться в исходное положение, поменять ногу, повторить.



## Упражнение 2

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги вместе.

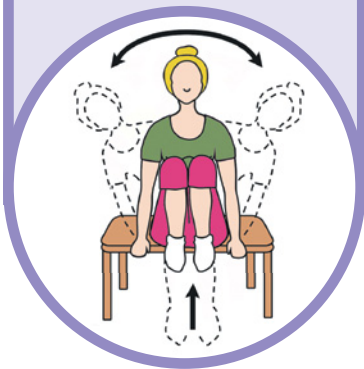
Опираясь руками о край стула, поднять к груди обе ноги, согнутые в коленях, затем опустить, не касаясь пола.



## Упражнение 3

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги вместе.

Опираясь руками о край стула, поднять к груди обе ноги, согнутые в коленях. Не опуская ног, делать наклоны в стороны. Вернуться в исходное положение.



## Упражнение 4

Исходное положение: сидя на крае стула (или кресла), ноги широко расставлены, руки вдоль туловища. Наклониться корпусом вправо, стараясь коснуться рукой пола, вернуться в исходное положение, наклониться влево.



## Упражнение 5

Исходное положение: встать спиной к стулу, руками опереться на него, ноги широко расставлены. Делать приседания с максимальной амплитудой.



## Упражнение 6

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки сомкнуты в замок за головой.

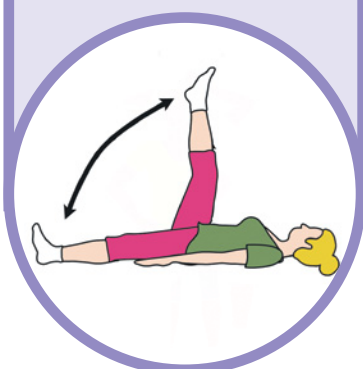
Поднять таз, не отрывая от пола ног, вернуться в исходное положение.



## Упражнение 7

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

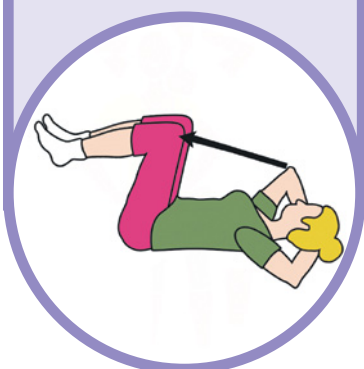
Поднимать в вертикальное положение попеременно левую и правую ноги.



## Упражнение 8

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях и поднять (голені параллельно полу), руки сомкнуть в замок за головой.

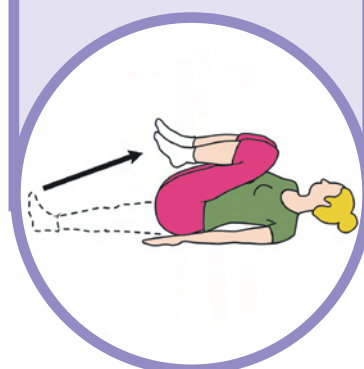
Приподнять голову и плечи, стараться максимально приблизить друг к другу левый локоть и правое колено, затем – правый локоть и левое колено.



## Упражнение 9

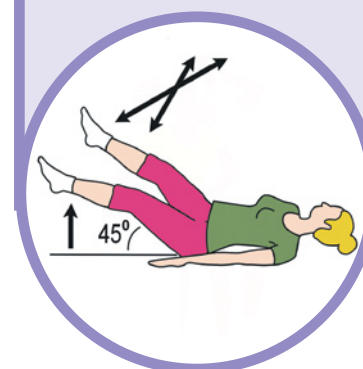
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях (стопы на полу), руки вдоль туловища.

Подтянуть колени к корпусу, приподнимая таз, постараться положить их влево, поднять обратно, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.



## Упражнение 10

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов, разводить и скрещивать их попеременно (как ножницы).



# У ВАС БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? НЕМЕЮТ КОНЕЧНОСТИ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

## ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ, ЛЕЧИТЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

Одиночество – вещь тяжелая. Особенно если ты едва на ладан дышишь. До инсульта я как-то находила интерес к жизни, а вот когда приступ случился, я в глаза смерти посмотрела. Уже не рада была, что врачи спасли меня, так плохо себя чувствовала. Давление после инсульта скакало, как бешеное. Сердце в догонку колотилось. Но хуже всего – у меня частично парализовало ногу, тянула ее при ходьбе. А еще меня провалы в памяти начали появляться, речь нарушилась, у меня язык после инсульта, как каменный был, я им еле ворочала. Врач сказал, что мое состояние угрожающее, не исключал повторный инсульт. Как хорошо, что я решила не ждать очередной приступ, а занялась собой. И вот что заметила. Давление мое постепенно нормализовалось, сердце успокоилось. Голова стала ясная, я уже не страдаю забывчивостью, разговариваю внятно и на ногах держусь устойчиво. Сразу интерес к жизни появился. Всё же прекрасно, что я узнала про медицинский прибор «Геска»!

Ольга Яковлевна, г. Иваново



● **Фототерапия** – активизирует мозговое кровообращение, восстанавливает питание клеток мозга, налаживает работу сердца.

– **То есть этот прибор реально способен лечить?**

– Куда уж реальнее! Лечебный прибор «Геска» – это не временное облегчение симптомов, а глубокая проработка причины заболеваний. Люди, проходящие лечение с помощью «Гески», за короткое время избавлялись от мучивших их годами головных болей и головокружений, гипертонии, шума в ушах, онемения конечностей, атеросклероза, вегето-сосудистой дистонии, ишемической болезни сердца, аритмии и стенокардии, возвращали хорошую память, настроение и сон, восстанавливались от последствий инсульта.

– **Можно ли использовать прибор «Геска» для домашнего лечения болезней сосудов, сердца и мозга?**

– Да. Медицинский прибор «Геска» прост в применении и разобраться с ним сможет каждый. Разработчики учли тот факт, что аппарат будет предназначен для домашнего использования.

– **Как изменится жизнь человека, который начнет лечиться с помощью прибора «Геска»?**

– Он будет здоров и на годы продлит полноценную, здоровую жизнь. Человек станет энергичным, способным жить без ограничений и страха перед инсультом или инфарктом. Это ли не стимул срочно начать лечение медицинским прибором «Геска»?

С подобной бедой сталкиваются сотни тысяч человек каждый год. Под угрозой находятся все, у кого есть проблемы с сосудами, мозгом, сердцем или давлением. Как наиболее эффективно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы мы уточнили у эксперта по сосудам головного мозга с более чем двадцатилетним стажем, Руслана Олеговича.

– **Руслан Олегович, обращаясь к вашему огромному опыту, хочется спросить: почему сегодня так остро стоит проблема сосудистых заболеваний?**

– Мы живем в век хронической перегрузки организма. Люди стали жить дольше, но их сосуды изнашиваются гораздо быстрее. Они становятся хрупкими и ломкими из-за осевших на стенках липидных отложений и кальциатов, которые сужают просвет сосудов. Атеросклеротические бляшки и тромбы в любой момент могут перекрыть сосуд полностью. Особенно опасен церебральный атеросклероз – он нарушает мозговое кровообращение, вызывает кислородное голодание клеток, что отражается на памяти и работе мозга в целом, а также ведет к такому жизнеугрожающему состоянию, как инсульт.

– **Как распознать церебральный атеросклероз?**

– Если у вас есть какие-то проблемы с сосудами, мозгом или сердцем, будьте уверены, что есть и церебральный атеросклероз. Повышенное давление, головные боли или головокружения, шум в ушах, одышка, ощущение холода или онемения в конечностях, нарушение памяти или сердечные боли. Даже одного из этих симптомов достаточно, чтобы заподозрить церебральный атеросклероз. Все, что когда-то лечили по отдельности, сегодня рассматривается как общий сбой в работе системы кровообращения, вызванный церебральным атеросклерозом. Именно отсю-

да «растут ноги» всех сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений в работе головного мозга. Каждый третий человек в возрасте после 50 лет страдает от таких нарушений. К счастью, всем, кто столкнулся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, можно помочь.

– **Звучит обнадеживающе! Изобрели какое-то новое лекарство?**

– Лучшее. Для борьбы с заболеваниями сосудов, сердца и мозга создали медицинский прибор «Геска». Он целенаправленно чистит сосуды, восстанавливает нервные клетки, улучшает работу головного мозга. То есть медицинский аппарат «Геска» лечит церебральный атеросклероз, тем самым устраняя причины возникновения заболеваний и их последствия.

– **Насколько этот прибор эффективный?**

– На 100%! Это доказывает практика его применения. Прибор зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинское изделие. «Геска» воздействует на организм с помощью трёх типов излучения: постоянного магнитного поля, инфракрасного электромагнитного излучения и фототерапии в диапазоне от красного до синего спектра. В совокупности они оказывают мощное лечебное действие: расширяют и очищают сосуды, растворяют холестериновые отложения, улучшают тонус сосудов, насыщают ткани кислородом и активизируют циркуляцию крови в головном мозге.

– **Почему важно, что аппарат «Геска» одновременно работает в трех лечебных режимах?**

– Потому что это сочетание воздействует на организм сразу на нескольких уровнях:

● **Магнитное поле** – стабилизирует сосудистый тонус, устраняет воспаление.

● **Инфракрасное излучение** – проникает вглубь тканей, расширяет и очищает сосуды, помогает крови свободно проходить по ним.

ИП Елисеев Максим Анатольевич. ИНН: 026000669525. ОГРНИП: 325028000136386. 452320, Республика Башкортостан, г. Дюртюли, ул. Садовая 3/69. Срок проведения акции с 21 января по 18 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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

**8-800-300-77-70**

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ  
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
С 21 ЯНВАРЯ ПО 18 ФЕВРАЛЯ 2026 Г.!**

**230 АППАРАТОВ  
СО СКИДКОЙ ОТ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД  
АКЦИИ 1436**

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

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

РОССИЯ 1



12.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Алёна - врач скорой помощи, мечтает о счастливой семье, но её жених Кирилл внезапно пропадает, «повесив» на неё огромный долг. Чтобы расплатиться с бандитами, Алёна вынуждена оставить любимую работу и устроиться сиделкой.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
04.40 Перерыв в вещании

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.50 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.35 «ПЁС». (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
В Вологодской области в 2021 году пропал юноша Юра Кретов, отдыхавший с друзьями на озере. Тело так и не было обнаружено. Его тетья, устав от безрезультатных поисков, обращается прямо в СК РФ к генералу Харитонову.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
00.30 «ПАУТИНА». (16+)

РОССИЯ К



18.15 Рассказы из русской истории

- 06.30 Диалоги о животных
07.15 Черные дыры. Белые пятна
07.55 «Невский ковчег. Теория невозможного»
08.20 «МЕРЭ». (16+)
12.30 17.00 19.30 23.55 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 «XX век»
13.00 «Александр Невский»
13.55 «СЫН»
15.25 Агора
16.30 «Передвижники»
17.15 Больше, чем любовь
18.15 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»
21.30 Сати. Нескучная классика..
00.10 «Альгамбра: крепость Андалусии»
02.05 «Предки наших предков»

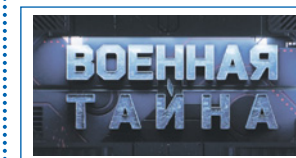
ТВЦ



11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.45 00.30 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ПРИТВОРСТВО». (16+)
16.55 «Валентин Гафт. Ядовитый талант». (16+)
18.10 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.45 «Тайная комната». (16+)
01.25 «Следствие ведет КГБ. Агент «Прощай». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (16+)
22.00 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 07.10 Тест на отцовство. (16+)
09.25 23.30 «Понять. Простить». (16+)
10.30 00.35 «Порча». (16+)
11.40 «Знахарка». (16+)
12.15 «Верну любимого». (16+)
12.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
13.25 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)
19.00 «ТРЕБУЕТСЯ ПАПА ДЛЯ МОЕГО СЫНА». (16+)
01.35 «Знахарка». (16+)
02.05 «Верну любимого». (16+)

ОТР

- 06.05 «КОРТИК». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «РАССКАЖИ МНЕ О СЕБЕ». (16+)
17.00 «Ректорат». (12+)
20.45 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (12+)
00.20 «Моя история». (16+)
01.00 «Один день из жизни врача». (12+)
02.10 ОТражение. Итоги. (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
08.45 «Слепая». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
Вероника увела Константина из семьи, но в быту он оказался очень капризен и инфантилен. Вероника приходит к Гадалке, чтобы та помогла ей вернуть Константина законной жене.
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
23.15 «ДУРНОЙ ГЛАЗ». (18+)
01.15 Кадони шоу. (16+)
02.00 Экстра такси. (16+)

ЧЕ!

- 06.10 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
07.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)
08.40 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.10 Улётное видео. (16+)
14.00 Решала. (16+)
17.00 Охотники. (16+)
20.00 Влад решает. (16+)
21.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Заступницы. (16+)
01.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Улётное видео. Топ-35. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)

МИР

- 06.15 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)
08.35 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)
10.10 «Белорусский стандарт». (12+)
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)
18.00 «Вместе каждый день»
20.30 «ХОД КОНЁМ». (16+)
22.10 «Игра в кино». (16+)
23.40 «Миллион за 5 минут». (16+)
00.15 02.00 «Наше кино». (16+)

МУЗ

- 07.00 Музэнерго. (16+)
08.25 15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 14.00 18.55 00.30 Плейлист. Зима. (16+)
11.30 22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
15.30 Лига свежих клипов. (16+)
16.00 Звёзды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00 21.40 Про-новости. (16+)
18.20 «10 самых! С Мариной Бриз». (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 «Женщина, не танцую: куда исчезли медляки?» (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПОБЕДА

- 04.25 «Путь к Победе». (16+)
05.25 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)
06.40 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
Военная драма, разворачивающаяся на фоне первых дней войны. Это история становления человека, который из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди...
23.20 «ЛЕНИНГРАД». (16+)
03.00 «СМЕРШ». (16+)

Ю

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.00 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
06.10 Званный ужин. (16+)
08.05 Непильный вопрос. (16+)
09.00 Муж напрокат. (16+)
10.05 Супермама. (16+)
Битва четырёх мам, каждая из которых мечтает стать лучшей!
12.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.35 Дорогая, я забил. (12+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Неотложка. (16+)
03.30 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Боги Египта. (16+)
00.55, 09.00, 21.35 Забытые войны России. (12+)
01.50 Семь дней истории. (12+)
02.00, 05.40, 09.55 Легенды науки. (12+)
02.35, 14.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
02.55 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
04.00 Это подкаст. История. (12+)
04.55 Карим Хакимов. (12+)
06.15 Обыкновенная История. (6+)
06.25, 13.35 Историограф. (12+)
07.15, 11.00, 14.40 Пётр I Великий. (12+)
08.05 Революция LIVE: #неумеренная оппозиция. (12+)
10.30 Народный фронт Победы. (12+)
12.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
12.50 Ледоколы войны. (12+)
16.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
16.45 Тайное становится явным. (12+)
17.00 Освоение Крыма. (12+)
17.45 Щёлкин. Крепкий отец атомной бомбы. (12+)
18.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
19.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
20.00 Степные орлы сопротивления. (12+)
22.30 Сквозь времена. (12+)
23.05 Без срока давности. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 06.00, 12.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15, 13.15, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)
08.25, 13.00, 19.15, 02.15 «Горшок и компания». (6+)
08.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
09.30, 21.05, 00.50 «Барбоскины». (0+)
10.00 «Кот Басик». (0+)
10.35, 21.35 «Фиксики. Дай пять!». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
14.20 «Кошей. Начало». (6+)
16.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик» (6+)
17.00, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.10, 02.30 «Дракоша Таша». (0+)
18.45, 00.20 «Лунтик». (0+)
20.30 «Сказочный патруль». (0+)
22.30 «Приключения Бубы». (6+)
23.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)
05.00 Ранние пташки. «Царяты. Жила-была царевна». «Майло», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Борн». (0+)
07.40 «Край Бебис». (0+)
07.50 «Лопозавры». (0+)
09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.45 «Тима и Тома». (0+)
11.30 «Диностер». (6+)
11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
12.00 «Чик-Чирикино». (0+)
13.35 «Карбот». (6+)
Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.40 «ЛОЛ Сюрпрайз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Барбоскины». (0+)
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.40 «Горшок и компания». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
22.45 «Дикие скричеры». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.15 «Смешарики». (0+)
03.45 «Четверо в кубе». (0+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телетрансляции, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

**ЗВЕЗДА**  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 «Ленинград. Снять блокаду». (16+)  
11.50 13.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)  
14.05 15.05 17.15 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
23.15 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (12+)

**СТС**  
06.00 «Три кота». (0+)  
06.30 «Маша и Медведь». (0+)  
09.05 «Пушистое превращение». (6+)  
10.35 «ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА». (16+)  
19.00 «МИСТЕР НОГОТЬ». (16+)  
20.30 «ВЫШКА». (16+)  
22.45 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)  
00.35 «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+)  
02.00 «ФУКУСИМА». (16+)  
03.55 «Красавица и дракон». (12+)  
05.45 «Три кота». (0+)

**МАТЧ!**  
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости  
09.25 «Команда мечты». (12+)  
10.30 Автоспорт. Гонка чемпионов. (6+)  
14.25 Лыжная страна. (12+)  
15.30 Громко. Прямая трансляция  
16.55 Футбол. «Динамо» - «Чэнду Жунчэн». BetBoom Глобал Челлендж 2026. Прямая трансляция  
19.15 Хоккей. ЦСКА - «Северсталь» (Череповец). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
22.35 Футбол. «Верона» - «Удинезе». Чемпионат Италии. Прямая трансляция

**78**  
06.30 Утреннее шоу. (12+)  
10.00 12.00 13.00 14.00 16.00  
17.00 19.15 Происшествия. (16+)  
10.15 Здоровье. (16+)  
11.00 12.10 13.10 15.00 17.10  
18.00 22.00 00.00 03.00 Известия 78. (12+)  
11.15 20.00 05.30 Дом советов. (12+)  
11.45 «Государственная грамота. Наука». (12+)  
12.30 17.30 Тележурьер. (12+)  
13.30 19.30 Олесь Другой Петербург. (16+)  
14.15 Легенды телевидения. (12+)  
15.15 23.00 Легенды кино. (12+)  
16.15 20.30 «Улика из прошлого». (12+)  
19.00 Государственная грамота. Законы советской страны. (12+)  
21.15 Юмор на все времена. (12+)  
23.45 «Артефакты. Культурный детектив». (12+)  
01.00 Открытая студия. (12+)  
01.40 Неделя в Петербурге. (12+)

**СПБ**  
21.00 «Такой футбол». (6+)  
07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)  
11.15 «Главный врач». (16+)  
11.45 «Большое кино». (16+)  
12.20 14.20 05.45 «Непокоренная красота». (16+)  
12.40 «Петербургские тайны». (16+)  
13.15 «Культурная эволюция». (16+)  
14.45 «Залог успеха». (12+)  
15.20 «Объясним ПРО». (12+)  
15.45 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)  
17.40 «Доноры блокадного Ленинграда». (16+)  
18.25 «Стальная дивизия». (16+)  
19.30 «Культурная эволюция. Акцент». (16+)  
20.00 «Петербург - город решений». (12+)  
21.00 «Такой футбол». (6+)  
22.00 Большой информационный эфир. (16+)  
22.55 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». (16+)  
02.10 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ». (16+)

**ЛЕНТВ 24**  
06.00 «Новое утро». (12+)  
09.00 11.00 «ЛентВ24. Новости». Прямая трансляция  
09.05 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (16+)  
11.15 13.15 «ЖЕНА ГЕНЕРАЛА». (16+)  
15.15 «ЛентВ24. Актуальный разговор». (6+)  
15.35 «Герои среди нас». (16+)  
15.50 «Девочки». (12+)  
17.15 «ОТЕЦ МАТВЕЙ». (16+)  
19.15 «Область счастливых людей». (12+)  
19.30 05.05 «КРИК СОВЫ». (16+)  
20.30 23.00 02.00 «ЛентВ24. Акцент». (12+)  
21.10 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (16+)  
23.40 «ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО». (16+)  
01.30 «Вместе по России». (12+)  
02.40 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (16+)  
04.20 «Блокада. День 901-й». (12+)

**ТНТ**  
07.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)  
11.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)  
23.00 «ТАНЦУЙ, СЕЛЕДКА!». (16+)  
00.50 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА». (16+)  
02.30 «Однажды в России». (16+)  
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)  
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

**5**  
05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)  
05.25 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
08.05 Фирменный рецепт. (12+)  
08.40 Знание - сила. (12+)  
15.10 17.30 20.35 «СЛЕД». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
19.45 «СЛЕД: НОВЫЕ ЛЕГАВЫЕ». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)

**ПЯТНИЦА**  
05.20 Пятница News. (16+)  
05.40 Гастротур. (16+)  
06.20 На ножах. (16+)  
08.20 Молодые ножи. (16+)  
09.20 Адский шеф. (16+)  
12.40 Битва шефов. (16+)  
14.40 Битва шефов. Звезды. (16+)  
16.50 Битва шефов. (16+)  
23.00 Секретный артист. (16+)  
00.20 Вундеркинды. (16+)  
01.40 Пятница News. (16+)  
02.00 На ножах. (16+)  
03.40 Секреты на кухне. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

**РОССИЯ 24**  
Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**  
07.20 «ЗАБЫВАЯ ОБО ВСЕМ». (16+)  
10.45 «МАМА НАПРОКАТ». (16+)  
12.20 «ПРИКАЗАНО ЖЕНИТЬ». (16+)  
14.15 «ПОДАРИ МНЕ НЕМНОГО ТЕПЛА». (16+)  
15.55 «МОЙ ПАПА ЛЕТЧИК». (16+)  
17.35 «КОРОЛЕВА МАРГО». (16+)  
21.00 «ВТОРАЯ ПОПЫТКА». (12+)  
2020 г. В ролях: Ольга Ломоносова, Денис Никифоров  
00.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДОВОД». (16+)  
02.00 «ЛЮБОВЬ НА ЧЕТЫРЕХ КОЛЕСАХ». (16+)  
03.35 «В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ». (16+)  
05.25 «МОЙ ПАПА ЛЕТЧИК». (16+)

**.RED**  
06.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)  
07.20 Как отрестаривовать замок и остаться в живых. (16+)  
07.40, 08.05 Секреты идеального сада. (16+)  
08.30 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)  
10.30 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)  
12.35 «БУКШОП». (16+)  
14.30, 04.35 «БЕРИ ДА ПОМНИ». (16+)  
16.00 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ МАМЫ». (16+)  
17.40 «ГОСФОРД-ПАРК». (16+)  
20.00, 20.50, 01.30, 02.15 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+)  
21.40, 03.00 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+)  
23.20 «ОБЕЩАНИЕ НА РАССВЕТЕ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**  
02.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)  
04.40 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)  
06.25 «ТАКСИ 2». (16+)  
08.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)  
10.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)  
12.05 «ПУЛЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)  
14.00 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)  
15.45 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)  
17.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)  
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)  
21.20 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)  
23.10 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)

**ДОМ КИНО**  
04.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
05.20 «Большое путешествие. Специальная доставка». Мультфильм. (6+)  
06.45 «Кошеч. Похититель невест». Мультфильм. (6+)  
08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
22.30 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)  
Россия, 1995 г. В ролях: Алексей Булдаков, Виктор Бычков, Зоя Буряк  
00.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
02.00 «ЛЕГЕНДЫ «ОРЛЕНКА». (12+)  
03.25 «СПАСТИ ПУШКИНА». (16+)

**СУББОТА!**  
05.00, 11.00, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)  
10.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)  
14.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)  
19.00, 20.00 «КЛОП». (16+)  
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)  
23.20, 23.50 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)  
00.20 Суббота News 2026. (16+)  
00.30, 01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)  
02.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)  
03.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
03.35 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

**СПАС**  
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдодопереводом). (0+)  
19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
20.40, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдодопереводом). (12+)  
21.40 День Ангела: Святая Нина. (0+)  
22.15 Поле битвы. (16+)  
22.45 Прямая линия жизни. (16+)  
23.45 День Патриарха. (0+)  
23.55 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
00.45 Паломница. (12+)  
01.50 Блокада. Восхождение. (16+)  
02.45 Поле битвы. (16+)  
03.15 В поисках Бога. (12+)  
03.40 Профессор Осипов. (0+)


**CINEMA**  
08.35 «КТО ВЫ, МИСТЕР БРУК?» (18+)  
10.40 «СЛУЖАЧА». (18+)  
12.35 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)  
Канада, 2018 г.  
14.00 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (18+)  
США, 2013 г.  
15.40 «МАСТЕР». (18+)  
Южная Корея, 2016 г.  
18.05 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)  
США, Германия, 2006 г.  
19.50 «ТЕМНЫЕ ВОДЫ». (18+)  
США, 2019 г.  
22.00 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)  
США, 2014 г.  
00.00 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ВЕДЬМА». (18+)  
Южная Корея, 2022 г.  
02.15 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)  
03.50 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)  
05.30 «2:22». (16+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
08.00, 16.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)  
09.00, 17.00, 00.00, 01.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2006 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко  
12.00, 20.00, 04.00 «ТРИГГЕР». (18+)  
13.00, 21.00, 05.00 «ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧНЫЕ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, детектив, Россия, 2022 г. В ролях: Эльвира Болгова, Дмитрий Ульянов, Елена Коренева, Анна Немченко, Екатерина Сахарова  
14.00, 22.00, 06.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ПАЛАЧ». (18+)

**RUSSKOE**  
05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Пин-код», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)  
08.00 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)  
10.00 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)  
11.55 «ПО ЛЮБВИ». (16+)  
13.10 «АДАМ И ЕВА». (16+)  
14.55 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)  
17.00, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)  
18.50 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)  
21.45 «МОНАХ И БЕС». (16+)  
23.45 «СТРАСТИ ПО МАТВЕЮ». (16+)  
01.50 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)  
03.35 «ДУБЛЁР». (16+)  
04.55 «Серая шейка», «Стойкий оловянный солдатик». Мультфильмы. (6+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
06.50 Мультфильмы. (0+, 16+)  
07.50 «Чиполлино». Мультфильм. (0+)  
08.30 «СТРЯПУХА». (16+)  
09.50 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (16+)  
11.40 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)  
14.15 «ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОС-СКАЯ». (6+)  
16.45 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (16+)  
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)  
20.00 «ПО СЕМЕЙНОМУ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)  
22.30 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)  
00.15 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (16+)  
03.25 «ОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)  
04.50 «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА». (16+)

**СТC LOVE**  
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
09.55 «РАНЕТКИ». (16+)  
Аня поссорилась с отцом, её мать очень переживает из-за этого. Родители Жени решают праздновать Новый год в кафе. Леся рассказывает папе Ани, кто действительно виноват в несчастном случае на стройке...  
14.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
17.10 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
Леся с дедом решают поработать на старых вещах Антона...  
20.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
02.20 «МАРГОША». (16+)  
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

**Православный календарь**  
26 января  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8. Попразднство Богоявления. Мчч. Ермила и Стратоника.  
  
Прп. Иринарха, затворника Ростовского. Прп. Елеазара Анзерского. Мч. Петра Анийского. Прп. Иакова, еп. Низибийского. Прп. Максима Кавсокаливита.  
Поста нет.  
«Остерегайся говорить сурово и высокотоном, ибо то и другое крайне ненавистно и заставляет подозревать, что ты очень суетен и слишком много о себе думаешь».  
Прп. Никодим Святогорец

**ПЕРВЫЙ**

**РОССИЯ 1**

**НТВ**

**РОССИЯ К**

**ТВЦ**

**РЕН**

**ЖИТЬ ЗДОРОВО!**

10.15 «Жить здорово!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.25 «Модный приговор». (0+)  
10.15 «Жить здорово!» (16+)  
11.00 «Время покажет». (16+)  
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Время покажет». (16+)  
14.00 «Большая игра». (16+)  
15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
17.00 «Большая игра». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.30 «Время покажет». (16+)  
19.50 «Путь говорят». (16+)  
21.00 «Время»  
**22.00 ПРЕМЬЕРА: «КАПКАН НА СУДЬЮ».** (16+)  
23.00 «Большая игра». (16+)  
00.00 «Бродский не поэт». Памяти Иосифа Бродского. (16+)  
02.00 Подкаст Лаб. (16+)  
03.00 Новости

**О САМОМ ГЛАВНОМ**

09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести  
09.30 Местное время  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 Вести. Местное время  
12.00 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
**14.30 «РАЙСКИЙ».** (16+)  
16.30 Вести  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.10 Вести. Местное время  
**21.30 «ОМУТ».** (16+)  
Внезапно домой возвращается Глеб, старший сын Виктора, пропавший без вести год назад в одной из азиатских стран. Алёна узнаёт, что между Глебом и Павлом давний конфликт. Главный враг и конкурент Ветровых, Тимофеев, назначает Алёне встречу.  
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
**02.20 «РАЙСКИЙ».** (16+)  
03.00 Вести  
**03.30 «РАЙСКИЙ».** (16+)

**СЕГОДНЯ**

08.00 «Сегодня»

**04.40 «ПЁС».** (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
**08.25 «ПЁС».** (16+)  
10.00 «Сегодня»  
**10.35 «ПЁС».** (16+)  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
**20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ».** (16+)  
**22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».** (16+)  
00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
00.30 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
**01.05 «ПАУТИНА».** (16+)  
**04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)

**НАБЛЮДАТЕЛЬ**

10.15 Наблюдатель

07.45 «Археология»  
**08.20 22.15 «МЕГРЭ»**  
10.15 Наблюдатель  
11.15 17.40 День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады  
11.40 «Люди и страсти Алисы Фрейндлих»  
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина  
**13.30 «ИУДУШКА ГОЛОВЛЕВ»**  
14.55 «Оттаявший мир»  
15.45 Сати. Нескучная классика...  
16.30 Эрмитаж  
17.15 90 лет со дня рождения Леонида Гаккеля  
19.00 Библийский сюжет  
19.45 Главная роль  
20.05 Правила жизни  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.45 Больше, чем любовь  
21.30 Белая студия  
00.05 «Любовь за колючей проволокой»  
00.45 «XX век»  
**01.15 «ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА»**

**СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ!**

11.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ!». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА».** (12+)  
10.35 «Актёрские драмы. Вне игры». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ».** (12+)  
13.45 04.55 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
**15.05 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: ВОЗДУХ».** (16+)  
16.55 «Дмитрий Марьянов. Конец вечеринки». (16+)  
**18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ».** (16+)  
22.35 «Закон и порядок». (16+)  
23.05 «Укрощение невестки». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Настоящий детектив. Мёртвая зона». (16+)

**СОВБЕЗ**

10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)  
17.00 01.20 «Тайны Чапмана». (16+)  
**20.00 «ВНЕ/СЕБЯ».** (16+)  
**22.15 23.25 «ГОРОД СТРАХА».** (16+)

**ДОМАШНИЙ**

07.20 Тест на отцовство. (16+)  
09.35 23.25 «Понять. Простить». (16+)  
10.35 00.30 «Порча». (16+)  
11.45 «Знахарка». (16+)  
12.20 «Верну любимого». (16+)  
12.55 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**13.30 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ».** (16+)  
**19.00 «КАК ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО».** (16+)  
01.30 «Знахарка». (16+)  
02.00 «Верну любимого». (16+)

**ОТР**

07.30 20.15 «Календарь». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение  
**11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ».** (12+)  
**15.15 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ».** (12+)  
17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+)  
17.40 Специальный репортаж. (12+)  
**20.45 «ПОСЛЕСЛОВИЕ».** (12+)  
**22.20 «ЛАДОГА».** (16+)  
02.10 ОТражение. Итоги. (12+)

**ТВ-3**

06.00 «Мультфильмы». (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+)  
Трое молодых людей после дорожного инцидента, случившегося с одним из них, решили сами вершить правосудие и наказывать наглых водителей.  
**23.15 «МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ».** (18+)  
01.15 Знаки судьбы. (16+)

**че!**

**06.20 «СОЛДАТЫ-4».** (16+)  
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)  
09.30 Улётное видео. (16+)  
14.00 Решала. (16+)  
17.00 Охотники. (16+)  
20.00 Влад решает. (16+)  
21.00 Притворщики. (16+)  
22.00 Найди по ID. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Улётное видео. (16+)  
04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
**04.40 «СОЛДАТЫ-4».** (16+)

**МИР**

07.20 **10.30 «ЛАДОГА».** (16+)  
10.00 Международная акция «Память сердца». Ленинград  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)  
18.00 «Вместе каждый день»  
**20.30 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ».** (16+)  
22.00 «Игра в кино». (16+)  
23.25 «Миллион за 5 минут». (16+)  
00.10 01.50 «Наше кино». (16+)  
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

**МУЗ**

07.00 Звёзды на утро. (16+)  
08.00 Музэнерго. (16+)  
09.00 Топ-15 Like FM. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 14.00 18.55 Зима. (16+)  
11.30 18.20 «10 самых!» (16+)  
12.00 01.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Прогноз по году. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Моя волна. (16+)  
17.00 Русский чарт. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.40 «Судьбы гёрлз-бэндов». (16+)  
22.00 Короли чартов. (16+)  
23.00 Лихие хиты. (16+)  
00.00 Наше. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

**ПОБЕДА**

05.25 «Путь к Победе». (16+)  
06.25 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)  
08.00 «ЖУРОВ». (16+)  
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)  
14.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)  
18.00 «ЛАДОГА». (16+)  
Блокадный Ленинград. Зима 1941-го. Советская контрразведка узнает, что немцы готовят диверсию на «Дороге жизни» - единственном пути, по которому в город доставляется продовольствие и другие грузы...  
22.10 «РУБЕЖ». (16+)  
23.55 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)  
02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

00.00 Это подкаст. История. (12+)  
00.55 Карим Хакимов. (12+)  
01.40, 05.55 Легенды науки. (12+)  
02.15 Обыкновенная История. (6+)  
02.25, 09.35 Историограф. (12+)  
03.15, 07.00, 10.40 Пётр I Великий. (12+)  
04.05 Революция LIVE. (12+)  
05.00 Забытые войны России. (12+)  
06.30 Народный фронт Победы. (12+)  
08.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)  
08.50 Ледоколы войны. (12+)  
10.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)  
12.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)  
12.40, 21.45 Тайное становится явным. (12+)  
12.55 Освоение Крыма. (12+)  
13.45 Щёлкин. Крестьянин отец атомной бомбы. (12+)  
14.35 Россия научная. Великие имена. (12+)  
14.55 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)  
15.55 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)  
16.40 Меж ладожских берегов. (12+)  
17.50 Несломленный музей. (12+)  
18.55 Ленинград: 872 дня ада. (16+)  
20.00, 20.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)  
22.00 Великие битвы России. (12+)  
22.55 Донбасс. Память поколений. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

06.00, 12.00 Время малышей. (0+)  
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)  
07.15, 13.15, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)  
08.25, 13.00, 19.15 «Горошек и компания». (6+)  
08.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
09.30, 21.05, 00.50 «Барбоскины». (0+)  
10.00 «Кот Басик». (0+)  
10.35 «Фиксики». (0+)  
11.50 «Бумажки». (0+)  
14.55 «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)  
16.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергонщик» (6+)  
17.00, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
18.10 «Дракоша Тоша». (0+)  
18.45, 00.20 «Лунтик». (0+)  
20.30 «Сказочный патруль». (0+)  
21.35 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
22.30 «Приключения Бубы». (6+)  
23.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)

**КАРУСЕЛЬ**

05.00 Ранние пташки. «Царята. Жила-была царевна», «Майло», «Лунтик». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Беби Борн». (0+)  
07.40 «Край Бебис». (0+)  
07.50 «Лапозавры». (0+)  
09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)  
Супер Крылья продолжают помогать детям, доставляя посылки по всему миру. В новом сезоне их ждут интересные и иногда очень сложные задания.  
09.45 «Тима и Тома». (0+)  
11.30 «Династер». (6+)  
11.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)  
12.00 «Чик-Чирикино». (0+)  
13.35 «Карбот». (6+)  
14.05 «Инфинити Надо». (6+)  
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
14.40 «Крутой Майк». (6+)  
16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)  
16.50 «Барбоскины». (0+)  
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
20.40 «Горошек и компания». (6+)  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)  
22.45 «Дикие скричеры!» (6+)  
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)  
23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)  
01.15 «Смешарики». (0+)  
03.45 «Четверо в кубе». (0+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуются детям любого возраста (6+) не рекомендуются детям до 6 лет (12+) не рекомендуются детям до 12 лет (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет. Телепрограмма представлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телетрансляции, транслируемые в эфире без предварительной записки или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет



7 ПЕРВЫЙ

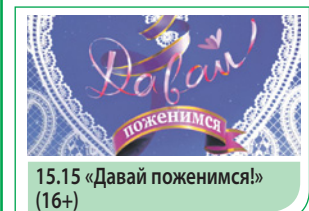
РОССИЯ 1 РОССИЯ

НТВ

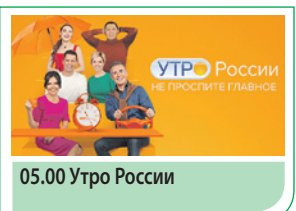
РОССИЯ К Культура

ТВЦ ТВЦ

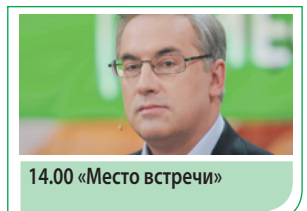
РЕН



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



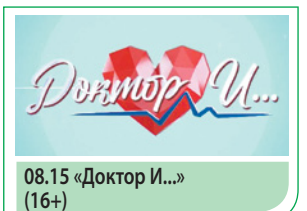
- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОМУТ». (16+)
Дорошин продолжает своё расследование, но обстоятельства гибели Глеба не сходятся. Если это убийство, тогда каким образом преступник проник в его комнату и ушёл незамеченным? Дверь и окно в комнате Глеба были заперты изнутри.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «РАЙСКИЙ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «РАЙСКИЙ». (16+)
04.40 Перерыв в вещании



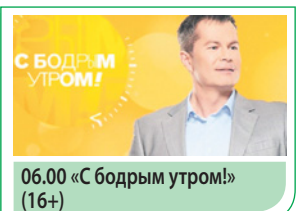
- 14.00 «Место встречи»
04.55 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.20 00.10 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
Узнав о задержании киллера, Верзилов получает заказ на его убийство и сообщает об этом в ФСБ. Бобров инициирует смерть киллера, Верзилов получает гонорар.
22.15 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
00.30 «ПАУТИНА». (16+)
04.00 «По следу монстра». (16+)



- 20.50 Абсолютный слух
07.20 Театральная летопись
07.45 «Археология»
08.20 22.15 «МЕГРЭ»
10.15 Наблюдатель
11.15 01.05 День памяти Иосифа Бродского
12.00 02.30 «Роман в камне»
13.00 Запутанное дело Салтыкова-Щедрина
13.30 «НЕЖНОСТЬ К РЕВУЩЕМУ ЗВЕРЮ»
14.45 «Альгамбра»
15.45 Белая студия
16.30 Библейский сюжет
17.15 К 90-летию со дня рождения Леонида Гаккеля
17.50 01.50 «Предки наших предков»
18.30 Кристальные истории
18.45 Больше, чем любовь
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух
21.30 Власть факта
00.10 «Древняя крепость Дуньхуан»



- 08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
10.35 «Актёрские драмы». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «Я ИДУ ТЕБЯ ИСКАТЬ: АТЕЛЬЕ». (16+)
16.55 «Татьяна Бестаева. Разлучница». (16+)
18.05 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Хроники московского быта. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи». (16+)
01.25 «Знак качества». (16+)
02.05 Мифы о еде. (16+)



- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
05.00 18.00 00.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Момент в истории». (16+)
17.00 01.20 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ФОРСАЖ: ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!» (16+)
21.40 23.25 «СНЕГОУБОРЩИК». (16+)

ДОМАШНИЙ

ТВ-3

МИР

- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 23.25 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ВАРИНО СЧАСТЬЕ». (16+)
19.00 «СКОЛЬКО СТОИТ СОВЕЩЬ?» (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.30 «Знахарка». (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 01.20 «ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ». (12+)
15.15 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+)
17.00 «Отчий дом». (12+)
17.15 «Человек и судьба». (16+)
17.40 «Почитаем!» (16+)
20.45 «УТРЕННИЙ ОБХОД». (12+)
22.20 «ЛАДОГА». (16+)
00.10 «Очень личное». (12+)
02.10 Отражение. Итоги. (12+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
08.45 15.30 «Слепая». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
18.00 «ГЛУХАРЬ». (16+)
23.15 «СУДЬЯ ДРЕДД». (18+)
Территория Америки почти полностью выжжена радиацией. Остался один город. За его стенами - пустыня, в его стенах - бесконечные каменные джунгли, растянувшиеся от Бостона до Вашингтона, где проживает 800 миллионов человек.
01.00 Знаки судьбы. (16+)
06.20 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
09.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
09.30 Улётное видео. (16+)
14.00 Решала. (16+)
17.00 Охотники. (16+)
20.00 Влад решает. (16+)
21.00 Притворщики. (16+)
22.00 Найди по ID. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Улётное видео. (16+)
04.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
04.50 «СОЛДАТЫ-4». (16+)

- 06.15 10.10 «МАГОМАЕВ». (16+)
12.30 «Понять. Простить». (16+)
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)
18.00 «Вместе каждый день»
20.30 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (16+)
22.00 «Игра в кино». (16+)
23.25 «Миллион за 5 минут». (16+)
00.10 04.45 «Наше кино». (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
07.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40 15.00 18.00 21.40 Пронюхи. (16+)
09.00 Чарт Европы плюс. (16+)
10.00 14.00 18.55 00.00 Плейлист. Зима. (16+)
11.00 22.00 Топ-30. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
18.20 «10 самых с Оксаной Самойловой». (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 «Ване Дмитриенко - 20!» (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПОБЕДА

365 ДНЕЙ ТВ

- 04.05 «Путь к Победе». (16+)
05.05 «КАДИШ». (16+)
06.30 «ВЕСУРИ». (16+)
08.00 «ЖУРОВ». (16+)
10.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
14.00 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+)
Командир взвода лейтенант Кравцов прибывает в действующую армию. Военная судьба, в среднем, отмеряла таким лейтенантам всего три дня жизни. За это время Кравцов должен стать командиром для своих солдат и повести их в безнадежную атаку, спасая наступающий полк...
17.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
01.20 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
02.55 «ПАПА». (16+)
05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.10 Званый ужин. (16+)
08.05 Непыльный вопрос. (16+)
09.00 Муж напрокат. (16+)
10.05 Супермама. (16+)
12.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.35 Беременная по обману. (16+)
Первое реали про женщин, которые стали жертвами обмана со стороны женатых мужчин.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Неотложка. (16+)
03.35 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

- 00.00 Революция LIVE: #неумеренная оппозиция. (12+)
00.50, 13.35, 20.55 Забытые войны России. (12+)
01.45 Легенды науки. (12+)
02.20 Семь дней истории. (12+)
02.30 Народный фронт Победы. (12+)
03.00, 06.40 Пётр I Великий. (12+)
04.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
04.50 Ледоколы войны. (12+)
05.35 Историограф. (12+)
06.20 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
08.00 Шахматные партии холодной войны. (16+)
08.45, 17.45, 21.50 Тайное становится явным. (12+)
09.00 Освоение Крыма. (12+)
09.45 Щёлкин. Крестьянин отец атомной бомбы. (12+)
10.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
11.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
12.00 Степные орлы сопротивления. (12+)
14.30 Сквозь времена. (12+)
15.05, 22.05 Без срока давности. (16+)
16.00, 16.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
18.00 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
18.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
20.00 Боги Египта. (16+)
23.00 Донбасс: Изнанка войны. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 06.00, 12.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергеронщик». (6+)
07.15, 13.20, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)
08.25, 13.00, 19.15, 02.15 «Горошек и компания». (6+)
08.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
09.30, 21.05, 00.50 «Барбоскины». (0+)
10.00 «Кот Басик». (0+)
10.35, 21.35 «Фиксики». (0+)
11.50 «Бумажки». (0+)
14.25 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
16.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Джи-Джи Бонд: супергеронщик» (6+)
17.00, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.10 «Дракоша Тоша». (0+)
18.45, 00.20 «Лунтик». (0+)
20.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
22.35 «Приключения Бубы». (6+)
23.20 «Смешарики. Пинкод». (6+)
06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (0+)
18.30 «Нэйт опять опаздывает». (0+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (0+)
22.00 «Чемпионы». (0+)
05.00 Ранние пташки. «Царяты. Жила-была царевна». «Майло». «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Край Бебис». (0+)
07.40 «Лапозавры». (0+)
Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи!
09.30 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.45 «Тима и Тома». (0+)
11.30 «Диностер». (6+)
11.45 «Джи-Джи Бонд: супергеронщик». (6+)
12.00 «Чик-Чиркино». (0+)
13.35 «Карбот». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям!
16.40 «ЛОП Сюрприз. Дорожное путешествие». (6+)
16.50 «Барбоскины». (0+)
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.40 «Горошек и компания». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
22.45 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.15 «Смешарики». (0+)
03.45 «Четверо в кубе». (0+)



**ЗВЕЗДА**

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)

**11.40 13.25 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА».** (12+)

**14.00 15.05 17.15 «ИСЧЕЗНУВШИЕ».** (16+)

22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)

**23.15 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ».** (12+)

**00.45 «ВЕРТИКАЛЬ».** (12+)

**02.00 «ПОРОХ».** (12+)

**ТНТ**

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

21.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)

23.00 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)

Бенни - самый честный коп Гонконга, в одиночку воюющий с синдикатом всемогущего Матадора. Коннор - хитрого-аферист, от которого даже Матадор нос воротит.

**01.10 «КРУШЕНИЕ МИРА».** (18+)

02.50 «Однажды в России». (16+)

05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)

**05.50 «САШАТАНЯ».** (16+)

**СТС**

06.30 «Маша и Медведь». (0+)

09.05 «Рок Дог-2». (6+)

10.55 Впервые на СТС! «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)

**12.40 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА».** (6+)

**14.35 «ПОДАРОК».** (16+)

**16.20 «ДОМОЧАТЦЫ».** (16+)

**17.20 «МИСТЕР НОГОТЬ».** (16+)

**20.30 «МОЙ ШПИОН».** (16+)

**22.35 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2».** (16+)

**00.35 «БАНДИТЫ».** (16+)

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

**5**

05.00 09.00 13.00 Известия. (16+)

**05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».** (16+)

08.25 «Стройнадзор». (16+)

**13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».** (16+)

**15.10 «СЛЕД».** (16+)

17.00 Известия. (16+)

**17.30 «СЛЕД».** (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

**00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6».** (16+)

**03.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)

**МАТЧ!**

07.00 09.00 12.55 15.25 Новости

09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)

09.25 «Команда мечты». (12+)

10.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)

14.25 «Вид сверху». (12+)

16.25 «Роналду». (12+)

17.50 Профессиональный бокс. IBA.PRO 6. (16+)

19.00 Хоккей. «Динамо» (Москва) - ЦСКА. Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция

22.00 Билльяд. VetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы

00.45 «Манчестер Юнайтед. Вперёд к славе». (12+)

**МАТЧ! ТВ**

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.30 Пятница News. (16+)

05.50 Гастротур. (16+)

06.30 На ножах. (16+)

08.40 Молодые ножи. (16+)

10.00 Адский шеф. (16+)

13.30 На ножах. (16+)

17.50 Молодые ножи. (16+)

19.00 Последний шеф. (16+)

21.30 Молодые ножи. (16+)

00.00 Секретный артист. (16+)

01.20 Вундеркинды. (16+)

02.40 Пятница News. (16+)

03.10 На ножах. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

**78**

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 12.00 13.00 14.00 16.00 17.00 19.15 Происшествия. (16+)

10.15 Здоровье. (16+)

11.00 12.10 13.10 15.00 17.10 18.00 22.00 00.00 03.00 Известия 78. (12+)

11.15 20.00 05.30 Дом советов. (12+)

11.45 «Государственная грамота. Наука». (12+)

12.30 17.30 Тругорьер. (12+)

13.30 02.20 Другой Петербург. (16+)

14.15 01.40 Секретная папка. (12+)

15.15 Легенды кино. (12+)

16.15 20.30 «Улика из прошлого». (12+)

19.00 02.50 Государственная грамота. Законы советской страны. (12+)

19.30 23.00 Стогоff. (16+)

21.15 Умор на все времена. (12+)

23.30 «Артефакты. Культурный детектив». (12+)

01.00 Открытая студия. (12+)

03.55 Ночное вещание. (16+)

05.00 «Петербургцы». (12+)

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**СПБ**

21.25 «Зона Особого Внимания». (16+)

07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)

11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)

12.10 15.20 «Объясним ПРО». (12+)

**13.30 15.45 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПАПА».** (16+)

14.45 «Залог успеха». (12+)

19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)

19.30 Дайджест событий Санкт-Петербурга. (6+)

21.00 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)

21.25 «Зона Особого Внимания». (16+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.40 04.05 «Степень защиты». (16+)

**22.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ».** (16+)

**00.45 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ».** (16+)

**02.30 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА».** (16+)

**04.15 «ТЯЖЕЛЫЙ СЛУЧАЙ».** (16+)

**ЛЕНТВ 24**

06.00 «Новое утро». (12+)

06.00 «Новое утро». (12+)

09.00 11.00 «ЛентТВ24. Новости». Прямая трансляция

**09.05 «ЛЕНИНГРАДСКАЯ СИМФОНИЯ».** (16+)

10.45 «Герои среди нас». (16+)

11.15 «Кавказский пленник». (12+)

**12.00 13.15 «ВОЛЬНАЯ ГРАМОТА».** (16+)

14.15 01.15 «Ледоколы войны». (12+)

15.35 «Неизвестная блокада». (12+)

16.15 04.20 «Чапаев. Без анекдота». (12+)

**17.15 «ОТЕЦ МАТВЕЙ».** (16+)

19.15 «Люди нашего круга». (12+)

**19.30 05.05 «КРИК СОВЫ».** (16+)

20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

**21.10 «ВЕТКА СИРЕНИ».** (16+)

**23.40 «ВЛЮБЛЕННЫЙ ВАН ГОГ».** (16+)

**02.40 «ОДИНОКИ ВМЕСТЕ».** (16+)

### КИНО И СЕРИАЛЫ

<p><b>РУССКИЙ РОМАН</b></p> <p>07.10 «ТРИ ПЕСНИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (16+)</p> <p>10.50 «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК». (16+)</p> <p>14.20 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (16+)</p> <p>2013 г. В ролях: Екатерина Климова, Анатолий Белый</p> <p>15.55 «ОТ ПРАЗДНИКА К ПРАЗДНИКУ». (16+)</p> <p>2014 г. В ролях: Евгения Осипова, Алексей Янин</p> <p>17.40 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (16+)</p> <p>2017 г. В ролях: Евгений Сафронов, Виталина Гусак, Евгения Лоза, Александр Никитин</p> <p>21.00 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ 2». (16+)</p> <p>00.20 «КЛЮЧИ». (16+)</p> <p>03.20 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (16+)</p> <p>04.50 «БЕЛАЯ ВОРОНА». (16+)</p>	<p><b>red .RED</b></p> <p>06.00, 06.20 Как отстреливать замок и остаться в живых. (16+)</p> <p>06.45 Секреты идеального сада. (16+)</p> <p>07.10 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ МАМЫ». (16+)</p> <p>08.50, 09.15, 09.35, 18.50, 19.15, 19.35 Готовим с Мэри Берг. (16+)</p> <p>10.00, 10.45, 20.00, 20.50, 01.00, 01.45 «УБИЙСТВА НА МАРТАС-ВИНЬЯРДЕ». (16+)</p> <p>11.35, 21.40, 02.25 «ДОКТОР ЭЛЬ». (16+)</p> <p>13.20 «ВЫ УМРЁТЕ, ИЛИ МЫ ВЕРНЁМ ВАМ ДЕНЬГИ». (16+)</p> <p>14.45 «ГОСФОРД-ПАРК». (16+)</p> <p>17.05, 17.55 «МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>23.20 «ИНТЕРВЬЮ С БОГОМ». (16+)</p> <p>03.55 «КОРОЛИ ИНТРИГИ». (16+)</p>	<p><b>TV1000 VIJU TV1000</b></p> <p>06.25 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)</p> <p>08.20, 09.20, 10.15, 11.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>12.05 «НА КРАЮ ЗЕМЛИ». (16+)</p> <p>14.20 «ВЫЖИВШИЙ». (16+)</p> <p>17.00, 17.50 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)</p> <p>18.40 «ПОМПЕИ». (16+)</p> <p>20.30 «ЦАРСТВО». (16+)</p> <p>Япония, 2019 г.</p> <p>Экранизация популярнейшей японской манги про борьбу за объединение Китая в III веке до нашей эры.</p> <p>23.00, 00.05, 01.00, 01.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)</p> <p>02.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)</p> <p>04.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНАМИ». (16+)</p>	<p><b>КИНОКОМЕДИЯ</b></p> <p>00.45 «БЛОНДИНКА В ЭОИРЕ». (16+)</p> <p>02.50 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)</p> <p>04.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)</p> <p>06.30 «НЕЖДАНЫЙ ПРИНЦ». (16+)</p> <p>08.05 «ПУЛЕНПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)</p> <p>09.55 «СОКРОВИЩА ГНОМОВ». (6+)</p> <p>11.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)</p> <p>13.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)</p> <p>15.25 «ДЖУНГЛИ: ПЕРЕПОЛОХ В РАЙЦУ». (18+)</p> <p>17.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)</p> <p>19.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)</p> <p>21.05 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)</p> <p>22.55 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)</p>	<p><b>ДОМ КИНО</b></p> <p>05.20 «Побег из цирка». Мультфильм. (6+)</p> <p>06.50 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)</p> <p>08.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)</p> <p>10.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)</p> <p>15.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>22.30 Вечер вместе. «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)</p> <p>Циничный пермский чиновник Виктор Летаев курирует дорожное строительство и привык всегда добиваться своего. Он знает и любит свое дело, но не интересуется ничем другим.</p> <p>00.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>02.00 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)</p> <p>03.35 «ПАССАЖИРКА». (16+)</p>	<p><b>СУББОТА!</b></p> <p>05.00, 10.40, 18.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>10.10 «Маша и Медведь. Скажите «Й!» Мультфильм. (0+)</p> <p>18.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)</p> <p>19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)</p> <p>21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)</p> <p>23.30, 00.00 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)</p> <p>00.30 Суббота News 2026. (16+)</p> <p>00.40, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>02.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)</p> <p>03.10 «Физику». Мультсериал. (0+)</p> <p>03.45 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)</p>
--	---	--	---	--	---

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

11.00 День Ангела: Преподобный Павел Фивейский. (0+)

11.35 Пилигрим. Павел Фивейский. (6+)

12.10 День Патриарха. (0+)

12.20 Монастырская кухня. (0+)

12.50 «СВАДЕБНАЯ НОЧЬ». (6+)

14.10 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)

16.05, 00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

17.05 «НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ». 2 серия. (0+)

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

19.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

20.50, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдодопереводом). (12+)

21.50 День Ангела: Апостол Пётр. (0+)

22.45, 23.20, 02.50 Поле битвы. (16+)

23.50 День Патриарха. (0+)

00.50 Византия. Жизнь после смерти. 1 серия. (0+)

01.30 Апостолы: Симон Петр. (0+)

02.00 Обитель Святого Иосифа. (0+)

03.20 Простые чудеса. (12+)

### Православный календарь

28 января  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Прп. Павла Фивейского.

Прп. Иоанна Кушника.  
Прмч. Пансофия. Прп. Прохора Пшинского (Серб.).  
Прп. Гавриила Лесновского (Серб.). Свт. Герасима, патриарха Александрийского. Сщмч. Михаила пресвитера.

Постный день.  
Разрешается рыба.

« Не нужно беспокоиться в этой жизни о несправедливостях, которые причинили нам люди или бесы, потому что это не беспокоит и Бога, ибо Он записывает все эти несправедливости и хранит их с процентами в Своей небесной сберегательной кассе».  
Прп. Паисий Святогорец









ПЕРВЫЙ



16.15 «Горячий лёд». Прямой эфир

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 12.00 18.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Пророчества». К 115-летию со дня рождения Ванги. (16+)
11.10 «Вспомнить всё». (12+)
12.15 «Поехали!» (12+)
13.20 К 70-летию со дня рождения Веры Глаголевой. (12+)
14.30 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)
16.15 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026. Прямой эфир
18.20 «Ледниковый период». (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
00.00 «Герой с душой клоуна». История Вэла Килмера. (18+)

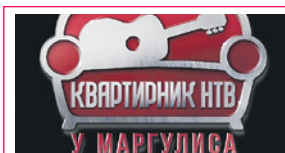
РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

- 06.00 Утро России. Суббота
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Анатомия геноцида. Мы пришли вас уничтожить». (16+)
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 «ШОУ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
00.40 «ВЕРИТЬ И ЖДАТЬ». (12+)
04.37 Перерыв в вещании

НТВ



01.20 Квартирник НТВ. (16+)

- 04.45 «ОШИБКА СЛЕДСТВИЯ». (16+)
06.20 «Жди меня». (12+)
07.20 «Смотр». (0+)
08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 «Сатья». (16+)
14.00 «Поедем, поедим!» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 «Суперстар!» (16+)
01.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
02.45 «Дачный ответ». (0+)
03.35 «ВОПРОС ЧЕСТИ». (16+)

РОССИЯ К Культура



22.00 Агора

- 07.00 «Конек-Горбунок»
08.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
09.55 Старейшие музыкальные коллективы России
10.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
11.55 «Земля людей»
12.25 Черные дыры. Белые пятна
13.05 Эрмитаж
13.35 00.35 «Водный мир острова Комодо»
14.25 Рассказы из русской истории
15.40 Государственный академический русский народный хор имени М.Е. Пятницкого
17.10 «Врачи Победы»
18.10 «О ТЕБЕ»
19.30 Новости культуры
19.55 «Балалайки и Ко». Спектакль
22.00 Агора
23.00 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ»
01.25 «Искатели»

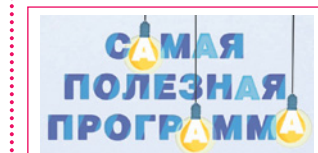
ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

- 06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
07.10 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
09.00 «Здоровый смысл». (16+)
09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
10.05 Мифы о еде. (16+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 14.30 23.35 События
11.45 «Смешите меня семью». (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.10 14.45 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК». (12+)
17.10 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+)
21.00 «Постскрипtum» с Алексеем Пушкиным
22.10 «Право знать!» (16+)
23.45 «Хроники перелома. Ельцин против Горбачёва». (16+)
00.25 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)
01.35 «Хватит слухов!» (16+)

РЕН



10.00 Самая полезная программа. (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «Добровзфире». (16+)
19.30 «Новости». (16+)
19.55 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
22.15 «НЕПРОБИВАЕМЫЕ». (16+)
00.05 «ОХОТА НА КИЛЛЕРА». (18+)
02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 «6 кадров». (16+)
06.55 «ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ». (16+)
Привычная жизнь Даши «дом-работадом» разворачивается на 180 градусов, когда она получает видео, на котором запечатлен её любимый муж Алексей в обтяжках красочки Евы. Даша решает увидеть всё собственными глазами.
11.00 «ИГРА С ОГНЁМ». (16+)
00.30 «БУМЕРАНГ». (16+)
04.00 «6 кадров». (16+)
04.25 «Предсказания: 2026». (16+)

ОТР

- 06.30 «ОГНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
10.30 12.05 «СУПЕРМОЗГ». (16+)
12.25 «ГАРАЖ». (12+)
15.20 «Песня остаётся человеком». (12+)
17.20 «ПЛАСТ». (16+)
19.15 «Очень личное». (12+)
19.55 «Вспомнить всё». (16+)
20.25 «НА ОСТРИЕ». (16+)
22.15 «РИМСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ». (16+)
00.00 «СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕСТВА, МИСТЕР ЛОУРЕНС». (18+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Вкусно. (16+)
09.00 «Мультфильмы». (6+)
10.30 «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ». (12+)
12.45 «ТЕПЛОЙ УДАР». (16+)
14.45 «САНКТУМ». (16+)
17.00 «АРТУР, ТЫ КОРОЛЬ». (16+)
19.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
21.00 «ВЕРШИНА СТРАХА». (16+)
23.30 «СКРЫТАЯ УГРОЗА». (18+)

че!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
08.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
19.15 «+100500». (16+)
22.00 Офисные фениксы. (16+)
22.05 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.20 Большой кэш. (16+)
02.00 Утилизатор. (16+)
04.20 Очевидец с Иваном Усачевым. (16+)
05.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
05.50 Улётное видео. (16+)

МИР

- 07.40 «Мультфильмы». (12+)
07.55 «Игра в кино». (16+)
08.40 10.10 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
10.20 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)
12.05 13.15 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+)
18.00 Вместе. (16+)
19.00 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
20.50 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
22.50 «МИМИНО». (16+)
00.35 «ПРЕФЕРАНС ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
08.40 Рго-новости. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Чарт Европы плюс. (16+)
12.30 «10 самых с Оксаной Самойловой». (16+)
13.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
15.30 Хит-сториз. (16+)
16.00 «Биз по-братски!» (16+)
17.00 Лига свежих клипов. (16+)
17.30 Плейлист. Зима. (16+)
18.30 Муз-ТВ Фест на Новой Волне-2025. (16+)
20.25 Народное диско. (16+)
21.25 23.30 Танцпол. (16+)
22.30 Dance чарт. (16+)
01.00 Наше. (16+)

МУЗ

ПОБЕДА

- 03.50 «ПОДПЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
06.05 «РЖЕВ». (16+)
08.10 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
10.00 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
13.40 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
17.40 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+)
Сериял. Россия, 2024 г. Легенда разведки майор Максим Шеховцов прибывает в Сирию, чтобы найти погибшего наводчика Александра.
22.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
Россия, 1999 г.
00.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
01.45 «ТРЕНЕР». (16+)
05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.45 Супермама. (16+)
08.40 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалисти о взрослении.
10.20 Чадо из ада. (12+)
13.35 Маленький сынок. (16+)
«Мамышкин сынок» - проект про женщин, которые вынуждены жить под одной крышей со своей свекровью.
16.40 Мама в 16. (16+)
20.00 Беременная по обману. (16+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
02.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

Ю

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Степные орлы сопротивления. (12+)
01.35, 08.55, 16.55 Забытые войны России. (12+)
02.30 Сквозь времена: Александровский дворец. (12+)
03.05, 10.05, 18.10 Без срока давности. (16+)
04.00, 04.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
05.45 Тайное становится явным: Путешествие Рубрика. (12+)
06.00 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
06.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
08.00 Боги Египта. (16+)
09.50 Тайное становится явным: Неймовный Саванарола. (12+)
11.00 Донбасс: Изнакка войны. (16+)
12.00 Это подкаст. История. (12+)
12.55 Историограф. (12+)
13.45 Обыкновенная История. (6+)
13.55 Великие битвы России: Битва на Куликовом поле. (12+)
14.45, 19.00, 22.45 Пётр I Великий. (12+)
16.00 Революция LIVE: #маршесогласных. (12+)
17.55 Тайное становится явным: Тайна смерти царицы Дмитрия. (12+)
20.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
20.35 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)
21.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
21.55 Великие битвы России: Взятие Казани. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- Мульти: 06.00 «Тима и Тома». (0+)
08.10 «Лунтик». (0+)
11.00 «Умка». (0+)
11.30, 15.00 «Буба». (6+)
17.00, 19.10 «Барбоскины». (0+)
19.00 МУЛЬТПремьера! «Волшебная кухня: Фалафель, Жареное молоко». (0+)
22.00, 02.00 «Чик-Чиркино». (0+)
Чик-Чиркино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, коты, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чиркиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробы попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети.
Мультиландия: 06.00 «Котики, вперед!» (0+)
08.30, 15.00 «Чебурашка». (0+)
Чебурашка и Гена спешат на помощь жителям уютного городка. Новые захватывающие приключения любимых героев.
09.00, 15.45 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Простоквашино». (0+)
Карусель: 05.00 Ранние пташки. «Улётная доставка», «Мини-Мишки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Проспите с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «Лео и Тиг». (0+)
10.00 «Съедобное или несъедобное: София Микулишина и личные рулетки». (0+)
На кухне - повар и исследовательница космоса София! Что можно увидеть в Звёздном городке, меняется ли в космосе вкус и как пролетит кастинг в кино? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
10.20 «Команда Флоры. Экзопатруль». (0+)
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
12.15 «Три кота». (0+)
12.25 «Царевны». (0+)
16.00 «У меня лапки». (0+)
16.25 «Барбоскины». (0+)
19.30 «Побег из цирка». (6+)
Приключения братьев-медведей и их друзей в цирке.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Геройчики». (0+)
22.30 «Метал Кард Бот». (6+)
23.00 «Возвращение блудного попугая». (0+)
23.30 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)
23.50 «Кот в сапогах». (0+)
00.05 «Чучело-Маучелло». (0+)
00.15 «38 попугаев». (0+)
01.35 «Монсики». (0+)



ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	РОССИЯ К	РОССИЯ К	ТВЦ	ТВЦ	РЕН
<p>11.10 «Повара на колесах». (12+)</p>	<p>13.00 Судьба человека. (12+)</p>	<p>15.00 «Своя игра». (0+)</p>	<p>19.30 Новости культуры</p>	<p>11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)</p>	<p>10.25 «Наука и техника». (16+)</p>			
<p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)</p> <p>06.55 «Часовой». (12+)</p> <p>07.25 «Здоровье». (16+)</p> <p>08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)</p> <p>09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)</p> <p>09.30 «Мечталлион». (12+)</p> <p>10.00 12.00 18.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>10.15 «Жизнь своих». (12+)</p> <p>11.10 «Повара на колесах». (12+)</p> <p>12.15 «Будем жить!». (16+)</p> <p>13.10 «Видели видео?» (0+)</p> <p>14.30 «Дорогою добра». Концерт к 90-летию Юрия Энтина. (0+)</p> <p>16.15 «Горячий лёд». Фигурное катание. Чемпионат России по прыжкам 2026. Прямой эфир</p> <p>19.00 «Три аккорда». (16+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>23.00 «Большая игра». (16+)</p> <p>00.10 Подкаст.Лаб. (16+)</p>	<p>05.30 02.35 «ЖЕНА ШТИР-ЛИЦА». (16+)</p> <p>07.20 «В кругу друзей»</p> <p>08.00 Местное время. Воскресенье</p> <p>08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»</p> <p>09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 14.00 17.00 Вести</p> <p>11.30 «Наши. Военкоры». (12+)</p> <p>12.00 «Доктор Мясников». (12+)</p> <p>13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>15.00 «Парад юмора». (16+)</p> <p>17.50 «Песни от всей души». (12+)</p> <p>20.00 Вести недели</p> <p>22.30 Москва. Кремль. Путин</p> <p>23.00 «Предательство». (12+)</p> <p>23.55 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)</p> <p>04.19 Перерыв в вещании</p>	<p>05.00 03.25 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)</p> <p>06.40 «Центральное телевидение». (16+)</p> <p>08.00 10.00 16.00 «Сегодня»</p> <p>08.20 «У нас выигрывают!». (12+)</p> <p>10.20 «Первая передача». (16+)</p> <p>11.00 «Чудо техники». (12+)</p> <p>12.00 «Дачный ответ». (0+)</p> <p>13.00 «НашПотребНадзор». (16+)</p> <p>14.00 «Однажды...» (16+)</p> <p>15.00 «Своя игра». (0+)</p> <p>16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)</p> <p>17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)</p> <p>18.00 «Новые русские сенсации». (16+)</p> <p>19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»</p> <p>20.20 «СХВАТКА». (16+)</p> <p>22.25 «Звезды сошлись». (16+)</p> <p>00.00 «Основано на реальных событиях». (16+)</p>	<p>06.30 «Мультфильмы»</p> <p>07.35 23.40 «ГОД АКТИВНОГО СОЛНЦА»</p> <p>09.55 Тайны старого чердака</p> <p>10.25 Свой Петербург</p> <p>11.05 «ГОСТЬ С КУБАНИ»</p> <p>12.20 Дом ученых</p> <p>12.50 Неизвестные маршруты России</p> <p>13.30 «Невский ковчег»</p> <p>14.00 «Элементы» с Ириной Седовой»</p> <p>14.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным</p> <p>15.10 «ПОШЕХОНСКАЯ СТАРИНА»</p> <p>16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком</p> <p>17.20 «Театр Валентины Токарской»</p> <p>19.30 Новости культуры</p> <p>20.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»</p> <p>21.55 Опера-гала. IV Московский зимний музыкальный фестиваль «Зарядье»</p> <p>02.00 «Искатели»</p> <p>02.45 «В мире басен»</p>	<p>05.45 «КОГДА ПОЗОВЁТ СМЕРТЬ». (16+)</p> <p>07.10 «ИГРУШКА». (12+)</p> <p>09.00 «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ». (12+)</p> <p>10.55 Полезная программа. (6+)</p> <p>11.30 00.35 События</p> <p>11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)</p> <p>12.40 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)</p> <p>14.30 Московская неделя</p> <p>15.00 «Дорогие товарищи. Водочный бунт». (16+)</p> <p>15.50 «Настоящий детектив. Плач из могилы». (16+)</p> <p>16.35 «Дело союзного значения. Мосгаз». (16+)</p> <p>17.30 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)</p> <p>21.15 «ЭТИМ ПЫЛЬНЫМ ЛЕТОМ». (16+)</p> <p>00.50 «Петровка, 38». (16+)</p> <p>01.00 «ЦВЕТ ЛИПЫ». (12+)</p> <p>03.55 «Актёрские драмы. Вне игры». (16+)</p> <p>04.35 «Актёрские драмы». (16+)</p>	<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.55 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.25 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Купи-продай». (16+)</p> <p>12.55 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.55 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>15.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>16.55 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ». (16+)</p> <p>18.45 «57 СЕКУНД». (16+)</p> <p>20.40 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p> <p>23.55 «Документальный спецпроект». (16+)</p>			

ДОМАШНИЙ	ТВ-3	МИР	ПОБЕДА	365 ДНЕЙ ТВ	ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ
<p>06.30 «Предсказания: 2026». (16+)</p> <p>06.50 «АРИНА». (16+) Домохозяйка Арина с головой погрязла в быту, муж Василий ни во что её не ставит и всячески унижает. Арина считает, что у неё нет другого выбора, кроме как терпеть такое положение.</p> <p>11.00 «БОЛЬШОЕ НЕБО». (16+)</p> <p>00.20 «КОГДА ТЫ МАМА». (16+)</p> <p>03.45 «6 кадров». (16+)</p> <p>04.05 «Женщины со сверхспособностями». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 Вкусно. (16+)</p> <p>09.00 «Мультфильмы». (6+)</p> <p>11.00 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (12+)</p> <p>13.15 «БИБЛИОТЕКАРИ». (16+)</p> <p>23.00 «ПРОКЛЯТИЕ ДУДОЧНИКА». (18+) Композитор Мэл заканчивает недописанный концерт наставника после его смерти. Но вскоре она понимает, что проигрывание написанной музыки влечет за собой смертельные последствия.</p> <p>01.00 Знаки судьбы. (16+)</p>	<p>05.00 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (16+)</p> <p>05.55 «Мультфильмы». (12+)</p> <p>06.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)</p> <p>08.10 «Диктор делает». (16+)</p> <p>08.40 «ФазендаЛайф». (6+)</p> <p>09.15 10.10 «СТАЛИНГРАД». (16+)</p> <p>10.00 13.00 18.00 Новости</p> <p>13.15 «СТАЛИНГРАД». (16+)</p> <p>13.45 18.15 01.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)</p> <p>00.00 Вместе. (16+)</p>	<p>04.10 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)</p> <p>06.25 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)</p> <p>08.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)</p> <p>10.00 «МИРНЫЙ АТОМ». (16+)</p> <p>14.00 «ВОЗМЕДИЕ». (16+) Юрий Шатохин - бывший спецназвец ГРУ. Его отец всю жизнь проработал на комбинате и хотел, чтобы сын унаследовал его дело, но Юра выбрал свой путь - военную службу.</p> <p>23.30 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+) Бывший участник чеченской войны Иван Ермаков летит в Сирию, где в плену держат его командира...</p> <p>01.10 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)</p>	<p>00.00, 00.50 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)</p> <p>01.40, 05.45, 13.55, 20.45 Тайное становится явным. (12+)</p> <p>01.55 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)</p> <p>02.50 Донбасс. Память поколений. (16+)</p> <p>03.55 Боги Египта. (16+)</p> <p>04.50, 13.00 Забытые войны России. (12+)</p> <p>06.00, 14.10, 23.05 Без срока давности. (16+)</p> <p>06.50 Донбасс: Изнанка войны. (16+)</p> <p>07.50 Это подкаст. История. (12+)</p> <p>08.50, 22.05 Историограф. (12+)</p> <p>09.35 Россия научная. Великие имена: Николай Вавилов. (12+)</p> <p>10.00 Великие битвы России: Битва на Куликовом поле. (12+)</p> <p>10.50, 15.05, 18.45 Пётр I Великий. (12+)</p> <p>12.05 Революция LIVE: #маршнесогласных. (12+)</p> <p>16.00 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)</p> <p>16.35 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)</p> <p>17.20 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)</p> <p>17.55 Великие битвы России: Взятие Казани. (12+)</p> <p>20.00 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)</p> <p>21.00 Освоение Крыма. (12+)</p> <p>21.45 Пешком по Москве: Старая Басманная. (6+)</p> <p>22.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)</p>	<p>06.00, 11.30, 15.00, 18.00, 00.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Момо». (0+)</p> <p>09.30 «Простоквашино». (0+)</p> <p>12.00 «Студия красоты». (0+)</p> <p>12.15 «Буба». (6+)</p> <p>14.00 «У меня лапки». (0+)</p> <p>14.25 «Ералаш». (6+)</p> <p>16.00 «Этo супер!» (0+)</p> <p>16.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)</p> <p>18.00 «Горошек и компания». (6+) Тая, Филя и Горошек живут в небольшом провинциальном городе. Тая и Филя - совершенно не похожие друг на друга двойняшки-первоклассники. Горошек - их младший четырехлетний брат, который своим трогательным и наивным видом умилляет всех вокруг. Они любят играть с друзьями Даней и Варей во дворе, заботиться о своем хомяке Пухле, а еще они помогают бабушке и дедушке, которые занимаются их воспитанием, когда родители на работе. Не один день у детей не обходится без забавных приключений и интересных открытий.</p> <p>19.15 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.15 «Чемпионы». (6+)</p> <p>22.30 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p>01.35 «Смешарики». (0+)</p>
<p>06.25 «НОВЫЙ ГУЛЛИВЕР». (12+)</p> <p>09.30 Всё по-взрослому</p> <p>11.25 12.05 «ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ОДНАЖДЫ НОЧЬЮ». (12+)</p> <p>15.05 «Моя история». (16+)</p> <p>17.25 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)</p> <p>19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)</p> <p>20.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)</p> <p>22.15 «ПОД ПОКРОВОМ НЕБЕС». (16+)</p> <p>00.55 «ОГНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА». (12+)</p>	<p>06.20 Улетные видео. (16+)</p> <p>08.10 Улетные животные. (16+)</p> <p>10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+) Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета и мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана.</p> <p>19.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>00.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.00 Утилизатор. (16+)</p>	<p>07.30 У-Дачный чарт. (16+)</p> <p>08.30 Teen чарт. (16+)</p> <p>09.00 Плейлист. Зима. (16+)</p> <p>10.00 Звезды с приветом. (16+)</p> <p>11.00 Юмор FM чарт. (16+)</p> <p>12.00 МузРаскрутка. (16+)</p> <p>12.30 Хит-стори. (16+)</p> <p>13.00 Муз-ТВ чарт. (16+)</p> <p>14.00 Моя волна. (16+)</p> <p>15.00 «10 самых». (16+)</p> <p>15.30 Хиты по-русски. (16+)</p> <p>16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)</p> <p>17.00 «Биз по-братски!». (16+)</p> <p>18.00 Топ-30. (16+)</p> <p>20.00 Лихие хиты. (16+)</p> <p>21.00 Муз'итив. (16+)</p> <p>22.00 Наше. (16+)</p> <p>23.00 Золотая лихорадка. (16+)</p> <p>01.20 Лайкер. (16+)</p>	<p>05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)</p> <p>06.15 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)</p> <p>06.35 Супермама. (16+) Битва четырех мам, каждая из которых мечтает стать лучшей и завоевать главный титул!</p> <p>08.35 Мама в 16. (16+)</p> <p>13.25 Дорогая, я забил. (12+)</p> <p>14.55 Мама в 16. (16+)</p> <p>18.15 Беременная по обману. (16+)</p> <p>19.25 Мамынкин сынок. (16+)</p> <p>21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)</p> <p>00.05 Измены (субтитры). (18+)</p> <p>02.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)</p>	<p>06.00, 12.05, 18.15 «Смешарики. Начало». (0+)</p> <p>07.35, 13.45 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)</p> <p>09.05, 15.15 «Смешарики. Дежавю». (6+)</p> <p>10.40, 16.45 «Лунтик. Возвращение домой». (0+)</p> <p>19.50, 20.45 «Три кота». (0+)</p> <p>20.00 «Чебурашка». (0+)</p> <p>00.00 «Бодо Бородо». (0+)</p> <p>02.00 «Простоквашино». (0+)</p>	

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

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





(Окончание, начало в №3 (14.01.26 г.)

И вдруг, как удар током, меня осенило. Максим не изменился. Совсем. Он застрял в том времени, в тех годах.

Он был все тем же парнем, который не захотел шагнуть вперед, за горизонт. А я-то изменилась. Я выросла. Получается, моя встреча с Максимом была просто вспышкой прошлого. Яркой, ослепительной. А может, не вспышкой – может, пеплом от сгоревших воспоминаний? Я смотрела на Максима и понимала, что я его таково не могу представить в своей жизни. Не могу представить его рядом с Лизой. Не могу представить, как он общается с моими друзьями, как строит планы на будущее. Да какие планы! У него их просто нет. Я не понимаю, как так можно жить, без мечты, без стремлений...

### Люблю только его

Тоска, которую я чувствовала с Сергеем, была тоской по чему-то большему, по глубине. А здесь, с Максом, глубины не было вообще. Была лишь иллюзия, созданная памятью.

– О чем думаешь? – спросил Максим, пытаясь обнять меня за плечи.

Я вздрогнула. Его прикосновение, которое еще вчера сводило меня с ума, теперь казалось чужим.

– Мне нужно завтра уезжать, – тихо сказала я.

Он помолчал, потом пожал плечами.

– Ну, как знаешь. Ты всегда знала, чего хочешь.

В этой фразе прозвучала та же обида, что и много лет назад.

Ночью я не спала. Лежала и смотрела в потолок. Я стала думать, что преда-

# Уроки из прошлого



Тайны человеческой души велики, а любовь – самая недоступная из этих тайн. Иван Тургенев

ла нашу семью. Ради чего? Ради мифа о великой первой любви? Ради человека, с которым у меня не было ничего общего, кроме прошлого?

Я представила лицо Сергея. Его спокойные, добрые глаза. То, как он заботливо укрывает Лизу одеялом. Как упорно работает, чтобы обеспечить нас. Когда я перестала верить своим чувствам, когда прекратилось наше единение с Сергеем? А может, я заикнулась на его недостатках, полностью забыв о достоинствах? Неужели я вдруг променяла настоящее, пусть и неидеальное, на пыльный сундук с воспоминаниями?..

Утром я собралась молча. Максим пришел проводить. Он пытался меня обнять, но я отстранилась. Я села в машину и уехала, не оглядываясь. В зеркале заднего вида я видела, как он стоял у обочины, одинокий, и постепенно уменьшался, пока совсем

не исчез. Исчез, как случилось много лет назад, как должно было случиться и теперь.

Обратная дорога казалась бесконечной. Я не знала, стоит ли рассказать мужу о Максиме, о встрече на мостках, об ухе на костре и обо всем остальном? Поймет ли он? Или я все разрушу? А если молчать, насколько это честно? Ведь те наивные чувства к Максиму уже пепел.

Сергей встретил меня на пороге. Лиза повисла у меня на шее, рассказывая, как они с папой ходили в зоопарк и пекли печенье. Я обнимала дочь, и мне хотелось плакать. Я чуть не потеряла это. Чуть не променяла этот мир на иллюзию.

Вечером, уложив Лизу, я вышла на кухню. Сергей мыл посуду. Я села на стул и смотрела на него. И вдруг все во мне перевернулось. Я очень остро и осознанно поняла, что люблю и любила всегда только мужа. И я

чуть не потеряла его. Из-за глупых, пустых обид на Сергея, чрезмерной собственной надуманной требовательности к нему, из-за розовых очков прошлого.

### Рассказать и понять

– Сергей, – тихо позвала я.

Он обернулся. Увидел мое лицо и нахмурился.

– Что случилось? Что-то с тетей Машей?

– Нет. Со мной.

Я глубоко вдохнула. Я решила, что должна рассказать. Даже если это будет концом.

– Я... – начала я, с трудом подбирая слова. – Я встретила человека. Своего первого парня. Максима...

Лицо Сергея стало каменным. Он молчал.

– Я даже подумала, что это не просто встреча, что это судьба, – выдохнула я, и слезы потекли по моим

щекам. – Эти мысли были ошибкой. Я осознала это почти сразу. Я поняла, что он совсем не тот, кто мне нужен. Что он... что он ничего из себя не представляет. Что я люблю тебя. Только тебя. Я не знаю, зачем я это говорю, может, чтобы стало легче...

Я тихо плакала, опустив голову на стол. Сергей молчал. Долго. Потом я услышала, как он подошел, сел напротив.

– Встань, – сказал он тихо. – Подойди ко мне.

Я, как автомат, подчинилась. Встала и сделала шаг к нему. Он тоже встал. И вдруг изо всех сил обнял меня. Так крепко, что у меня перехватило дыхание. Он прижал мою голову к своему плечу, и я чувствовала, как сильно бьется его сердце.

– Дура, – прошептал он хрипло. – Ах ты, дурочка моя любимая.

Я рыдала в его грудь, а он гладил мои волосы и не отпускал.

– Я знал, что у нас проблемы, Алиса. Я чувствовал, что ты отдаляешься. Я не знал, что делать. Думал, завалить тебя заботой или, наоборот, дать тебе пространства... Я сам запутался. Я перестал бороться за тебя, за нас.

Я молча кивнула...

– Ты вернулась, – сказал он. – Ты могла остаться там, в этом прошлом, но ты вернулась. И сказала мне все. Значит, наша семья тебе дорога. Значит, я тебе дорог. Значит, будем жить дальше. Жить и радоваться друг другу.

### Мы снова стали командой

В ту ночь мы не спали. Мы говорили и говорили, спорили, мечтали, признавались друг другу в обидах и страхах. Снова спорили и снова мечтали. Я рассказала ему о своей тоске, о чувстве одиночества. Он рассказал о своем страхе не справиться, не обеспечить нас, о том, что работа высасывает из него все силы. Мы были настоящие. Это был самый трудный и самый важный разговор в нашей жизни.

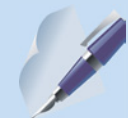
С того вечера все изменилось. Мы как будто начали жить заново. Мы стали ходить на свидания, как в молодости. Теперь раз в неделю обязательно выбираемся вдвоем: в кино, в ресторан, в театр. Или просто гуляем по нашему парку, держась за руки.

Мы снова научились разговаривать и слышать друг друга. Я рассказывала ему о своих проектах. Он делился со мной своими рабочими проблемами, и мы вместе искали решения. Мы снова стали командой. Мы снова стали настоящей семьей.

Сейчас, глядя, как Сергей возится с Лизой, помогая ей делать уроки, я чувствую не спокойную привычку, а острую, жгучую любовь. Любовь, которую я чуть не потеряла. Любовь, которую мы все заслужили.

АЛИСА

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



## Судоку

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

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

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

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

### 1 ★★★★★★

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

### 2 ★★★★★★

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

### 3 ★★★★★★

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

# «Найдите мне средство, чтобы не болели ноги!»

*отчаянно кричала Екатерина II на весь дворец*

Императорский дворец замирал, когда Императрица не могла подняться по лестнице без боли. Говорят, однажды, схватившись за колени, Екатерина II выкрикнула: «Да найдите же мне средство, чтобы не болели ноги!» В такие моменты придворные слуги пытались не попадаться царице на глаза, чтобы не навлечь на себя ее гнев.

Тогда на помощь пришло растение, известное еще с глубокой древности, – живокост. Историки уверяют: именно с помощью живокоста Екатерина II смогла избавиться от боли в коленях и отказаться от трости, снова вернув себе уверенную, твердую походку хозяйки империи.

Прошли века, а живокост не ушел в историю. Сегодня он снова на передовой борьбы с болезнями суставов. Особенно ценится таежный живокост. Мы обратились к специалисту по суставам опорно-двигательного аппарата Олегу Ермолаевичу, чтобы узнать, почему живокост до сих пор творит чудеса и при каких проблемах с суставами он может помочь.

**Экспертное мнение  
специалиста по суставам  
Олега Ермолаевича:**

«В своей практике я использую именно таежный живокост. В нем содержится огромное количество аллантиина. Когда растение повреждается, аллантиин устремляется в место травмы и запускает восстановление. Проще говоря, растение лечит себя само – и по такому же принципу помогает восстанавливаться хрящам и суставам человека. Таежный живокост помогает формировать новые хрящевые клетки на поврежденных участках. Получаются своего рода “заплатки”, которые ремонтируют сустав. Что-



Олег Ермолаевич



Екатерина II

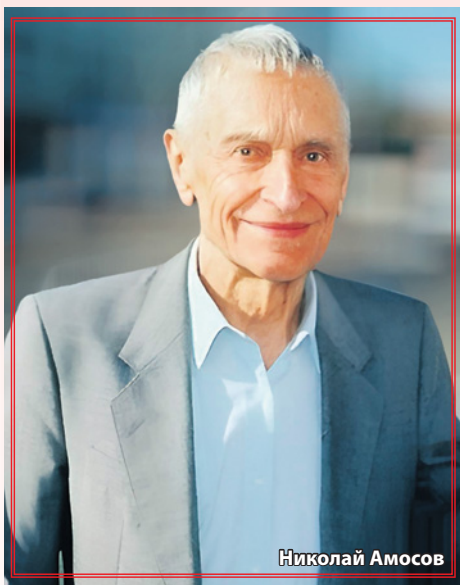
бы помочь людям, которые ко мне обращаются, я рекомендую использовать капсулы «Сустафлай», которые содержат именно таежный живокост. Меня благодарят за такой совет при различных проблемах – артрозах, артритах, остеохондрозе, грыжах, радикулите, ревматизме и других болезнях опорно-двигательного аппарата.

Сегодня, когда наука шагнула далеко вперед, таежный живокост стал основой современных средств, которые помогают людям возвращаться к активной жизни – без трости, без боли, без мучительных ночей и без страха сделать лишний шаг. Но компонент этот достаточно редкий, и в свободный доступ его попадает лишь ограниченное количество.

**Как попасть в число тех,  
кто успеет?**

По имеющейся информации, сейчас формируется ограниченная партия капсул «Сустафлай с таежным живокостом». Список желающих получить данное средство ведется в виде строгой очереди и специального реестра участников. Льготные условия доступны только тем, кто успеет включиться в реестр с 21 января по 18 февраля 2026 г.\* Чтобы узнать, есть ли еще свободные места в очереди и входит ли ваш регион в программу, позвоните по телефону: 8-800-303-05-55. Сообщите оператору, номер для записи в реестр очереди 2918.

## «ЭЛИКСИР АМОСОВА»<sup>1</sup> МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА!



Николай Амосов

Николай Михайлович Амосов – легендарный советский академик. Он прославился на весь мир не только тем, что спас тысячи людей, но и еще Николай Михайлович автор уникальной рецептуры, которая может помочь улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга и организма в целом без операций и лекарств.



ВСЕГО  
9 РУБ.  
ЗА 1 УП.

**В чем заключается секрет здоровья  
от Амосова?**

Основной принцип – прием натурального препарата, способствующего восстановлению сердечно-сосудистой системы. Амосов создал его состав сам. Он часто его назначал людям, многие из которых впоследствии отмечали настолько сильные улучшения, что даже отказывались от лекарств и возвращались к полноценной жизни. Рецепт его препарата актуален по сей день. Пользуясь им, ученые создали средство, которое полностью повторяет легендарное средство академика – «Эликсир Амосова». В его состав входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью,

а также витаминный премикс. «Эликсир Амосова» пьют 1 раз в день во время еды. Препарат создан в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.

**Как действует  
«Эликсир Амосова»?**

Благодаря специально подобранному натуральному составу он способствует очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов, кальциевой извести, нормализации уровня холестерина, разжижению крови и наполнению ее кислородом, стимуляции выработки молодых красных кровяных телец, заживлению микроразрывов сосудов и улучшению их тонуса.

**Высокая эффективность**

Природные компоненты «Эликсира Амосова» для внутреннего применения способствуют улучшению памяти, избавлению от тревожности, головных болей, нестабильного давления и головокружений, повышению настроения и укреплению нервной системы. Они содействуют

стабильной работе сердца, устранению ишемии. Активная формула «Эликсира Амосова» может помочь преодолеть одышку, шум в ушах, онемение конечностей и холод в них, подарить возможность в целом чувствовать себя лучше. Так что если вы страдаете от гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной недостаточности, нарушений памяти, головных болей, панических атак или депрессии, вам определенно следует обратить внимание на это уникальное средство!

**ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\***

**«Каждому пенсионеру – здоровое сердце и мозг»**

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право на программу по приобретению «Эликсира Амосова». Скидка действует только с 21 января по 18 февраля 2026 г. Чтобы воспользоваться скидкой:

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

2. Продиктуйте код **3061** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

**Звонки и доставка бесплатные!\***

\*«Эликсир Амосова» – это Ампулы Амосова.

Запрос на возможность казаться выше и/или стройнее не теряет своей актуальности, как бы ни менялась мода.

**В**ряд ли найдется хотя бы один стилист, к которому не обращались бы с этим вопросом – он один из самых популярных. На самом деле прибавить себе несколько сантиметров роста не так уж и сложно. Конечно, не реальных сантиметров, а чисто визуальных, но, тем не менее, это вполне возможно. Достаточно лишь подобрать правильную одежду – такую, которая будет вытягивать силуэт, а также использовать несколько простых секретов, которые мы раскроем для вас сегодня.

### Подчёркиваем талию

Подчеркивая линию талии, мы зрительно удлинняем ноги. И сразу визуальнo прибавляем себе несколько сантиметров роста. Тут работает и то, что верхняя часть тела становится значительно меньше нижней, и очевидная вертикаль нижней части. Подчеркнуть талию можно, выбирая поясные изделия – юбки, брюки, платья под пояс – с высокой посадкой. То есть пояс вещи должен находиться на талии или даже немного выше. Верхнюю часть комплекта (блуза, рубашка и т.д.) в этом случае следует заправлять в нижнюю.

# Как визуальнo стать стройнее и выше



### Выбираем длину одежды

Мы уже отмечали, что чем меньше верхняя часть, тем выше кажется рост. Соответственно, удлиняя нижнюю часть, мы прибавляем себе желанные сантиметры. Платья, юбки, брюки в пол – это то, что нужно, чтобы зрительно вытянуть ноги, а значит, и рост в целом. В сочетании с высокой посадкой вещи максимальной длины позволяют носить обувь даже на плоском ходу – все равно зрительно мы будем казаться выше.

Здесь стоит упомянуть любимые многими длину миди и укороченные брючки. Открытые тонкие шиколотки подчеркивают хрупкость фигуры, но темные тона могут образовать лишнюю горизонталь, которая фигуру, наоборот, «приземляет». Поэтому крайне важен в этом случае выбор обуви. В холодное время года подойдут сапожки, не открывающие ноги – их верх должен заканчиваться под одеждой. Летом лучше отдать предпочтение остроносым лодочкам, открытым босоножкам, светлым кедам или кроссовкам.

### Обозначаем вертикали

Присутствие в образе четко обозначенных вертикалей – еще один простой и действенный прием увеличения роста.

Для создания вертикали можно использовать цвет – например, total look. Когда образ полностью состоит из одного цвета, он выглядит более цельным и потому вытянутым в высоту. Еще эффективнее использование контрастных цветов. Например, контрастная верхняя одежда (жакет, кардиган, рубашка), если ее не застегивать, легко создает желанную вертикаль.

### Всё внимание наверх

Верхняя часть образа должна стать объектом максимального внимания. Чем больше внимания привлекает портретная зона, тем выше кажется фигура в целом. Поэтому все возможные акценты лучше сосредоточить наверху. Это могут быть как яркие вещи (шарф, жакет, блуза и т.д.), так и эффектные крупные украшения. По этой же причине следует избегать яркой обуви, которая отвлекает внимание от верхней части фигуры.

Светлана ИВАНОВА

### Открытые запястья и втачной рукав

Как и шиколотки, запястья являются самой тонкой частью фигуры, поэтому, показывая их, мы облегчаем силуэт, делая его выше. Рукава можно подтянуть, закатать или выбрать одежду с рукавами  $\frac{3}{4}$ . Кстати, от спущенных рукавов или реглана лучше отказаться, так как оба варианта добавляют объема верхней части фигуры. А вот втачной рукав никогда не подведет.

# КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтаете строки публициста Дмитрия Писарева (54 буквы).  
 Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.  
 Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):  
 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);  
 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;  
 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;  
 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;  
 5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

4 1 5 4 5  
 И М З Ы У  
 П М А Г М Ь Д  
 Ч О Е Ч Н З И Р Е  
 К И У Р Т Б Б С С Д Л  
 И Ь Д Н Н Я О З С Г Т Ю Р  
 Х Д Н П Н Н Ь Б Р А И З  
 А С Н З Н З Ы З Х Л Я В З  
 Ч К К О С А Е А Ы Н Д Ы Т Ч  
 О Ь В Г Р И А К З У В У Р И Т В В А Д Е К  
 Е Л Х Ь Ч М Ы З Ь М Ь Б П И Е Р Щ Ч В  
 Т З У Х М Ч С Л О Х О В Б У Щ Н А  
 С У К И Х Ю П Д Г Щ Б И Е Ю Я  
 Я Ы Е З М Т Щ Ю У Л Г Ю У  
 Н Ю И Д К К А М Х Ы Л  
 И Я Л Б Ю К Ы Б О  
 М Д А Р З Е Я  
 С А Т Р Ь

«...тсгякил лувэ ватгооо 'лм  
 ээвйивев вюкйев хичнннни  
 Ответ на задание: «Изучение  
 иностранных языков развивает  
 ум, способствует...»

# ХРОНОЛОГИКА





**Вышний Волочек**  
104,5 FM

**Губкин**  
104,0 FM

**Задонск**  
103,9 FM

**Липецк**  
97,9 FM

**Москва и область**  
100,9 FM

**Мосолово**  
101,0 FM

**Орёл**  
95,6 FM

**Осташков**  
99,4 FM

**Ржев**  
102,4 FM

**Рязань**  
102,5 FM

**Смоленск**  
88,4 FM

**Старый Оскол**  
104,0 FM

**Тверь**  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет»



Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю.

Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне грешнику! Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится. (Лк, 18; 10-14)

Если бы мы постоянно вспоминали о грехах своих, то ничто из внешних предметов не могло бы возбудить в нас гордость: ни богатство, ни могущество, ни власть, ни слава.

Святитель Иоанн Златоуст

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 1 февраля, в воскресенье.

В понимании православного христианства презрение есть, прежде всего, проявление гордости. Ведь как иначе можно объяснить, почему один человек начинает испытывать неприязнь к другому? Речь идет не о неприязни конкретных поступков, а о неприязненном отношении именно к человеку. Причина подобного поведения заключается в том, что тот, кто начал осуждать и презирать ближнего, поставил себя выше. Ведь ровно то, в чем так хочется укорить окружающих, обязательно и неминуемо станет и твоим недостатком. Таков закон духовной жизни. Или, выражаясь словами Евангелия: «Какою мерою мерите, такую и вам отмерится».

А еще презрение лишает нас здорового спокойствия. Мы в глубине души прекрасно понимаем, что, унижая и оскорбляя, мы обрекаем себя на то, чтобы в будущем самим оказаться в состоянии униженных и отверженных, лишенных любви и уважения. За доказательствами далеко ходить не нужно. Мы только что прочитали многим известную притчу Христа о мытаре (сборщике налогов) и фарисее.

Персонажи поучительной истории Спасителя приходят в иерусалимский храм помолиться. Но делают это по-разному. Фарисей (не без оснований) обращается к Богу спокойно, уверенно. Он старался соблюдать заповеди, а потому совесть его молчит, никаких укоров не предъявляет. Мытарь же, добровольный пособник римских оккупантов, собирающий подати в пользу политического режима захватчиков, смиренно повторяет всего лишь одну фразу: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!»

Обе молитвы Господь слышит. Но первая (фарисейская) вдруг утрачивает какую-либо спасительную, оправдывающую силу ровно в тот момент, когда фарисей выражает презрение к мытарю. А вот грешный, но смиренный мытарь ушел из храма, как говорит текст Писания, более оправданным. Потому что ни над кем не превозносился и почитал за огромное счастье, что его, грешника, вообще пустили в храм, дали возможность обратиться к Богу с молитвой.

Чему учит нас эта притча? В первую очередь мы должны обратить внимание на то, кто эту поучительную историю рассказывает.



Комментирует священник Антоний Борисов

Это Христос. И смысл духовной жизни в православном понимании состоит в уподоблении Спасителю. А Сын Божий призвал нас быть милосердными и любящими. А еще и мудрыми. То есть теми, кто способен отделить человека от его ошибок. Во всяком случае, Спаситель никогда к грешникам не испытывал презрения. Он и во время земного служения, и сейчас любит каждого человека, желает для него только лучшего – спасения души. И Христос с помощью – когда воодушевления и поощрения, когда крепкого вразумления – старается вести нас в нужном направлении. И единственное, что может нас отделить от любви Сына Божьего, это презрение, основанное на гордости. Потому что Бог гордым противится, а смиренным подают благодать.

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

ПОДПИСКА на 2026 год

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года\*

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

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету \* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



**П9645**  
«ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Медленно, но верно дела Овнов приходят в порядок. Ваши старания наконец начнут приносить результаты. Вы отлично потрудились в последнее время и будете вознаграждены. В середине недели вероятны споры с близкими. Проявите мудрость, уступите родному человеку.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
На этой неделе Львам не стоит сомневаться в себе и своих силах. Вы сильны, как никогда, и сможете справиться с поставленными задачами. Особенно хорошо будут получаться творческие проекты. Выходные обещают быть насыщенными, вы встретитесь с друзьями.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам пришло время заняться чем-то новым. Попробуйте придумать себе хобби или усовершенствовать имеющиеся навыки. Хороший период для получения новых знаний, умений, учебы. Настроение будет на высоте. Вы легко справитесь с любым заданием.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Звезды рекомендуют Водолеям отложить дела в сторону и посвятить максимум времени любимым людям. Позовите друзей или родных, отправляйтесь на прогулку или организуйте званый обед. Это позволит вам укрепить ваши отношения, поднимет настроение.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Родные и друзья Тельцов соскучились по ним. Найдите время для встречи с близкими. Общение с ними наполнит вас силами и энергией для новых свершений. Если вам не хочется провести вечер за разговорами, можно заняться любимым делом или посмотреть новый фильм.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девам стоит проявить характер и решительность. Вам нужно заняться теми делами, которые долгое время никак не удавались. Сейчас вы с легкостью с ними справитесь, не сомневайтесь. Также это отличный период, чтобы заняться чем-то новым или завести знакомства.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Большой успех Близнецам принесет участие в коллективном труде дома или на работе. Вам будут по силам даже сложные поручения и задачи, вы можете принести большую пользу. При этом важно найти время и для отдыха, позаботиться о себе, поддержать здоровье.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам может показаться, что они зашли в тупик. Постарайтесь проявить выдержку и отложить важные дела. Средоточьтесь и соберитесь. Время – ваш самый лучший помощник, а все пустое рано или поздно уходит. Помните, вы всегда можете обратиться к родным за поддержкой.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Неделя Раков будет вполне обычной. В этот период не нужно ждать от звезд ничего необыкновенного или интересного. Но вы можете посвятить это время очень важным, хотя и рутинным занятиям, вроде решения каких-то бытовых вопросов. Можете заняться хобби или спортом.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионам настало время привести в порядок свои мысли и пространство. Уберите все лишнее. Удалите ненужные файлы с компьютера или телефона. Сделайте дома уборку. Это освободит пространство для чего-то нового и интересного.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогов может ожидать недопонимание в общении с близкими. Проявите все ваши способности к восприятию чувств и переживаний другого человека. Может оказаться так, что вы переживаете об одном и том же, просто общаетесь на разных языках.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Все свободное время Рыб займут домашние хлопоты. Подходите к делам с холодной головой, не принимая поспешных решений, это поможет вам все преодолеть. К выходным вас ожидают неожиданные развлечения и интересные знакомства.

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Громкая победа под звуки фанфар.
2. Молодая трава после сенокоса.
3. Груда белья у стиральной машинки.
4. «Среда обитания» призрака у Уэббера.
5. Довод, не лишенный здравого смысла.
6. Что помогает сформировать стиль?
7. Вид лица, предмета прямо спреди.
8. Общая работа всей команды на корабле.
9. Плакат, наклеенный на театральную тумбу.
10. Стержень для соединения деталей или их фиксации при сборке.

Ответы: 1. Фурор. 2. Отава. 3. Ворон. 4. Опера. 5. Резон. 6. Образ. 7. Афиша. 8. Аврал. 9. Афиша. 10. Штифт.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>26 января</b>	Восход: 9 ч. 22 м. Заход: 16 ч. 59 м. Долгота дня: 7 ч. 37 мин.	
<b>27 января</b>	Восход: 9 ч. 20 м. Заход: 17 ч. 02 м. Долгота дня: 7 ч. 42 мин.	
<b>28 января</b>	Восход: 9 ч. 18 м. Заход: 17 ч. 04 м. Долгота дня: 7 ч. 46 мин.	
<b>29 января</b>	Восход: 9 ч. 16 м. Заход: 17 ч. 07 м. Долгота дня: 7 ч. 51 мин.	
<b>30 января</b>	Восход: 9 ч. 14 м. Заход: 17 ч. 09 м. Долгота дня: 7 ч. 55 мин.	
<b>31 января</b>	Восход: 9 ч. 11 м. Заход: 17 ч. 12 м. Долгота дня: 8 ч. 01 мин.	
<b>1 февраля</b>	Восход: 9 ч. 09 м. Заход: 17 ч. 15 м. Долгота дня: 8 ч. 06 мин.	

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 26 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**26 ЯНВАРЯ** В 1914 году состоялся полет первого русского бомбардировщика «Илья Муромец».

**27 ЯНВАРЯ** В 1908 году в Санкт-Петербурге был учрежден первый российский аэроклуб.

**28 ЯНВАРЯ** В 1820 году экспедиция Ф.Ф. Беллинсгаузена и М.П. Лазарева открыла Антарктиду.

**29 ЯНВАРЯ** В 1906 году в Санкт-Петербурге открылись Женские политехнические курсы.

**30 ЯНВАРЯ** В 1616 году В. Схаутен открыл мыс Горн (крайнюю южную точку архипелага Огненная Земля).

**31 ЯНВАРЯ** В 1833 году в Санкт-Петербурге была организована первая в России городская почтовая сеть.

**26 ЯНВАРЯ** В 1886 году Карл Бенц получил патент на свой первый автомобиль (День рождения автомобиля).

**30 ЯНВАРЯ** В 1790 году впервые в мире была испробована спасательная шлюпка.

**31 ЯНВАРЯ** В 1714 году по приказу Петра I был создан «Государев Кабинет» – Кунсткамера (сегодня – Музей антропологии и этнографии Российской академии наук).

**1 ФЕВРАЛЯ** В 1865 году А. Линкольн подписал резолюцию конгресса о внесении 13-й поправки в Конституцию США, отменившую рабство.

### ИМЕНИННИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**26 ЯНВАРЯ.** Елеазар, Пётр.  
**27 ЯНВАРЯ.** Вениамин, Илья, Марк, Савва, Сергей.  
**28 ЯНВАРЯ.** Михаил, Павел, Прохор.  
**29 ЯНВАРЯ.** Иоанн, Максим, Пётр.  
**30 ЯНВАРЯ.** Антоний, Виктор.  
**31 ЯНВАРЯ.** Александр, Владимир, Евгений, Кирилл, Мария.  
**1 ФЕВРАЛЯ.** Арсений, Макарий, Николай, Феодор.

### ПРАЗДНИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**26 ЯНВАРЯ** ■ Международный день таможенника  
 ■ День супругов  
**27 ЯНВАРЯ** ■ День воинской славы России – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 г.)  
**28 ЯНВАРЯ** ■ Международный день защиты персональных данных  
**29 ЯНВАРЯ** ■ День первооткрывателя в России  
 ■ День мобилизации против угрозы ядерной войны  
**30 ЯНВАРЯ** ■ День Деда Мороза и Снегурочки  
 ■ День колокольного звона в России  
**31 ЯНВАРЯ** ■ Международный день ювелира  
 ■ Международный день очистки воды  
**1 ФЕВРАЛЯ** ■ День работника лифтового хозяйства (День лифтовика) ■ Международный день десерта

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Апостол Павел день прибавил

**26 января** считалось Ермиловым днем. В этот день, прогнозируя погоду, было принято наблюдать за поведением кошек: если животное скребет когтями пол – скоро быть метели, по половицам какает – жди оттепели.

**27 января** – Нинин день. Погоду предсказывали по голосу первой утренней птицы: закукарекает петух – будет теплые дни. А если раньше петуха закаркает ворона – жди вьюги да метели.

В Павлов день, **28 января**, наблюдали за звездами: если на небе звезды блестели ярко, будет мороз. А еще в этот день в народе часто говорили: «Апостол Павел день прибавил». Если **29 января**, в день Петра-полукорма, курица стоит на одной ноге, то жди морозов.

**30 января** считали днем Антона-перезимника и Антонины-половины. А еще в народе подмечали, что теплой погоде на Антонину верить не стоит. «Перезимник обладежит, обтеллит, а потом обманет – все морозом стянёт». В день Афанасия-ломоноса, **31 января**, часто наступали самые сильные морозы, отсюда и такая поговорка: «Пришел Афанасий-ломонос – береги щеки и нос».

По погоде **1 февраля**, в день Макара-весноуказчика, судили о предстоящей весне: ясный день предвещал скорую и дружную весну.

– Мама, а что такое стратегическое мышление?  
– Это когда снимаешь белую футболку, перед тем как сесть есть борщ.

# ТЕЛЕК

## ПИТЕР

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

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

**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  
**Отдел подписки:**  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,  
e-mail: distrib@kardos.ru

**Заместитель генерального директора по рекламе и PR**  
ДАНДЫКИНА А.Л.  
**Зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.  
**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

№ 4 (408).  
**Дата подписания в печать:** 23.00 час. 19.01.2026 г.  
**Дата изготовления:** 20.01.2026 г. Срок годности не ограничен.  
**Дата выхода в свет:** 20.01.2026 г. Тираж 69 250 экз.  
 Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.  
 Заказ ДБ-78/4. Выходит во всех областях СЗФО.  
 Тираж этого номера 820 990 экз. Розничная цена свободная.  
 Используются фото «Shutterstock/FOTODOM»  
 Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.  
**Сайт газеты telek.kardos.media** Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
 Копирование без указания источника запрещено

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

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

**В** конце первой декады января случилась такая обильная метель, что город замело за какие-то несколько часов. После почти бесснежного декабря и жидких снегопадов начала января эта метель воспринималась как настоящее стихийное бедствие. Главные городские дороги круглосуточно бороздили снегоборочные машины, с огромным трудом очищая лишь по две полосы и набрасывая на обочинах сугробы в человеческий рост.

До чистки небольших переулков и внутридворовых территорий дело пока не дошло, и опербригаде во главе с майором Петровичем пришлось в буквальном смысле прокладывать путь служебной машине. Выйдя из отделения, все они оказались по колено в густом, плотном снегу.

– Вот это да! – присвистнул водитель, глядя на занесенную снегом машину, представлявшую собой огромный сугроб. – Это мне тут работы не на пять минут...

# Январская метель



– Ты со стоянки-то выехать сможешь? – спросил его один из оперов, кивая в сторону дороги, которую обрамлял высокий барьер, образованный снегоборщиком.

– Это вряд ли... – почесал в затылке водитель. – Ну, можете пока развлечься с устранением непреодолимого препятствия...

И бригада, вооружившись лопатами и метлами, принялась разгребать снег. Справились достаточно быстро и поехали на вызов.

Последние метры до нужного подъезда пришлось идти пешком – единственная колея

была перекрыта заснеженным седаном, тщетно ищущим парковку.

**В**озле подъезда их с нетерпением ждали – небольшая кучка галдящих местных жителей во главе со слегка раздраженным участковым.

– Ну наконец-то, – сказал он, пожимая руки опербригаде. – Я уже устал объяснять, что в таких погодных условиях ждать вас сей момент не следует.

– Ладно, не ворчи, – улыбнулся Петрович. – Люди всегда хотят справедливости немедленно, ты же знаешь. Вве-

ди лучше в курс дела, только коротко.

– Ну если совсем коротко, из подъезда, точнее с чердака, украдено некое оборудование, в результате чего в подъезде ничего не работает: ни телевизор, ни интернет, ни телефония.

– У кого-то еще есть стационарные телефоны? – удивился Петрович.

– Еще как есть, – кивнул участковый. – Бабушки старенькие с мобильниками не очень дружат, а поговорить любят, вот и...

– И дедушки тоже! – над ухом Петровича раздался внезапно такой звонкий вопль, что он едва не подпрыгнул от неожиданности.

**П**етрович обернулся и с удивлением обнаружил, что голос принадлежал высокому плотному старичку в видавшей лучшие дни ушанке. Добившись внимания Петровича, старичок продолжил тем же звонким альтом:

– Мобильники ваши – баловство одно! Это для молодежи все, им без разницы, а нам неудобно и непривычно. Нам нужно, чтоб аппарат на столе стоял, чтоб звонил

громко, чтоб поговорить приятно.

**А**га, понятно, чтоб удобно, – примирительно кивнул Петрович. – Пропало, значит, ценное оборудование?

– Да! – старичок рявкнул так громко, что голос его сорвался, и он надолго закашлялся.

– И мы теперь без телефонов и без телевизора! – подхватила дама неопределенного возраста в огромной меховой шапке. – И я знаю, кто вор!

– Вот как? – удивился Петрович. – Ну так расскажите нам, и мы немедленно задержим этого злодея.

– Васька это с третьего этажа! – безапелляционно заявила меховая шапка. – Спер и пропил, окаянный. А мы теперь мучайся.

– Так, и откуда такой интересный вывод?

– А оттуда, что видела я, как он в машину что-то грузил и потом куда-то отвез.

– Сегодня грузил?

– Сегодня.

– И где же сейчас его машина?

**А**вон она, на стоянке, – дама махнула рукой в сторону придомовой стоянки, представлявшей собой ряд одинаковых сугробов, соединенных меж собою гладким снежным покрывалом.

– Ну вот что, гражданочка, – нахмурился Петрович. – Может, Васька ваш и не самый хороший человек, но вы в данный момент выдвигаете против него ложное обвинение. А это, между прочим, уголовно наказуемое деяние. Будете продолжать или позволите нам, специалистам, заниматься своим делом без вашего участия?

Дама испуганно охнула и юркнула в подъезд.

**Виктория АНДРЕЕВА**



**Почему Петрович не поверил ее показаниям?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 3:** в случае, если бы молодой супруг действительно принес жене кувшин с молоком и налил бы его в стакан, на кувшине и на стакане остались бы его отпечатки пальцев, а сотовое было бы только в стакане, но не в кувшине.

Рис. Ирины Светловой

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

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

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

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

■ 8 (961) 147-29-80 Покупка книг, икон, картин и другого антиквариата до 1917 года, дорого. Тел.: 8 (961) 147-29-80

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

### КУПЛЮ

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

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

### РАБОТА

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

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

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

**ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА**  
от **40 000**  
до **50 000**  
рублей

**ПРИГЛАШАЕМ КАНДИДАТОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ!**  
8 (921) 434-79-36, 8 (952) 356-85-40

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Мы предлагаем:**

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

**Телефоны для связи:**

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



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

**РА «ПАЛЛАДА»**  
8 (921) 899-98-75

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

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

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

### ПО ТЕЛЕФОНУ

**8 (962) 724-29-44**

### ПО ПОЧТЕ

**reklama@kardos.ru**

### ЦЕНА


Стоимость  
строчного  
объявления от **500** рублей  
за 1 выход

### КАК ОПЛАТИТЬ

1. **Через «Робокасу»:** со счёта мобильного телефона, на сайте [kardos.media](http://kardos.media), в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. **В отделениях любого банка:** ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400 000000225, р/с 40702810038000020635  
В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

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

Педагог с известной поэмой	Машинная вязаная ткань на костюмы	Скопление изумрудов в земле	Металл в поваренной соли	См. фото	И бегун, и прыгун	Суп с карасями	Напиток, помогающий проснуться	Похитил Марию-искусницу	Сетование пациента на боль	Овощ, похожий на мяч в регби	Выходная тройка с галстуком	Як по сути	Топ-модель и телеведущая Бэнкс
Знак после Водолея	Испанская иномарка	Всё делает наперекор	Гладит одежду	Былинный богатырь	Парусные суда	Актёр ... Габен	Результат клевого рыбалки	... мокрой тряпки	Герой "Чайки" Чехова	Есть рыбий и растительный	Мини-пальма в горшке	Кусочек бумаги	
Что такое канитель?	Княжеское застолье	Фитиль, зажигающийся от искры	Под ним прячутся от дождя	Мечтатель в "Мертвых душах"	Один из видов сыра с плесенью	Арабская столица на реке Нил	Сопровождает действие на удачу	Процесс снятия лыка	Явь, факт	Пестрая птица с хохлом	Хвойное дерево с большими иголками	Господствующие вкусы	
Канатоходец в "Трёх Толстяках"	Перестук каблучков на мостовой	Учение с асанами	Вянет в рифму от мороза	Капитан на "Наутилусе"	Изюмительная булочка	Священная река Индии	"Стальные" мышцы бегуна	Извечный вопрос: "... виноват?"					
Зеркало у Мальвины	Известный пареный овощ	Усохший виноград	Имя актрисы Санаевой	Доски на полу избы	Вредный сосед пшеницы	Инцитат Калигулы							



**ТЕЛЕК**

Ч	Н	О	К	Ю	С	В	О	А	Т	Ц	Л
Ш	И	С	А	Н	К	О	М	Э	О	Ш	Д
Я	К	И	Д	Б	Р	К	И	Н	Т	О	Л
В	О	У	Л	Д	Ж	У	Л	О	И	И	Я
О	Ь	Э	Л	Р	К	А	У	Л	О	И	И
Ш	О	К	Л	И	В	И	О	И	Ч	И	Н
Л	У	И	Ж	Т	О	Л	Л	Т	Р	Л	Я
К	А	К	Ю	Н	Л	Л	Т	Р	Л	Я	Ч
Р	Т	Я	Х	В	Ш	Э	Л	А	Э	Т	А
И	О	Б	О	Н	А	Ж	Ф	Х	Л	С	Е
А	В	О	Л	С	С	Т	Т	О	О	В	У
Т	Р	Л	Т	О	В	К	А	Ж	А	Т	М

**ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!** 20 ФИЛИАЛОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ **БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ**

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

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

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

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








**Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?**  
В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену

**Чем скупка «Аурум» отличается от других?**  
Одна из крупнейших федеральных скупок России с 20-ю филиалами в Санкт-Петербурге. Имеет свои ювелирные магазины.

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

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

-  **Максимальная оценка**
-  **Выплата наличными или переводом на карту**
-  **Любые драгоценные металлы, в любом состоянии**
-  **Высокие рыночные цены**
-  **Принимаем в скупку дорожку любого ломбарда**
-  **Не продавайте без нашей экспертной оценки**

**Весь январь и февраль +10 000 руб.\***

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

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

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

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