

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

№5  
(201)

ТВ-программа с 7 по 13 февраля 2022 года

# ТЕЛЕЛЕК

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ХОТИТЕ  
ПОМОЛОДЕТЬ?  
КИВИ ПОМОЖЕТ!**

стр. 38

**ЛЫЖИ:  
БЫСТРЫЙ ПУТЬ  
К СТРОЙНОСТИ**

стр. 13

**ИРИНА  
КЛИМОВА**

**БОЛЬШЕ БЫВАЙТЕ НА ПРИРОДЕ** стр. 5

**7 СЕКРЕТОВ  
ЛУЧШЕГО ГРУНТА  
ДЛЯ РАССАДЫ**

стр. 36

**О ЧЁМ НЕЛЬЗЯ  
МОЛЧАТЬ  
В БРАКЕ?**

стр. 4

**ВЫБИРАЕМ  
ШВАБРУ  
С ОТЖИМОМ**

стр. 39

12+

Фото Виктора Горячева

ISSN 2618-933X



9 772618 193373 22005



В пятницу, 4 февраля, на телеканале «Россия» – самая громкая и весёлая премьера сезона – шоу «Возможно всё!».

**Денис КОСЯКОВ:**

# Живите дружно со всеми

Четыре постоянных участника (Яна Кошкина, Надежда Ангарская, Тимур Родригез и наш сегодняшний гость Денис Косяков) объединяются с приглашенными звездами, чтобы выполнить самые невероятные и смешные задания ведущего – Владимира Маркони. Командам предстоит сыграть и в знакомые игры типа «крокодила» и «испорченного телефона», и в самые непредсказуемые. Главная фишка шоу – наклонная комната со скользким полом, в которой все происходит с уклоном в 22,5 градуса.

Мы попросили Дениса Косякова, уже убедившегося в справедливости названия шоу, поделиться с нами первыми впечатлениями.

**Удивила Любовь**

– Денис, в юмористических шоу и сериалах вы практически как у себя дома. Но в новом шоу «Возможно всё!» вам пришлось столкнуться не только со смешными, но и с экстремальными заданиями. Какая часть – смешная или экстремальная – произвела на вас большее впечатление?

– Ну конечно, экстремальная часть произвела на меня наибольшее впечатление. После одного из трюков в наклонной комнате я, доигрывая сценку до конца, был в полной уверенности,



что у меня сломана нога (смеется). Незабываемое ощущение!

– Вам пришлось взаимодействовать с другими звездами. Не раскрывая подробностей, чтобы не портить интригу, расскажите – кто удивил больше других?

– Удивила больше всех Любовь Успенская! Более оторванного от реальности в хорошем смысле человека я не видел. Наблюдать за тем, как она выполняла задания, было одно удовольствие. Ох, я думаю, на каждой нашей встрече мы будем вспоминать, как Любовь Успенская играла в «крокодила».

**Веселье важнее победы**

– Вы – в числе четырёх постоянных участников шоу. Между вами существует какое-нибудь распределение амплуа?

– Конечно! Чаще всего Яна и Надя играют женщин, а мы с Тимуром – мужчин. Чаще всего!

– Шоу «Возможно всё!» – адаптация международного хита *Anything Goes*. Вы что-нибудь

слышали о нём до участия в съёмках?

– Я посмотрел американскую, английскую, итальянскую версию – все, какие нашёл. Они отличаются по темпераменту и ведущего, и гостей. Нам, наверное, ближе всего итальянская. В ней у участников меньше всего желания победить, а больше вальяжности, общения, веселья. Совсем как у нас!

**«У детей детство лучше, чем у меня»**

– Среди ваших многочисленных талантов – талант семьянина. Как считаете, умение строить благополучную семью можно «натренировать»? Или это дело счастливого случая: если повезёт встретить свою половинку, всё будет гармонично?

– Разумеется, отношения – это большой труд. Сдерживать себя и любить свою вторую половинку несмотря ни на что требует определенных усилий. Но, глядя на наше поколение безотцовщины, имея



Самое безбашенное шоу «Возможно всё!» – каждую пятницу на телеканале «Россия».



**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– Живите дружно со всеми: с друзьями, с родственниками, с соседями по дому, по городу, по стране и по странам. Будьте добрее к окружающим!

**Кстати**

**Магия уюта**

– Нынешняя зима выдалась не в пример снежной. Как вы относитесь к зимним видам спорта и традиционным развлечениям – конькам, лыжам? Получается выбраться на каток или за город?

– Очень люблю сноуборд! Катаюсь отвратительно, но люблю. В этом году пока не удалось, но есть надежда выкроить денечек, чтобы смотаться на лыжные склоны и как следует отбить там копчик.

– Если выбирать, где предпочтёте провести выходные – на природе, в поездке по интересным местам или дома, в тишине и спокойствии?

– Если не на море, то определено дома. Дома хорошо, дома уютно. А на даче еще лучше! У меня жена умеет создавать такой потрясающий уют, что куда бы мы ни полетели, где бы мы ни жили – временно или постоянно – там везде хочется находиться. Вот в этом магия уюта.

не самые лучшие примеры перед глазами, я точно знаю, как делать не нужно. А как делать нужно, точно не знает никто. К счастью, у моих детей детство лучше, чем было у меня. Определенно, это наша с женой гордость и заслуга.

– У вас двое сыновей. Удаётся быть с ними на одной волне? Сейчас многие жалуются на то, что нынешнее поколение слишком зависит от гаджетов и не признает авторитеты.

– Когда у меня появилось «Денди» в детстве, я забросил читать книги. Так что это не нынешнее поколение зависит от гаджетов. Любое поколение зависит от доступных и интересных развлечений. Со своими детьми я еще на одной волне, пока у них не начался

переходный возраст. Мы с ними играем в игры – настольные, компьютерные, читаем комиксы. Но тут еще такое дело: я сам по себе человек, который обожает игры, поэтому мне легко находиться на одной волне с детьми.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: телеканал «Россия»

**НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА**

**Единственный и неповторимый спутник**

У планеты Юпитер – 67 спутников, у Сатурна – 62, у Урана – 27, у Нептуна – 14, у Марса – 2, и только у Земли – всего один. Луна – самое близкое и, казалось бы, самое изученное небесное тело. Вот о нём и поговорим.

1. Все мы знаем, что положение Луны вызывает периодические колебания уровня океана и морей – приливы и отливы. Есть даже постоянная таблица приливов, которая помогает вычислить время их наступления. Как называется максимальный уровень поверхности воды во время прилива?

- а) Водный горб.
  - б) Квадратурный прилив.
  - в) Полная вода.
2. Первые виды лунной поверхности передала на Землю советская станция «Луна-9» в 1966 году. Всего через два года, в 1968 году, впервые в истории к Луне успешно слетали живые существа. На «Зонде-5», в компании с

жуками, мухами, растениями и микроорганизмами они облетели Луну и приводнились в Индийском океане. Что это были за существа?

- а) Две среднеазиатские степные черепашки.
- б) Два гребенчатых тритона.
- в) Три земляные жабы.

3. Луна бывает кровавой и голубой. Голубой она на-



зывается, когда полнолуние наблюдается два раза в месяц. Такое случается раз в два-три года. Почему мы порой видим на небосклоне кровавую Луну?

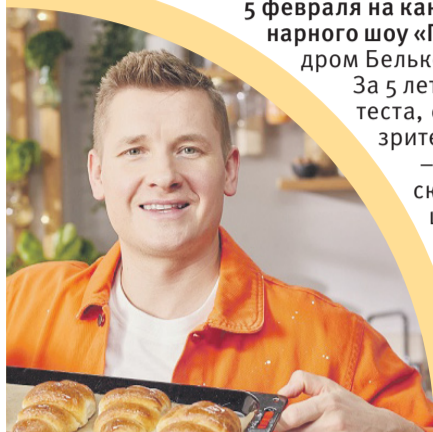
- а) Визуально Луну «подкрашивает» Марс.
- б) Эффект связан с полным лунным затмением.
- в) Это вызвано большим содержанием железа в лунной пыли.

**ОТВЕТЫ**

1. б) Максимальный уровень воды во время прилива называется «водный горб». 2. в) Первые живые существа, слетавшие на Луну, были две среднеазиатские черепашки и три земляные жабы. 3. а) Визуально Луну «подкрашивает» Марс. Эффект связан с полным лунным затмением. Это вызвано большим содержанием железа в лунной пыли.



## «ПРОСТО кухня» отмечает юбилей в эфире



5 февраля на канале СТС – премьера нового сезона самого рейтингового утреннего кулинарного шоу «Просто кухня». Проект с ресторатором, блогером и телеведущим Александром Бельковичем отмечает не только пятилетие в эфире, но и 200-й выпуск.

За 5 лет шеф-повар приготовил в эфире 800 блюд, использовал 4000 яиц и 130 кг теста, сменил в кадре 267 футболок и рубашек, получил более 10 000 писем от зрителей и выпустил 5 кулинарных книг.

– Мы любим то, что делаем, горим проектом, и зрители это чувствуют, – рассказал нам Александр. – Еда объединяет людей, поэтому атмосфера на нашей кухне не только суперпрофессиональная, но и душевная. И с каждым сезоном мы становимся только круче, ярче и вкуснее.

Напомним, продукты для шоу покупаются в сетевых супермаркетах и магазинах возле дома – ведущий готовит из ингредиентов, доступных зрителям. При выборе важны ценовой лимит, легкость приготовления, новый взгляд на привычные блюда, авторская кухня ведущего, интересные модные рецепты.

Фото СТС



## Мультфильмы подружат кого угодно

В эфире Канала Disney 7 февраля состоится российская премьера комедийного мультсериала «Призрак и Молли МакГи».

По сюжету семья девочки по имени Молли МакГи переезжает в новый дом, на чердаке которого обитает призрак Скрэч. Девочка и ее новый знакомый – полные противоположности. Юная оптимистка Молли мечтает сделать мир лучше и старается приносить окружающим радость. А сварливому призраку нравится все портить и совершать пакости. Проклятье, которое Скрэч насылает на девочку, срывает против него самого, и теперь призрак обречен жить бок о бок с жизнерадостной Молли. Несмотря на это они становятся друзьями и вместе переживают взлеты и падения, помогая друг другу стать лучше.

Фото Канала Disney

## «Склифосовский» перемешал съёмки с реальностью

На телеканале «Россия» – самая ожидаемая премьера года: девятый сезон медицинской драмы «Склифосовский». К звездному составу актеров – Максиму Аверину, Марии Куликовой, Елене Яковлевой, Анне Якуниной, Нине Усатовой, Евгении Дмитриевой, Константину Юшкевичу, Андрею Ильину – присоединится Мария Порошина. Также по многочисленным просьбам



телезрителей в сериал вернется герой Андрея Ильина – хирург Кривицкий, который в конце восьмого сезона уезжает в Израиль. Кривицкого пришлось срочно вернуть в фильм из-за флешмоба, организованного поклонниками в социальных сетях.

Съемки проходили в Москве и области, а также в Нижнем Новгороде. Кстати, на площадке не обошлось и без курьезов. Постановочная автомобильная авария на северо-западе Москвы попала во все ленты новостей. Очевидцы приняли это ДТП за реальное, а некоторые неравнодушные прохожие даже пытались оказать помощь «пострадавшим»...

Фото телеканала «Россия»



## Джеймс Нортон покоряет Россию

В московском кинотеатре «Художественный» прошла светская премьера семейной драмы «Один на один». В центре сюжета – мойщик окон Джон, который в одиночку воспитывает четырехлетнего сына Майкла. Неожиданно парень получает сокрушительную новость: ему осталось всего несколько месяцев жизни.

Режиссером картины выступил Уберто Пазолини, а главную роль сыграл британский актер Джеймс Нортон. Он лично приехал представить картину российским зрителям. Со сцены Нортон поблагодарил всех собравшихся и рассказал о работе над образом своего героя.

– Нам хотелось избежать стереотипов при создании фильмов о больных раком, – сказал актер. – На самом деле это фильм о любви между сыном и отцом. Надеюсь, что это то кино, которое вас замотивирует сразу после фильма позвонить своим близким и сказать, как сильно вы их любите...

Фото Дмитрия Шумова

Фото Вадима Тараканова

## Спортсмены поддерживают спортсменов

Первый канал привлёк к работе на XXIV Зимних Олимпийских играх в Пекине звезд отечественного спорта и ведущих спортивных комментаторов. В составе олимпийской команды телеканала в Пекин уже совсем скоро отправятся известные российские спортсмены – олимпийские чемпионы и чемпионы мира Максим Траньков, Алина Загитова, Маргарита Мамун, Алексей Ягудин, Евгения Медведева, Илья Авербух, Алексей Тихонов и другие.

А из России поддерживать наших спортсменов и комментировать соревнования будет в том числе и Татьяна Тарасова.



## Шоу «Сердца за любовь» набирает новых участников

Телеканал СТС Love объявляет кастинг на новый сезон легендарного шоу «Сердца за любовь».

Здесь любой найдет свою вторую половинку: если ты сделал татуировку на бровях или категорически не приемлешь ношение тапочек, если ты красишь волосы в синий цвет или считаешь себя бардом-рэпером – не прятать себя настоящего. Каким бы ты ни был, в этом шоу тебя точно ждет любовь!

«Сердца за любовь» – самое популярное шоу на СТС Love. Проект был продлен до трех сезонов и показан в эфире более 90 раз! В Youtube шоу набрало более 43 млн просмотров, а блогеры до сих пор снимают обзоры на самые популярные выпуски.

Все желающие могут подать заявку на сайте телеканала СТС Love в разделе «Кастинги».

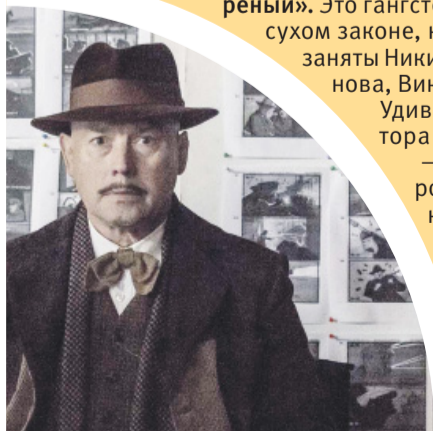
## Виктор Сухоруков стал героем-любовником

На Первом канале – премьера грандиозного сериала «Цыплёнок жареный». Это гангстерская драма режиссера Елены Николаевой о сухом законе, нэпе и любви в Петрограде 1921 года. В ролях заняты Никита Волков, Максим Белбородов, Любовь Аксёнова, Виктор Сухоруков, Виктор Добронравов.

Удивительной находкой стало новое амплуа Виктора Сухорукова.

– Режиссер догадалась запланировать для меня роль героя-любовника! – поясняет нам Сухоруков. – Она узрела во мне – лысом, чудаковатом, с редкими зубами, разными ушами, конопатым носом – потенциал к эротическим сценам и образу денди. Я ведь никогда не целовался в кино, и постельных сцен у меня не было. А в «Цыплёнке жареном» вы сможете наблюдать Сухорукова-гуляку...

Фото Саши Торгушиковой



СКИДКИ до 20%

ЦЕНТР  
СЛУХА  
ВИДЭК

НА ЦИФРОВЫЕ  
СЛУХОВЫЕ  
АППАРАТЫ

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА

8 (812) 243-15-08

Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЗАГОРОДНЫЙ ПР-Т, 17 • М. «ЗВЕНИГОРОДСКАЯ», «ВЛАДИМИРСКАЯ»

Скидки до 20% действуют на выделенный ассортимент товаров и не суммируются с другими действующими предложениями. Акция действует с 01.02.2022 по 31.03.2022. Более подробная информация по тел.: 8 (812) 243-15-08, ООО «ВСА Рус» ИНН 7702624820. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Конкуренция на работе**

В наше время множество компаний сражаются между собой в конкурентной борьбе. А если конкуренция возникнет внутри одной организации, хорошо ли это? Давайте разбираться.



**ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СОПЕРНИЧЕСТВО?**

Каждый хочет получить свою часть ограниченных ресурсов в организации, но их нужно завоевать. Вот и начинается соперничество между сотрудниками за продвижение по службе, повышение зарплаты или другие привилегии.

**КОГДА ЭТО ПОЛЕЗНО?**

Часто руководители специально создают условия, которые способствуют появлению и развитию конкуренции внутри коллектива. В основном это происходит в сфере продаж. Однако разумнее снизить порог этой внутренней конкуренции, чтобы не повышать уровень стресса в коллективе, а сравнивать личные достижения каждого члена команды с его же предыдущими результатами. Это гораздо эффективнее.

**КАК ОСТАНОВИТЬ НЕНУЖНУЮ КОНКУРЕНЦИЮ?**

Все зависит от руководителя. Если он будет относиться одинаково ко всем сотрудникам, никого не выделяя, то и уровень конкуренции будет постепенно снижаться.

**КАК ПОВЫШАТЬ СВОИ ПОКАЗАТЕЛИ?**

В рамках здоровой конкуренции способ только один – повышать уровень собственной компетенции и работать над собой.

В течение жизни случается всякое... Меняются друзья, работа, взгляды на отношения, а иногда даже мужа и жёны!

**Н**о чтобы такого не происходило, важно вовремя обсудить те сложности, которые не позволяют двум людям быть счастливыми. Какие же темы нужно проговаривать с любимым человеком?

**1 Если ваши интересы сильно отличаются**

На начальном этапе отношений это можно даже не заметить либо не придать этому важного значения. А напрасно. Позднее может оказаться, что одному из супругов для отдыха нужно побыть дома, а другому, например, сходить в кино или отправиться на природу с друзьями. Чтобы никто не чувствовал себя ущемленным, можно договориться о том, чтобы одни выходные проходили в родных стенах, а другие – за их пределами.

**3 Если у вас разные взгляды на быт**

После того, как вы поженились и стали отдельной ячейкой общества, со временем многое начинает меняться. Появляются все новые обязанности, а сил не прибавляется. Многие пары просто не могут выдержать такого положения вещей, появляются претензии друг к другу. Каждому партнеру кажется, что он делает больше, чем другой, и начинаются ссоры. Помогите друг другу понять, чем конкретно партнер может вам помочь, как отвлечь и порадовать. Для одних это прогулки, пусть даже не частые, зато с возможностью побыть вместе и отвлечься от ежедневных дел. Для других, наоборот, остаться одному или заняться любимым делом. Такие небольшие радости и помогают сохранить теплоту отношений.

# О каких проблемах нельзя молчать?

– Почему ураганы обычно называют женскими именами?  
– Потому что когда они приходят, то они совершенно сногшибательные, а когда уходят, то забирают у тебя дом, машину и другие нажитые вещи.



**2 Если у вас не совпадают сексуальные темпераменты**

И в решении данного вопроса не обойтись без разговора. Если такое произошло, то для начала следует выяснить причины отсутствия желания. Это могут быть гормональные изменения, усталость или возникновение депрессии... Причин для отказа от секса у каждой из сторон может быть немало, но как только вы поймете, почему так произошло, скорее всего, сможете решить и эту непростую задачу.

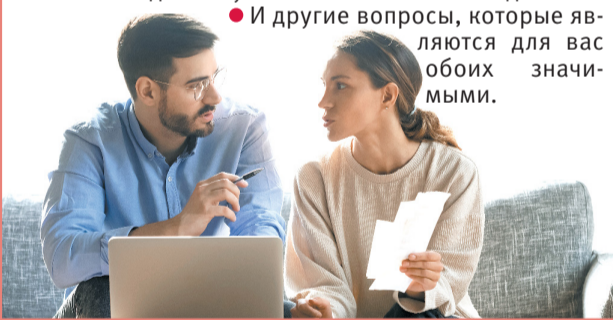
**4 Если навалились жизненные сложности**

Люди создают семью, чтобы быть рядом друг с другом, поддерживать и помогать на всех этапах совместной жизни. Такими трудностями могут стать болезнь, материальные сложности, проблемы на работе и др. Иногда один из супругов может попытаться скрыть какие-то проблемы, с которыми он столкнулся, но внимательный партнер, скорее всего, это быстро заметит. Откровенный разговор поможет найти выход из положения, ведь две головы лучше одной.

**5 Если случились разногласия в финансах**

А вы знаете, что финансовые разногласия – вторая по популярности причина разводов в России? Причем ссориться могут супруги с любым уровнем дохода. Для решения этой непростой проблемы начать следует, как всегда, с откровенного разговора и решения таких вопросов, как:

- Общим или отдельным должен быть бюджет?
- Кто будет отвечать за общие средства (в случае общего бюджета)?
- Возможен ли для вас кредит?
- Снимать жилье или взять ипотеку на собственное?
- Сколько денег нужно ежемесячно откладывать?
- И другие вопросы, которые являются для вас обоих значимыми.



Подводя итоги, еще раз хочется отметить, что самое главное в сложной ситуации – не молчать. Начните с откровенного разговора, а после понимания причин проблемы сделайте все возможное для ее решения.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Сокол быстрее поезда**

Знаменитый поезд «Сапсан», курсирующий между Москвой и Санкт-Петербургом, был назван в честь птицы – это не секрет. Причина в том, что сокол-сапсан в природе является одним из рекордсменов по скорости. Самое удивительное, что поезд до сих пор не смог обогнать своего «тезку». Во время пикирования пернатый хищник разгоняется до 322 км/ч, а максимальная скорость «Сапсана» равна 250 км/ч. Но разработчики продолжают совершенствовать состав в надежде разогнать его до 330 км/ч.



**Яблоко или монета?**

Имя британского физика Исаака Ньютона стало известно абсолютно всем благодаря яблоку, упавшему учёному прямо на макушку и помогшему открыть закон всемирного тяготения. По крайней мере, так гласит неподтвержденная легенда. А между тем, прославить его мог не только плод, но и монета. Именно сэр Ньютон, находясь на должности управляющего британским Королевским монетным двором, придумал делать рифление на ребре монет, чтобы снизить количество подделок.



**Пластилинное творчество**

Настоящие художники могут творить из чего угодно, в том числе из обычного детского пластилина. Например, при создании советского мультфильма «Пластилиновая ворона» было потрачено около 800 килограммов пластилина. А чтобы сделать материал ярче, его дополнительно раскрашивали красками. И во всеми любимой передаче «Спокойной ночи, малыши!» заставка также изготовлена из пластилина. Присмотритесь к ребенку, если он увлекается лепкой. Может быть, это начало творческого пути большого художника?



**Танцы под водой**

Выступление синхронисток – поистине завораживающее зрелище. А как они слышат музыку под водой? Ведь в воде звук распространяется не так быстро, как в воздухе. По идее, спортсменки должны сбиваться. На самом деле в бассейн встроены специальные подводные динамики. Они позволяют синхронисткам слышать не всю музыку, а в первую очередь ритм и выполнять элементы программы в нужное время.

Светлана СИДОРЧУК



Актриса театра Моссовета Ирина Климова начала сниматься в кино в 10 классе. Любимой своей работой называет роль в фильме «Трава зелена», в то время как широкую популярность ей принесли картины «Петербургские тайны» и «Зимняя вишня».

И многие обрадовались, прочитав, что режиссер Игорь Масленников собирается снимать продолжение – «Зимняя вишня – 4». Неудивительно, что наш разговор с Ириной начался с этой новости.

### Мечту «зарубили» деньги

– Ирина, как обстоят дела со съёмками?

– К сожалению, ничего из этого не получилось, несмотря на то, что Игорь Фёдорович написал замечательный сценарий. Мы даже приступили к съемкам, поскольку деньги на начальный этап были. Но дальше финансовая поддержка закончилась, несмотря на огромное количество ходатайств разных людей. Ни государство, ни спонсоры не помогли.



## Ирина КЛИМОВА:

# БОЛЬШЕ бывайте на природе



– Как вы думаете, в чём популярность этого фильма?

– Это простая человеческая история, рассказанная очень искренним языком, плюс замечательная музыка Дашкевича. И, конечно, сам Игорь Масленников – удивительный человек, с огромным доверием относящийся к артистам.

### Человека формирует реальность

– Как сегодня складываются ваши отношения с кино?

– Тотальная пауза. Не могу сказать, что переживаю по этому поводу, так как много всего другого. Например, выпустили в театре Моссовета спектакль «Жестокие игры» в постановке нашего худрука Евгения Марчелли. Это непривычный формат для нашего театра, новый способ существования на сцене. В этом спектакле очень важно поймать эмоцию режиссера. Если это происходит,

спектакль смотрится на одном дыхании. Моя героиня, например, появляется лишь во втором акте, но все первое действие я захожусь за кулисами, волнуясь, слушаю, чтобы попасть в эту самую волну, в ту атмосферу, что задается с самого начала. То, что делает Марчелли, очень похоже на музыку, только в драме.

– Вы играете непростую роль, ваша героиня – бывшая детдомовская девочка, которую никто не любил, не заботился по-отечески. Отсюда её странные для непосвященных взрослых поступки...

– Конечно, когда человека не любят, не согревают в детстве теплом, он не умеет испытывать глубокие чувства к другому, его никто этому не научил. Поэтому моей героине даже собственным ребенком заниматься скучно, у нее нет привычки о ком-то заботиться. Да, с одной стороны, она дочку любит, с другой – не балует и с легкостью ее оставляет. Ей нужна свобода, она не может быть привязана к клетке. У меня это долго не получалось играть, поскольку хотелось страдать и плакать. Но Марчелли меня останавливал: «Не надо!»

### Его Величество мюзикл

– Ещё вы с коллегами поставили «Его величество мюзикл», с которым собираетесь гастролировать...

– Скорее это совместный творческий вечер и концерт одновременно, но концерт

необычный. Он несет не только развлекательную, но и просветительскую функцию. Мы рассказываем об истории создания мюзиклов, этапах развития. Сегодня перед нами стоит большая задача – хотим выйти на сцену с живым оркестром.

– Не устали от переездов?

– Нет, хотя сколько раз перед гастролями возникла мысль: «Опять дорога, опять толком не спать, не есть, не отдохнуть». Но

когда себя преодолеваешь и в это окунаешься, понимаешь, как тебе этого не хватало в Москве. Не знаю, может, это мазохизм какой-то (смеется), но такой вот странный изощренный кайф.

– Поскольку заговорили о мюзикле, в пору спросить о вашем участии в телепроектах «Голос» и «Три аккорда»...

– «Голос» был чистой воды авантюрой, не совсем продуманной. Но зато участие в нем вывело меня на другой проект – «Три аккорда», который оказался абсолютно моей историей. Это любимый мною проект, по-настоящему творческий, с удовольствием сделанный.

### Новые возможности

– Недавно вы выступили и в роли продюсера. Что подтолкнуло к новой для вас деятельности?

– Точно не деньги. Это какие-то внутренние качества, которые требуют реализации. Мне жизнь подбрасывала такие ситуации, в которых надо было «выплывать». У меня, например, прошло три крупных суда в спорах с ЖКХ, которые длились по несколько лет, и все три я выиграла. Для этого мне пришлось обкладываться гражданским, Жилищным, Процессуальным кодексами, выступать в суде, писать отзывы и апелляции. Благодаря этому я сегодня могу хорошо читать и писать документы, открыла в себе новые возможности.

### Пожелание читателям «Телека»:

– Не читайте плохих статей и не смотрите новости. Я девять лет не включаю телевизор, хотя он у меня есть. Потому что лучше и правильней заниматься семьей, а не слушать всякую чепуху, в которую нас вовлекают. Еще – больше бывайте на природе. Рядом с моим домом, например, находится парк «Сокольники», я гуляю там каждый день. Это проветривает голову и успокаивает душу и мысли.

### ПОДРОБНОСТИ

## О радостях пандемии

– При таких нагрузках, где находите время и на себя тоже? Что делаете, чтобы сохранять такую прекрасную физическую форму?

– Во-первых, стараюсь не есть после шести. Во-вторых, хорошо вечером заниматься спортом, это отбивает аппетит. Достаточно походить по дорожке 30-40 минут, и

никакой еды не захочется. У меня дома беговая дорожка, на которую могу вставать хоть в 10, хоть в 11 вечера. Рекомендую.

– Когда хорошо и вкусно готовишь, всё равно трудно удержаться от соблазна что-то попробовать...

– Я не особый кулинар, умею готовить, но не люблю, а приготовление еды долж-

но быть в радость. Если готовлю, делаю это настолько быстро, чтобы не заметить, что я это делаю (смеется).

Хотя в пандемию даже тортики пекла, чем удивляла своего сына-студента. В пандемию время замедлилось, и можно было встать за плиту. А когда бегаешь, как савраска, с утра до ночи, не выпуская из рук телефон, какая уж тут готовка.

Наталья АНОХИНА

Фото Екатерины Стукаловой



В Москве по заказу телеканала НТВ «Киностудия КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе медиахолдинга «Газпром-медиа») ведёт работу над сериалом «Порт».

Это продюсерский дебют Арсения Робака (сына известного актёра Александра Робака). «Порт» — это история о крепкой мужской дружбе, о предательстве, а также о том, насколько наша жизнь может быть непредсказуемой. В картине снимаются Максим Щёголев, Алексей Барабаш, Вадим Андреев, Татьяна Каргаева, Илья Акинтьев, Никита Дювбанов и другие артисты.

Режиссером сериала стал Вячеслав Кириллов.

### Острый сюжет

В центре сюжета — боевой офицер Михаил Самойлов (эта роль досталась Максиму Щёголеву). Далеко за пределами Родины — в Сирии — во время вооруженного конфликта с боевиками он теряет друга Игоря Макарова (его играет Александр Барановский). Виня себя в гибели товарища, Михаил возвращается в родной портовый городок Янтарск, чтобы помочь вдове Макарова Ольге (в исполнении Татьяны Каргаевой). Самойлов даже не подозревает, что старый друг окажется жив и очень опасен...

Большая часть съемок уже прошла в Калининградской области — в го-

# Для «Порта» портом стал Балтийск

Персонаж Максима Щёголева интересен прежде всего насыщенной и драматичной внутренней жизнью. Он полон сомнений и никак не может простить себе гибель друга, которого считал братом.



На главную роль проходил большой кастинг, но лучшим оказался Максим Щёголев.

роде Балтийске, где расположен морской порт.

### Главный герой

Актёра на главную роль искали долго: сыграть человека, раздираемого чувством вины и не знающего, что делать со своей

жизнью, было непростой задачей.

— Мы пробовали многих артистов, но только Максим показался нам наиболее точным в этой роли, — рассказывает продюсер Арсений Робака. — И сценаристы, и режиссер, и продюсеры представляли себе именно такого Самойлова. Увидев его на

### Кстати Необычные съёмки

Помимо захватывающего сюжета, проект может похвастаться зрелищными локациями, которые нашлись в Балтийске.

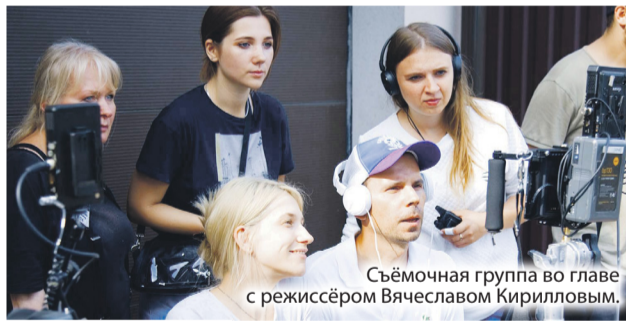
— Мы снимали наш проект в огромном порту, где все шумит, гроыхает и постоянно находится в движении, — рассказывает режиссер-постановщик Вячеслав Кириллов. — Работа в порту не останавливалась ни на минуту. Хотелось показать зрителю места, которые он едва ли когда-нибудь увидит по телевизору — не говоря уже о том, чтобы там побывать. И я надеюсь, что нам удалось воплотить все, что мы задумали.

Порт в Калининграде тоже появляется в кадре, как и другие знаковые места города: калининградский собор, старый форт, музей Иммануила Канта и другие.

«Порт» — это история о крепкой мужской дружбе, о предательстве, а также о том, насколько наша жизнь может быть непредсказуемой.



Перерыв на съемочной площадке. На фото актёры Илья Акинтьев, Никита Дювбанов и Максим Щёголев.



Съемочная группа во главе с режиссером Вячеславом Кирилловым.

пробах, все сразу сказали: «Да!»

Персонаж Максима Щёголева интересен прежде всего насыщенной и драматичной внутренней жизнью. Он полон сомнений и никак не может простить себе гибель друга, которого считал братом.

— Самойлов — человек профессиональный, ответственный, честный, — рассказывает нам о своем персонаже Максим Щёголев. — Самойлов не просто участвовал в военной операции, а потерял друга. Он принимает вину за его гибель на себя и до последнего тащит этот камень на шее, хотя на самом деле никакой вины на нем нет...

### Каскадёрские трюки

Каскадерские сцены ожидаемо снимались не только на суше, но и на воде. В кадре появляются большие корабли, и лодки, и водные мотоциклы. Во время съемок одной из сцен из бухты вышла огромная подводная лодка...

Нелегко пришлось и Максиму Щёголеву, на долю которого выпало немало трюковых сцен. Он то стрелял, то догонял злодеев, то погружался под воду. Актёр находится в прекрасной физической форме.

— Драки, трюки, гонки, перестрелки — это я люблю, — признается нам Максим. — Это моя среда, мне в ней очень комфортно. Хотя в фильме «Порт» есть не только экшен, но и сильная романтическая линия. А еще мне очень нравится неожиданный финал этой истории...

Помимо Балтийска и Калининграда, съемочная группа работает в Москве и Московской области.

**Валерия ХВАЩЕВСКАЯ**

фото пресс-служба «Киностудии КИТ»

ДОМАШНИЙ ПОВАР №1 / 2022

## БЛИНЫ, ОЛАДУШКИ, БЛИНЧИКИ



Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

## ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Круглые, ароматные, тонкие, словно кружево, или пышные, как бисквит, — любые блины найдут своего ценителя и почитателя. От этого угощения не в силах отказаться ни один лакомка! А это значит, что пора доставать любимую сковородку, запастись мукой и маслом

и подыскивать рецепты вкуснейших блинов, оладушек и блинчиков. Тем более что до Масленицы уже рукой подать. И пока время еще есть, **мы предлагаем вам разузнать про то...**

• из каких продуктов можно приготовить самые вкусные блины, блинчики и оладушки;

- чем можно заменить те или иные ингредиенты в рецепте блинного теста;
- как готовить тесто на дрожжах и без них;
- что такое «припек» и какие начинки можно использовать;
- почему блины и их вариации популярны по всему миру.

Надеемся, что наши советы, подсказки и рецепты пригодятся вам не только во время Масленицы, но и в повседневном кулинарном творчестве.

**ГОТОВЬТЕ СО ВКУСОМ, УГОЩАЙТЕ С ДУШОЙ, РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ СВОИМИ ШЕДЕВРАМИ!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама



Артрит и артроз многие путают, что совсем не удивительно. Ведь и артриты, и артрозы – заболевания, вызванные дегенеративными изменениями в самих суставах, связках и мышечных тканях.

Однако между этими заболеваниями есть принципиальные различия, о которых мы сегодня и расскажем.

### За диагнозом – к специалисту

Артриты и артрозы – это наиболее часто встречающиеся заболевания опорно-двигательного аппарата. Боли в суставах, начиная от крупных, тазобедренных или коленных, и заканчивая кистями рук, причиняют значительный дискомфорт и существенно снижают качество жизни.

Болевые симптомы и места их локализации при артритов и артрозах чаще всего совершенно одинаковы, из-за чего многие просто не видят различий между этими заболеваниями. Да и схожие названия, скажем прямо, отнюдь не способствуют точному определению. Поэтому выяснить, какая конкретно патология поразила ваш сустав и уж тем более как это лечить, может только врач-специалист.

### Что такое артрит?

Артриты – это воспалительные заболевания суставов. Наиболее ча-

### Большая разница

При всей схожести большинства симптомов, артриты и артрозы – это разные заболевания, возникающие по разным причинам, протекающие очень по-разному, поражающие разные группы людей.

**АРТРИТЫ** провоцируются инфекцией, которую по каким-то причинам пропускает иммунная система. Нередко артриты протекают в скрытой форме, и лишь провоцирующие факторы – переохлаждение, стресс, переутомление и т.п. – способствуют появлению явных симптомов. Чаще всего артриты встречаются у молодых людей 25-40 лет.

**АРТРОЗЫ** – это результат постоянной гипернагрузки на суставы и/или возрастных изменений. Чаще всего артрозами страдают люди пожилого возраста (старше 65 лет), спортсмены, музыканты, художники.



# АРТРИТ И АРТРОЗ: НЕ БЛИЗНЕЦЫ, ДАЖЕ НЕ БРАТЬЯ

сто встречаются ревматоидный, подагрический, псориатический, реактивный и инфекционный артриты.

Для всех артритов характерны следующие симптомы: боль в области суставов, ограничение подвижности (скованность, особенно в утренние часы), изменения в окружающих суставах тканей (отечность, гиперемия и т.п.), повышение температуры (в области пораженных суставов или всего те-

ла). Артриты могут иметь индивидуальные особенности – например, встречаются общий упадок сил, конъюнктивит, резь при мочеиспускании – это зависит от причин их возникновения и развития.

### ВАЖНО!

**Ограничение подвижности – это основное отличие артрита от артроза на ранней стадии: при артрозе проблем с подвижностью суставов, как правило, не возникает.**

### Что такое артроз?

Артрозы – это дегенеративные поражения суставов, приводящие к разрушению суставного хряща и деформации сустава. Для артрозов не характерны воспалительные процессы.

Симптоматика артрозов индивидуальна, на начальных стадиях заболевания патология проявляется очень неявно. Так, болевые ощущения возникают лишь при значитель-

ных физических нагрузках и полностью исчезают в состоянии покоя. Но по мере прогрессирования заболевания суставы начинают болеть постоянно.

Ограничений подвижности на ранних стадиях болезни совсем нет, но с развитием патологии может образоваться полная потеря подвижности. Изменений в окружающих тканях при артрозах практически не бывает.

Иногда к артрозу присоединяется артрит, и тогда

симптомы накладываются друг на друга. Определить, что конкретно происходит, может только врач после соответствующих исследований.

### Ясность внесут анализы

**Симптомы заболеваний настолько схожи, что для постановки точного диагноза врач-специалист обязательно проводит ряд лабораторных исследований:**

- общий и биохимический анализ крови;
- общий анализ мочи;
- рентген пораженных суставов;
- ревмопробы пораженных суставов.

В некоторых случаях требуются также исследование синовиальной жидкости и МРТ.

### Профилактика

Оба заболевания гораздо легче предупредить, чем лечить, поэтому очень важно следить за своим здоровьем и регулярно проходить диспансеризацию.

**В качестве профилактики артритов и артрозов очень желательно:**

- отказаться от вредных привычек;
- перейти на правильное, сбалансированное питание;
- вести активный образ жизни: заниматься спортом, делать зарядку, много двигаться и т.п.;
- укреплять иммунитет всеми возможными способами (делать прививки, употреблять при необходимости витаминно-минеральные комплексы).

**Светлана ИВАНОВА**

## ФОРТЕ МЕНТЕ ГОЛД: ЗОЛОТО ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ВАШЕГО МОЗГА!



*Если здоровье уходит, то жизнь становится труднее. А если уходит память и сознание? Если путаются мысли и все сложнее делать простые домашние дела? Если появляется страх и тревога, уже не понимаешь, кто перед тобой, и остается надеяться только на близких? То все теряет смысл! Ведь всем нам хочется сохранить ясность ума и крепкую память до глубокой старости! Как это сделать, расскажет наш эксперт Любовь Ильина.*

К сожалению, возрастные изменения затрагивают весь организм. И мозг – не исключение. С годами мозг сжимается и усыхает. А нейроны, нервные клетки головного мозга, отмирают. Это называется «Эффект грецкого ореха», который и приводит к серьезным последствиям как с мозгом, так и со здоровьем! Мысли начинают путаться. Появляется забывчивость: человек забывает имена и даты, не может вспомнить, куда положил кошелек. Страдают речь, движения, сон, слух, зрение, давление. Пропадает настроение и интерес к жизни! И в конце концов жить без посторонней помощи становится невозможно. Это тяжелый груз и для человека, и для его близких. Но выход есть всегда!

Уникальный натуральный продукт Форте Менте Голд разработан ита-

льянскими учеными специально, чтобы омолодить и вернуть утраченные функции головного мозга. Это формула с тройной силой, которую разработчики назвали «Золото для омоложения мозга! Благодаря запатентованной итальянской технологии био-ферментации из природных компонентов получают особые вещества – «факторы роста». Они способствуют спасению клеток головного мозга, в том числе после различных сосудистых нарушений, помогают поддержать мозговое кровообращение, обеспечивая нейроны ценным кислородом и глюкозой, и избежать «Эффекта грецкого ореха», который «убивает» мозг. Хотите жить долго и счастливо? Вы можете приостановить старение мозга и вернуть себе ясность мыслей! Звоните и узнайте, где купить Форте Менте Голд!



**+СКИДКА ПОДАРОК\***

при покупке  
в течение  
7 дней

Разработано  
и произведено в Италии

Звоните по бесплатному телефону:

**8 (800) 100-55-60**

Не забудьте назвать код Вашего подарка «ЗОЛОТО»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

\*При покупке курса Форте Менте Голд (Forte Mente Gold). Необходима консультация специалиста. БАД. СГР № RU.77.99.11.003.R.001792.05.21 от 26.05.2021 г. ООО «Национальный центр здоровья». Акция действует с 01.02.2022 по 01.09.2022 г. Информацию об организаторе акции, правила ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.



ПЕРВЫЙ



21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ». (16+)

04.00 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Фигурное катание  
08.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 03.00 Новости  
09.50 Жить здорово! (16+)  
10.55 Модный приговор. (6+)  
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 02.05 03.05 Время покажет. (16+)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.00 Мужское / Женское. (16+)  
17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 На самом деле. (16+)  
19.45 Пусть говорят. (16+)  
21.00 Время  
**21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ».** (16+)  
23.30 Вечерний Ургант. (16+)  
00.00 Познер. (16+)  
01.00 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)

ТВЦ

06.00 «Настроение»  
08.15 Большое кино. (12+)  
**08.50 «МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)  
10.35 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)  
10.55 Городское собрание. (12+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)  
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
**15.05 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)  
17.00 01.35 «Прощание». (16+)  
**18.10 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ».** (12+)  
22.35 Специальный репортаж. (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.55 Хроники московского быта. (12+)  
02.15 «Воросилов против Тухачевского. Маршал на заклятие». (12+)  
04.40 «Александр Панкратов-Чёрный. Мужчина без комплексов». (12+)

РОССИЯ 1



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Биатлон. Женщины. 15 км. Индивидуальная гонка  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
**14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)  
На балу в честь своей помолвки убита дочь хозяина дома. Пропала бриллиантовая диадема, принадлежавшая убитой. Лариса берётся за дело  
17.00 Вести  
17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
18.40 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
**21.20 «СКЛИФОВСКИЙ».** (16+)  
23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.20 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине  
04.00 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

**05.05 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ».** (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)  
**09.25 02.20 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА».** (12+)  
11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
13.25 «Сделано в СССР». (12+)  
13.40 14.05 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». (16+)  
14.00 Военные новости. (16+)  
**14.25 03.55 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ».** (16+)  
18.30 «Специальный репортаж». (16+)  
18.50 «Карим Хакимов». (16+)  
19.40 «Скрытые угрозы». (16+)  
20.25 «Загадки века». (12+)  
23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
**23.40 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ».** (12+)  
**01.05 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ».** (12+)

5-Й КАНАЛ



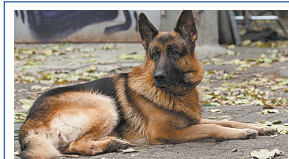
05.35 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2». (16+)

05.00 «Известия». (16+)  
**05.35 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2».** (16+)  
09.00 «Известия». (16+)  
**09.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2».** (16+)  
13.00 17.30 «Известия». (16+)  
**13.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН-2».** (16+)  
**13.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3».** (16+)  
**17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5».** (16+)  
**19.40 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)  
Неординарно убит Алексей Назаров, владелец бара. Проезжающий велосипедист в костюме курьера рассёк ножом Назарову горло, пока тот ждал жену Лиду у магазина. Круг подозреваемых изначально широк - это и курьер Василий, брат Лиды, и приятель убитого Ливанов, и сосед Назаровых Сергей  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**00.30 «СЛЕД».** (16+)  
03.20 «Известия». (16+)  
**03.30 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

ОТР

07.30 15.35 «Календарь». (12+)  
08.00 ОТражение-1. Информационная программа  
10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
**10.10 «КТО ЕСТЬ КТО?»** (16+)  
12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа  
15.15 «Среда обитания». (12+)  
16.00 22.35 04.45 «Прав!Да?» (12+)  
16.40 23.55 «Числа. Пять чисел, которые изменили мир». (6+)  
17.35 05.25 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)  
18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа  
**21.00 «1814».** (16+)  
23.15 «За дело!» (12+)  
01.00 ОТражение-3. Информационная программа  
03.20 «Потомки». (12+)  
03.50 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)

НТВ



23.40 «ПЁС». (16+)

**04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)  
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
08.00 Сегодня  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
10.00 Сегодня  
**10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
13.00 Сегодня  
13.20 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.00 19.00 Сегодня  
16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге  
16.45 За гранью. (16+)  
17.50 ДНК. (16+)  
19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге  
**20.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА».** (16+)  
Семенов с группой поддержки задерживает продавца оружия Сулова, который проходит в деле по заказному убийству на Литейном  
23.20 Сегодня  
**23.40 «ПЁС».** (16+)  
**03.25 «ТРИ ЗВЕЗДЫ».** (16+)

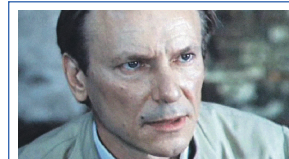
РЕН

07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «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 с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
17.00 03.55 «Тайны Чапман». (16+)  
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
**20.00 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2».** (16+)  
22.05 «Водить по-русски». (16+)  
23.25 «Неизвестная история». (16+)  
**00.30 «БРОСОК КОБРЫ».** (16+)  
**02.30 «ПОРОСЁНОК БЭЙБ».** (6+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



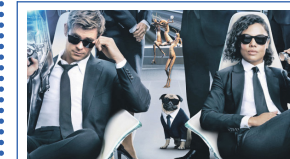
12.40 «ВИЗИТ К МИНИСТРУ»

06.30 07.00 07.30 08.20 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Невский ковчег»  
07.35 «Снежный человек»  
08.25 Легенды мирового кино  
**08.50 16.25 «ОВОД»**  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.30 XX век  
**12.40 22.15 «ВИЗИТ К МИНИСТРУ»**  
14.00 Линия жизни  
15.05 Новости. Подробно. АРТ  
15.20 «Агора»  
17.30 «Доменико Скарлатти»  
18.10 «Роман в камне»  
18.40 «Настоящая война престолов»  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Тайны повелителей астрономических чисел»  
21.30 «Сати. Нескучная классика...»  
00.00 «Магистр игры»  
01.55 Марафон «Звезды XXI века»

ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
11.50 Гадалка. (16+)  
14.40 Мистические истории. (16+)  
15.45 Гадалка. (16+)  
17.25 «Слепая». (16+)  
**18.30 «НЮХАЧ».** (16+)  
Нюхач - эксперт с уникальным даром. Обладая сверхчувствительным обонянием, он способен рассказать почти все о любом человеке по запаху. Используя свой талант, Нюхач помогает раскрывать самые сложные и запутанные преступления  
**20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».** (16+)  
**23.00 «ПЕЩЕРА».** (16+)  
Много лет назад в Карпатских горах Румынии бесследно исчезла группа исследователей, изучавших пещеры. Все поиски оказались напрасны  
**01.15 «НЕРВ».** (16+)  
**02.30 «СНЫ».** (16+)  
04.00 «Тайные знаки». (16+)  
05.30 «Городские легенды». (16+)

СТС



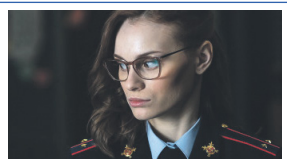
20.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)  
06.05 «Три кота». (0+)  
06.15 «Драконы. Гонки по краю». (6+)  
07.00 «Том и Джерри». (0+)  
**08.40 «ЛЁД».** (12+)  
11.00 «Рио». (0+)  
12.45 «Рио-2». (0+)  
**14.45 «ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ».** (12+)  
**16.40 «БРАТЬЯ».** (16+)  
20.00 Премьера! Не дрогни! (16+)  
**20.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ».** (16+)  
Двадцать лет назад Молли стала свидетельницей странного события - в её дом проник маленький инопланетянин, а затем появились загадочные агенты из спецслужбы и стерли память её родителям  
**23.10 «ИНДИАНА ДЖОНС: В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА».** (12+)  
**01.35 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА».** (16+)  
**03.50 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ».** (16+)  
**04.40 «ВОРОНИНЫ».** (16+)  
05.25 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

**06.30 «ОБЪЯТИЯ ЛЖИ».** (16+)  
06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)  
09.00 Давай разведёмся! (16+)  
10.00 Тест на отцовство. (16+)  
12.15 «Понять. Простить». (16+)  
13.20 «Порча». (16+)  
13.50 «Знахарка». (16+)  
14.25 «Верну любимого». (16+)  
**15.00 «ВЕРНИСЬ В СОРРЕНТО».** (16+)  
В конце 90-х Надя, мечтавшая стать писателем, наперекор суровому отцу сбегает из маленького Ясинска в Москву - поступать в литинститут. В столице она попадает в беду. Девушку спасает водитель Фёдор  
**19.00 «ЧУЖИЕ ДЕТИ».** (16+)  
**23.35 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР».** (16+)  
01.30 «Понять. Простить». (16+)  
02.30 «Порча». (16+)  
02.55 «Знахарка». (16+)  
03.20 «Верну любимого». (16+)





20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)



06.00 Улётное видео. (16+)



XXIV Зимние Олимпийские игры



15.15 «НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)



11.10 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)



17.30 «ВМФ СССР. Хроника Победы». (12+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
 07.55 «САШАТАНЯ». (16+)  
 10.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ». (16+)  
 12.45 «САШАТАНЯ». (16+)  
 15.15 «УНИВЕР». (16+)  
 18.00 «ЖУКИ». (16+)  
 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)  
 Туркина и Мама Криминалиста соперничают за внимание Криминалиста. Попова и Синицкая при обыске квартиры находят большую сумму денег. Макаров и Лера параллельно работают над одним важным делом...  
 21.00 «Где логика?» (16+)  
 22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)  
 22.45 «1+1». (16+)  
 01.05 «Такое кино!» (16+)  
 01.40 «Импровизация». (16+)  
 04.10 «Comedy Баттл». (16+)  
 04.55 «Открытый микрофон». (16+)  
 06.35 «ТНТ. Best». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
 «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения. Все серии шоу пропитаны искромётным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами  
 07.00 «ЛЮТЫЙ». (12+)  
 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
 09.30 Улётное видео. (16+)  
 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
 17.00 Дизель шоу. (16+)  
 20.00 Улётное видео. (16+)  
 23.00 Опасные связи. (18+)  
 02.00 Улётное видео. (16+)

06.00 14.30 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция  
 06.40 09.25 13.50 18.30 22.50 Новости  
 06.45 09.30 13.55 18.35 21.30 01.00 Все на Матч!  
 07.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Россия - Канада. Женщины. Прямая трансляция  
 10.00 12.50 17.45 22.55 01.45 04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)  
 11.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция  
 19.25 Баскетбол. ЦСКА - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция  
 22.20 Тотальный футбол. (12+)  
 03.55 Новости. (0+)  
 04.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фристайл. Прямая трансляция

06.30 12.20 05.35 Малые родины. (6+)  
 07.05 11.10 «Азбука петербуржца». (6+)  
 07.15 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)  
 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 22.00 Новости. (16+)  
 11.15 «Главный врач». (12+)  
 13.10 «Пульс города». (12+)  
 13.20 «Культурная эволюция». (16+)  
 14.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)  
 15.15 «НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
 17.25 «Адаптация». (6+)  
 18.00 Большой вечерний эфир. (16+)  
 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)  
 20.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)  
 22.15 Соль событий. (16+)  
 22.20 «Такой футбол». (6+)  
 22.50 «ДОМ С ЧЁРНЫМИ КОТАМИ». (16+)  
 02.30 #ВМИРЕ. #ВРОССИИ. (16+)  
 03.00 «КУМИР». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)  
 09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)  
 11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)  
 11.10 «ПОЦЕЛУЙ СКВОЗЬ СТЕНУ». (16+)  
 13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)  
 15.10 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
 15.35 19.40 04.00 «Люди РФ». (12+)  
 16.05 «МОТИВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)  
 17.15 02.40 «СВОИ-2». (16+)  
 19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)  
 20.10 04.25 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (12+)  
 21.10 «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕРДИНАНДА ШЕВАЛЯ». (12+)  
 23.40 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)  
 01.05 «Человек-невидимка». (16+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «ИЗВЕСТИЯ 78». (12+)  
 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)  
 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)  
 13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)  
 14.30 «Освобождение». (12+)  
 15.00 «Середина дня». (12+)  
 16.00 «Прогноз погоды». (12+)  
 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)  
 17.30 «ВМФ СССР. Хроника Победы». (12+)  
 18.10 02.00 «Телекурьер». (12+)  
 19.10 02.40 «Интервидение». (12+)  
 20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)  
 21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)

**ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2022 г.** **УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!** Продолжается подписка на 1-е полугодие 2022 года. До 20 февраля 2022 г. вы можете оформить подписку на газету «ТЕЛЕК Питер»\* на 4 месяца (с марта по июнь 2022 г.)



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях  
 Подписной индекс **П9645** в каталоге «Почта России»  
 Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Питер»\* на 1-е полугодие 2022 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца
176,50 ₹	353,00 ₹	529,50 ₹	706,00 ₹

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

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

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

преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким.

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.

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

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



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.25 «БРАТЯ КАРАМАЗОВЫ». (12+)
10.30 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (12+)
12.05 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)

TV1000

- 05.40, 06.20, 17.20, 18.10 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
07.25 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
09.20 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)

РУССКОЕ КИНО

- 05.50 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)
07.35 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
10.05 «КЛЮЧ ВРЕМЕНИ». (12+)

ДОМ КИНО

- 05.20 «Ералаш». (6+)
06.25 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
07.40 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 02.15 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)
03.40 «НЕТ МУЖЧИН - НЕТ ПРОБЛЕМ». (16+)
05.00 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 06.15 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
07.55 «СТОРОЖ». (16+)
09.45 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 02.00 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
03.25 «НАЧАЛО ВРЕМЕНИ». (16+)
05.15 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.35, 01.55, 03.15 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». (12+)
03.25 «НАЧАЛО ВРЕМЕНИ». (16+)
04.40 «МОЯ МОРЯЧКА». (12+)

СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины и Песенки». Мультсериалы. (0+)
12.10, 13.10, 17.00, 18.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
06.05 «ОТЕЛЪ «ЭЛЕОН». (16+)
Элеонора хочет расстаться с Джековичем... Дядя Боря пытается заглядеть вину перед Валентиной...

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «ОГРАБЛЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
11.35, 19.35, 03.35 «ЭЛИС». (18+)
Драма, комедия, Великобритания, Франция, 2019 г.

УСАДЬБА

- 09.20 Секреты стиля. (12+)
09.50, 23.05 Дачные радости. (12+)
10.20 ЗаСада. (12+)
10.50 Дом, милый дом! (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 09.00, 21.05 Территория льда. (16+)
09.25 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
10.00 Планета рыбака. (12+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)
01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)
07.10 Зоопарк Ирвинов. (12+)

УСАДЬБА

- 09.20 Секреты стиля. (12+)
09.50, 23.05 Дачные радости. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 09.00, 21.05 Территория льда. (16+)
09.25 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ». (16+)
10.00 Новости
10.10 Белорусский стандарт. (12+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе!». (16+)
06.10 «ПАПА». (16+)
07.40 «МАТЧ». (18+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Орел и Решка. Россия-2. Байкал (субтитры). (16+)
05.50 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 Папа попал. (12+)
08.55 «КЛОП». (16+)
11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.10 Из истории советского периода. (6+)
01.45 Обыкновенная история. (6+)

VIASAT HISTORY

- 06.00 Невероятные изобретения. (12+)
06.20, 07.15, 08.15, 09.20 Древние суперстроения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00 Научные глупости. (16+)
06.25 Космос: возможные миры. (16+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00 Научные глупости. (16+)
06.25 Космос: возможные миры. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

- 09.20 Секреты стиля. (12+)
09.50, 23.05 Дачные радости. (12+)
10.20 ЗаСада. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 09.00, 21.05 Территория льда. (16+)
09.25 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Багажные войны. (12+)
06.25 Махинаторы: машина мечты. (12+)

TLC

- 06.00 Оденься к свадьбе: Австралия. (12+)
06.25 Два платья для невесты. (12+)

TLC

- 06.00 Оденься к свадьбе: Австралия. (12+)
06.25 Два платья для невесты. (12+)



**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 08.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фри-стайл. Прямая трансляция	01.30 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)
06.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. (0+)	02.30 Велоспорт. «Вуэльта». Обзор. (16+)
08.20, 10.55 Новости	03.30 Wheels & Heels. (16+)
11.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноубординг. (0+)	04.00 WTSC. Обзор сезона. (16+)
12.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки. Скиатлон. Мужчины. (0+)	05.00 Снукер. Northern Ireland Open. Финал. (6+)
14.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Шорт-трек. Прямая трансляция	07.00 Теннис. Australian Open. 1/4 финала. (6+)
16.05 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция	08.30 Снукер. Northern Ireland Open. Финал. (6+)
00.30 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фигурное катание. Командные соревнования. Произвольная программа. (0+)	10.30 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)
02.35 XXIV Зимние Олимпийские игры. Биатлон. (0+)	12.00 Ралли-рейд. «Дакар». 1-й этап. (16+)
04.10 Волейбол. Чемпионат России «Суперлига Париматч». Женщины. (0+)	13.00 Велоспорт. «Страде Бьянке». (16+)
05.35 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноубординг. Прямая трансляция	14.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)
	16.00 Снукер. Northern Ireland Open. Финал. (6+)
	18.00 Легкая атлетика. Лондонский марафон. (6+)
	19.30 Ралли-рейд. «Дакар». 1-й этап. (16+)
	20.30 Теннис. ATP 250. Пуне. Финал. (6+)
	21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1-й круг. Прямая трансляция. (6+)

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	лакшери-жизнь звездных питомцев. (16+)
05.00 Каждое утро. (16+)	17.00 Звезда под прикрытием. (16+)
08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)	17.35 PRO-клип. (16+)
09.00 TikTok чарт. (16+)	17.40 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)
10.00, 20.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)	18.40, 22.00 PRO-новости. (16+)
11.00 Прогноз по году. (16+)	19.00 Золотая дюжина. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)	22.20 TOP 30 – Русский крутяк недели. (16+)
13.30 10 самых! (16+)	00.30 Муз'итив. (18+)
14.00 Русский чарт. (16+)	02.00 Муз'итив. (16+)
15.30 МузРаскрутка. (16+)	03.00 Караокинг. (16+)
16.00 Хорошо быть кисою:	

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.00 «Роботы-поезда». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Царевны». (0+)
08.30, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
09.25, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Волшебная кухня». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	Малышка Майя приглашает вас на Волшебную кухню!
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	10.45 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	Уникальный научный проект для любознательных детей.
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	11.05 «Буба». (6+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
14.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	11.50 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	12.40 «Супер10». (6+)
14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)	12.15, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	14.40 «Отряд «Призрак». (6+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
15.25 «Бобр добр». (0+)	15.40 «Клеопатра в космосе». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
17.20 «Простоквашино». (0+)	16.40 «Гравити Фолз». (12+)	14.10 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Волшебная кухня». (0+)	19.05 «Призрак и Молли МакГи». (6+)	16.00 «Барби: Дримтопия». (0+)
18.30 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	19.30 «Хранитель Луны». (6+)	16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	Кинди Кидс - это весёлые подружки Марша Меллоу, Пеппа Минт, Донатина и Джессикией. Все вместе девочки ходят в Звёздный садик, где Звёздочка учит их интересным и развивающим играм. Они узнают, как лучше понимать друзей и вести себя с ними. Подружек ждут чайные вечеринки, приключения в космосе и празднование Хэллоуина, а зрители в конце каждой серии увидят милый и заводной танец Кинди Кидс!
20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)	00.00 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	16.35 «Турбозавры». (0+)
21.30 «Фееринки». (0+)	02.05 «Семейка Грин в городе». (12+)	18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
		19.50 «Свинка Пеппа». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Сказочный патруль». (0+)
		Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.
		22.00 «Геомека». (6+)
		22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		23.00 «Инфинити Надо». (6+)
		23.25 «Союзмультфильм» представляет: «38 попугаев». (0+)
		00.50 «Винни-Пух». (0+)
		01.00 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
		01.10 «Винни-Пух и день забот!» (0+)
		01.30 «Везуха!» (6+)
		03.15 «Лунтик». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	15.00, 15.35 За далью века. 1-2 серии. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	Документальный фильм о русско-японской войне 1904-1905 гг.
05.35 Монастырская кухня. (0+)	16.15 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (6+)
06.05 «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС». 1 серия. (12+)	17.50 «БАБОЧКА». (12+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	18.10, 02.25 Завет. (6+)
10.30 Оптинские старцы. Цикл: День Ангела. (0+)	18.40 «БЕССОННАЯ НОЧЬ». (12+)
11.00 Украина, которую мы любим. (12+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
11.35 Пилигрим. (6+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
12.05 Святые против мятежа. (0+)	23.45 Прямая линия жизни. (16+)
13.00, 13.30 Двенадцать. (12+)	00.40 День Патриарха. (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	00.55 Наука верующих или вера ученых. (0+)
	01.40 Простые чудеса. (12+)
	02.55 Вечер на СПАСЕ. (0+)

**Православный календарь**

7 февраля  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Свт. Григория Богослова,  
архиеп. Константинопольского.



Прп. Анатолия Оптинского, Старшего. Сщмч. Владимира, митр. Киевского. Мц. Филицаты и сыновей ее: Ианнуария, Феликса, Филиппа, Сильвана, Александра, Виталия и Марциала.

Прп. Поппия Сирийского. Прп. Мара певца. Свт. Моисея, архиеп. Новгородского. Сщмч. Петра, архиеп. Воронежского. Сщмч. Василия, еп. Прилуцкого. Сщмч. Стефана пресвитера. Мч. Бориса. Иконы Божией Матери, именуемой «Утоли моя печали».

Поста нет.  
«...Нечистые демоны имеют привычку при тех пребывать и тех более тревожить, которые расслабляют себя леностью и не радят о молитве...»

Прп. Нил Синайский

**ГАРДЕРОБ**

Современная мода всё больше делает акцент на аксессуарах.

Зимой это в первую очередь, конечно, шарф, который сегодня может стать не только изюминкой, завершающей образ, но и даже его основой. Именно шарф может подчеркнуть вашу индивидуальность и изысканный стиль.

**Комфорт превыше всего**

Разумеется, главная задача шарфа – защита от холода, поэтому зимой шарф может быть только теплым. Мода больше не требует жертв, а наоборот – требует комфорта и уюта даже на улице, даже в непогоду. Модные дизайнеры в этом сезоне предлагают большой выбор форм, видов и расцветок самых теплых шарфов – на любой вкус. Выбирая две-три модели, вы сможете создавать очень разные, но очень эффектные образы.



**Шарфики и снуды НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ**

Встречаются две приятельницы. – Ты куда спешишь? – Хочу вернуть шарфик в магазин, а то купила вчера, а он жмёт...

**Манишка**

Шарф-манишка, или «вязаное горло», плотно облегает шею, чем гарантирует сохранение тепла. Манишка может быть как совсем небольшой, чуть прикрывающей плечи, так и довольно объемной, практически до талии.

**Снуд**

Снуд – это широкий шарф, концы которого сшиты в кольцо. Снуд надевают через голову, сложив восьмеркой. Удобен он тем, что при необходимости может выполнять функцию шапки. Снуд может быть и очень длинным, и совсем коротким – в этом случае его можно носить и в помещении как воротник-хомут.

**Палантин**

Палантин – это очень широкий шарф универсального назначения. Его можно носить, просто набросив на плечи, а можно покрыть им голову и обмотать шею.

**Платок**

Большие шерстяные или пуховые платки также могут выполнять функцию шарфа. Для зимы подойдут павловопосадские платки с эффектным набивным рисунком.

**Объемный шарф**

Большой шарф крупной вязки – маст хэв сезона. Что неудивительно, ведь в моде оверсайз. Широкий объемный шарф, небрежно обмотанный вокруг шеи, выглядит эффектно, особенно если он выполнен в ярких красках. Поэтому в компанию к нему лучше подбирать неброские лаконичные вещи.

**Длинный шарф**

Длинный шарф, как и положено, остается в моде. Он может быть широким или узким, объемным или гладким, с гладким краем или с украшениями: кистями, бахромой, помпонами и т.п. Как именно будет выглядеть ваш длинный шарф, решать вам.

**Шарф-капюшон**

Очень удачная и практичная модель. В середине такой шарф значительно шире, чем по краям, поэтому прекрасно справляется с функцией капюшона. Длинные концы можно обмотать вокруг шеи или оставить свободно свисающими. Такой шарф отлично защищает от холода и ветра голову и шею. При входе в помещение «капюшон» можно просто откинуть с головы одним легким движением.

**Необычные шарфы**

Дизайнеры предлагают и ряд нестандартных решений. Например, шарф с рукавами, который отлично подойдет для прохладных помещений. Или шарф с карманами, в которых можно, например, погреть руки.

Светлана ИВАНОВА



**1** ПЕРВЫЙ



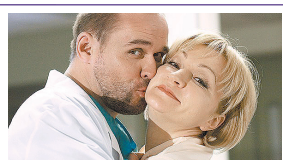
21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ». (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 03.00 Новости  
 09.50 Жить здорово! (16+)  
 10.55 Модный приговор. (6+)  
 12.00 15.30 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Время покажет. (16+)  
 13.15 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Лыжные гонки. Мужчины / Женщины  
 15.45 02.50 03.05 Мужское / Женское. (16+)  
 16.40 «Время покажет». (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 На самом деле. (16+)  
 19.45 Пусть говорят. (16+)  
 21.00 Время  
**21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ».** (16+)  
 22.30 Премьера сезона «Док-ток». (16+)  
 23.25 Вечерний Ургант. (16+)  
 00.00 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)  
 01.00 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. (0+)

**ТВЦ** ТВЦ

06.00 «Настроение»  
 08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.50 «МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)  
 10.30 04.45 «Александра Яковлева. Женщина без комплексов». (12+)  
 11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)  
 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
 14.50 Город новостей  
**15.05 03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)  
 17.00 «Прощание. Любовь Полищук». (16+)  
**18.10 «СТО ЛЕТ ПУТИ».** (12+)  
 22.35 «Закон и порядок». (16+)  
 23.05 «Кирилл Толмацкий. Безотцовщина». (16+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)  
 00.55 «Прощание». (16+)  
 01.35 «Леонид Быков. Побег из ада». (16+)  
 02.15 «Хрущев против Берии. Игра на вылет». (12+)

**РОССИЯ 1** РОССИЯ



21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)

04.15 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Фигурное катание. Мужчины. Короткая программа  
 08.30 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.25 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Биатлон. Мужчины. Индивидуальная гонка. 20 км  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
**14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)  
 17.00 Вести  
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
 18.40 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.05 Вести. Местное время  
**21.20 «СКЛИФОСОВСКИЙ».** (16+)  
 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.20 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине  
 04.00 Перерыв в вещании

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

**05.25 14.25 03.55 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ».** (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)  
**09.25 02.10 «МАЧЕХА».** (12+)  
 11.20 «Открытый эфир». (12+)  
 13.30 14.05 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». (16+)  
 14.00 Военные новости. (16+)  
 18.30 «Специальный репортаж». (16+)  
 18.50 «Карим Хакимов». (16+)  
 19.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)  
 20.25 «Улика из прошлого». (16+)  
 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
**23.40 «МИССИЯ В КАБУЛЕ».** (12+)  
 03.40 «Оружие Победы». (12+)

**5** 5-Й КАНАЛ



09.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА». (16+)

05.00 «Известия». (16+)  
**05.25 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА».** (16+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
**09.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
 13.00 «Известия». (16+)  
**13.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
 17.30 «Известия». (16+)  
**17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5».** (16+)  
**19.40 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)  
 В частной комнате стрип-клуба зарезан бывший актёр, а ныне стриптизёр Ян Коротков. В частную комнату Яна пригласила дама, лица которой никто не может вспомнить. По понятным причинам видеонаблюдения в клубе нет  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**00.30 «СЛЕД».** (16+)  
 03.20 «Известия». (16+)  
**03.30 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**ОТР** ОТР

07.30 15.35 «Календарь». (12+)  
 08.00 ОТражение  
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
**10.10 21.00 «1814».** (16+)  
 11.45 «Большая страна: территория тайн». (12+)  
 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа  
 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)  
 16.00 22.35 04.45 «Прав!Да?» (12+)  
 16.40 23.45 «Числа. Пять чисел, которые изменили мир». (6+)  
 17.35 05.25 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)  
 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа  
 23.15 «Гамбургский счёт». (12+)  
 01.00 ОТражение-3. Информационная программа. (12+)  
 03.20 «Потомки». (12+)  
 03.50 «Домашние животные» с Григорием Манёвым. (12+)

**НТВ** НТВ



23.40 «ПЁС». (16+)

**04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)  
 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
 08.00 Сегодня  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
 10.00 Сегодня  
**10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
 13.00 Сегодня  
 13.20 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 19.00 Сегодня  
 16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге  
 16.45 За гранью. (16+)  
 17.50 ДНК. (16+)  
 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге  
**20.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА».** (16+)  
 Трое осужденных освобождены от конвоя, устраивают перестрелку в зале суда и берут в заложники судью, сотрудников ФСИН и Ингу  
 23.20 Сегодня  
**23.40 «ПЁС».** (16+)  
**03.25 «ТРИ ЗВЕЗДЫ».** (16+)

**РЕН** РЕН

05.00 04.15 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)  
 06.00 «Документальный проект». (16+)  
 07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
 09.00 15.00 «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 с Олегом Шишкиным». (16+)  
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+)  
 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
**20.00 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ».** (16+)  
 22.05 «Водить по-русски». (16+)  
 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
**00.30 «ФОРМА ВОДЫ».** (18+)

**РОССИЯ К** РОССИЯ К Культура



08.50 «ОВОД»

06.30 07.00 07.30 08.20 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 20.05 «Правила жизни»  
 07.35 18.40 «Настоящая война престолов»  
 08.25 Легенды мирового кино  
**08.50 16.15 «ОВОД»**  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 00.00 XX век  
 12.25 16.05 23.25 Цвет времени  
**12.40 22.15 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»**  
 13.50 «Игра в бисер»  
 14.30 02.25 «Запечатленное время»  
 15.05 Новости. Подробно. Книги  
 15.20 «Сати. Нескучная классика...»  
 17.20 01.05 Марафон «Звезды XXI века»  
 19.45 Главная роль  
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20.45 «Бытие определяет страдание». 70 лет со дня рождения Виктора Проскурина  
 21.30 «Белая студия»

**ТВ-3** ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 09.30 «Слепая». (16+)  
 11.50 Гадалка. (16+)  
 14.40 Мистические истории. (16+)  
 15.45 Гадалка. (16+)  
 17.25 «Слепая». (16+)  
**18.30 «НЮХАЧ».** (16+)  
 Алекса задерживают по подозрению в убийстве и хранении марихуаны. Нюхач в компании Виктора тайно начинает расследование и понимает, что совершенно не знает сына. Вскрыв запечатанную квартиру, детектив и эксперт обнаруживают, что там находилась большая партия героина...  
**20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».** (16+)  
 Чак решает избавиться от лишних миров. Джеку запрещают использовать свою силу. А Дину звонит Джоди Миллс и просит о помощи  
**23.00 «ДОЧЬ КОЛДУНЫ».** (16+)  
**01.15 «СНЫ».** (16+)  
 02.45 «Тайные знаки». (16+)  
 05.45 «Мультфильмы». (0+)

**СТС** СТС



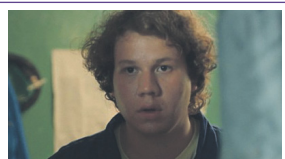
20.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (0+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 06.05 «Три кота». (0+)  
 06.15 «Драконы. Гонки по краю». (6+)  
 07.00 «Том и Джерри». (0+)  
**08.00 «БРАТЬЯ».** (16+)  
**09.00 «ВОРОНИНЫ».** (16+)  
**10.25 «ИНДИАНА ДЖОНС: В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО КОВЧЕГА».** (12+)  
 12.40 Форт Боярд. (16+)  
**14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (12+)  
**18.30 «БРАТЬЯ».** (16+)  
**20.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ».** (0+)  
**21.55 «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ».** (12+)  
 00.20 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
**01.20 «ПРОКЛЯТИЕ МОНАХИНИ».** (18+)  
**03.00 «БОЙЦОВСКАЯ СЕМЕЙКА».** (16+)  
 Семья бывшего рестлера зарабатывает на жизнь, выступая с небольшими шоу. В то время как его дети, Зак и Сарайя, мечтают о большем  
**04.35 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ».** (16+)

**ДОМАШНИЙ** ДОМАШНИЙ

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
 08.55 Давай разведёмся! (16+)  
 10.00 Тест на отцовство. (16+)  
 12.15 «Понять. Простить». (16+)  
 13.20 «Порча». (16+)  
 13.50 «Знахарка». (16+)  
 14.25 «Верну любимого». (16+)  
**15.00 «НЕОПАЛИМЫЙ ФЕНИКС».** (16+)  
 Кажется, у хозяйки популярного городского музыкального кафе «Феникс» Алёны Дубровицкой началась чёрная полоса: отношения с родными не ладятся, личная жизнь не складывается, а с членами её клуба одно за другим происходят страшные события  
**19.00 «КОМПАЬОНКА».** (16+)  
**23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР».** (16+)  
 01.00 «Понять. Простить». (16+)  
 02.00 «Порча». (16+)  
 02.30 «Знахарка». (16+)





18.00 «ЖУКИ». (16+)



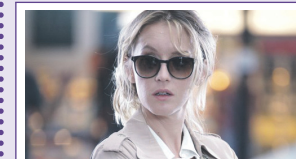
06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)



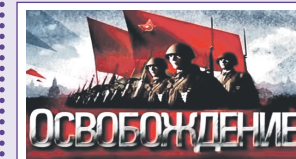
XXIV Зимние Олимпийские игры



15.15 «ЛАНЦЕТ». (16+)



21.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)



14.30 «Освобождение». (12+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
07.55 «САШАТАНЯ». (16+)  
10.30 «ЖУКИ». (16+)  
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
15.00 «УНИВЕР». (16+)  
18.00 «ЖУКИ». (16+)  
20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)  
Жилин просит Туркину сдать за него онлайн-экзамен. Верба занимается оформлением дела для сдачи Вяземскому. Попова помогает другу забрать машину из автосервиса. Но как всегда всё идёт не так, как должно  
21.00 «Импровизация». (16+)  
22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)  
Дмитрий начинает собственное расследование, в котором ему помогают фантомы Игоря и Марины  
23.00 «ВПРИТЫК». (16+)  
00.55 «Импровизация». (16+)  
03.30 «Comedy Баттл». (16+)  
04.20 «Открытый микрофон». (16+)  
06.05 «ТНТ. Best». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)  
Главного героя, полицейского Максима Лютова, долго считали убитым. Когда он возвращается к работе в полицию и становится новым начальником убойного отдела, у многих коллег это вызывает шок. Лютов груб, странно выглядит, странно шутит, и методы работы у него странные. В прошлом у Лютова много тайн, которые зритель будет узнавать постепенно. Он чит закон, хотя не всегда действует законными методами  
08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
09.30 Улётное видео. (16+)  
14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
17.00 Дизель шоу. (16+)  
20.00 Улётное видео. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.00 Улётное видео. (16+)

06.00 06.10 09.25 13.25 14.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция  
07.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. США - Канада. Женщины. Прямая трансляция  
10.50 13.20 18.30 22.40 03.55 Новости. (0+)  
10.55 18.35 21.50 01.00 Все на Матч!  
11.25 19.25 22.45 01.45 04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)  
16.05 17.15 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Россия - Финляндия. Женщины. Прямая трансляция  
16.40 XXIV Зимние Олимпийские игры. Санной спорт. Прямая трансляция  
05.10 XXIV Зимние Олимпийские игры. Горнолыжный спорт. Прямая трансляция

06.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 22.00 Новости. (16+)  
06.30 13.10 «Пульс города». (12+)  
06.40 12.20 05.45 Малые родины. (6+)  
07.15 08.05 09.05 Большой утранный эфир. (16+)  
11.15 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)  
12.40 «Петр Первый». (6+)  
13.20 «Такой футбол». (6+)  
13.55 «Промышленный клуб». (12+)  
14.25 Соль событий. (16+)  
14.30 «В поисках утраченного искусства». (16+)  
15.15 20.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)  
17.25 «Губернаторский контроль». (6+)  
18.00 Большой вечерний эфир. (16+)  
22.20 «Зона особого внимания». (16+)  
22.50 «Культурная эволюция». (16+)  
00.00 «ДЕКОРАЦИИ УБИЙСТВА». (16+)

06.00 «Будим в будни». (6+)  
09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)  
11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)  
11.10 «БЕЗ СЫНА НЕ ПРИХОДИ!» (12+)  
13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)  
15.10 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
15.35 01.30 «Люди РФ». (12+)  
16.05 «МОТИВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)  
17.15 02.40 «СВОИ-2». (16+)  
19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)  
19.40 «Карта Родины». (16+)  
20.15 04.25 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (12+)  
21.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)  
23.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕРДИНАНДА ШЕВАЛЯ». (12+)  
04.00 «Опыты дилетанта». (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «ИЗВЕСТИЯ 78». (12+)  
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)  
12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)  
13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)  
14.30 «Освобождение». (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 «Прогноз погоды». (12+)  
16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)  
17.30 «ВМФ СССР. Хроника Победы». (12+)  
18.10 02.00 «Телекурьер». (12+)  
19.10 02.40 «Интервидение». (12+)  
20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)  
21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)

## ПОХУДЕЙКА

Зима – отличный повод встать на лыжи. Даже если вы далеки от спорта, с лыжами фитнес выглядит весьма ненавязчиво – как лёгкая прогулка на свежем воздухе.

При этом происходит активное расходование калорий, и сантиметры уходят легко и приятно!

### Правильная экипировка

Положительный результат при ходьбе на лыжах возникает только тогда, когда правильно подобрана экипировка. От длины лыж зависит длина шага, от высоты палок – эффективно ли будут работать мышцы рук, пресса и спины, от размера ботинок – успешная работа стопы.



### Ботинки

Ботинки выбирают с небольшим запасом, на пол-размера или на размер больше. С теплым носком пальцы не должны упираться в обувь. Только в этом случае стопа сможет выполнять амортизирующую функцию и помогать прокачиванию крови от ног к сердцу.

### Сто одежек

Нижнее белье предпочтительнее из шерсти или полиэстера. Куртка и штаны должны быть теплыми и удобными, а также достаточно свободными, чтобы под них можно было поддеть дополнительные слои одежды и они не стесняли бы движений.

### Лыжи

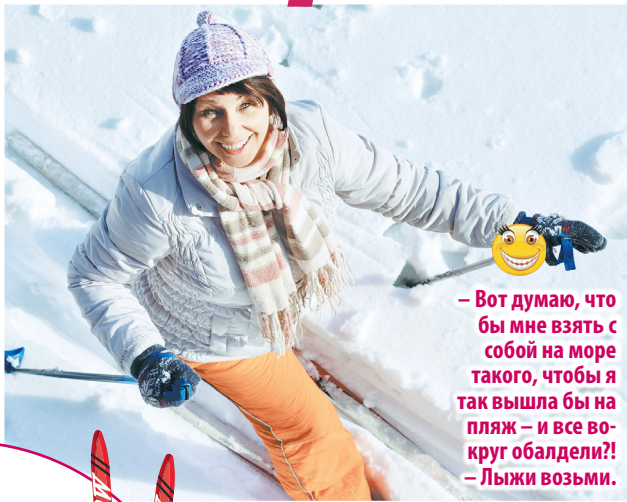
Коньковые лыжи выбирают, прибавив к своему росту 10-15 см. Классические лыжи должны быть выше вашего роста на 25-30 см. Обратите внимание, есть ли на лыжах засечки, которые обеспечивают лыжам антискользящий эффект. Если же лыжи гладкие, необходимо их будет смазывать специальной мазью.



### Палки

Палки для классического шага при катании должны быть ниже вашего роста на 25-30 см (примерно на уровне плеч). При отталкивании ими руки удобно держать слегка согнутыми в локтях и напряженными, чтобы придавать импульс телу не столько силой рук, сколько напряжением пресса и спины. Для коньковой пробежки палки должны быть ниже вашего роста на 15-20 см (примерно на уровне мочки уха).

# Лыжный путь к стройности



– Вот думаю, что бы мне взять с собой на море такого, чтобы я так вышла бы на пляж – и все вокруг обалдели?! – Лыжи возьми.

## Мнение специалиста

### Сколько времени провести на лыжне?

Рекомендации по правильной катанию на лыжах нашим читателям даёт тренер Юлия Панкратова.

– Какие упражнения выполнять, чтобы размяться перед прогулкой на лыжах?  
– Перед неспешной прогулкой разогреться необязательно. Но при желании можно сделать приседания, махи руками и т.д. Это не будет лишним, если планируете кататься интенсивно.  
– Какова оптимальная по длительности лыжная пробежка?  
– Час-другой. В зависимости от подготовленности и стиля прогулки. Ведь можно кататься интенсивно, тогда и часа хватит. А можно наслаждаться неспешной прогулкой и наблюдать красоту природы – тогда два часа пролетят незаметно.

Татьяна МИХАЛЁВА

## Кстати

### Чем полезны тренировки

- ✓ Укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- ✓ Развивают вестибулярный аппарат и выносливость благодаря непрерывным аэробным нагрузкам.
- ✓ Успокаивают нервную систему, снимают внутреннее напряжение благодаря умеренным нагрузкам. Большие спортивные нагрузки уровень стресса так не снижают.
- ✓ Выводят шлаки и токсины через потовые железы. Поэтому не забудьте запастись теплой водой и травяными настоями – обязательно захочется пить.
- ✓ За час лыжных катаний в зависимости от интенсивности и рельефа местности можно сжечь от 500 до 1000 ккал.





КИНО И СЕРИАЛЫ



МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.30 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (16+)
08.10 «ЗВЕЗДА». (16+)
09.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)



TV1000
05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
06.20 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)



РУССКОЕ КИНО
06.05 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (6+)
07.55 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (6+)



ДОМ КИНО
05.40 «Ералаш». (6+)
06.10 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)



ИЛЛЮЗИОН+
01.20 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)
02.50, 23.45 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)



РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.30 «НЯНЬКИ». (16+)
09.15 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)



КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «ГОЛЫЙ ПИСТОЛЕТ». (16+)
02.35 «АНАЛИЗИРУЙ ЭТО». (16+)



РОДНОЕ КИНО
00.05 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)



СУБОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)



ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)



СТC LOVE
06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)



TV 21 ВЕК
10.00, 18.00, 02.00 «ЗОЛОТО». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



МИР
05.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. КРЫМ». (16+)
10.00 Новости
10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. КРЫМ». (16+)



ПОБЕДА
05.20 «Путь к Победе». (16+)
06.20 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)



ПЯТНИЦА
05.00 Орел и Решка. Россия-2 (субтитры). (16+)



Ю
05.20 Папа попал. (12+)
Каждая программа - это история одной семьи, где есть отец, мама и дети.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Из истории советского периода. (6+)



VIASAT HISTORY
06.05 Невероятные изобретения. (12+)
06.35, 07.25, 08.10, 09.00, 09.50 Карты убийства. (16+)



NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.20 Космос: возможные миры. (16+)



NATIONAL GEOGRAPHIC
06.00 Научные глупости. (16+)
06.20 Космос: возможные миры. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ



УСАДЬБА
10.10 Старые дачи. (12+)
10.45 Частный сектор. (12+)



ОХОТА И РЫБАЛКА
09.00 Охота сулоком. (16+)
09.30 Первый лед - последний лед. (12+)



ЖИВИ!
00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)



ANIMAL PLANET
06.00 Секреты природы. (12+)
06.25 Франк в Африке. (16+)



DISCOVERY CHANNEL
06.00 Багажные войны. (12+)
06.25 Махинаторы: машина мечты. (12+)



TLC
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)



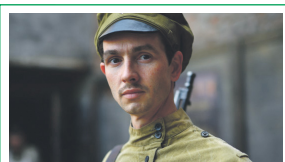
TLC
06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)







**1** ПЕРВЫЙ



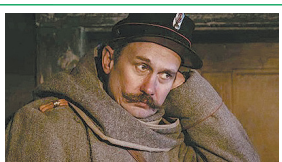
21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНЫЙ». (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 03.00 Новости  
 09.50 Жить здорово! (16+)  
 10.55 Модный приговор. (6+)  
 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 02.00 03.05 Время покажет. (16+)  
 15.15 Давай поженимся! (16+)  
 16.00 Мужское / Женское. (16+)  
 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 На самом деле. (16+)  
 19.45 Пусть говорят. (16+)  
 21.00 Время  
**21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНЫЙ».** (16+)  
 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)  
 23.25 Вечерний Ургант. (16+)  
 00.00 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)  
 01.00 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. (0+)

**ТВЦ** ТВЦ

06.00 «Настроение»  
 08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.50 «МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)  
 10.35 04.45 «Владимир Конкин. Испытание славой». (12+)  
 11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)  
 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
 14.50 Город новостей  
**15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)  
 17.00 «Прощание». (16+)  
**18.15 «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО».** (12+)  
 22.35 «Хватит слухов!» (16+)  
 23.05 «Приговор». (16+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.35 02.55 Петровка, 38. (16+)  
 00.55 «Чапаев. Без анекдота». (12+)  
 01.35 «Знак качества». (16+)  
 02.15 «Брежнев против Хрущева. Удар в спину». (12+)  
**03.10 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)

**РОССИЯ 1** РОССИЯ



14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)

05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.35 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Хоккей. Россия - Швейцария  
 14.00 17.00 20.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
**14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)  
 Чиновник Каретников, едва сошедший с поезда, убит неподалёку от вокзала. И в ту же ночь совершено покушение на его жену. Лариса догадывается, что Каретниковы каким-то образом связаны с давним делом поручика Семibrатова  
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
 18.40 «60 минут». (12+)  
 21.05 Вести. Местное время  
**21.20 «СКЛИФОВСКИЙ».** (16+)  
 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.20 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

**05.20 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ».** (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)  
**09.20 «ДОБРОВОЛЬЦЫ».** (12+)  
 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
 13.25 14.05 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». (16+)  
 14.00 Военные новости. (16+)  
**14.20 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2».** (16+)  
 18.30 «Специальный репортаж». (16+)  
 18.50 «Кремль-9». (12+)  
 19.40 «Главный день». (16+)  
 20.25 «Секретные материалы». (16+)  
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
**23.40 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА».** (12+)  
**01.30 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...»** (12+)  
 02.40 «Вымысел исключен. Век разведчика». (12+)  
 03.20 «Выбор Филби». (12+)

**5** 5-Й КАНАЛ



17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5». (16+)

05.00 «Известия». (16+)  
**05.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
**09.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
**13.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
**17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5».** (16+)  
**19.40 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)  
 В озере у коттеджного посёлка находят труп мужчины. На теле - следы борьбы. Похоже, мужчину утопили. Опрос жителей посёлка с целью установления личности погибшего показывает, что у одной из жительниц был конфликт с застройщиком. Но застройщик оказывается жив, а вот скандалистка - нет. И её труп почему-то прикрыт чужой стильной шляпой  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**00.30 «СЛЕД».** (16+)  
 03.20 «Известия». (16+)  
**03.30 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**ОТР** ОТР

07.30 15.35 «Календарь». (12+)  
 08.00 ОТражение-1. Информационная программа  
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
**10.10 «1814».** (16+)  
 11.45 «Большая страна: открытие». (12+)  
 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа  
 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)  
 16.00 22.35 04.45 «Прав!Да?» (12+)  
 16.40 «Числа. Пять чисел, которые изменили мир». (6+)  
 17.35 05.25 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)  
 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа  
**21.00 «ПИКОВАЯ ДАМА».** (12+)  
 23.15 «Активная среда». (12+)  
 23.45 «Только в полётах живут самолёты». (12+)  
 01.00 ОТражение-3. (12+)

**НТВ** НТВ



23.40 «ПЁС». (16+)

**04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)  
 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
 08.00 Сегодня  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
 10.00 Сегодня  
**10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
 13.00 Сегодня  
 13.20 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 19.00 Сегодня  
 16.20 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге  
 16.45 За гранью. (16+)  
 17.50 ДНК. (16+)  
**20.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА».** (16+)  
 Михайлов задерживает бандитов, пытавшихся сбить в городе крупную партию «палёного» кокаина. Стрельцов, «курирующий» наркоторговцев, не хочет, чтобы товар пропал  
 23.20 Сегодня  
**23.40 «ПЁС».** (16+)  
**03.20 «ТРИ ЗВЕЗДЫ».** (16+)

**РЕН** РЕН

05.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)  
 06.00 «Документальный проект». (16+)  
 07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+)  
 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
**20.00 «ЧАС РАСПЛАТЫ».** (16+)  
 22.20 «Смотреть всем!» (16+)  
**00.30 «ГОРОД ВОРОВ».** (18+)  
 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

**РОССИЯ К** РОССИЯ К Культура



12.30 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»

06.30 07.00 07.30 08.20 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 20.05 «Правила жизни»  
 07.35 18.40 «Настоящая война престолов»  
 08.25 Легенды мирового кино  
**08.50 16.20 «ОВОД»**  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 00.00 XX век  
 12.15 «Либретто»  
**12.30 22.15 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»**  
 13.50 «Тайны повелителей астрономических чисел»  
 14.30 «Иван Забелин. Великий самоучка»  
 15.05 Новости. Подробно. Кино  
 15.20 «Белая студия»  
 16.05 «Первые в мире»  
 17.30 01.05 Марафон «Звезды XXI века»  
 19.45 Главная роль  
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20.45 Абсолютный слух  
 21.30 «Анкета Российской империи»  
 23.30 02.15 Цвет времени

**ТВ-3** ТВ-3

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 09.30 «Слепая». (16+)  
 11.50 Гадалка. (16+)  
 14.40 Мистические истории. (16+)  
 15.45 Гадалка. (16+)  
 17.25 «Слепая». (16+)  
**18.30 «НЮХАЧ».** (16+)  
 В военном госпитале обнаружено 4 трупа находившихся на лечении солдат. Все они были застрелены, свидетелей нет. Следы приводят в воинскую часть, где выявляются неуставные отношения  
**20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».** (16+)  
 Братья Винчестеры отправляются на поиски Амары, чтобы склонить ее на свою сторону. Они оставляют Джека и Кастизля в бункере и дают им задание расследовать смерть молодого человека  
**23.00 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ».** (12+)  
**01.15 «ДЕЖУРНЫЙ АНГЕЛ».** (16+)  
 04.15 «Тайные знаки». (16+)  
 05.45 «Мультфильмы». (0+)

**СТС** СТС



20.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 06.05 «Три кота». (0+)  
 06.15 «Драконы. Гонки по краю». (6+)  
 07.00 «Том и Джерри». (0+)  
**08.00 «БРАТЬЯ».** (16+)  
**09.00 «ВОРОНИНЫ».** (16+)  
 10.00 Уральские пельмени. (16+)  
**10.10 «ИНДИАНА ДЖОНС И ХРАМ СУДЬБЫ».** (12+)  
 12.35 Форт Боярд. (16+)  
**14.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (12+)  
**18.30 «БРАТЬЯ».** (16+)  
**20.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2».** (12+)  
**21.40 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД».** (12+)  
**00.15 «НЕИЗВЕСТНЫЙ».** (16+)  
 Доктор Мартин Харрис приходит в сознание после автомобильной аварии в Берлине и обнаруживает, что жена не узнает его  
**02.25 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА».** (16+)  
**04.35 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ».** (16+)

**ДОМАШНИЙ**

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
 08.25 Давай разведёмся! (16+)  
 09.30 Тест на отцовство. (16+)  
 11.40 «Понять. Простить». (16+)  
 12.45 «Порча». (16+)  
 13.15 «Знахарка». (16+)  
 13.50 «Верну любимого». (16+)  
**14.25 «ЧУЖИЕ ДЕТИ».** (16+)  
**19.00 «ТРЕУГОЛЬНИК СУДЬБЫ».** (16+)  
 Начиная юрист Тимур одержим идеей вывести на чистую воду мощную «квартирную мафию», которая обездолила десятки семей, лишив их дома  
**23.00 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР».** (16+)  
 01.00 «Понять. Простить». (16+)  
 02.00 «Порча». (16+)  
 02.30 «Знахарка». (16+)  
 02.55 «Верну любимого». (16+)  
 03.20 Тест на отцовство. (16+)  
 05.00 «6 кадров». (16+)



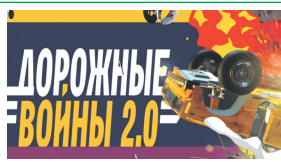
**ТНТ-СПБ**



23.00 «БЕЗБРАЧНАЯ НЕДЕЛЯ». (18+)

- 07.00 «ТНТ. Gold». (16+)
- 07.55 «САШАТАНЯ». (16+)
- 10.30 «ЖУКИ». (16+)
- 12.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 15.00 «УНИВЕР». (16+)
- 18.00 «ЖУКИ». (16+)
- 20.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
- 21.00 «Я тебе не верю». (16+)
- 22.00 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)  
Премьера! Мозг Дмитрия перегружен общением с фантомами, его состояние ухудшается. Он обращается в полицию за помощью в решении вопросов с мафиози Маратом и его приспешниками. Но услышат ли его стражи порядка?
- 23.00 «БЕЗБРАЧНАЯ НЕДЕЛЯ». (18+)
- 01.05 «Импровизация». (16+)
- 03.35 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.25 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.05 «ТНТ. Best». (16+)

**че!**



14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)
- 08.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 09.30 Улётное видео. (16+)
- 14.00 Дорожные войны 2.0. (16+)  
Программа «Дорожные войны 2.0» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Давайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!
- 17.00 Дизель шоу. (16+)  
Яркое зрелище с насыщенной программой, музыкальными и хореографическими номерами. Шутки на самые актуальные темы, многочисленные сценки в стиле СТЭМа, музыкальные номера и даже розыгрыши зрителей в зале - все это «Дизель Шоу»!
- 20.00 Улётное видео. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.00 Улётное видео. (16+)

**МАТЧ!**



XXIV Зимние Олимпийские игры

- 06.00 08.40 09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция
- 07.05 08.35 10.50 13.20 18.30 22.40 Новости
- 07.10 13.25 18.35 21.50 01.00 Все на Матч!
- 10.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжное двоеборье. Прыжки с трамплина. Прямая трансляция
- 11.55 19.25 22.45 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)
- 13.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжное двоеборье. Лыжная гонка. 10 км. Прямая трансляция
- 14.30 04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция
- 17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Чехия - Дания. Мужчины. Прямая трансляция
- 03.55 Новости. (0+)

**СПБ**



22.50 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (16+)

- 06.00 08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 22.00 Новости. (16+)
- 06.25 11.10 «Азбука петербуржца». (6+)
- 06.30 13.10 «Пulsь города». (12+)
- 06.40 12.20 05.45 Малые родины. (6+)
- 07.15 08.05 09.05 10.05 Большой утренний эфир. (16+)
- 11.15 19.00 «Петербург. Город решений». (12+)
- 13.20 «Губернаторский контроль». (6+)
- 14.00 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 15.15 20.00 «ЛАНЦЕТ». (16+)
- 17.25 «Вдох\_Вдох». (16+)
- 18.00 Большой вечерний эфир. (16+)
- 22.20 «Время суток». (16+)
- 22.50 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (16+)
- 00.45 «ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР». (16+)
- 03.25 #ВМИРЕ. #ВРОССИИ. (16+)

**ЛЕНТВ 24**



21.05 «ПЫШКА». (16+)

- 06.00 «Будим в будни». (6+)
- 09.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- 11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
- 11.10 «Джой: Американка в русском балете». (12+)
- 13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)
- 15.10 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 19.40 04.00 «Люди РФ». (12+)
- 16.05 «МОТИВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
- 17.15 02.40 «СВОИ-2». (16+)
- 19.00 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
- 20.10 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (12+)
- 21.05 «ПЫШКА». (16+)
- 23.40 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)
- 01.20 «Карта Родины». (16+)
- 04.25 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (12+)
- 05.20 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)

**78**



18.10 «Телекурьер». (12+)

- 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 18.55 20.00 21.00 23.00 «ИЗВЕСТИЯ 78». (12+)
- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)
- 12.15 23.40 Хочу и буду. (16+)
- 13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)
- 14.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 14.30 «Освобождение». (12+)
- 15.00 «Середина дня». (12+)
- 16.00 «Прогноз погоды». (12+)
- 16.05 00.25 «Народный контроль». (12+)
- 17.30 «ВМФ СССР. Хроника Победы». (12+)
- 18.10 02.00 «Телекурьер». (12+)
- 19.10 02.40 «Интервидение». (12+)
- 20.10 01.20 «Открытая студия». (12+)
- 21.10 22.15 03.20 «Итоги дня». (16+)

**КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВА И ПОСАДКИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР 2022**  
для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области  
ДЛЯ ПЕЧАТЫ СПЕЦИАЛЬНЫЙ №2/11/2021 от 19.11.2021

**Только для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области**

Спецвыпуски газеты «ДАЧА pressa.ru»

**ЛУНА – ПОМОЩНИК САДОВОДА!**

Чтобы выбрать оптимальные сроки посева семян, огородники в первую очередь учитывают календарные даты и погодные условия. Однако, если к этому добавить «показание» Луны, то результат посева – богатый урожай – будет гарантирован. Различные фазы Луны оказывают определенное влияние на рост и развитие растений. Одни растения будут более

активны при растущей Луне, другие – при убывающей. Календарь поможет всегда быть в курсе «положения» Луны и составить посевной график максимально эффективно. В календаре указаны наиболее благоприятные даты для посева семян и высадки рассады в грунт. Информация дана для различных овощных культур.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ 2022**

ПОСЕВ СЕМЕН НА РАССАДУ | АГРОТЕХНИКА РАСТЕНИЙ | ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАКОВ ЗОДИАКА

**ФАЗЫ ЛУНЫ ПОДСКАЖУТ:**

- в какие дни посева всходят гарантированно, а когда от этой работы лучше воздержаться;
- когда поливы и подкормки для растений благоприятнее, а когда они бесполезны;
- в какие дни эффективнее работать с «вершками», а в какие – с «корешками»;
- когда лучше полоть сорняки, чтобы они не всходили по-

вторно, и бороться с болезнями растений;

- какое время лучше для посадки саженцев, высадки рассады в грунт и много другой полезной информации.

Характеристики знаков Зодиака объяснят, как именно тот или иной знак влияет на растения и какие садовые работы лучше выполнять во время прохождения Луны через них.

12+ РЕКЛАМА

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

**ДОМАШНИЙ ПОВАР**

**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ на ЗАВТРАК**

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

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

12+ РЕКЛАМА

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

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



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: **ДОМАШНИЙ ПОВАР спецвыпуск**

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)  
 08.00 «ЗИНА-ЗИНУЛЯ». (12+)  
 09.35 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)  
 11.20 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)  
 13.00 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)  
 14.45 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)  
 18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)  
 20.00 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)  
 21.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)  
 22.55 «ГАРАЖ». (12+)  
 00.45 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)

TV1000

05.15, 05.55 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)  
 06.40 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)  
 08.20 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)  
 10.10 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)  
 12.10 «ФОРРЕСТ ГАМП». (12+)  
 14.45 «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)  
 17.15, 18.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)  
 19.00 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)  
 20.45 «ОТМЕЛЬ». (16+)  
 22.15 «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)  
 23.55 «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+)  
 01.30 «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)  
 03.50 «ФОРРЕСТ ГАМП». (12+)

РУССКОЕ КИНО

06.10 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЕРТВЫХ». (16+)  
 07.30 «МИФЫ». (16+)  
 09.15 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ, УДАЧИ!» (12+)  
 11.05 «ВЫКРУТАСЬ». (12+)  
 12.55 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)  
 14.45 «2 ДНЯ». (16+)  
 16.30 «ЛЮБОВЬ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ». (16+)  
 17.55 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (6+)  
 20.00 «14+». (16+)  
 21.55 «СМОТРИ КАК Я». (12+)  
 23.35 «ФОТО НА ПАМЯТЬ». (16+)  
 00.55 «СЧАСТЬЕ! ЗДОРОВЬЯ!». (16+)  
 02.15 «СКИФ». (18+)  
 03.55 «СЧАСТЬЕ В КОНВЕРТЕ». (12+)

ДОМ КИНО

06.30 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)  
 07.40 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)  
 09.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)  
 10.30 «СВАТЫ». (16+)  
 15.20 «8 ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ». (16+)  
 Россия, 2012 г. В ролях: Оксана Акиншина, Владимир Зеленский  
 17.00 «8 НОВЫХ СВИДАНИЙ». (12+)  
 18.30 «СВАТЫ». (16+)  
 01.20 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (12+)  
 03.00 «СПИРАЛЬ». (16+)  
 04.35 «УИК-ЭНД». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.15 «ПЛОХАЯ МАМОЧКА». (16+)  
 02.50, 23.50 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+)  
 04.10 «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС». (16+)  
 05.55 «ЧТЕЦ». (16+)  
 07.50 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)  
 09.15 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)  
 10.35 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
 12.30 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)  
 13.50 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)  
 15.35 «НАПРОЛОМ». (16+)  
 17.00 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕМЕТОМ». (16+)  
 19.05 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
 20.30 «ТРОЦКИЙ». (16+)  
 22.15 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.10 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (12+)  
 08.55 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК». (16+)  
 10.30 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)  
 11.55 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)  
 13.20 «КОРПОРАТИВ». (16+)  
 14.55 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
 16.35 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)  
 17.55 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)  
 19.30 «ПО ЖЕНУ, Мечту И ЕЩЕ ОДНУ...» (12+)  
 21.05 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)  
 22.55 «ПОРТ». (16+)  
 00.35 «КОРПОРАТИВ». (16+)  
 02.05 «НЯНЬКИ». (16+)  
 03.40 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)  
 05.00 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

02.15 «ЛИЦЕНЗИЯ НА БРАК». (12+)  
 03.45 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГ». (18+)  
 05.10 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)  
 06.45 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (12+)  
 08.35 «НОЧЬ В «РОКСБЕРИ». (18+)  
 10.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)  
 12.05 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)  
 14.05 «МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ-2». (16+)  
 15.35 «27 СВАДЕБ». (16+)  
 17.40 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА». (18+)  
 19.30 «ПАПЕ СНОВА 17». (12+)  
 21.20 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)  
 23.15 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)

РОДНОЕ КИНО

00.10 «ДЕРЕВЕНСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)  
 01.50, 03.00 «АНИСКИН И ФАНТОМАС». (6+)  
 04.20 «МЕНЯЛЫ». (12+)  
 06.05 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (12+)  
 07.55 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)  
 10.05 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)  
 11.45 «ВОЛКОДАВ». (16+)  
 13.45 «ВОР». (16+)  
 15.40 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)  
 17.20 «ВЕСЕЛАЯ ХРОНИКА ОПАСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ». (6+)  
 19.00 «ГУБЕРНАТОР. ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)  
 20.50 «ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ». (16+)  
 23.35 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины и Песенки». Мультсериалы. (0+)  
 12.00, 13.00, 17.00, 18.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)  
 14.00, 15.00, 16.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)  
 19.00, 19.50, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)  
 23.30 Суббота news 2022. (16+)  
 00.40, 01.40, 02.20 «КОСТИ». (16+)  
 03.00, 03.40, 04.20 Топ-модель по-американски. (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)  
 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
 12.00, 20.00, 04.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
 13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)  
 14.00, 22.00, 06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)  
 15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)  
 01.50 Дашёв молодёжь! (16+)  
 03.30 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)  
 05.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

СТС LOVE

06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
 06.05 «ОТЕЛ» «ЭЛЕОН». (16+)  
 10.05 «КУХНЯ». (12+)  
 15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
 Костя очень любит футбол - безобидное увлечение. Но кто бы мог подумать, что из-за него Костя и Вере придется сыграть вторую свадьбу...  
 21.55 «МОЛОДЕЖКА». (12+)  
 00.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)  
 01.50 Дашёв молодёжь! (16+)  
 03.30 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)  
 05.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЗОЛОТО». (16+)  
 11.00, 19.00, 03.00 «ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ». (16+)  
 Триллер, боевик, США, Дания, Швеция, 2014 г.  
 12.35, 20.35, 04.35 «НИЧТОЖЕСТВО». (16+)  
 Комедия, Великобритания, 1985 г.  
 14.25, 22.25, 06.25 «В БЕГАХ». (18+)  
 Криминальная мелодрама, США, 2013 г.  
 16.05, 00.05, 08.05 «ВСПОМНИ ВСЕ». (16+)  
 Драма, детектив, Великобритания, США, 2017 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ФРОНТ». (16+)  
 10.00 Новости  
 10.10 «ФРОНТ». (16+)  
 13.00 Новости  
 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
 16.00 Новости  
 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 17.10 Мировое соглашение. (16+)  
 18.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
 19.00 Новости  
 19.25, 20.10 Телегра «Игра в кино». (12+)  
 20.55 Слабое звено. (12+)  
 21.55, 22.50 Шоу «Назад в будущее». (16+)  
 23.45 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
 Сериал. Драма, приключения, Россия, Украина, Таиланд, 2011 г.  
 02.10 «ЧАПАЕВ». (12+)  
 03.45 Сделано в СССР. Чапаев. (12+)  
 04.30 Дела судебные. Новые истории. (16+)

ПОБЕДА

05.30 «Путь к Победе!» (16+)  
 06.30 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)  
 08.20 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+)  
 10.40 «ГЕРОЙ 115». (16+)  
 11.50 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)  
 13.20 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (16+)  
 17.00 «СНАЙПЕРЫ. ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)  
 Сериал. Мелодрама, Россия, 2012 г.  
 Нечаянное знакомство советской десятиклассницы Кати с немецким юношей Александром привело к серьезному чувству, которому, казалось, ничто не может помешать. Шел 39-й год, был подписан известный пакт о ненападении между Германией и Советским Союзом. А потом Александр срочно уехал, даже не попрощавшись. А потом началась война...  
 23.59 «Путь к Победе!» (16+)  
 01.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)  
 03.00 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и Решка. Россия-2. Москва-2 (субтитры). (16+)  
 05.50 Орел и Решка. Россия-2. Челябинск (субтитры). (16+)  
 06.30 Пятница News. (16+)  
 06.50 «ШАГ ВПЕРЕД: ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО». (12+)  
 09.10, 10.20 На ножах (субтитры). (16+)  
 11.20, 12.40, 13.50 На ножах. (16+)  
 14.40, 15.50, 16.50 На ножах (субтитры). (16+)  
 18.00, 19.00 На ножах. (16+)  
 20.10 Молодые ножи. (16+)  
 21.20 Белый китель. (16+)  
 Бывшие участники кулинарных проектов готовы воспользоваться вторым шансом!  
 23.00 Везучики. (16+)  
 00.00 «ШЕРЛОК». 4 сезон. 2 серия. «Ложный детектив» (субтитры). (16+)  
 Сериал. Великобритания, США, 2016 г. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс  
 02.00 Пятница News. (16+)  
 02.20 Адская кухня. (16+)  
 04.00 Пятница News. (16+)  
 04.20 Я твоё счастье. Гонки и шоколадная фабрика. (16+)

Ю

05.20 Папа попал. (12+)  
 09.00 «КЛОН». (16+)  
 10.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
 11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)  
 Утренний эфир с новыми историями любви участников реалити, горячие споры тет-а-тет с Ксенией Бородиной и остальными ведущими, и выезды героев за периметр.  
 13.00 Супермама. (16+)  
 16.15 Мастершеф. (16+)  
 20.00 «КЛОН». (16+)  
 Сериал. Бразилия, 2001 г. Удивительная история любви и одна из самых успешных бразильских теленовелл, известная во всем мире.  
 21.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
 22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)  
 00.00 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
 01.40 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)  
 03.10 Другая битва экстрасенсов. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)  
 01.00 Из истории советского периода. (6+)  
 01.30 История одной фотографии. (6+)  
 01.50 Семь дней истории. (12+)  
 02.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)  
 02.55 Семь дней истории. (12+)  
 03.05, 05.40, 17.25 Историограф. (12+)  
 03.55 Историограф. (12+)  
 04.55 Сражения с Наполеоном. (12+)  
 05.25 По законам чести. Из истории друзей. (12+)  
 06.30 Всемирное наследие. Россия. (12+)  
 07.25 Меценаты России. (6+)  
 08.00, 08.45 Афганистан. Неизвестная война инженерных войск. (12+)  
 09.35 Последний первый секретарь Еревана. (12+)  
 11.15 Максим Горький. Потаённая биография. (12+)  
 11.50 Семь дней истории. (12+)  
 12.00 Французский гений. Крепости Вобана. (12+)  
 13.00 Историограф. (12+)  
 13.50, 14.50 Великие живописцы. (12+)  
 16.00 Морской узел. (12+)  
 16.30 Забытый полководец. (12+)  
 17.05 Семь дней истории. (12+)  
 18.10, 19.05 «ИСАЕВ». (16+)  
 20.00, 20.45 Ступени Победы. (12+)  
 21.35 История Великой хартии вольностей. (12+)  
 22.35 Подземная Италия. (12+)  
 23.50 Семь дней истории. (12+)

VIASAT HISTORY

06.10 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)  
 06.55, 07.45, 08.35, 09.20, 10.10, 11.00 Карты убийства. (16+)  
 11.50 Убийство на железной дороге. (16+)  
 12.40 Истоки Испании. (16+)  
 13.35 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)  
 14.25 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)  
 15.15 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)  
 16.05 Место преступления: древность. (16+)  
 17.05 Ганнибал: новые данные. (12+)  
 18.05 Великая война: Война на море. (12+)  
 19.00 Великая война: Партизаны. (12+)  
 19.55 Американские принцессы на миллион долларов. (12+)  
 21.00 Место преступления: древность. (16+)  
 22.00 Ганнибал: новые данные. (12+)  
 22.55 Великая война: Война на море. (12+)  
 23.50 Великая война: Партизаны. (12+)  
 00.45, 01.35, 02.20, 03.05 Карты убийства. (16+)  
 03.50 Убийство на железной дороге. (16+)  
 04.35 Великая война: Партизаны. (12+)  
 05.20 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Научные глупости. (16+)  
 06.20 Космос: возможные миры. (16+)  
 07.10 Мегаполисы. (16+)  
 08.00 Инженерные идеи. (16+)  
 09.00, 09.50 Настоящий суперкар. (16+)  
 10.45 Дикая природа. (16+)  
 11.35 Дикая природа: Лучшее. (16+)  
 12.25 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)  
 13.15, 14.05 Авто-SOS. (16+)  
 15.00 Затерянные сокровища Египта. (16+)  
 15.50 Египет с величайшим исследователем в мире. (16+)  
 16.45 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)  
 17.35 Авто-SOS. (16+)  
 18.25, 18.50 Фабрика еды в Америке. (16+)  
 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)  
 20.10 Аляска: Новое поколение. (16+)  
 21.00, 03.50 Дикая природа: Север против Юга. (16+)  
 21.50 Внутри невероятной механики. (16+)  
 22.40 Неизвестная планета Земля. (16+)  
 23.35 Вторжение на Землю. (16+)  
 00.25 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)  
 01.15 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)  
 02.15, 03.05 Злоключения за границей. (16+)  
 04.35 Труднейший в мире ремонт. (16+)  
 05.20, 05.40 Игры разума. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

09.40 Семейный обед. (12+)  
 10.15 Крымские дачи. (12+)  
 10.45 История одной культуры. (12+)  
 11.15 Сад в радость. (12+)  
 11.50 Преданья старины глубокой. (12+)  
 12.20 Сам себе дизайнер. (12+)  
 12.40 Инструменты. (12+)  
 12.55 Старинные русские усадьбы. (12+)  
 13.25 Как построить дом. (12+)  
 13.55, 20.15 Огород круглый год. (12+)  
 14.25 Паштет. (12+)  
 14.45, 22.15 Дачные радости. (12+)  
 15.20 Альтернативный сад. (12+)  
 15.50 Сельсовет. (12+)  
 16.10 Усадьбы будущего. (12+)  
 16.40 Букет на обед. (12+)  
 16.55 Огород от-купор. (12+)  
 17.30 Урожай на столе. (12+)  
 18.00 Сладкая жизнь. (12+)  
 18.15 Чужеземцы. (12+)  
 18.35 Кашеварим. (12+)  
 18.50 Декоративный огород. (12+)  
 19.20 ЛучкииПучки. (12+)  
 19.40 Нетипичный огород. (12+)  
 19.55 Идите в баню. (12+)  
 20.45 Топ-10. (12+)  
 21.15 Дачных дел мастер. (12+)  
 21.45 Секреты стиля. (12+)  
 22.45 ЗаСаДа. (12+)  
 23.20 Дом, милый дом! (12+)  
 23.35 Готовим на Майорке. (12+)  
 23.50 Школа ландшафтного дизайнера. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

08.45 В Индийском океане... (12+)  
 09.15 Зов предков. (16+)  
 09.45 Практическая школа нахлыста. (12+)  
 10.15 Сам себе охотник. (16+)  
 10.45 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)  
 11.20, 19.30, 23.30 Морская охота. (16+)  
 11.50, 20.00 Охота: собачья работа. (16+)  
 12.25 Донка против фидера. (16+)  
 12.55, 21.00 Территория льда. (16+)  
 13.25 Особенности охоты на Руси. (16+)  
 13.40 Кодекс охотника. (16+)  
 13.55 Прибалтийский лосось. (16+)  
 14.25 Кто? Куда? Зачем? (16+)  
 14.40 Рыбалка сегодня. (16+)  
 14.55 Мир охотника. (12+)  
 15.30 Поймай и снимми. (16+)  
 16.00 На охотничьей тропе. (16+)  
 16.30 Фишермания. (16+)  
 17.00 Подводная жизнь дельты Волги. (16+)  
 17.30 Сезон охоты. (16+)  
 18.00 Следопыт. (12+)  
 18.30 Мой мир - рыбалка. (12+)  
 19.00 Рыбалка на Черемшане. (6+)  
 20.30 Андрей Старков и его команда. (16+)  
 21.35 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)  
 22.00 Планета рыбака. (12+)  
 22.30 Рождение клинка. (16+)  
 23.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)  
 00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)  
 01.00, 14.00, 20.00 Первоклассный фитнес. (6+)  
 01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)  
 02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)  
 03.00, 16.00 Street Fight. (12+)  
 03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)  
 04.00, 07.00, 10.00 ЙогаУтро. (6+)  
 04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)  
 04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)  
 05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)  
 05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)  
 05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)  
 06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)  
 06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)  
 Добро пожаловать на курс тематических занятий, направленных на укрепление мышечного корсета, гибкости, развитие баланса и контроля над мышцами.  
 16.30, 22.30 Шагайт. (12+)  
 17.30, 22.00 Zumba. (12+)  
 18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)  
 18.30, 23.30 ЙогаВечер. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Секреты природы. (12+)  
 06.25 Самые милые питомцы Америки. (12+)  
 07.10 Зоопарк Ирвинов. (12+)  
 08.05 Адская кошка. (12+)  
 09.00 Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+)  
 09.55, 10.50, 11.45 Джереми Уэйд: тёмные воды. (12+)  
 12.40 Дома на деревьях. (12+)  
 13.35 Адская кошка. (12+)  
 14.30 Зоопарк Ирвинов. (12+)  
 15.25 Правосудие Луизианы. (16+)  
 16.20, 17.15, 18.10 Дома для животных. (12+)  
 19.05 Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+)  
 20.00 Доктор Дик: ветеринар Аляски. (16+)  
 20.55 Центр реабилитации Аманды. (12+)  
 21.50 Дома на деревьях. (12+)  
 22.45 В поисках йети. (12+)  
 23.40, 04.30 Осторожно, опасные животные. (16+)  
 00.35 Зоопарк. (12+)  
 01.24 Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+)  
 02.12 Дома на деревьях. (12+)  
 03.00 Экспедиция Мунго. (16+)  
 03.45 На свободу с питбулем. (16+)  
 05.15 В поисках йети. (12+)

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Багажные войны. (12+)  
 06.25 Махинаторы: машина мечты. (12+)  
 07.20, 07.45 Короли аукционов. (12+)  
 08.15, 08.40 Как это сделано? (12+)  
 09.10 Махинаторы. (12+)  
 10.05 Между небом и землей. (16+)  
 11.00 Грязная работенка. (12+)



## СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT	EUROSPORT 1
06.00, 09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноуборд-кросс. Женщины. Прямая трансляция	01.30 «Любить Марадону». (16+)	03.00 «Вопреки всему». (16+)
07.40, 10.55, 13.20 Новости	03.30 Теннис. Australian Open. Мужчины. 1/4 финала. (6+)	05.00 Снукер. UK Championship. Финал. (6+)
07.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фигурное катание. Мужчины. Короткая программа. (0+)	07.00 Теннис. Australian Open. Женщины. 1/4 финала. (6+)	08.30 Снукер. UK Championship. Финал. (6+)
11.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки. Спринт. Финал. (0+)	10.30 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)	12.00, 19.30 Ралли-рейд. «Дакар». 3-й этап. (16+)
12.45, 03.50 Комета «Урал-Грейта». (6+)	13.00 Велоспорт. Тур Фландрии. (16+)	13.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)
13.25 Вид сверху. (12+)	14.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)	16.00 Снукер. UK Championship. Финал. (6+)
13.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Шорт-трек. Прямая трансляция	16.00 Снукер. UK Championship. Финал. (6+)	18.00 Легкая атлетика. Бостонский марафон. (6+)
16.40 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция	18.00 Легкая атлетика. Бостонский марафон. (6+)	20.30 Speed Boarders (субтитры). (16+)
02.30 Гандбол. Чемпионат России «Олимпбет-Суперлига». Женщины. (0+)	21.00 «АТР: За кадром». (6+)	21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)
04.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноуборд-кросс. Хафпайп. Женщины. Финал. Прямая трансляция		
05.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Скейтборд. Мужчины. Прямая трансляция		

## МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	13.30 Хит-сториз. (16+)
Свежие бойкие треки и полезные лайфхаки.	14.00 Золотая дюжина. (16+)
06.40, 08.40, 15.00, 18.40, 22.00 PRO-новости. (16+)	15.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)	16.00 Берегись автомобиля: звездные лихачи. (16+)
10.00, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)	17.00 10 самых! (16+)
11.00 Ждите ответа. (16+)	17.35 PRO-клип. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)	17.40 Прогноз по году. (16+)
	19.00 TikTok чарт. (16+)
	20.00 Лайкер. (16+)
	22.20 Наше. (16+)
	00.00 10 sexy. (18+)
	01.00 Муз'итив. (18+)
	02.00 Муз'итив. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
09.30, 17.00 «Тайны Медовой долины». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Йоко». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	Приключения Джетта и друзей продолжаются!
11.30, 19.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	08.00 «Команда Флоры». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	Флора и пятеро ее удивительных друзей – смелые защитники зеленого мира, которые каждый день заботятся о природе. Они спасают водоёмы, горы и леса, помогают растениям и животным, попавшим в беду.
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	10.45 «Игра сумом». (0+)
14.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	Антонимы и синонимы, сдвоенные согласные и безударные гласные, словосочетания и целевые тексты... Скажете, что это скучно? Совсем нет, потому что это повод посоревноваться в игре о невероятно интересном русском языке!
14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	11.05 «Буба». (6+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	11.50 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
15.25 «Бобр добр». (0+)	12.15, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	12.40 «Супер10». (6+)
17.20 «Енотки. Ключи и дверь». (0+)	14.40 «Отряд «Призрак». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
18.00 «Волшебная кухня». (0+)	15.40 «Клеопатра в космосе». (6+)	13.35 «Дикие скричеры!». (6+)
18.30 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	16.40 «Гравити Фолз». (12+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
19.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)	19.05 «Призрак и Молли МакГи». (6+)	14.10 «Простоквашино». (0+)
19.05 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	19.30 «Большой кошачий побег». (6+)	16.00 «Барби: Дримтопия». (0+)
19.30 «Кошечки-собачки». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!». (0+)
21.30 «Фееринки». (0+)	00.00 «Отель Трансильвания». (12+)	16.35 «Монсики». (0+)
	02.05 «7 гномов». (6+)	18.00 «Три кота». (0+)

УНИКУМ	O!
08.45, 13.50, 15.40, 21.25 Мультфильмы. (0+)	05.00 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
09.05 «Богатырята». (6+)	06.30 O! Музыка! (0+)
09.34 «Необыкновенные приключения Карика и Вали». (0+)	06.55 «Жужжалка». (0+)
09.48 «Веселая карусель». (0+)	07.00 «Три кота». (0+)
09.59, 14.43, 16.38, 20.45, 22.18 «Тайна Сухаревой башни». (6+)	09.00 «Доставка Пиквика». (0+)
10.15, 11.17, 16.55, 18.00 Кондитер Сладкоежка. (6+)	10.00 «Смешарики». (0+)
10.31, 11.31, 17.11, 18.16 Мастерская «Умелые ручки». (6+)	12.00 «Фиксики». (0+)
10.46, 11.46, 17.26, 18.31 Проще простого! (6+)	14.00 «Рев и заводная команда». (0+)
11.02, 12.03, 17.44, 18.49 История великих изобретений. (6+)	15.50 «Ответы от кометы». (0+)
12.15, 13.01, 19.05 «Макс Стил». (12+)	15.55 «ТриО!» (0+)
12.37, 13.24, 19.28 «Домики». (0+)	16.10 «Зебра в клеточку». (0+)
14.20, 15.20, 16.10, 20.17, 21.55, 22.34 Навигатор. У нас гости! (0+)	18.00 «Истории Баданаму». (0+)
15.00, 15.50, 19.55 «Капитан Кракен и его команда». (0+)	20.00 «Три кота». (6+)
21.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	22.00 «Фиксики». (0+)
	00.00 «Мир за минуту». (0+)
	00.05 «Доктор Малышкина». (0+)
	00.10 «Пластелинки». (0+)
	00.15 «Чик-чирик English». (0+)
	00.20 «Оранжевая королева». (0+)
	00.20 «Лапы, морды и хвосты». (0+)
	02.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
	04.40 «Еда на ура!». (0+)

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	14.00, 14.30
05.00 День Патриарха. (0+)	Монастырская кухня. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	15.00, 15.40 За далью века. 5-6 серии. (0+)
05.25 Монастырская кухня. (0+)	16.20 «БЕГ». 1 серия. (12+)
05.50 «ЭТО БЫЛО ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ». 1 серия. (0+)	СССР, 1970 г. В ролях: Людмила Савельева, Алексей Баталов
СССР, 1988 г. В ролях: Аристарх Ливанов, Владимир Пучков, Дарья Михайлова, Михаил Глузский	18.10 Завет. (6+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	18.40 «БЕГ». 2 серия. (12+)
10.30 Во что мы верим. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
11.30 В поисках Бога. (6+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
12.05 Слава Богу за все. Крестный путь Святителя Иоанна Златоуста. (0+)	23.45 Во что мы верим. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	00.40 День Патриарха. (0+)
	00.55 Расскажи мне о Боге. (6+)
	01.25, 01.55 Двенадцать. (12+)
	02.25 Завет. (6+)
	02.55 Вечер на СПАСЕ. (0+)

## Православный календарь

9 февраля  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Перенесение мощей свт. Иоанна Златоуста.



Постный день. Разрешается рыба.

«Приятна лень? Но подумай о ее последствиях. Мы оцениваем вещи не по началу, а по тому, к чему приводят».

Свт. Иоанн Златоуст

## ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Проворочавшись без сна до полуночи, я всё же решила встать и заварить себе мятно-чаю.

С нотворное глотать не хотелось, теплится надежда, что чай с ложечкой меда приманит-таки долгожданное забытье. А забыться хотелось. Забыться... не видеть, не проживать.

### «Я не успеваю за тобой»

«Как только найду квартиру, избавлю тебя от своего присутствия», — пообещал мне муж. А я, дура, согласилась подождать. Ведь двенадцать лет прожили как-никак, ну не выгонять же на улицу, пусть и решили разойтись.

Ну, то есть разойтись — это было мое решение.

— Если тебе так будет лучше, хорошо, давай разбежимся, — просто пожал муж плечами после того, как я, неделю промучившись, отважилась на этот большой разговор.

— Я не знаю, Миш, как будет лучше, — испытывая чувство вины, попыталась я оправдаться за свое решение. — Но жить так, как

# Пора закрутить роман с жизнью



мы живем сейчас, я тоже больше не могу. Ты холоден, отстранен, мы даже разговаривать перестали. — Почему перестали? Вчера разговаривали, — муж недоуменно посмотрел на меня.

— О чем, Миш? — я перешла на отчаянный крик. — О горбуше, за которой нужно съездить на рынок, чтобы я могла ее полсолить? О том, что у кухонного шкафа еще полгода

назад расшаталась дверка, и ее надо починить? О ботинках, которые у тебя промокают? Это, Миш, не разговоры, это каторга какая-то бытовая. Рутинка. Я не спорю, все это неотъемлемая часть нашей жизни, но не единственная! Я путешествовать хочу, с друзьями встречаться — вместе, Миш, не каждый со своими. Мы в театре лет пять не были, даже кино вместе уже не смотрим.

— Не кричи, — отмахнулся муж. — Я не успеваю за тобой. Да и не нужно мне всего этого. Если тебе скучно, разведемся, найдешь кого повеселее.

### Бессонная ночь

И вот уже неделю муж «уходит».

И вот он не пришел ночевать. Чемодан с собранными вещами на месте, документы в шкафу, а мужа нет. Не позвонил, не предупредил. Хотя ведь и не обязан был, формально-то мы вроде как разошлись.

— Мам, ты чего не спишь? — в кухню вошла сонная дочь в пижаме.

— Бессонница, — я обняла Катю, посадила к себе на колени. — Вот чай пью.

— А папа где? — дочь отхлебнула из моей кружки.

— Не знаю, Катюш, на pewno, задержали на работе, — сказала — и сама не поверила своим словам. — Пошли спать.

Так мы и сделали. Да только ко мне сон до утра так и не пришел. Не пришел и Мишка.

На работу я собиралась в каком-то полусознательном состоянии. Долго не могла погладить себе блузку, от недосыпа все время уютюгом заминая складки на шелке в самых неожиданных местах. Плюнула, натянула вчерашний свитер и джинсы. Сойдет.

### Роман с жизнью

Вечером, вернувшись домой, я почувствовала, что заболеваю. Саднило горло и дико гудела голова. Жизнь решила, что пора перестать обезболить мою реальность однообразием, и навалилась на меня тяжелой про-

студой в надежде растормошить, дать почувствовать себя и полюбить.

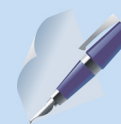
Мишка объявился через два дня. К тому моменту я настолько расхворалась, что пришлось отправить Катю к бабушке, а продукты заказывать по телефону.

Муж ушел, а я осталась сражаться с болезнью... и душевной болью.

Более или менее окрепла я только через три недели. Позволила себе недолгую прогулку по городу. Я шла и шурилась от счастья просто жить. В моей жизни так давно не было ничего интересного, что мне вот прямо сейчас, немедленно, хотелось украсить ее вкусными «вишенками»: кофе, концертом, спортом, новым платьем. Душевная боль ушла вместе с гриппом. Да, впереди у меня немало трудностей, придется подстраиваться под новые реалии существования без мужа. Но я уже окунулась в новый роман — роман с жизнью, которой и нужно только, чтобы ее жили, а не существовали около.

ДАРЬЯ

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





**1 ПЕРВЫЙ**



21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ». (16+)

05.00 09.25 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 03.00 Новости  
 09.45 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Лыжные гонки  
 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 02.00 03.05 Время покажет. (16+)  
 15.15 Давай поженимся! (16+)  
 16.00 Мужское / Женское. (16+)  
 17.00 «Время покажет» с Артемом Шейниным. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 На самом деле. (16+)  
 19.45 Пусть говорят. (16+)  
 21.00 Время  
**21.30 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ».** (16+)  
 22.30 Большая игра. (16+)  
 23.25 Вечерний Ургант. (16+)  
 00.00 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)  
 01.00 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. (0+)

**ТВЦ ТВЦ**

06.00 «Настроение»  
 08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.50 «МАЙОР И МАГИЯ».** (16+)  
 10.35 «Евгений Стеблов. Вы меня совсем не знаете». (12+)  
 11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)  
 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)  
 14.50 Город новостей  
**15.05 03.15 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ».** (12+)  
 17.00 «Прощание. Марис Лиэпа». (16+)  
**18.10 «ЗВЁЗДЫ И ЛИСЫ».** (12+)  
 22.35 «10 самых...» (16+)  
 23.05 «Актёрские драмы. Погибшие дети звёзд». (12+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.35 03.00 Петровка, 38. (16+)  
 00.55 «90-е. Ликвидация шайтанов». (16+)  
 01.35 «Прощание». (16+)  
 02.15 «Андропов против Щёлокова. Смертельная схватка». (12+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



09.55 О самом главном. (12+)

04.30 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Фигурное катание. Мужчины. Произвольная программа  
 08.40 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
 12.40 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
**14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ».** (12+)  
 17.00 Вести  
 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)  
 18.40 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.05 Вести. Местное время  
**21.20 «СКЛИФОВСКИЙ».** (16+)  
 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.20 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине  
 04.00 Перерыв в вещании

**ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

**05.20 14.20 03.50 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2».** (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня. (16+)  
 09.20 18.30 «Специальный репортаж». (16+)  
**09.40 «СЕВЕРИНО».** (12+)  
 11.20 21.25 «Открытый эфир». (12+)  
 13.25 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». (16+)  
 14.00 Военные новости. (16+)  
 14.05 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». (16+)  
 18.50 «Легенды госбезопасности». (16+)  
 19.40 Легенды телевидения. (12+)  
 20.25 «Код доступа». (12+)  
 23.05 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
**23.40 «МАЙОР «ВИХРЬ».** (12+)  
 03.35 «Оружие Победы». (12+)

**5 5-Й КАНАЛ**



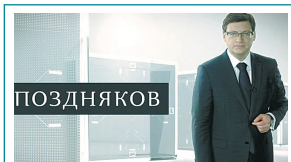
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

05.00 «Известия». (16+)  
**05.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
 08.35 День ангела. (0+)  
 09.00 «Известия». (16+)  
**09.25 13.25 «ЧЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА».** (16+)  
 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
**17.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-5».** (16+)  
**19.40 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)  
 Тай-боксёр Пётр Крушин умирает после разминки, выпив витаминную смесь. Кто-то подмешал в бутылку ударную дозу допинга, от которого остановилось сердце спортсмена. Для оперативников становится загадкой, действительно ли злоумышленник желал смерти Петра? Или он хотел только подставить его под допинговый скандал накануне важного боя, но не рассчитал дозу?  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**00.30 «СЛЕД».** (16+)  
 03.20 «Известия». (16+)  
**03.30 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

**ОТР ОТР**

07.30 15.35 «Календарь». (12+)  
 08.00 ОТражение-1. Информационная программа  
 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
**10.10 «ПИКОВАЯ ДАМА».** (12+)  
 11.40 «Большая страна: открытие». (12+)  
 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа  
 15.15 00.35 «Среда обитания». (12+)  
 16.00 22.20 04.45 «Прав!Да?» (12+)  
 16.40 23.45 «Числа. Пять чисел, которые изменили мир». (6+)  
 17.30 «Вспомнить всё». (12+)  
 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа  
**21.00 «МЕТЕЛЬ».** (6+)  
 23.00 Специальный проект ОТР «Отчий дом». (12+)  
 23.15 «Фигура речи». (12+)  
 01.00 ОТражение-3. Информационная программа. (12+)

**НТВ НТВ**



00.10 «Поздняков». (16+)

**04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА».** (16+)  
 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
 08.00 Сегодня  
**08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
 10.00 Сегодня  
**10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ».** (16+)  
 13.00 Сегодня  
 13.20 Чрезвычайное происшествие  
 14.00 Место встречи  
 16.00 19.00 23.20 Сегодня  
 16.20 Сегодня в Санкт-Петербурге  
 16.45 За гранью. (16+)  
 17.50 ДНК. (16+)  
 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге  
**20.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА».** (16+)  
 23.40 ЧП. Расследование. (16+)  
 00.15 Поздняков. (16+)  
 00.30 Мы и наука. Наука и мы. (12+)  
**01.25 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД».** (16+)  
**03.25 «ТРИ ЗВЕЗДЫ».** (16+)

**РЕН РЕН**

05.00 04.35 «Документальный проект». (16+)  
 07.00 «С бодрым утром!» (16+)  
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
 09.00 «Засекреченные списки». (16+)  
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)  
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
 15.00 «Неизвестная история». (16+)  
 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)  
 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
**20.00 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ».** (16+)  
 22.20 «Смотреть всем!» (16+)  
**00.30 «22 МИЛИ».** (18+)  
 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К**



08.20 «ПОСЛЕДНЯЯ ДОРОГА»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 «Правила жизни»  
 07.35 18.40 «Настоящая воина престолов»  
**08.20 15.50 «ПОСЛЕДНЯЯ ДОРОГА»**  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 00.00 XX век  
 12.20 18.30 23.25 Цвет времени  
**12.30 22.15 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»**  
 13.40 Абсолютный слух  
 14.20 «Анкета Российской империи»  
 15.05 Новости. Подробно. Театр  
 15.20 «Пряничный домик»  
 17.30 01.10 Марафон «Звезды XXI века»  
 19.45 Главная роль  
 20.05 Открытая книга  
 20.35 «Пушкин. Битов. Габриядзе. Побег». День памяти А.С. Пушкина  
 21.30 «Энигма»  
 02.15 «Всеволод Якут. Мой мир - театр»  
 03.00 Перерыв в вещании

**ТВ-3 ТВ-3**

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 09.30 «Слепая». (16+)  
 11.50 Гадалка. (16+)  
 14.40 Мистические истории. (16+)  
 15.45 Гадалка. (16+)  
 17.25 «Слепая». (16+)  
**18.30 «НЮХАЧ».** (16+)  
 Собравшиеся для игры в гольф и обсуждения своих проблем криминальные авторитеты обнаруживают в шкафике труп конкурента. Люди фактического главы клана Мустафы привозят Нюхача на место действия, вынуждая помочь. Но тут к делу подключается СБР...  
**20.30 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ».** (16+)  
 Джек оказывается на грани взрыва, и Билли отправляет его в Пустоту. Смерть требует от Сэма вернуть ей Книгу. Только в таком случае она вернет Джека  
**23.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ».** (6+)  
**01.15 «БАШНЯ».** (16+)  
 04.00 «Тайные знаки». (16+)  
 05.45 «Мультфильмы». (0+)

**СТС СТС**



20.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)  
 06.05 «Три кота». (0+)  
 06.15 «Драконы. Гонки по краю». (6+)  
 07.00 «Том и Джерри». (0+)  
**08.00 «БРАТЬЯ».** (16+)  
**09.00 «ВОРОНИНЫ».** (16+)  
 10.00 Уральские пельмени. (16+)  
**10.20 «ИНДИАНА ДЖОНС И ПОСЛЕДНИЙ КРЕСТОВЫЙ ПОХОД».** (12+)  
 12.55 Форт Боярд. (16+)  
**14.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ».** (12+)  
**18.30 «БРАТЬЯ».** (16+)  
**20.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3».** (12+)  
**22.00 «ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА».** (12+)  
**00.35 «ДЖАНГО ОСВОБОЖДЁННЫЙ».** (16+)  
**03.30 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ».** (16+)  
**04.15 «ВОРОНИНЫ».** (16+)  
 05.25 «Мультфильмы». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)

**ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ**

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
 08.55 Давай разведёмся! (16+)  
 10.00 Тест на отцовство. (16+)  
 12.15 «Понять. Простить». (16+)  
 13.20 «Порча». (16+)  
 13.50 «Знахарка». (16+)  
 14.25 «Верну любимого». (16+)  
**15.00 «КОМПАЬОНКА».** (16+)  
**19.00 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ».** (16+)  
 Следователь СК Яна Нестеренко на хорошем счету у начальства и счастлива в браке. Единственное, что омрачает её жизнь - это отсутствие детей  
**23.20 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР».** (16+)  
 01.15 «Понять. Простить». (16+)  
 02.15 «Порча». (16+)  
 02.40 «Знахарка». (16+)  
 03.05 «Верну любимого». (16+)  
 03.30 Тест на отцовство. (16+)







КИНО И СЕРИАЛЫ

<b>МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ</b>	<b>TV1000</b>	<b>РУССКОЕ КИНО</b>	<b>ДОМ КИНО</b>
<p><b>06.30</b> «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)</p> <p><b>08.25</b> «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ». (12+)</p> <p><b>09.55</b> «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (12+)</p> <p><b>11.45</b> «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)</p> <p><b>13.10</b> «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)</p> <p><b>18.05, 05.00</b> «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-3». (16+)</p> <p><b>19.50</b> «АФОНЯ». (16+)</p> <p><b>21.30</b> «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)</p> <p><b>23.20</b> «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)</p> <p><b>01.40</b> «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)</p> <p><b>03.20</b> «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (12+)</p>	<p><b>06.15, 06.55</b> «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)</p> <p><b>08.05</b> «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)</p> <p><b>09.50</b> «ОТМЕЛЬ». (16+)</p> <p><b>11.20</b> «СИНЯЯ БЕЗДНА». (16+)</p> <p><b>13.05</b> «СИНЯЯ БЕЗДНА-2». (16+)</p> <p><b>14.40</b> «ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА». (16+)</p> <p><b>17.15, 18.05</b> «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)</p> <p><b>19.00</b> «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)</p> <p>США, 2010 г. В ролях: Роберт Паттинсон, Эмили де Рэвин, Крис Купер</p> <p><b>21.00</b> «ПОСЛЕ». (16+)</p> <p><b>22.55</b> «ПОСЛЕ. ГЛАВА 2». (16+)</p> <p><b>00.50</b> «ЧЕЛОВЕК ДОЖДЯ». (16+)</p> <p><b>02.55</b> «ТУТСИ». (16+)</p>	<p><b>06.10</b> «ФОТО НА ПАМЯТЬ». (16+)</p> <p><b>07.20</b> «14+». (16+)</p> <p><b>09.20</b> «СЧАСТЬЯ! ЗДОРОВЬЯ!» (16+)</p> <p><b>10.50</b> «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)</p> <p><b>12.25</b> «14+». (16+)</p> <p><b>14.20</b> «СМОТРИ КАК Я». (12+)</p> <p><b>16.05</b> «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (6+)</p> <p><b>18.05</b> «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)</p> <p><b>20.00</b> «ТАРАС БУЛЬБА». (16+)</p> <p>Россия, 2009 г.</p> <p><b>22.20</b> «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)</p> <p>Россия, 2006 г.</p> <p><b>00.55</b> «СКИФ». (18+)</p> <p><b>02.35</b> «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)</p> <p><b>03.50</b> «ВОЙНА ПОЛОВ». (16+)</p>	<p><b>06.20</b> «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>07.45</b> «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>09.00</b> «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)</p> <p><b>10.30</b> «СВАТЫ». (16+)</p> <p><b>15.20</b> «ГОРЬКО!». (16+)</p> <p>Россия, 2013 г. В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова, Егор Корешков, Ян Цапник, Елена Валушкина</p> <p><b>17.15</b> «ГОРЬКО!-2». (16+)</p> <p>Россия, 2014 г.</p> <p><b>19.00</b> «СВАТЫ». (16+)</p> <p><b>01.00</b> «СТРАНА ЧУДЕС». (12+)</p> <p><b>02.15</b> «ЗОЛУШКА». (16+)</p> <p><b>03.40</b> «ФРАНЦУЗ». (16+)</p>

<b>ИЛЛЮЗИОН+</b>	<b>РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН</b>	<b>КИНОКОМЕДИЯ</b>	<b>РОДНОЕ КИНО</b>
<p><b>01.10</b> «ТЕБЕ КОНЕЦ!» (18+)</p> <p><b>02.40</b> «ТАИНСТВЕННЫЙ АЛЬБЕРТ НОББС». (16+)</p> <p><b>04.30</b> «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)</p> <p><b>06.10</b> «НАПРОЛОМ». (16+)</p> <p><b>07.40</b> «ПРОПОВЕДНИК С ПЛЕТЕМ». (16+)</p> <p><b>09.45</b> «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)</p> <p><b>11.10</b> «ТРОЦКИЙ». (16+)</p> <p><b>12.55</b> «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)</p> <p><b>14.30</b> «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)</p> <p><b>15.55</b> «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)</p> <p><b>17.15</b> «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)</p> <p><b>19.10</b> «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)</p> <p><b>20.30</b> «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)</p> <p><b>22.10</b> «ПОГРЕБЕННЫЙ ЗАЖИВО». (16+)</p> <p><b>23.35</b> «ЧТЕЦ». (16+)</p>	<p><b>06.35</b> «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (12+)</p> <p><b>08.15</b> «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)</p> <p><b>09.40</b> «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)</p> <p><b>11.05, 00.05</b> «СТОРОЖ». (16+)</p> <p><b>12.55</b> «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ!». (16+)</p> <p><b>14.15</b> «ПРО ЖЕНУ, МЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...» (12+)</p> <p><b>15.55</b> «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ!». (16+)</p> <p><b>17.15</b> «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)</p> <p><b>19.05</b> «ПОРТ». (16+)</p> <p><b>20.45</b> «ЧЕМПИОНЫ». (6+)</p> <p><b>22.35</b> «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)</p> <p><b>01.50</b> «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (12+)</p> <p><b>03.30</b> «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК!». (16+)</p> <p><b>04.55</b> «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)</p>	<p><b>01.35</b> «ГОЛЫЙ ПИСТОЛЕТ 33 1/3: ПОСЛЕДНИЙ ВЫПАД». (16+)</p> <p><b>03.50</b> «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)</p> <p><b>05.55</b> «ЛИЦЕНЗИЯ НА БРАК». (12+)</p> <p><b>07.35</b> «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)</p> <p><b>09.25</b> «АНАЛИЗИРУЙ ЭТО». (16+)</p> <p><b>11.20</b> «ШЕСТОЙ ИГРОК». (12+)</p> <p><b>13.25</b> «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)</p> <p><b>15.40</b> «ПАПЕ СНОВА 17». (12+)</p> <p><b>17.35</b> «ЛЮБОВЬ СУВЕДОМЛЕНИЕМ». (16+)</p> <p><b>19.30</b> «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)</p> <p><b>21.05</b> «АЛОХА». (12+)</p> <p><b>23.00</b> «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИАРДЕРА». (18+)</p>	<p><b>01.05, 02.25, 03.40</b> «И СНОВА АНИСКИН». (12+)</p> <p><b>05.15</b> «БЕГЛЕЦЫ». (12+)</p> <p><b>06.55</b> «ВООРУЖЁН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН». (12+)</p> <p><b>08.50</b> «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+)</p> <p><b>10.45</b> «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)</p> <p><b>12.15</b> «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)</p> <p><b>14.10</b> «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)</p> <p><b>15.40</b> «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (12+)</p> <p><b>17.25</b> «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОРМУ». (12+)</p> <p><b>19.00, 20.20</b> «МАЛЕНЬКАЯ ВЕРА». (18+)</p> <p><b>21.30</b> «ПОГРАНИЧНЫЙ ПЕС АЛЫЙ». (12+)</p> <p><b>22.50</b> «МЕНЯЛЫ». (12+)</p> <p>Комедия, Россия, 1992 г.</p>

<b>СУББОТА!</b>	<b>СУББОТА!</b>	<b>ФЕНИКС ПЛЮС КИНО</b>	<b>СТС LOVE</b>	<b>СТС LOVE</b>	<b>TV 21 ВЕК</b>
<p><b>05.00</b> «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p><b>12.10, 13.10, 17.00, 18.00</b> «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)</p> <p><b>14.10, 15.10, 16.00</b> «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)</p> <p><b>19.00, 19.50, 20.50, 21.40, 22.40, 23.40</b> «ДОКТОР ХАУС». (16+)</p> <p><b>23.30</b> Суббота news 2022. (16+)</p> <p><b>00.40, 01.30, 02.20</b> «КОСТИ». (16+)</p> <p><b>03.00, 03.40, 04.20</b> Топ-модель по-американски. (16+)</p>	<p><b>08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00</b> «ШИРОКА РЕКА». (16+)</p> <p><b>10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00</b> «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)</p> <p><b>12.00, 20.00, 04.00</b> «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)</p> <p><b>13.00, 21.00, 05.00</b> «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)</p> <p><b>14.00, 22.00, 06.00</b> «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)</p> <p>Сериал. Детектив, Россия, 2014 г. В ролях: Карина Андоленко, Алексей Демидов</p> <p><b>15.00, 23.00, 07.00</b> «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)</p>	<p><b>06.00</b> «Фиксики». Мультсериал. (0+)</p> <p><b>06.10</b> «ОТЕЛЪ «ЭЛЕОН». (16+)</p> <p><b>10.10</b> «КУХНЯ». (16+)</p> <p><b>15.00</b> «ВОРОНИНЫ». (16+)</p> <p><b>21.55</b> «МОЛОДЕЖКА». (12+)</p> <p>Бакин попадает в безвыходную ситуацию, неожиданно ему на помощь приходит Казанцев...</p> <p><b>00.00</b> «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)</p> <p><b>01.50</b> Даёшь молодёжь! (16+)</p> <p><b>03.30</b> «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)</p> <p><b>05.00</b> «Фиксики». Мультсериал. (0+)</p>	<p><b>10.00, 18.00, 02.00</b> «ЗОЛОТО». (16+)</p> <p><b>11.05, 19.05, 03.05</b> «СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ ДЖОНА Ф. ДОНОВАНА». (18+)</p> <p>Драма, Великобритания, Канада, 2018 г.</p> <p><b>13.10, 21.10, 05.10</b> «НАРБЕРИСТКИ». (18+)</p> <p>Драма, комедия, Великобритания, Франция, 1997 г.</p> <p><b>14.40, 22.40, 06.40</b> «УБОЙНЫЙ ОГОНЁК». (16+)</p> <p>Комедия, Испания, 2015 г.</p> <p><b>16.20, 00.20, 08.20</b> «ИДЕАЛЬНАЯ НАНЯ». (16+)</p> <p>Криминальная драма, Франция, 2019 г.</p>	<p><b>10.00, 18.00, 02.00</b> «ЗОЛОТО». (16+)</p> <p><b>11.05, 19.05, 03.05</b> «СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ ДЖОНА Ф. ДОНОВАНА». (18+)</p> <p>Драма, Великобритания, Канада, 2018 г.</p> <p><b>13.10, 21.10, 05.10</b> «НАРБЕРИСТКИ». (18+)</p> <p>Драма, комедия, Великобритания, Франция, 1997 г.</p> <p><b>14.40, 22.40, 06.40</b> «УБОЙНЫЙ ОГОНЁК». (16+)</p> <p>Комедия, Испания, 2015 г.</p> <p><b>16.20, 00.20, 08.20</b> «ИДЕАЛЬНАЯ НАНЯ». (16+)</p> <p>Криминальная драма, Франция, 2019 г.</p>	<p><b>10.00, 18.00, 02.00</b> «ЗОЛОТО». (16+)</p> <p><b>11.05, 19.05, 03.05</b> «СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ ДЖОНА Ф. ДОНОВАНА». (18+)</p> <p>Драма, Великобритания, Канада, 2018 г.</p> <p><b>13.10, 21.10, 05.10</b> «НАРБЕРИСТКИ». (18+)</p> <p>Драма, комедия, Великобритания, Франция, 1997 г.</p> <p><b>14.40, 22.40, 06.40</b> «УБОЙНЫЙ ОГОНЁК». (16+)</p> <p>Комедия, Испания, 2015 г.</p> <p><b>16.20, 00.20, 08.20</b> «ИДЕАЛЬНАЯ НАНЯ». (16+)</p> <p>Криминальная драма, Франция, 2019 г.</p>

УВЛЕЧЕНИЯ

<b>УСАДЬБА</b>	<b>ОХОТА И РЫБАЛКА</b>	<b>ЖИВИ!</b>
<p><b>09.35</b> Как построить дом. (12+)</p> <p><b>10.05, 15.55</b> Огород круглый год. (12+)</p> <p><b>10.35</b> Паштет. (12+)</p> <p><b>10.50, 18.00</b> Дачные радости. (12+)</p> <p><b>11.25</b> Альтернативный сад. (12+)</p> <p><b>11.55</b> Сельсовет. (12+)</p> <p><b>12.15</b> Усадьбы будущего. (12+)</p> <p><b>12.45</b> Букет на обед. (12+)</p> <p><b>13.05</b> Огород от-кутор. (12+)</p> <p><b>13.35</b> Урожай на столе. (12+)</p> <p><b>14.05</b> Сладкая жизнь. (12+)</p> <p><b>14.25</b> Чужеземцы. (12+)</p> <p><b>14.40</b> Декоративный огород. (12+)</p> <p><b>15.10</b> Лучки&amp;Пучки. (12+)</p> <p><b>15.25</b> Нетипичный огород. (12+)</p> <p><b>15.40</b> Идите в баню. (12+)</p> <p><b>16.25</b> Топ-10. (12+)</p> <p><b>16.55</b> Дачных дел мастер. (12+)</p> <p><b>17.30</b> Секреты стиля. (12+)</p> <p><b>18.30</b> ЗаСада. (12+)</p> <p><b>19.00</b> Дом, милый дом! (12+)</p> <p><b>19.15</b> Готовим на Майорке. (12+)</p> <p><b>19.35</b> Школа ландшафтного дизайна. (12+)</p> <p><b>20.05</b> Проект мечты. (12+)</p> <p><b>20.35</b> Вершки-корешки. (12+)</p> <p><b>20.50</b> Дачная энциклопедия. (12+)</p> <p><b>21.25</b> Искатели приключений. (12+)</p> <p><b>22.00</b> Приглашайте в гости. (12+)</p> <p><b>22.15</b> Старые дачи. (12+)</p> <p><b>22.50</b> Частный сектор. (12+)</p> <p><b>23.20</b> Деревянная Россия. (12+)</p> <p><b>23.50</b> Наш румяный каравай. (12+)</p>	<p><b>09.45</b> Кодекс охотника. (16+)</p> <p><b>10.00</b> Прибалтийский лосось. (16+)</p> <p><b>10.30</b> Кто? Куда? Зачем? (16+)</p> <p><b>10.45, 11.35</b> Рыбалка сегодня. (16+)</p> <p><b>11.00</b> Мир охотника. (12+)</p> <p><b>11.50, 20.05</b> На охотничьей тропе. (16+)</p> <p><b>12.20</b> Фишермания. (16+)</p> <p><b>12.50</b> Подводная жизнь дельты Волги. (16+)</p> <p><b>13.20</b> Сезон охоты. (16+)</p> <p><b>13.50</b> Следопыт. (12+)</p> <p><b>14.20</b> Мой мир - рыбалка. (12+)</p> <p><b>14.50</b> Рыбалка на Черемшане. (6+)</p> <p><b>15.20</b> Морская охота. (16+)</p> <p><b>15.55</b> Охота: собачья работа. (16+)</p> <p><b>16.25</b> Андрей Старков и его команда. (16+)</p> <p><b>17.00</b> Территория льда. (16+)</p> <p><b>17.30</b> Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)</p> <p><b>18.00</b> На рыбалку с охотой. (12+)</p> <p><b>18.35</b> Рождение клинка. (16+)</p> <p><b>19.05</b> Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)</p> <p><b>19.35, 23.40</b> Поймай и сними. (16+)</p> <p><b>20.35</b> Экстремальный фидер. (16+)</p> <p><b>21.05</b> Охота с луком. (16+)</p> <p><b>21.35</b> Нож-помощник. (16+)</p> <p><b>21.50</b> Дед Мазай и зайцы. (16+)</p> <p><b>22.05</b> Безграничная рыбалка. (16+)</p> <p><b>22.35</b> Крылатые охотники. (16+)</p> <p><b>22.55</b> Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)</p> <p><b>23.10</b> Поймай жереха. (16+)</p>	<p><b>00.00, 13.00, 19.00</b> Фитнес-бикини 2.0. (12+)</p> <p><b>00.30, 13.30, 19.30</b> 3D фитнес. (12+)</p> <p><b>01.00, 14.00, 20.00</b> Первоклассный фитнес. (6+)</p> <p><b>01.30, 14.30, 20.30</b> Кроссфит 2.0. (12+)</p> <p><b>02.00, 15.00, 21.00</b> Пилатес изнутри. (6+)</p> <p><b>03.00, 16.00</b> Street Fight. (12+)</p> <p><b>03.30, 17.00</b> Фитнес-мама. (16+)</p> <p><b>04.00, 07.00, 10.00</b> YogaУтро. (6+)</p> <p><b>04.30, 07.30, 10.30</b> Утренний заряд с Димой Брагиним. (12+)</p> <p><b>04.45, 07.45, 10.45</b> Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)</p> <p><b>05.00, 08.00, 11.00</b> Йога. Женские практики. (12+)</p> <p><b>05.30, 08.30, 11.30</b> Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)</p> <p><b>05.45, 08.45, 11.45</b> Фитнес с резинками. (12+)</p> <p><b>06.00, 09.00, 12.00</b> «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)</p> <p><b>06.30, 09.30, 12.30</b> Здоровая спина 2.0. (12+)</p> <p><b>16.30, 22.30</b> Шагат. (12+)</p> <p>Как для женского организма, так и мужского умение садиться на шпагат является не только красивым элементом, но еще и очень полезным навыком.</p> <p><b>17.30, 22.00</b> Zumba. (12+)</p> <p><b>18.00, 23.00</b> Уроки чувственности. (16+)</p> <p><b>18.30, 23.30</b> YogaВечер. (6+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

<b>МИР</b>	<b>ПОБЕДА</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>Ю</b>
<p><b>05.00</b> Наше кино. История большой любви. (12+)</p> <p><b>05.25</b> «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)</p> <p>СССР, 1972 г.</p> <p><b>07.10</b> «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)</p> <p><b>10.00</b> Новости</p> <p><b>10.10</b> «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)</p> <p><b>13.00</b> Новости</p> <p><b>13.15, 18.05</b> Дела судебные. Деньги верните! (16+)</p> <p><b>14.10, 16.15, 03.25</b> Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</p> <p><b>15.05, 04.10</b> Дела судебные. Новые истории. (16+)</p> <p><b>16.00</b> Новости</p> <p><b>17.10</b> Мировое соглашение. (16+)</p> <p><b>19.00</b> Новости</p> <p><b>19.25, 20.10</b> Телегра «Игра в кино». (12+)</p> <p><b>20.55</b> Слабое звено. (12+)</p> <p><b>21.55, 22.50</b> Шоу «Назад в будущее». (16+)</p> <p><b>23.45</b> «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)</p> <p><b>02.10, 02.35, 03.00</b> Достояние республики. Восемидесятые. (12+)</p> <p><b>04.40</b> «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (0+)</p>	<p><b>05.00</b> «Путь к Победе!» (16+)</p> <p><b>06.00</b> «КУКУШКА». (16+)</p> <p><b>07.40</b> «СОЛДАТИК». (12+)</p> <p><b>09.10</b> «ВЫСОТА 89». (16+)</p> <p><b>11.00</b> «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)</p> <p><b>13.20</b> «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p><b>17.00</b> «СПУТНИКИ». (16+)</p> <p>Россия, 2015 г. Экранизация повести Веры Пановой. 1941 год. Начало войны. Комиссар Данилов набирает медицинский персонал в санитарный поезд. К нему попадает доктор Белов, интеллигентный врач, оставивший свою семью в Ленинграде. Юлия, строгая операционная медсестра, старая дева. Красавица Фаина, испытывающая свои чары на Данилове и монтере Недзвецком. Эти люди проведут вместе бок о бок все четыре года войны, пройдя испытания на смелость, порядочность, стойкость и доброту.</p> <p><b>23.59</b> «Путь к Победе!» (16+)</p> <p><b>01.00</b> «МАТЧ». (18+)</p> <p><b>03.00</b> «ПЕРЕГОН». (16+)</p>	<p><b>05.00</b> Орел и Решка. Россия-2. Камчатка (субтитры). (16+)</p> <p><b>05.50</b> Орел и Решка. Россия-2. Нижний Новгород (субтитры). (16+)</p> <p><b>06.30</b> Пятница News. (16+)</p> <p><b>06.50</b> «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)</p> <p><b>09.00, 10.00, 11.10</b> На ножах (субтитры). (16+)</p> <p><b>12.10</b> Четыре свадьбы (субтитры). (16+)</p> <p><b>13.30</b> Любовь на выживание. Настя и Маис. (16+)</p> <p><b>15.20, 16.40</b> Четыре свадьбы. (16+)</p> <p><b>17.40</b> Четыре свадьбы (субтитры). (16+)</p> <p><b>19.00, 20.10</b> Четыре свадьбы. (16+)</p> <p><b>21.40</b> Четыре свадьбы (субтитры). (16+)</p> <p><b>23.20</b> «ШЕРЛОК». 4 сезон. 3 серия. «Финальная проблема» (субтитры). (16+)</p> <p>Сериал. Великобритания, США, 2016 г.</p> <p><b>01.10</b> Пятница News. (16+)</p> <p><b>01.40</b> Адская кухня. (16+)</p> <p><b>03.10</b> Пятница News. (16+)</p> <p><b>03.40</b> Мир за бесплатно. Незданное. (16+)</p> <p><b>04.50</b> Пятница News. (16+)</p>	<p><b>05.15</b> Папа попал. (12+)</p> <p><b>09.00</b> «КЛОН». (16+)</p> <p><b>10.00</b> «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p><b>11.00, 12.00</b> Дом-2. Lite. (16+)</p> <p><b>13.00</b> Супермама. (16+)</p> <p>Еженедельно четыре мамы будут соревноваться за звание «Супермамы». Они будут знакомиться с детьми своих конкурентов, анализировать их стиль воспитания, оценивать общий климат в семье, самореализацию мамы и другие моменты. Дмитрий Карпачев будет комментировать поступки мам, давать практические советы по воспитанию детей, а также отдаст свои баллы одной из них.</p> <p><b>16.00</b> Мастершеф. (16+)</p> <p><b>20.00</b> «КЛОН». (16+)</p> <p><b>21.00</b> «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p><b>22.00</b> Дом-2. Новая любовь. (16+)</p> <p><b>00.05</b> Я стесняюсь своего тела. (16+)</p> <p><b>01.45</b> «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕДСТАВЛЕНИЕ» (субтитры). (16+)</p> <p><b>03.20</b> Другая битва экстрасенсов. (16+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

<b>365 ДНЕЙ ТВ</b>	<b>VIASAT HISTORY</b>	<b>NATIONAL GEOGRAPHIC</b>
<p><b>00.00</b> Час истины. (12+)</p> <p><b>01.00</b> Из истории советского периода. (6+)</p> <p><b>01.30</b> История одной фотографии. (6+)</p> <p><b>01.50</b> Семь дней истории. (12+)</p> <p><b>02.00</b> Всемирное наследие. Россия. (12+)</p> <p><b>02.50</b> Семь дней истории. (12+)</p> <p><b>03.05, 05.40</b> Историограф. (12+)</p> <p><b>03.55</b> Историада. (12+)</p> <p><b>04.55</b> Сражения с Наполеоном. (12+)</p> <p><b>05.25</b> По законам чести. Из истории друзей. (12+)</p> <p><b>06.30</b> Всемирное наследие. Россия. (12+)</p> <p><b>07.25</b> Библиотеки России. (6+)</p> <p><b>08.00</b> Французский гений. Крепости Вобана. (12+)</p> <p><b>09.00</b> Историограф. (12+)</p> <p><b>09.50</b> Великие живописцы. (12+)</p> <p><b>10.50</b> Семь дней истории. (12+)</p> <p><b>11.00</b> Секреты истории. (12+)</p> <p><b>13.10</b> Историограф. (12+)</p> <p><b>14.00, 14.50</b> Ступени Победы. (12+)</p> <p><b>15.40</b> История одной фотографии. (6+)</p> <p><b>16.00</b> Морской узел. (12+)</p> <p><b>16.30</b> Забытый полководец. (12+)</p> <p><b>17.05</b> Семь дней истории. (12+)</p> <p><b>17.20</b> Историограф. (12+)</p> <p><b>18.10, 19.05</b> «ИСАЕВ». (16+)</p> <p><b>20.00</b> Историада. (12+)</p> <p><b>21.00</b> Спротивление. Русские французы. (12+)</p> <p><b>22.00</b> История оружия. (16+)</p> <p><b>23.00</b> Историограф. (12+)</p> <p><b>23.50</b> Семь дней истории. (12+)</p>	<p><b>06.05</b> Невероятные изобретения. (12+)</p> <p><b>06.35</b> Американские принцессы на миллион долларов. (12+)</p> <p><b>07.25, 08.15, 09.05, 09.55, 10.45</b> Убийство на железной дороге. (16+)</p> <p><b>11.35</b> Место преступления: древность. (16+)</p> <p><b>12.35</b> Сокровища Инда. (12+)</p> <p><b>13.20, 14.15</b> Последний поход викингов. (12+)</p> <p><b>15.15</b> Американские принцессы на миллион долларов. (12+)</p> <p><b>16.05</b> Место преступления: древность. (16+)</p> <p><b>17.05</b> Живые мертвецы Помпеев. (12+)</p> <p><b>18.05</b> Великая война: Агентурная разведка. (12+)</p> <p><b>19.00</b> Великая война: Битва за Германию. (12+)</p> <p><b>19.55</b> Американские принцессы на миллион долларов. (12+)</p> <p><b>21.00</b> Место преступления: древность. (16+)</p> <p><b>22.00</b> Живые мертвецы Помпеев. (12+)</p> <p><b>22.55</b> Великая война: Агентурная разведка. (12+)</p> <p><b>23.50</b> Великая война. (12+)</p> <p><b>00.45, 01.30, 02.15, 03.00</b> Убийство на железной дороге. (16+)</p> <p><b>03.45</b> Место преступления: древность. (16+)</p> <p><b>04.40</b> Великая война. (12+)</p> <p><b>05.30</b> Невероятные изобретения. (12+)</p>	<p><b>06.00</b> Научные глупости. (16+)</p> <p><b>06.25</b> Космос: возможные миры. (16+)</p> <p><b>07.15</b> Мегаполисы. (16+)</p> <p><b>08.10</b> Инженерные идеи. (16+)</p> <p><b>09.00, 09.55</b> Настоящий суперкар. (16+)</p> <p><b>10.45</b> Дикая тунца. (16+)</p> <p><b>11.35</b> Дикая тунца</p>



**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT	EUROSPORT 1
06.00, 04.25, 05.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Скелетон. Прямая трансляция	01.30 Автогонки на выносливость. «24 часа Ле-Мана». Ревью. (16+)	
06.55, 08.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сноубординг. Прямая трансляция	02.30 Ралли-рейд. «Дакар». 3-й этап. (16+)	
07.40, 10.25, 12.55 Новости	03.30 Теннис. Australian Open. Мужчины. 1/4 финала. (6+)	
07.45, 05.25 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)	05.00 Снукер. Scottish Open. Финал. (6+)	
08.10, 22.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Сань-ный спорт. (0+)	07.00 Теннис. Australian Open. Женщины. 1/4 финала. (6+)	
10.30 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Мужчины. Россия - Швейцария. (0+)	08.30 Снукер. Scottish Open. Финал. (6+)	
12.25 Мини-футбол в России. (0+)	10.30 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)	
12.35, 22.00 Страна. Live. (12+)	12.00, 19.30 Ралли-рейд. «Дакар». 4-й этап. (16+)	
13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция	13.00 Велоспорт. «Льеж - Бастонь - Льеж». (16+)	
22.20 Комета «Урал-Грейт». (6+)	14.00 Теннис. US Open. 1/4 финала. (6+)	
00.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Фигурное катание. Мужчины. Произвольная программа. (0+)	16.00 Снукер. Scottish Open. Финал. (6+)	
02.10 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)	18.00 Легкая атлетика. Парижский марафон. (6+)	
04.00 Вид сверху. (12+)	20.30 «Бег в КНДР» (субтитры). (16+)	
	21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 2-й круг. Прямая трансляция. (6+)	

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	15.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
06.40, 08.40, 15.00, 18.40, 22.00 PRO-новости. (16+)	16.00 Хорошо быть кисю: лакшери-жизнь звездных питомцев. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)	17.00 Хит-сториз. Smash «Belle». (16+)
10.00 Лайкер. (16+)	17.35 PRO-клип. (16+)
11.00, 17.40 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+)	20.00 Золотая лихорадка. (16+)
13.30 10 самых (16+)	22.20 DFM - Dance chart. (16+)
14.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)	23.20, 02.00 Муз'итив. (16+)
	00.00 Муз'итив. (18+)
	03.00 Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

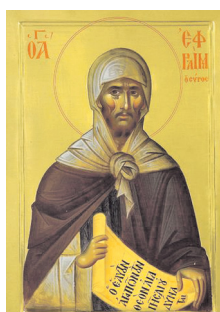
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.30, 13.20 «Маша и Медведь». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птички. «Четверо в кубе». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.25 «Простоквашино». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
09.35, 17.00 «Тайны Медовой долины». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Доктор Панда». (0+)
10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	Действие мультсериала происходит в чудесном городе, где каждый день Доктор Панда пробует новую профессию, а черепашок Тото и другие друзья ему в этом помогают.
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
11.00 «Лео и Тиг». (0+)	07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	10.45 «Проще простого!» (0+)
11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	11.05 «Буба». (6+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	12.10 «Легенды Спарка». (0+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)	О приключениях машины Спарка, который работает простым механиком в сервисе Старлайт. Он мечтает стать Супергонщиком и успешно преодолеть все самые сложные треки, победив сильнейших соперников.
14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	11.50 «100% волк: Легенда о Лунном камне». (6+)	12.40 «Супер10». (6+)
14.30, 20.30 «Смешарики». (0+)	12.15, 17.35, 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	14.40 «Отряд «Призрак». (6+)	13.35 «Дикие скричеры» (6+)
15.30 «Бобб добр». (0+)	15.40 «Клеопатра в космосе». (6+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
18.00 «Волшебная кухня». (0+)	16.40 «Гравити Фолз». (12+)	14.10 «Простоквашино». (0+)
18.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	19.05 «Призрак и Молли МакГи». (6+)	16.00 «Барби: Дримтопия». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	19.30 «Большой собачий побег». (6+)	В своих фантазиях малышка Челси придумала удивительный мир, который напоминает волшебную сказку.
20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)	23.00 «Человек-Паук». (12+)	16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
21.30 «Фееринки». (0+)	00.00 «7 гномов». (6+)	16.35 «Монсики». (0+)
	02.05 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)	18.00 «Три кота». (0+)
		19.40 «Щенячий патруль». (0+)
		Мультсериал рассказывает о героических буднях команды спасателей. Но команда эта не совсем обычная: она состоит из щенков разных пород. Шестеро смелых спасателей - Маршалл, Крепыш, Зума, Рокки, Гончик и Скай - всегда готовы прийти на помощь тем, кто угодил в беду.
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Сказочный патруль». (0+)
		22.00 «Геомек». (6+)
		22.30 «Черепашки-ниндзя». (6+)
		23.00 «Инфинити Надю». (6+)
		23.25 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
		01.30 «Везуха!» (6+)
		03.15 «Лунтик». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	16.15 «БЕГ». 2 серия. (12+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	18.10 Завет. (6+)
05.30 Монастырская кухня. (0+)	18.40 «ДЕЛО». (0+)
05.55 «ЭТО БЫЛО ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ». 2 серия. (0+)	Россия, 1991 г. В ролях: Олег Басилашвили, Иннокентий Смоктуновский, Михаил Ульянов, Юрий Яковлев
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
10.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)	22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.40, 12.25 За далью века. 7-8 серии. (0+)	23.45 В поисках Бога. (6+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	00.15 День Патриарха. (0+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	00.30 Профессор Осипов. (0+)
15.00, 15.35 За далью века. 9-10 серии. (0+)	01.00 Прямая линия жизни. (16+)
	01.55 Физики и клирики. (0+)
	02.25 Завет. (6+)
	02.55 Вечер на СПАСЕ. (0+)

**Православный календарь**

10 февраля  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Прп. Ефрема Сирина.



Прп. Феодосия Тотемского. Прп. Палладия пустытника. Прп. Исаака Сирина, еп. Ниневийского. Прп. Ефрема Новоторжского. Прп. Ефрема Печерского, еп. Переяславского. Св. Феодора исп., пресвитера. Сщмч. Игнатия, еп. Скопинского. Сщмч. Владимира пресвитера и прмч. Варфоломея Мц. Ольги. Прп. Леонтия исп. Суморинской-Тотемской иконы Божией Матери.

Поста нет.

«Горе ленивым, которые представят «пред Богом» без добрых дел. Увы, день Суда близок!»

Прп. Ефрем Сирин

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 ФЕВРАЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 ФЕВРАЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овны попадут в самую гущу событий. Перемены, которые произойдут в вашей жизни, обещают новые интересные возможности. Общайтесь с семьей, доверяйте шестому чувству, оно подскажет верные слова и решения. Любимого человека окружите флером романтики.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Отношения с любимым человеком у Львов будут спокойными и безоблачными, если представители знака не станут слишком задираТЬ планку требований. Отличный период, чтобы сосредоточиться на работе и карьере, завести новые полезные знакомства.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
В настоящий период Стрельцам под силу любая задача. Смело ставьте перед собой глобальные цели и стройте смелые планы. Но будьте внимательны к тому, как любимый человек реагирует на ваши слова и поступки. Вы можете ненароком обидеть партнера.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи станут притягивать к себе удачу. Это позволит вам достичь очень многого. Будьте готовы помочь словом и делом менее успешным друзьям и близким людям. Пришло время порадовать вашу половинку романтическим путешествием и подарком.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Обстоятельства могут подтолкнуть Тельцов к решительным поступкам, тут главное – не растеряться. Но и к интуиции прислушиваться тоже стоит, это поможет не наломать дров в общении с близкими людьми. Ваша половинка будет нуждаться в заботе и внимании.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Девы могут подвергнуться жесткой критике со стороны коллег. Даже при необоснованности этих претензий постарайтесь не вступать в конфликт. Исправьте огрехи и не портите себе нервы. В отношениях с любимым человеком не будьте слишком авторитарны.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Энергия будет переполнять Близнецов на предстоящей неделе. Работоспособность это повысит, но также чревато импульсивными, необдуманными поступками. Чтобы не наломать дров, умейте остановиться и осмыслить ситуацию. Гармонию ищите в семье.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам в любой ситуации следует полагаться только на себя. Близкие будут готовы помочь, но ваши проблемы лучше вас никто не решит. И лучший советчик тут, конечно, здравый смысл. Хороший период для финансовых операций. Да и для любви неплохой.

1. Не только фарфоровый изолятор, но и небольшое металлическое колесико на мебельной ножке для легкости перемещения мебели.  
2. Нюанс с претензией на оригинальность.  
3. Роль Лидии Смирновой в фильме «Женитьба Бальзаминова».  
4. Сладкое кушанье в виде твердой массы из растертых орехов.  
5. Погодное явление, которое белорусы называют «завирухой».  
6. Кофе с упавшим в него шариком пломбира.  
7. «Транспорт» Кая, на котором он умчался за Снежной Королевой.  
8. Ее можно брать в салон самолета, только если она ручная.  
9. Такой спектакль для режиссера еще не трагедия.  
10. Родич трамвайного сообщения, появившийся в 1863 году в Лондоне.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Забота и внимание любимого человека станут причиной приподнятого настроения Раков. А с таким настроением будет спориться любая работа. Способствовать достижению успеха к тому же будут и близкие люди, и удачные обстоятельства. Главное – умейте благодарить.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионов будет непросто в чем-либо убедить. Это не понравится вашим деловым партнерам. Но зато вы будете играть по своим правилам. Могут до предела накалиться отношения с любимым человеком. Если дорожите им, будьте менее принципиальны.

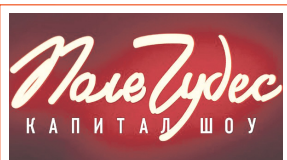
**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Неожиданно может исполниться давнее желание Козерогов. А вот новые планы рискуют потерпеть крах, если вы недостаточно продумаете способы их реализации. Стабильности захочется в личных отношениях. Вы научитесь ценить душевное тепло семейных вечеров.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Неделя Рыб будет богата на приятные события. Возможно, вы встретите старого друга или получите подарок от близких. Можно пойти на разумный риск в финансовых вопросах, период для этого удачный. Гармоничные отношения в паре будут радовать.

Ответы: 1. Ропик. 2. Изыск. 3. Саха. 4. Хава. 5. Вьюга. 6. Гласе. 7. Санки. 8. Кладь. 9. Драма. 10. Метро.



ПЕРВЫЙ



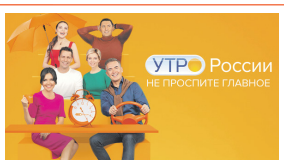
19.45 Поле чудес. (16+)

- 06.55 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Хоккей. Россия - Дания
- 09.40 Жить здорово! (16+)
- 10.40 02.45 Модный приговор. (6+)
- 11.45 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Биатлон. Женщины. 7,5 км. Спринт
- 13.20 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 03.35 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 04.15 Мужское / Женское. (16+)
- 17.00 «Время покажет». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 Поле чудес. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
- 23.10 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.00 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)
- 01.00 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. (0+)

ТВЦ

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (12+)
- 11.30 14.30 События
- 11.50 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (12+)
- 12.20 «БАБОЧКИ И ПТИЦЫ». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «БАБОЧКИ И ПТИЦЫ». (12+)
- 16.55 «Закулисные войны. Юмористы». (12+)
- 17.50 События
- 18.10 «УСКОЛЬЗАЮЩАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
- 20.05 «КОТОВ ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.15 Кабаре «Чёрный кот». (16+)
- 01.05 «Королевы красоты. Проклятие короны». (12+)
- 01.45 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (12+)
- 03.15 Петровка, 38. (16+)
- 03.30 «УСКОЛЬЗАЮЩАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
- 05.00 «Закон и порядок». (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Лыжные гонки. Мужчины. 15 км
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.40 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «ТАЙНЫ ГОСПОЖИ КИРСАНОВОЙ». (12+)
- 17.00 Вести
- 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 18.40 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 «Возможно всё!» (16+)
- 23.00 «БЕНДЕР: НАЧАЛО». (16+)
- Первая часть трилогии об опасных приключениях будущего великого комбинатора
- 00.55 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине
- 01.55 «ЯБЛОНЕВЫЙ САД». (6+)
- 04.57 Перерыв в вещании

ЗВЕЗДА

- 05.20 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
- 07.10 «Специальный репортаж». (16+)
- 07.40 «Битва оружейников». (16+)
- 08.40 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (16+)
- 09.00 13.00 Новости дня. (16+)
- 09.20 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (16+)
- 11.00 «ЧАСОВЩИК». (16+)
- 13.25 14.05 «СИВЫЙ МЕРИН». (16+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 17.15 «БУХТА ПРОПАВШИХ ДАЙВЕРОВ». (16+)
- 18.00 Новости дня. (16+)
- 18.40 «БУХТА ПРОПАВШИХ ДАЙВЕРОВ». (16+)
- 21.15 Новости дня. (16+)
- 21.25 «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 23.15 «Десять фотографий». (12+)
- 00.10 «СЕВЕРИНО». (12+)
- 01.35 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
- 03.05 «ГДЕ 042?». (12+)
- 04.20 «ПОДКИДЫШ». (6+)

5



05.25 «ГРУППА ЗЕТА». (16+)

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ГРУППА ЗЕТА». (16+)
- Захвачен автобус с заложниками. Подполковник спецподразделения Алексей Тимофеев понимает - с бандитами не договориться. Их требования неприемлемы. Среди них в чем не повинных людей появляются первые жертвы. Тимофеев решает в одиночку освободить заложников. Операция проведена успешно. Но вместо благодарности подполковника со скандалом увольняют из армии. Профессионалы такого уровня без дела не засиживаются. Неожиданно Тимофееву предлагают новую работу
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.25 «ГРУППА ЗЕТА». (16+)
- 12.50 13.25 «ГРУППА ЗЕТА-2». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 20.25 «СЛЕД». (16+)
- 23.45 Светская хроника. (16+)
- 00.45 «СВОИ-2». (16+)
- 03.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

ОТР

- 07.30 15.35 «Календарь». (12+)
- 08.00 ОТражение-1. Информационная программа
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «МЕТЕЛЬ». (6+)
- 11.30 «Гамбургский счёт». (12+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2. Информационная программа
- 15.15 «Среда обитания». (12+)
- 16.00 «За дело!» (12+)
- 16.40 00.35 «Числа. Пять чисел, которые изменили мир». (6+)
- 17.35 05.25 «10 дурацких способов ловить рыбу зимой». (12+)
- 18.00 19.30 ОТражение-3. Информационная программа
- 21.00 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
- 22.40 «Моя история». (12+)
- 23.20 «ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН». (6+)
- 01.30 «МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ». (12+)

НТВ



17.55 Жди меня. (12+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
- 11.00 14.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 16.00 Сегодня
- 16.20 19.30 Сегодня в Санкт-Петербурге
- 16.45 ДНК. (16+)
- 17.55 Жди меня. (12+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 23.15 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
- 01.15 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
- 01.40 Квартирный вопрос. (0+)
- 02.35 «ТРИ ЗВЕЗДЫ». (16+)
- 05.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапмана». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «БАГРОВАЯ МЯТА». (16+)
- 21.55 «ОДИНОЧКА». (16+)
- 00.05 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)
- 02.05 «ЛЕДИ-ЯСТРЕБ». (12+)
- 04.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

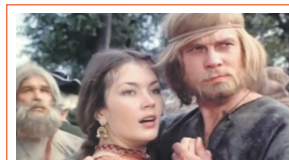
РЕН

- 06.00 «Мультифильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Новый день. (12+)
- 12.25 Гадалка. (16+)
- 14.40 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.55 Самые загадочные происшествия. (16+)
- 18.00 «Слепая». (16+)
- 19.30 «БЕССМЕРТНЫЙ: РОМАНТИЧЕСКОЕ ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
- Обреченный на бессмертие некогда великий воин Ким Шин ищет ту, что увидит меч в его груди и, вытащив его, позволит ему, наконец, умереть. 900 лет он уже живет на этом свете и каждый новый день для него - мучительнее предыдущего, но вот он встречает ее - милую юную Ын Тхак, которая обладает даром видеть призраков
- 23.15 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)
- 01.15 «БЕТХОВЕН-5». (0+)
- 02.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
- 05.45 «Мультифильмы». (0+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



08.40 «ЗОЛОТАЯ БАБА»

- 06.30 07.00 07.30 08.20 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 «Правила жизни»
- 07.35 «Настоящая война престолов»
- 08.25 18.40 Забытое ремесло
- 08.40 16.20 «ЗОЛОТАЯ БАБА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 XX век
- 12.20 Цвет времени
- 12.30 22.15 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
- 13.45 Открытая книга
- 14.15 «Всеволод Якут. Мой мир - театр»
- 15.05 Письма из провинции
- 15.35 «Энигма»
- 17.35 01.55 Московской филармонии - 100 лет. Музыка 1920-х. ГАСО России им. Е.Ф. Светланова. Владимир Юровский, Владислав Тарнопольский
- 19.00 «Смехоностагия»
- 19.45 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ»
- 21.20 Линия жизни
- 23.50 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЕСНЯ»

ТВ-3

- 06.00 «Мультифильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Новый день. (12+)
- 12.25 Гадалка. (16+)
- 14.40 Вернувшиеся. (16+)
- 15.45 Гадалка. (16+)
- 16.55 Самые загадочные происшествия. (16+)
- 18.00 «Слепая». (16+)
- 19.30 «БЕССМЕРТНЫЙ: РОМАНТИЧЕСКОЕ ЗАКЛЯТИЕ». (16+)
- Обреченный на бессмертие некогда великий воин Ким Шин ищет ту, что увидит меч в его груди и, вытащив его, позволит ему, наконец, умереть. 900 лет он уже живет на этом свете и каждый новый день для него - мучительнее предыдущего, но вот он встречает ее - милую юную Ын Тхак, которая обладает даром видеть призраков
- 23.15 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)
- 01.15 «БЕТХОВЕН-5». (0+)
- 02.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
- 05.45 «Мультифильмы». (0+)

СТС



21.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Драконы. Гонки по краю». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «БРАТЬЯ». (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 10.25 «ИНДИАНА ДЖОНС И КОРОЛЕВСТВО ХРУСТАЛЬНОГО ЧЕРЕПА». (12+)
- 12.55 Уральские пельмени. (16+)
- 13.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 21.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ». (12+)
- 22.45 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+)
- Спустя тридцать лет после окончания школы пятеро друзей встречаются на похоронах своего тренера по баскетболу
- 00.45 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 02.30 «ГЕРОЙ СУПЕРМАРКЕТА». (12+)
- 03.55 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
- 04.40 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.30 «Мультифильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.55 Давай разведемся! (16+)
- 10.00 Тест на отцовство. (16+)
- 12.10 «Понять. Простить». (16+)
- 13.15 «Порча». (16+)
- 13.45 «Знахарка». (16+)
- 14.20 «Верну любимого». (16+)
- 14.55 «ТРЕУГОЛЬНИК СУДЬБЫ». (16+)
- 19.00 «НАША ДОКТОР». (16+)
- Дочь профессора медицины, талантливый кардиохирург Мария Лукаш проводит неудачную операцию 9-летней Майе Громовой. Девочка попадает в кому, а Марию отстраняют от операций и от участия в реабилитации Майи
- 23.05 Про здоровье. (16+)
- 23.20 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР». (16+)
- 01.15 «Понять. Простить». (16+)
- 02.15 «Порча». (16+)
- 02.40 «Знахарка». (16+)
- 03.10 «Верну любимого». (16+)



**ТАКЕ КИНО**

00.00 «Такое кино!» (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
07.55 «САШАТАНЯ». (16+)  
10.30 «ЖУКИ». (16+)  
12.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
15.00 «УНИВЕР». (16+)  
18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
20.00 «Однажды в России». (16+)  
21.00 «Комеди Клуб». (16+)  
22.00 «Comedy Баттл». (16+)  
23.00 «Импровизация. Команды». (16+)  
00.00 «Такое кино!» (16+)  
00.30 «МИСТЕР ЧЕРЧ». (18+)  
Картина рассказывает о дружбе и почти семейных отношениях между двумя белыми женщинами, матерью и дочерью, и их чернокожим поваром по имени мистер Чёрч  
02.25 «Импровизация». (16+)  
04.05 «Comedy Баттл». (16+)  
04.55 «Открытый микрофон». (16+)  
06.35 «ТНТ. Best». (16+)

**че!**



01.00 «ЭКИПАЖ». (18+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.10 «ЛЮТЫЙ». (12+)  
07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
09.30 Улётное видео. (16+)  
13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
14.00 «+100500». (16+)  
17.00 03.25 Улётное видео. (16+)  
20.00 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
23.30 iТопчик. (16+)  
01.00 «ЭКИПАЖ». (18+)  
Опытный пилот Уип Вайтекер чудом избегает крушения самолета, и, совершив аварийную посадку, сохраняет жизни практически всех пассажиров. Уипа чувствуют, как героя, но чем больше появляется подробностей о катастрофе, тем больше вопросов возникает: что же на самом деле произошло на борту самолета...

**МАТЧ!**



XXIV Зимние Олимпийские игры

06.00 09.00 14.00 16.00 16.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция  
06.55 08.55 18.30 22.40 03.55 Новости. (0+)  
07.00 18.35 21.50 01.00 Все на Матч!  
11.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Чехия - Швейцария. Мужчины. Прямая трансляция  
17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Латвия - Финляндия. Мужчины. Прямая трансляция  
19.25 23.05 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)  
22.45 «Точная ставка». (16+)  
02.50 Баскетбол. УНИКС (Россия) - «Црвена Звезда» (Сербия). Евролига. Мужчины. (0+)  
04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция

**СПБ**



19.55 «ЕГОРИНО ГОРЕ». (16+)

06.25 11.10 23.00 «Азбука петербуржца». (6+)  
06.30 22.00 «Пuls города». (12+)  
06.40 12.20 Малые родины. (6+)  
07.15 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)  
08.00 09.00 10.00 11.00 13.00 15.00 Новости. (16+)  
11.15 «Петербург. Город решений». (12+)  
13.10 «У БОГА СВОИ ПЛАНЫ». (16+)  
15.15 «ЛАНЦЕТ». (16+)  
17.30 «100лица империи». (16+)  
18.00 Большой вечерний эфир. (16+)  
19.00 «Главный врач». (12+)  
19.55 «ЕГОРИНО ГОРЕ». (16+)  
21.30 «Зона особого внимания». (16+)  
23.05 «В ритме Петербурга». (12+)  
00.10 «ПАПАШИ». (16+)  
01.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (16+)

**ЛЕН ТВ 24**



23.40 «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ». (18+)

06.00 «Будим в будни». (6+)  
09.00 «МИЛЛИОНЕРША». (12+)  
11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)  
11.10 «ЖАЛОБА». (0+)  
12.30 «Клинический случай». (12+)  
13.10 «ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ». (16+)  
15.10 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)  
15.35 «Заповедники РФ». (12+)  
16.05 «МОТИВ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)  
17.10 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)  
19.00 23.00 02.00 05.20 «ЛенТВ24 Акценты». (12+)  
19.40 «Кондитер». (16+)  
21.00 Футбол. Ленинградец - КызылЖар. Контрольные матчи. (12+)  
23.40 «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ». (18+)  
02.40 «ПЫШКА». (16+)

**78**



02.00 «КАПИТАН ПОЛИЦИИ МЕТРО». (16+)

07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 11.10 11.35 «Полезное утро». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 18.00 19.00 21.00 «Известия 78». (12+)  
12.15 23.15 Хочу и буду. (16+)  
13.15 04.45 «Внеклассное чтение 78». (12+)  
14.00 17.00 «Происшествия». (16+)  
14.30 «Освобождение». (12+)  
15.00 «Середина дня». (12+)  
16.00 Прогноз погоды. (12+)  
16.05 «Народный контроль». (12+)  
17.30 21.50 «Хранители». (16+)  
18.15 «Загадки века». (12+)  
19.15 «Открытая студия. Неделя». (12+)  
21.20 «7 вопросов про деньги». (12+)  
22.20 «Давно не виделись». (12+)  
00.00 «Белая ночь». (16+)  
02.00 «КАПИТАН ПОЛИЦИИ МЕТРО». (16+)

## НАШ ДЕТЕКТИВ – ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

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**ера вздохнула, присела на кухонную табуретку рядом с сидящей у окошка соседкой.

– Мария Степановна, неужели вы действительно никого подозрительного не видели вчера утром в нашем дворе?

Вера не просто так поднялась на два этажа и буквально напросилась в гости к бабе Мане.

Строго говоря, Вера давно по мелочи помогала одинокой соседке, и еще месяц назад в гости к ней напрашиваться и не нужно было. Вера покупала и приносила ей продукты, помогала с уборкой, мыла полы, даже окна по весне. Бабушка была старенькая и мучилась болями в ногах, а родственники в гости к бабе Мане не спешили.

**Б**аб Мань, – Вера как-то готовила соседке ужин и решила поинтересоваться у той о наличии род-

# Родственные связи



ственников, – а близкие-то у вас есть? Почему не приходит никто?

– А сын есть, милая, да только он в тюрьме сидит.

– Что натворил? – не удержалась от любопытства следователь.

– Да что натворил... Непутевый он. Я его одна растила. Вот и некогда мне было им заниматься, упустила. Пил, курил, с плохой компанией связался. Вот с семнадцати лет по тюрьмам и мыкается. То украдет чего, то подерется.

– И что, баб Мань, ни внуков нет у вас, ни невестки?

– Была невестка, Верочка. И вроде неплохая женщина, спокойная, работящая. Но недолго моего остолапа выдержала, сбежала. Сын говорил, что родила она от него мальчика, но я его не видала никогда. Не знаю, правда или нет.

И вот месяц назад в квартире бабы Мани появился новый жилец – девятнадцатилетний парень шалопаистого вида. Баба Маня расцвела, даже помолодела. Но Вере вход

в квартиру с того момента был заказан. Новоиспеченный внук не пускал.

**В**ера видела бабу Маню в окошке: любимая привычка той – созерцать мир вокруг. Махала ей рукой, но в гости больше не заходила.

И все бы ничего, да только с появлением нового жильца во дворе дома стали происходить разные неприятности. То зеркала у машины одного из жильцов кто-то скрутил, то телефон из портфеля школьника вытащили, пока тот в хоккей с ребятами играл, то бутылки кто-то пивных в подъезде наколол. А вот вчера и вовсе ужас – кто-то отобрал сумку у разносившей пенсию почтальонши тети Кати.

– Баб Мань? – Вера посмотрела на соседку. – Ну вы же всегда в это время у окошечка, наверняка что-то видели.

– Да не видала я, Верочка, – бабушка опустила глаза. – Это же ведь утром вчера было. А у нас во всем доме света не было. Ты и сама, наверно, знаешь.

– Знаю, баб Мань, но без света улицу из окна еще лучше видно.

ше не нуждается, – в кухню вошел заспанный, встрепанный парень. – Булку хлеба я и без вас могу купить, тоже мне, благодетели нашлись.

**А**на что ты хлеб-то покупаешь? – поинтересовалась Вера. – На работу устроился или на бабушкину пенсию, которую у почтальона вчера украл? Да ты тише-тише, нечего тут яриться. Бабушку-то зачем запугал? Видно, нужны все-таки ей защитники, от тебя в первую очередь. Поэтому все мы сейчас едем в отделение. Жаль, что ты по стопам отца пошел, Вадим.

**Любовь АНИНА**



**Как Вера догадалась, что баба Маня все-таки видела, кто украл сумку у почтальона, и теперь покрывает своего внука?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 4:** Вера догадалась о причастности женщины к исчезновению ее мужа. Да та и сама призналась, что не смогла простить ему измену. А выдала даму любовь к бриллиантам. Вера решила проверить свою догадку, еще раз осмотрев комплект, который носила женщина. Дышала она на камень не просто так. Бриллиант имеет высокую теплопроводность и не запотевают от дыхания. А вот на поверхности фианита появится конденсат. Масло же следователю нужно было для этих же целей. Если на камень капнуть растительное масло, то по бриллианту оно стечет ровно. В то время как на фианите разделится на капли или кляксы. Это связано с тем, что способность к смачиванию плотными жидкостями у бриллианта высокая, а у фианита – низкая.



## КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.30 «САМОГОНЩИКИ». (12+)  
06.50 «ВЫСОТА». (12+)  
08.25 «СПОРТЛОТО-82». (12+)  
10.05 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)  
11.50 «ЕДИНСТВЕННАЯ». (16+)  
13.35 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)  
15.25 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)  
17.05 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (12+)  
18.25 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)  
21.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)  
23.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)  
01.15 «ПРЕЖДЕ, ЧЕМ РАССТАТЬСЯ». (16+)  
02.35 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)  
04.00 «ДЕВЧАТА». (12+)

TV1000

05.00, 05.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)  
06.40 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)  
08.25 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)  
10.30 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)  
12.25 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (6+)  
14.45 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)  
17.15, 18.05 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)  
19.00 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)  
21.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)  
23.35 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)  
02.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)  
03.40 «ПОСЛЕ». (16+)

TV1000  
РУССКОЕ КИНО

05.15 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)  
06.55 «ТАРАС БУЛБАЗ». (16+)  
09.15 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)  
11.55 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
13.35 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)  
14.55 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГ-КОК». (16+)  
16.30 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕК-ПОП». (16+)  
18.00 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)  
20.00 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)  
21.30 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)  
23.05 «КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ». (16+)  
01.10 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЕРТВЫХ». (16+)

ДОМ КИНО

05.25 «Ералаш». (6+)  
06.15 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
07.30 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)  
09.00 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)  
10.30 «СВАТЫ». (16+)  
15.20 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)  
Россия, 2015 г. В ролях: Дмитрий Нагиев, Юлия Александрова  
17.20 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (12+)  
19.10 «СВАТЫ». (16+)  
01.00 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)  
02.35 «ПИТЕР FM». (12+)  
04.00 «ПРОГУЛКА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.30 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (16+)  
03.15 «НАПРОЛОМ». (16+)  
04.40 «РЫЖИЙ ПЕС». (16+)  
06.05 «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО». (16+)  
07.30 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)  
09.20 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)  
10.40 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)  
12.20 «ПОГРЕБЕННЫЙ ЗАЖИВО». (16+)  
13.45 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕМЕТОМ». (16+)  
15.50 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
17.15 «ПРОЦКИЙ». (16+)  
19.00 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)  
20.30 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+)  
21.55 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)  
23.15 «ТЕБЕ КОНЕЦ!». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.10 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)  
07.20 «СТОРОЖ». (16+)  
09.05 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)  
10.45 «ПРО ЖЕНУ, МЕНТУ И ЕЩЕ ОДНУ...». (12+)  
12.20 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)  
14.05 «КОРПОРАТИВ». (16+)  
15.45 «ПОРТ». (16+)  
17.30 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)  
19.20 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)  
20.55 «СПИТАК». (16+)  
22.40 «СТОРОЖ». (16+)  
00.30 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (12+)  
02.10 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)  
03.30 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)  
04.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)  
05.50 «ПОРТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)  
03.10 «БАНДИТКИ». (16+)  
04.50 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)  
06.30 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)  
08.20 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)  
10.20 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)  
12.20 «МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ-2». (16+)  
13.50 «27 СВАДЕБ». (16+)  
15.55 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (6+)  
17.35 «ЯГУАР». (16+)  
19.30 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)  
21.20 «НЕ МОГУ ДОЖДАТЬСЯ». (16+)  
23.15 «ЛЮБОВЬ С УВЕДОМЛЕНИЕМ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.35 «ВОЛКОДАВ». (16+)  
02.30 «ОТЕЦ СОДАТА». (12+)  
04.10 «ПЕЧКИ-ЛАВОЧКИ». (6+)  
06.05 «ВОР». (16+)  
08.00 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)  
09.30 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)  
11.10 «ВСЕСЕЯ ХРОНИКА ОПАСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ». (6+)  
12.50 «ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ». (16+)  
15.30 «ГУБЕРНАТОР. ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)  
17.20 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)  
19.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)  
20.50 «ГОСПОДИН ОФОРМИТЕЛЬ». (16+)  
22.50 «ВООРУЖЕН И ОЧЕНЬ ОПАСЕН». (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки». Мультсериалы. (0+)  
12.10, 13.10 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)  
14.10, 15.10, 16.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)  
17.00, 18.00 «МОЯ ЛЮБИМАЯ СТРАШКО». (16+)  
19.00, 19.50, 20.50, 21.40, 22.40, 23.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)  
23.30 Суббота news 2022. (16+)  
00.40, 01.30, 02.20, 03.00, 03.40, 04.20 «КОСТИ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСАХ». (16+)  
Сериал. Драма, мелодрама, Россия, 2013 г.  
14.00, 22.00, 06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)  
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

СТС LOVE

06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
06.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)  
10.10 «КУХНЯ». (16+)  
15.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
21.55 «МОЛОДЕЖКА». (12+)  
00.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)  
Геля подозревает, что Никитин изменял ей с Верой. Игорь обвиняет Ваню, что тот украл его телефон...  
01.50 Даёшь молодёжь! (16+)  
03.30 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)  
05.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЗОЛОТО». (16+)  
11.00, 19.00, 03.00 «ЖИВИ ЛЕГЕНДОЙ». (16+)  
Комедия, Болгария, 2014 г.  
12.45, 20.45, 04.45 «КОРОЛЕВСКАЯ БИТВА». (18+)  
Триллер, драма, Япония, 2000 г.  
14.40, 22.40, 06.40 «ПОПАДОС». (18+)  
Криминальная комедия, Великобритания, Ирландия, 2020 г.  
16.20, 00.20, 08.20 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ». (16+)  
Драма, комедия, Канада, 2015 г.

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (0+)  
07.00 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
10.00 Новости  
10.10 В гостях у цифры. (12+)  
10.20 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
13.00 Новости  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
16.00 Новости  
16.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
17.15 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)  
19.00 Новости  
19.15 Слабое звено. (12+)  
20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)  
21.00 «ЗИТА И ГИТА». (12+)  
Мюзикл, драма, мелодрама, комедия, приключения, Индия, 1972 г. В ролях: Дхармендра, Санджив Кумар  
23.50 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (6+)  
02.35 «ВЕСНА». (12+)  
04.20 Мультфильмы. (0+)

ПОБЕДА

05.20 «Путь к Победе». (16+)  
06.20 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)  
08.00 «ГЕРОЙ 115». (16+)  
09.10 «СОБИБОР». (16+)  
11.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)  
Драма, Россия, 2016 г. В ролях: Антон Кузнецов, Дмитрий Гирев, Азиз Бейшеналиев, Алексей Лонгин, Яков Кучеровский  
13.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (16+)  
Сериал. Детектив, Россия, Украина, 2015 г. В ролях: Екатерина Климова, Евгений Воловченко, Александр Панкратов-Черный, Максим Дрозд, Виктор Сарайкин  
16.40 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)  
Сериал. Драма, Россия, 2021 г. В ролях: Александр Робака, Анастасия Городенцева, Владимир Селезнёв, Владимир Степков, Юлия Галкина  
23.59 «Путь к Победе». (16+)  
01.00 «ПЯТЬ НЕБЕСЪ». (12+)  
02.40 «РУБЕЖ». (16+)  
04.20 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и Решка. Россия-2. Хакасия (субтитры). (16+)  
05.40 Орел и Решка. Россия-2. Сочи-2 (субтитры). (16+)  
06.30 На ножах (субтитры). (16+)  
07.30, 08.40, 09.30 На ножах. (16+)  
10.40, 11.40, 12.40 На ножах (субтитры). (16+)  
13.50 На ножах. (16+)  
14.50, 16.00, 17.10 Мир наизнанку. Китай (субтитры). (16+)  
18.00 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)  
Германия, Канада, США, 2006 г. В ролях: Мэри Элизабет Уинстед, Райан Мерриман, Крис Лемке  
20.00 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)  
США, 2009 г.  
21.50 «ДИТЯ РОБОТА». (16+)  
Австралия, 2019 г.  
00.00 Пятница News. (16+)  
00.30 Адская кухня. (16+)  
02.00 Пятница News. (16+)  
02.30 Мир бесплатно. Париж. Франция (субтитры). (16+)  
03.30 Пятница News. (16+)  
04.00 Мир бесплатно. Майами. США (субтитры). (16+)

Ю

05.10 Папа попал. (12+)  
09.00 «КЛОН». (16+)  
10.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
11.00, 12.00 Дом-2. Lite. (16+)  
13.00 Супермама. (16+)  
16.00 Мастершеф. (16+)  
Популярное кулинарное шоу продолжает искать лучшего повара страны. Участники поединка ждут новые испытания, которые определят: кто на кухне профессионал, а кто только себя таким считает. Победитель реалити получит денежный приз, обучение в престижной кулинарной школе и славу на весь мир.  
20.00 «КЛОН». (16+)  
21.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
Сериал. Турция, 2015-2017 гг.  
22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)  
00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
01.55 «МЫ СЛИПЛИ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)  
03.20 Другая битва экстрасенсов. (16+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Час истины. (12+)  
01.00 Из истории советского периода. (6+)  
01.30 История одной фотографии. (6+)  
01.50 Семь дней истории. (12+)  
02.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)  
02.50 Семь дней истории. (12+)  
03.05 Историограф. (12+)  
03.55 Историада. (12+)  
04.55 Сражения с Наполеоном. (12+)  
05.25 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)  
05.40 Историограф. (12+)  
06.30 Всемирное наследие. Россия. (12+)  
07.25 Библиотеки России. (6+)  
08.00 Секреты истории. (12+)  
10.05 Историограф. (12+)  
10.55 Семь дней истории. (12+)  
11.00 Расшифрованные сокровища. (12+)  
12.00, 12.45 Ступени Победы. (12+)  
13.35 Историада. (12+)  
14.35 Сопrotивление. Русские французы. (12+)  
15.40 Не квартира - музей. (12+)  
16.00 Морской узел. (12+)  
16.30 Забытый полководец. (12+)  
17.05 Семь дней истории. (12+)  
17.25 Историограф. (12+)  
18.10, 19.05 «ИСАЕВ». (16+)  
20.00 «КОРОЛЕВ». (12+)  
22.15 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)  
Военная драма, СССР, 1948 г.

VIASAT HISTORY

06.10 Невероятные изобретения. (12+)  
06.35, 07.30 Место преступления: древность. (16+)  
08.30 Место преступления: древность: смертельные последствия. (16+)  
09.25, 10.25, 11.20 Шелковый путь. (12+)  
12.15 Последний поход викингов: Хорошая земля. (12+)  
13.10 Последний поход викингов: Последняя битва викингов. (12+)  
14.10 Забытая армия викингов. (12+)  
15.00 Королевские жены на войне. (12+)  
16.05 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)  
17.05 Затерянная пирамида Египта. (6+)  
18.05 Великая война: Битва за Берлин. (12+)  
19.00 Великая война: Война с Японией. (12+)  
19.55 Королевские жены на войне. (12+)  
21.00 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)  
22.00 Затерянная пирамида Египта. (6+)  
22.55 Великая война: Битва за Берлин. (12+)  
23.50 Великая война. (12+)  
00.45, 01.45 Место преступления: древность. (16+)  
02.35, 03.30, 04.20 Шелковый путь. (12+)  
05.15, 05.40 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00 Научные глупости. (16+)  
06.25 Космос: возможные миры. (16+)  
07.15 Супероружия Третьего рейха: Война в Америке. (16+)  
08.05 Инженерные идеи. (16+)  
09.00, 09.50 Настоящий суперкар. (16+)  
10.45 Дикая туеца. (16+)  
11.30 Дикая туеца: Лучшее. (16+)  
12.20 Расследования авиакатастроф. (16+)  
13.15, 14.05 Авто-SOS. (16+)  
15.00 Затерянные сокровища Египта. (16+)  
15.50 Египет с величайшим исследователем в мире. (16+)  
16.45 Расследования авиакатастроф. (16+)  
17.35 Авто-SOS. (16+)  
18.25, 18.50 Фабрика еды в Америке. (16+)  
19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)  
20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)  
21.00, 03.35 В поисках динозавров на Аляске. (16+)  
21.50 Тирозавр: настоящее выживание. (16+)  
22.45 Неизвестная планета земля. (16+)  
23.40 В погоне за НЛО. (16+)  
00.35 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+)  
01.20 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)  
02.00, 02.50 Злоключения за границей. (16+)  
04.25 Труднейший в мире ремонт. (16+)  
05.10, 05.40 Игры разума. (16+)

## УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

10.10 Чужеземцы. (12+)  
10.25 Кашеварим. (12+)  
10.40 Декоративный огород. (12+)  
11.15 Лучки и Пучки. (12+)  
11.30 Нетипичный огород. (12+)  
11.45 Идите в баню. (12+)  
12.05 Огород круглый год. (12+)  
12.35 Топ-10. (12+)  
13.05 Дачных дел мастер. (12+)  
13.40 Секреты стиля. (12+)  
14.10 Дачные радости. (12+)  
14.40 ЗаСада. (12+)  
15.10 Дом, милый дом! (12+)  
15.25 Готовим на Майорке. (12+)  
15.40 Школа ландшафтного дизайна. (12+)  
16.10 Проект мечты. (12+)  
16.40 Вершки-корешки. (12+)  
16.55 Дачная энциклопедия. (12+)  
17.30 Искатели приключений. (12+)  
18.05 Пригласите в гости. (12+)  
18.20 Праздник в дом. (12+)  
18.55 Частный сектор. (12+)  
19.25 Деревянная Россия. (12+)  
19.55 Наш румяный каравай. (12+)  
20.15 Как поживаете? (12+)  
20.45 Керамика. (12+)  
21.05 Домашняя экспертиза. (12+)  
21.35 травовед. (12+)  
21.50 Правила огородника. (12+)  
22.10 Семейный обед. (12+)  
22.40 Крымские дачи. (12+)  
23.10 История одной культуры. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

09.30 Сезон охоты. (16+)  
10.00 Следопыт. (12+)  
10.30 Мой мир - рыбалка. (12+)  
11.00 Рыбалка на Черемшане. (6+)  
11.30, 19.35, 23.45 Морская охота. (16+)  
11.55, 00.10 Охота: собачья работа. (16+)  
12.30 Андрей Старков и его команда. (16+)  
13.00 Территория льда. (16+)  
13.30 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)  
14.00 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)  
14.30 Рождение клинка. (16+)  
15.00 На рыбалку с охотой. (12+)  
15.35 Популярная охота. (16+)  
15.55 На охотничьей тропе. (16+)  
16.25 Экстремальный фидер. (16+)  
16.55 Охота с луком. (16+)  
17.25 Нож-помощник. (16+)  
17.45 Дед Мазай и зайцы. (16+)  
18.00 Безграничная рыбалка. (16+)  
18.30 Крылатые охотники. (16+)  
18.45 Зимняя рыбалка в Приволжье. (12+)  
19.05 Поймать жереха. (16+)  
20.05 Универсальная собака. (16+)  
20.35 Технология зимнего клева. (12+)  
21.10 В Индийском океане... (12+)  
21.35 Зов предков. (16+)  
22.10 Правильная школа нахлыста. (12+)  
22.40 Сам себе охотник. (16+)  
23.10 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)

ЖИВИ!

00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)  
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)  
01.00, 14.00, 20.00 Первокласный фитнес. (6+)  
01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)  
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)  
03.00, 16.00 Street Fight. (12+)  
03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)  
04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)  
04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)  
04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)  
05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)  
05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)  
05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)  
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Целяевой. (12+)  
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)  
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)  
17.30, 22.00 Zumba. (12+)  
Самая популярная танцевальная фитнес-программа эксклюзивно на телеканале «ЖИВИ!».  
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)  
18.30, 23.30 ЙогаВечер. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)  
06.25 Зоопарк. (12+)  
07.10 Зоопарк Ирвинов. (12+)  
08.05 Адская кошка. (12+)  
09.00 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)  
09.55, 10.50 Дикая река Африки. (16+)  
11.45 Неизведанная Европа. (12+)  
12.40 Дома на деревьях. (12+)  
14.30 Зоопарк Ирвинов. (12+)  
15.25 Доктор Ди: ветеринар Аляски. (16+)  
16.20, 16.45, 17.15, 17.40, 18.10, 18.35 Братья по трясине. (12+)  
19.05 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)  
20.00 Самые милые питомцы Америки. (12+)  
20.55 Центр реабилитации Аманды. (12+)  
21.50 Дома на деревьях. (12+)  
22.45, 05.15 В поисках йети. (12+)  
23.40, 04.30 Осторожно, опасные животные. (16+)  
00.35 Франк в Индии. (12+)  
01.24 Хищники крупным планом с Джоэлом Ламбертом. (16+)  
02.12 Дома на деревьях. (12+)  
03.00 Экспедиция Муно. (16+)  
03.45 На свободу с питбулем. (16+)

DISCOVERY CHANNEL

06.00 Багажные войны. (12+)  
06.25 Махинаторы: машина мечты. (12+)  
07.20, 07.45 Битва за недвижимость. (12+)  
08.15, 08.40 Как это сделано? (12+)  
09.10 Быстрые и громкие. (12+)  
10.05 Золотая лихорадка. (16+)  
11.00 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)  
11.55, 12.20, 12.50, 13.15, 13.45, 14.10 Багажные войны. (12+)  
14.40 Махинаторы: машина мечты. (12+)  
15.35 Крутой тюнинг. (12+)  
16.30 Ржавая империя. (12+)  
17.25, 02.27 Быстрые и громкие: театр разрушений. (12+)  
18.20, 18.45 Битва за недвижимость. (12+)  
19.15, 19.40 Как это сделано? (12+)  
20.10, 20.35 Автомир Майка Брюера. (12+)  
21.05, 03.14 Смертельный улов: дорогой отца. (16+)  
22.00 Операция «Спасение дома». (12+)  
23.50, 00.45, 01.40 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд. (12+)  
04.01 Операция «Спасение дома». (12+)  
05.35 Багажные войны. (12+)

TLC

06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)  
06.50, 07.16 Оденся к свадьбе: Великобритания. (12+)  
07.42 Оденся к свадьбе. (12+)  
08.36, 09.03 Жизнь на Карибах. (12+)  
09.30 Игры в гастроном. (12+)  
10.24 В большом теле. (16+)  
11.18 Верните мне волосы. (12+)  
12.12, 12.39 Любовь с первого лайка. (16+)  
13.06 Оденся к свадьбе: Ланкашир. (12+)  
14.00 Виза невесты. Виза жениха. Холодная жизнь. (16+)  
14.54 Любовь в раю: Карибы. (16+)  
15.48, 16.15, 21.12, 21.39 Оденся к свадьбе: Испания. (12+)  
16.42, 17.09 Любовь с первого лайка. (16+)  
17.36 Расследование продолжается. (16+)  
18.30 Виза невесты. Виза жениха. Холодная жизнь. (16+)  
19.24, 19.51 Игра вслепую: Лас-Вегас. (12+)  
20.18, 20.45 Дом у моря. (12+)  
22.06 Свеженькая соперница. (16+)  
23.00 Любовь в раю: Карибы. (16+)  
23.54, 03.13 Здесь живет зло. (16+)  
00.47 Меня зовут Джас. (18+)  
01.36, 05.14 Большие сестры. (16+)  
02.25 Доктор Мерси. (18+)  
04.01 Измены. (18+)  
04.26 Расследование продолжается. (16+)



**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Скелетон. Женщины. Прямая трансляция	01.30 Автогонки на выносливость. «6 часов Бахрейна». Ревью. (16+)
07.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Женщины. 1/4 финала. Прямая трансляция	02.30 Ралли-рейд. «Дакар». 4-й этап. (16+)
09.25 Страна. Live. (12+)	03.30 Теннис. Australian Open. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
09.40, 12.55 Новости	05.00 Снукер. Мировой Гран-при. Финал. (6+)
09.45, 02.35 XXIV Зимние Олимпийские игры. Керлинг. Мужчины. (0+)	07.00 Теннис. Australian Open. Женщины. Полуфинал. (6+)
12.10, 22.00 Страна смотрит спорт. (12+)	08.30 Снукер. Мировой Гран-при. Финал. (6+)
12.35 Игры королей. (12+)	10.30 Теннис. US Open. Полуфинал. (6+)
13.00 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/4 финала. Прямая трансляция	12.00, 19.30 Ралли-рейд. «Дакар». 5-й этап. (16+)
22.30 XXIV Зимние Олимпийские игры. Керлинг. Женщины. Россия - Швейцария. (0+)	13.00 Велоспорт. Париж-Рубе. (16+)
01.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки. Женщины. Эстафета. (0+)	14.00 Теннис. US Open. Полуфинал. (6+)
04.30 XXIV Зимние Олимпийские игры. Скелетон. Мужчины. 4-я попытка. (0+)	16.00 Снукер. Мировой Гран-при. Финал. (6+)
05.25 XXIV Зимние Олимпийские игры. Конькобежный спорт. (0+)	18.00 Легкая атлетика. Нью-Йоркский марафон. (6+)
	20.30 «Семейные традиции на Балканах» (субтитры). (16+)
	21.30, 23.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00, 07.00 Каждое утро. (16+)	14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
06.40, 08.40, 15.00, 18.40, 22.45 PRO-новости. (16+)	15.20 10 самых горячих клипов дня. (16+)
Мы знаем о звездах всё!	17.00 10 самых! (16+)
09.00 Золотая дюжина. (16+)	17.35 PRO-клип. (16+)
10.00, 16.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)	17.40 Ждите ответа. (16+)
11.00 TikTok чарт. (16+)	19.00 Русский чарт. (16+)
12.00 Русские хиты. Чемпионы пятницы. (16+)	20.00 Иванушки International - 20 лет. Большой юбилейный концерт. (16+)
13.30 Звезда под прикрытием. (16+)	23.10 Наше. (16+)
	00.20 Муз'итив. (18+)
	02.00 Муз'итив. (16+)
	03.00 Золотая лихорадка. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

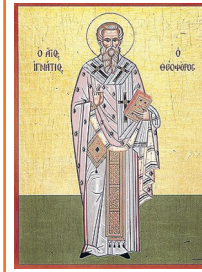
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птички. «Турбозавры». (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.35 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	08.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.30, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	10.10 «Роботы-поезда». (0+)
09.00 «Ник-изобретатель». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	10.45 «Студия Каляки-Маяки». (0+)
09.25, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	07.50 «Зак Шторм - Суперпират». (6+)	Каляка-Маяля и его подружка Ляля приглашают детей в удивительную студию рисования!
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)	08.55 «Пёс Пэт». (6+)	11.10 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	Шаранавты - это отважные космические герои, защитники Шаралактики!
11.00 «Лео и Тигр». (0+)	11.00 «Побег с планеты Земля». (6+)	12.10 «Супер10». (6+)
13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	13.10 «Гравити Фолз». (12+)	13.10 «Ниндзяго». (6+)
14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	17.00 «Унесённые призраками». (12+)	Добро пожаловать в Ниндзяго - далёкую волшебную страну, полную тайн и секретов!
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)	19.30 «Айнобо. Сердце Амазонии». (6+)	13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
15.30 «Бобб добр». (0+)	21.10 «Мультички: Байки Мэтра». (0+)	14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
18.00 «Волшебная кухня». (0+)	Невероятные истории из жизни грузовичка Мэтра, друга гонимца Молнии Маккуина, легли в основу этого веселого мультсериала.	Победитель турнира «Теннис Парк» в 2020 году! Пятикратный обладатель Кубка Московской академии тенниса! Спортсмен и любитель архитектуры! В гостях у Яна и Ани - Александр Фигуровский!
18.30 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)	21.50 «МАЛЫШ». (6+)	14.10 «Простоквашино». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Вперёд, в будущее!» (0+)	00.00 «БЕЛЫЙ ПЛЕН». (12+)	16.00 «Барби: Дримтопия». (0+)
20.20 «Маша и Медведь», «Машинки страшилки», «Машинки сказки». (0+)	02.05 «МАППЕТЫ». (6+)	16.25 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
21.25 «Фееринки». (0+)	03.40 «Отель Трансильвания». (12+)	16.35 «Монсики». (0+)
		18.00 «Три кота». (0+)
		19.40 «Щенячий патруль: Улётная мощь». (0+)
		Герцог Болтунский использует магические силы бриллианта принцессы, чтобы поднять Гавкенбург в небо. Скай нужно будет преодолеть свои самые большие страхи и возглавить команду Улётной помощи!
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Оранжевая королева». (0+)
		Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
		22.30 «Герои Гуджитсу». (6+)
		22.40 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
		23.25 «Ералаш». (6+)
		01.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
		02.55 «Лунтик». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	14.55, 15.30 Двенадцать. (12+)
05.30 Монастырская кухня. (0+)	16.05 «СТАРШАЯ СЕСТРА». СССР, 1966 г. (6+)
05.55 «ТИМУР И ЕГО КОМАНДА». (0+)	18.10 Завет. (6+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)	18.40 «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+)
10.30 Простые чудеса. (12+)	СССР, 1960 г. В ролях: Леонид Быков, Александра Завьялова, Алексей Грибов
11.20 Расскажи мне о Боге. (6+)	20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
11.55 Царская дорога (Царская тропа). 1 серия. Два послушника. (0+)	22.45 Паломница. (16+)
12.25 Царская дорога (Царская тропа). 2 серия. Чудо. (0+)	00.05 День Патриарха. (0+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)	00.20 Простые чудеса. (12+)
	01.05 Парсуна. С Владимиром Легкойдой. (6+)
	01.55 Пилигрим. (6+)
	02.25 Завет. (6+)
	02.55 Вечер на СПАСЕ. (0+)

**Православный календарь**

11 февраля  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Перенесение мощей  
сщмч. Игнатия Богоносца.



Мчч. Романа, Иакова, Филофея, Иперихия, Авива, Иулиана и Паригория. Мчч. Сильвана епископа, Луки диакона и Мокия чтеца. Свт. Лаврентия, затворника Печерского, еп. Туровского. Свт. Герасима, Пителима и Ионы, епископов Великопермских, Устьвымских. Собор Коми святых. Собор Екатеринбургских святых. Сщмчч. Иоанна и Леонтия пресвитеров, Константина диакона и с ними 5 мучеников.

Постный день. Разрешается рыба.

«Ленивый не только лишается венцов, но и душу свою бесценную губит и, отходя из этой жизни ни с чем, отсылается в муку вечную».

Прп. Феодор Студит

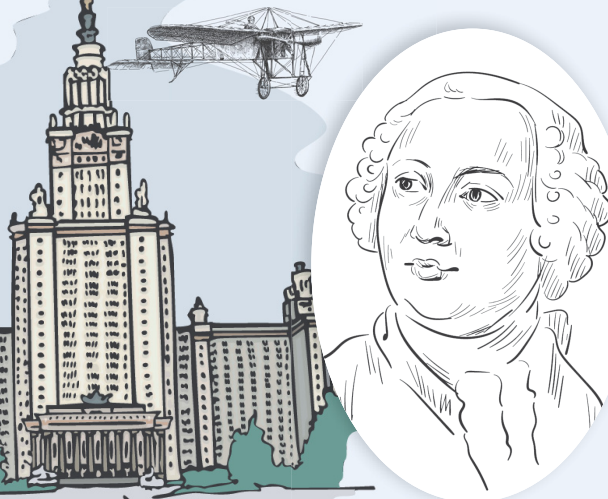
**НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА**

Ещё великий учёный-энциклопедист Михаил Васильевич Ломоносов заметил, что Россия во все времена рождала «собственных Платонов и быстрых разумом Невтонов». Давайте освежим знания и вспомним знаменитых предков.

**1** 310 лет назад, 19 ноября 1711 года, на берегу Белого моря, близ города Холмогоры, в деревне Денисовка у помора Василия Дорофеевича Ломоносова и его жены Елены Ивановны родился сын Михаил. С детских лет помогая отцу, владельцу нескольких рыболовных судов, мальчик рано выучился читать вопреки неодобрению отца и мачехи, а спустя несколько десятилетий стал знаменитым учёным. С его именем связаны оптика и астрология, физика, химия и химическая технология, приборостроение, техника горного дела, стеклольное и керамическое дело, геология и минералогия, география и исследования Севера, история, экономика, учение о русском языке. Недаром про него написал не менее известный и знаменитый человек: «Он... сам был первым нашим университетом». Кому принадлежит эта фраза?

а) Александру Сергеевичу Пушкину. б) Гавриле Романовичу Державину. в) Николаю Михайловичу Карамзину.

**Великие имена России**



**2** Его называют отцом русской авиации. Под его руководством основаны два ведущих авиационных учреждения нашей страны – Центральный аэрогидродинамический институт и Военно-воздушная академия. Хотя самые первые работы учёного связаны с классической гидродинамикой (он автор труда «О гидравлическом ударе в водопроводных трубах», 1899 г.), первый его доклад, связанный с авиацией, был сделан в 1890 году: «К теории летания». Аэродинамические трубы, формула для расчёта подъёмной силы, вычисление «правильной» формы крыла, вихревые теории винта – всё рождалось из накопленных теоретических данных и практических испытаний. Как звали учёного?

а) Андрей Николаевич Туполев. б) Николай Егорович Жуковский. в) Константин Эдуардович Циолковский.

**3** Этот русский учёный-естествоиспытатель, родившийся в 1829 году в Симбирской губернии, стал основоположником отечественной физиологической школы и естественно-научного направления в психологии. В 1862 году он открыл явление торможения центральной нервной системы, впервые в мире локализовав центр торможения в головном мозге, получивший его имя. Именно он научно обосновал необходимость активного отдыха. Известны труды учёного по объективной теории поведения, основам наркологии, гематологии, нейроэндокринологии, медицинской биофизики. Вспомните имя учёного?

а) Дмитрий Иванович Менделеев. б) Иван Михайлович Сеченов. в) Иван Петрович Павлов.

**4** Этот русский математик является создателем неевклидовой геометрии. Его открытие, не признанное современниками, совершило переворот в представлении о природе пространства. Родился он в 1792 году в Нижнем Новгороде, но после смерти отца вместе с матерью и братьями переехал в Казань и окончил Казанский университет. Дата его доклада «Сжатое изложение начал геометрии», 23 февраля 1826 года, считается днём рождения неевклидовой геометрии. Полное признание и широкое распространение учение получило в 1886 году, через столетие со дня рождения выдающегося математика – была учреждена международная премия его имени. Кого называли «Коперником геометрии»?

а) Андрея Николаевича Колмогорова. б) Михаила Васильевича Остроградского. в) Николая Ивановича Лобачевского.

**ОТВЕТЫ**

- 1-а. А.С. Пушкин
- 2-в. Константин Эдуардович Циолковский
- 3-б. Иван Михайлович Сеченов
- 4-б. Михаил Васильевич Остроградского



ПЕРВЫЙ



18.30 Точь-в-точь. (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»  
09.00 Умницы и умники. (12+)  
09.45 Слово пастыря. (0+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.20 «Лед, которым я живу». К юбилею Татьяны Тарасовой. (12+)  
11.30 Новости (с субтитрами)  
11.45 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Биатлон. Мужчины. 10 км. Спринт. Фигурное катание. Танцы (ритм-танец)  
17.40 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)  
18.30 Точь-в-точь. (16+)  
21.00 Время  
21.20 Сегодня вечером. (16+)  
23.00 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)  
00.00 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. (0+)  
02.00 Наедине со всеми. (16+)  
02.45 Модный приговор. (6+)

ТВЦ

- 05.30 «МОЙ АНГЕЛ». (12+)  
07.15 Православная энциклопедия. (6+)  
07.45 «Фактор жизни». (12+)  
08.20 «Женщины способны на всё». (12+)  
09.25 «Москва резиновая». (16+)  
10.00 «Самый вкусный день». (6+)  
10.35 11.45 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ». (12+)  
11.30 14.30 23.45 События  
12.55 14.45 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (12+)  
16.55 «ШАХМАТНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)  
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
22.15 «Право знать!» (16+)  
00.00 «90-е. Всегда живой». (16+)  
00.50 «Удар властью. Виктор Черномырдин». (16+)  
01.30 Специальный репортаж. (16+)  
02.00 «Хватит слухов!» (16+)  
02.25 «Прощание. Андрей Панин». (16+)  
03.10 «Прощание. Трус, Балбес и Бывалый». (16+)  
03.50 «Прощание. Любовь Полищук». (16+)

РОССИЯ 1



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота  
08.00 Вести. Местное время  
08.20 Местное время. Суббота  
08.35 «По секрету всему свету»  
09.00 «Формула еды». (12+)  
09.25 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Лыжные гонки. Женщины. Эстафета 4x5 км  
12.05 Сто к одному  
13.00 Вести  
13.25 «ЛЕГЕНДА №17». (12+)  
2 сентября 1972 года. Монреаль. Хоккейная сборная СССР с разгромным счетом 7:3 победила канадских профессионалов из НХЛ в стартовом матче эпохальной Суперсерии СССР - Канада  
16.00 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Хоккей. Россия - Чехия  
18.25 «Привет, Андрей!» (12+)  
20.00 Вести в субботу  
21.00 «РОКИРОВКА». (12+)  
01.10 «ЛИДИЯ». (12+)  
03.00 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине

ЗВЕЗДА

- 05.25 «ЗОЛОТОЙ ГУСЬ». (6+)  
06.40 «МАТРОС ЧИЖИК». (6+)  
08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)  
08.15 «МАТРОС ЧИЖИК». (6+)  
08.40 «Морской бой». (6+)  
09.45 Круиз-контроль. (12+)  
10.15 «Легенды цирка» с Эдгардом Запашным. (12+)  
10.45 «Улика из прошлого». (16+)  
11.35 «Война миров». (16+)  
12.30 «Не факт!» (12+)  
13.15 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». (12+)  
14.00 «Легенды кино». (12+)  
14.35 «МУР ЕСТЬ МУР!-2». (16+)  
18.15 «Задело!» с Николаем Петровым. (16+)  
18.30 «МУР ЕСТЬ МУР!-2». (16+)  
22.15 «СИВЫЙ МЕРИН». (16+)  
01.50 «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА». (16+)  
03.15 «ЧАСОВЩИК». (16+)  
04.50 «Хроника Победы». (16+)

5



13.25 «СЛЕД». (16+)

- 05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)  
Детективный сериал о буднях оперов «убойного» отдела Петровского РОВД Петербурга. Пятёрка – потому что оперов пять. Майор Павел Шапошников, капитаны Дмитрий Красавченко и Тимур Бунов, старлей Антон Ветров и лейтенант Владимир Кузьмин. Пять разных характеров, которые сплотил их командир, подполковник Андрей Голованов. Человек с большим юмором и богатым прошлым. Он еще помнит, когда в Петербурге были улицы разбитых фонарей  
06.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)  
09.00 Светская хроника. (16+)  
10.00 «СВОИ-2». (16+)  
13.25 «СЛЕД». (16+)  
00.00 «Известия. Главное». (16+)  
00.55 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)

ОТР

- 07.25 «Фигура речи». (12+)  
07.50 «Домашние животные». (12+)  
08.20 «За дело!» (12+)  
09.00 14.40 «Среда обитания». (12+)  
09.20 16.50 Календарь. (12+)  
10.00 «Новости Совета Федерации». (12+)  
10.15 «Дом «Э». (12+)  
10.45 «Отчий дом». (12+)  
11.00 13.00 15.00 19.00 Новости  
11.05 «Стратегия выживания». (6+)  
11.55 13.05 Мультфильмы. (0+)  
13.20 «ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО». (12+)  
15.05 «Большая страна». (12+)  
16.00 «ОТражение». (12+)  
17.30 «Только в полётах живут самолёты». (12+)  
18.10 19.05 «ГАРАЖ». (12+)  
19.55 «Очень личное». (12+)  
20.35 «ПОД ПОКРОВОМ НЕБЕС». (16+)  
22.50 «АРМАВИР». (12+)  
01.10 «ПАРИЖ, ТЕХАС». (16+)  
03.30 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)

НТВ



12.00 Квартирный вопрос. (0+)

- 04.50 ЧП. Расследование. (16+)  
05.20 «ОДИНОЧКА». (16+)  
07.20 Смотр. (0+)  
08.00 Сегодня  
08.20 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)  
08.50 Поедем, поедим! (0+)  
09.25 Едим дома. (0+)  
10.00 Сегодня  
10.20 Главная дорога. (16+)  
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)  
12.00 Квартирный вопрос. (0+)  
13.00 Однажды... (16+)  
14.00 Своя игра. (0+)  
15.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (12+)  
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
20.20 Ты не поверишь! (16+)  
21.20 Секрет на миллион. (16+)  
23.25 «Международная пилорама». (16+)  
00.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
01.40 Дачный ответ. (0+)  
02.35 «ТРИ ЗВЕЗДЫ». (16+)  
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
06.40 «ТАЙНА ДОМА С ЧАСАМИ». (12+)  
08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)  
09.00 «Минтранс». (16+)  
10.00 Самая полезная программа. (16+)  
11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
12.00 «Наука и техника». (16+)  
13.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)  
14.05 «СОВБЕЗ». (16+)  
15.05 «Документальный спецпроект». (16+)  
16.10 «Засекреченные списки». (16+)  
17.10 «ХРОНИКИ ХИЩНЫХ ГОРОДОВ». (16+)  
19.35 «ВАРКРАФТ». (16+)  
22.00 «МУМИЯ». (12+)  
00.25 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)  
02.40 «ПЕСКИ ЗАБВЕНИЯ». (16+)  
04.10 «Тайны Чапман». (16+)

РЕН

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



20.25 «НАВАЖДЕНИЕ»

- 07.05 Мультфильмы  
08.25 «КОМИЧЕСКИЙ ЛЮБОВНИК, ИЛИ ЛЮБОВНЫЕ ЗАТЕИ СЭРА ДЖОНА ФАЛЬСТАФА»  
09.35 «Обыкновенный концерт»  
10.05 «Передвижники»  
10.35 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ»  
12.10 «Острова»  
12.55 «Человеческий фактор»  
13.25 02.05 «Мадагаскар»  
14.15 «Эффект бабочки»  
14.45 К 85-летию государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева  
16.35 Больше, чем любовь  
17.15 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»  
18.45 «Отцы и дети»  
19.15 «Печки-лавочки». Шедевры от отчаянья»  
19.55 «Энциклопедия загадок»  
20.25 «НАВАЖДЕНИЕ»  
22.00 «Агора»  
23.00 Клуб «Шаболовка, 37»  
00.10 «ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ»  
06.00 «Мультфильмы». (0+)  
09.30 «Слепая». (16+)  
10.45 «РЫЖАЯ СОНЯ». (16+)  
12.30 «ДОЧЬ КОЛДУНИ: ДАР ЗМЕИ». (12+)  
14.45 «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ». (12+)  
16.45 «ДОМ У ОЗЕРА». (16+)  
19.00 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
21.00 «ГУДЗОНСКИЙ ЯСТРЕБ». (16+)  
Знаменитый вор и взломщик Эдди Хоукинс по прозвищу «гудзонский ястреб» может открыть любой сейф за считанные секунды. Отсидев срок за очередную кражу, и намереваясь начать новую жизнь, Хоукинс выходит из тюрьмы на поруки. Однако его криминальный талант по-прежнему пользуется большим спросом  
23.00 «ХИЖИНА В ЛЕСУ». (18+)  
01.00 «ПОЛИЦИЯ МАЙАМИ: ОТДЕЛ НРАВОВ». (18+)  
03.00 «БЕТХОВЕН-5». (0+)  
04.30 Мистические истории. (16+)

ТВ-3

СТС



21.00 «СЕДЬМОЙ СЫН». (16+)

- 06.00 05.50 Ералаш. (0+)  
06.05 «Фиксики». (0+)  
06.25 «Рассказы старого моряка. Антарктида». (0+)  
06.45 «Три кота». (0+)  
07.35 «Драконы. Гонки по краю». (6+)  
08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
08.25 11.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09.00 ПроСТО кухня. (12+)  
09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)  
10.00 Не дрони! (16+)  
11.45 «Дом-монстр». (12+)  
13.30 «Кунг-фу Панда». (6+)  
15.20 «Кунг-фу Панда-2». (0+)  
17.05 «Кунг-фу Панда-3». (6+)  
18.55 «Тайна Коко». (12+)  
21.00 «СЕДЬМОЙ СЫН». (16+)  
23.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА». (18+)  
01.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИЛЭНД!» (18+)  
02.35 «ТОЛСТЯК ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)  
04.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)  
04.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)  
06.30 «Предсказания: 2022». (16+)  
07.30 «НЕЛЮБОВЬ». (16+)  
Тамара всегда считала старшую дочь Динку главной ошибкой в своей жизни. Однако отношение к нелюбимой дочери меняется в лучшую сторону, когда в жизни Тамары появляется Пётр, вдовец с сыном Сашей. Но Пётр погибает при пожаре. По одной из версий причиной возгорания дома стала игра Дины со спичками  
11.05 03.30 «ДЕЛО РУК УТОПАЮЩИХ». (16+)  
Действие разворачивается в небольшом городке, который из-за продолжительных ливней находится под угрозой затопления. Двум местным жителям, помимо природных и социальных проблем города, придётся разобраться с неприятностями и в личной жизни  
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)  
23.30 Скажи, подруга. (16+)  
23.45 «МИРАЖ». (16+)

ДОМАШНИЙ





07.55 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
07.55 «САШАТАНЯ». (16+)  
13.00 «ЖУКИ». (16+)  
21.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ».

(16+)

Марафон! Четыре подряд серии о приключениях вчерашних выпускниц Школы полиции, которые отчаянно мечтают стать первоклассными операми. Синицкая, Туркина, Верба и Попова пытаются раскрывать дела и заслужить уважение босса. Но Макарову всё равно приходится за ними подчитывать...

23.00 «Женский стендап».

(16+)

00.00 «300 СПАРТАНЦЕВ: РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ».

(18+)

01.55 «Импровизация».

(16+)

03.35 «Comedy Баттл».

(16+)

04.25 «Открытый микрофон».

(16+)

06.10 «ТНТ. Best».

(16+)



23.30 iТопчик. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
06.20 Летучий надзор. (16+)  
07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)

09.00 Улётное видео. (16+)  
13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)

14.00 «+100500». (16+)  
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для Че. Зачем волшебник гоняет на самокате, а Дарт Вейдер играет на волынке? Почему с потолков падают коты, а чайки едят слабительное?

17.00 Улётное видео. (16+)

18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)

19.30 Улётное видео. (16+)

21.00 «+100500». (16+)

23.00 «+100500». (18+)

23.30 iТопчик. (16+)

01.30 Улётное видео. (16+)



XXIV Зимние Олимпийские игры

06.00 10.55 13.55 15.35 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция

06.45 12.45 17.45 22.00 01.00 Все на Матч!

07.05 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Канада - США. Мужчины. Прямая трансляция

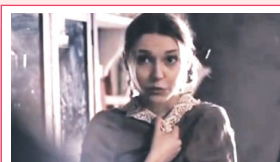
09.25 10.50 13.50 18.30 22.40 03.55 Новости. (0+)

09.30 18.35 22.45 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)

16.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Скелетон. Женщины. 4-я попытка. Прямая трансляция

19.55 Футбол. «Наполи» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция

04.00 XXIV Зимние Олимпийские игры. Кёрлинг. Россия - Италия. Мужчины. Прямая трансляция



22.50 «ВИКТОРИЯ». (16+)

06.10 «ВЕСНА». (6+)  
08.15 «Слово в образе». (12+)  
08.35 «Нетрудный подросток». (12+)

09.05 «Не по-детски». (6+)  
09.20 «Азбука петербуржца». (6+)

09.25 «Зона особого внимания». (16+)

10.00 «Пульс города». (12+)

11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)

11.10 «Петр Первый». (6+)

11.30 «Культурная эволюция». (16+)

12.35 21.00 Малые родины. (6+)

13.10 «Время суток». (16+)

13.40 «В поисках утраченного искусства». (16+)

14.55 15.10 18.10 «ДОМ С ЧЁРНЫМИ КОТАМИ». (16+)

19.00 «Итоги недели». (16+)

19.40 «В ритме Петербурга». (12+)

20.45 «Другая команда». (6+)

21.15 «Театральная гостиная». (16+)

22.50 «ВИКТОРИЯ». (16+)

05.25 «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА». (12+)



21.00 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)

06.00 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (6+)  
07.45 «Кондитер». (16+)  
08.50 «Погоня за вкусом». (16+)

09.45 «ЖАЛОБА». (0+)

11.00 15.00 19.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)

11.15 «Россия вне зоны доступа». (12+)

12.00 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (12+)

13.40 15.15 «МИЛЛИОНЕРША». (12+)

17.20 «Концерты Михаила Задорнова». (16+)

19.15 «Человек-невидимка». (16+)

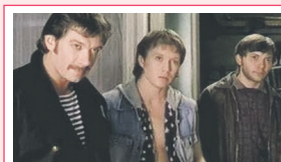
20.10 05.10 «СРЕДИ ОЛИВ». (16+)

21.00 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)

23.00 «СВАДЬБА». (16+)

00.30 «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ». (16+)

02.15 «БИ-2 с симфоническим оркестром в Кремле» Концерт. (12+)



22.00 «МАМА». (16+)

06.00 «Легенды СССР». (12+)  
06.55 «Открытая студия. Неделя». (12+)

08.30 «Зверопитер». (12+)

09.00 «Полезное утро». (12+)

10.00 «Известия 78». (12+)

10.10 «Полезное утро». (12+)

12.00 «Известия 78». (12+)

12.15 «Хороший день». (12+)

13.15 «Большой Хоха». (12+)

13.45 «Автограф». (12+)

14.15 «Легенды советского сыска». (12+)

15.00 «Середина дня». (12+)

16.00 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ». (12+)

18.30 «Известия 78». (12+)

18.45 «Охотники за сокровищами». (12+)

20.15 «Кавалеры ордена Александра Невского». (12+)

20.30 «Другой Петербург». (16+)

21.00 «Происшествия». (16+)

22.00 «МАМА». (16+)

23.50 «Первая мировая». (16+)

## ЦВЕТОВОДСТВО

За окном морозно. Но февраль – это время задуматься о «летнем балконе» – приобрести семена растений и вырастить из них цветущих красавцев.

С одной стороны, выращивание из семян – занятие более хлопотное, ведь можно приобрести весной готовые саженцы. Зато в этом случае выбор больше, вы точно будете уверены в сорте, да и в цене и в количестве выгода определенно есть. Приятно наблюдать, как из маленького семечка вырастает красивый цветок. Настоящее чудо!

### Настурция

Многим этот цветок хорошо знаком. Напомним, что сейчас выведено огромное количество разновидностей настурции. В этой семейке могут быть и компактные кустики до 20 см в высоту, и гулливеры, достигающие 2,5 м. Формы у представителей настурции также бывают разнообразными: кустовые, плетистые или вьющиеся. Этому цветку важно солнце, хотя неплохо перенесет и небольшую полутень. Вьющиеся разновидности лучше использовать в подвесных кашпо и для вертикального озеленения, а кустики эффектно выглядят в горшках и ящиках. И еще несколько советов: настурция любит тепло и солнце, хотя может удовлетвориться и легкой полутенью.



### Лобелия

Лобелия представляет из себя небольшие кустики, покрытые цветочным облаком синего, голубого, белого или красного цвета. Есть ампельные сорта, и они даже больше ценятся за то, как эффектно выглядят в подвесных кашпо. Лобелия неплохо переносит небольшую засуху. И еще – уверенно себя чувствует не только при обильном свете, то есть достаточно теневынослива.



### Гаяцания

Этот цветок сравнительно недавно стал популярным у комнатных цветоводов. Гаяцания внешне похожа на большую цветную ромашку или герберу высотой 15-30 см. Цветет длительно, иногда до самых заморозков. Гаяцания любит хорошо освещенные места. Поэтому оптимальными для нее будут балконы восточного, южного и западного направления.

### Бакопа

Бакопу еще именуют сутерой. Длина побегов может достигать 60 см. Цветы мелкие, белого, розового или синего цвета. Но цветение настолько обильное, что растение буквально утопает в своих цветах. Для бурного цветения бакопе нужно большое количество света и обязательно хороший полив. Чтобы растение радовало вас цветением ежегодно, требуется прохладная зимовка (8-15 градусов).



### Бархатцы

Эти цветы отлично подойдут для летнего балкона. Хорошо переносят не только жару, но даже засуху. Но лучше обойтись без крайностей – без воды не выживет ни одно растение. Существует много разновидностей бархатцев. Встречаются белые, желтые, оранжевые, красные. Высокие и низкорослые. Цветы они могут быть самых заморозков. А если балкон застеклен, то и дольше.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.10 «ДВА КАПИТАНА». (12+)
15.20 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (12+)
20.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
СССР, 1979 г. В ролях: Георгий Жжёнов, Анатолий Васильев, Леонид Филатов, Александра Яковлева
23.00 «ЭКИПАЖ». (12+)
Россия, 2016 г. В ролях: Данила Козловский, Владимир Машков, Агне Грудите, Сергей Кемпо, Катерина Шпица
01.20 «ЗАГАДКА ЭНДХАУЗА». (12+)
03.00 «ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (12+)
04.20 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (16+)
05.50 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)

TV1000

- 05.15 «ПОСЛЕ. ГЛАВА 2». (16+)
06.50 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
09.30 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
11.40 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)
14.05 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)
16.40 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (16+)
19.00 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2: ЗАТЕРЯННЫЙ МИР». (16+)
21.15 «ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА-3». (16+)
23.00 «МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (12+)
01.10 «СВАДЬБА ЛУЧШЕГО ДРУГА». (12+)
02.50 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (6+)

РУССКОЕ КИНО

- 07.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (6+)
08.20 «МИФЫ». (16+)
10.05 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЕРТВЫХ». (16+)
11.35 «КОЛЬСКАЯ СВЕРХГЛУБОКАЯ». (16+)
13.35 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ». (16+)
15.15 «ПАРАГРАФ 78: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
16.55 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)
18.45 «ОСТРОВ ВЕЗЕНИЯ». (12+)
20.15 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
21.55 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2». (16+)
23.35 «ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-3». (12+)
01.00 «ФОТО НА ПАМЯТЬ». (16+)

ДОМ КИНО

- 05.25 «Ералаш». (6+)
06.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
07.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
09.00 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
10.40 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
12.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
13.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
15.00 «СВАТЫ». (16+)
01.00 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (16+)
02.20 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
03.55 «СОРОЧИНСКАЯ ЯРМАРКА». (12+)

ИЛЛЮЗИОН+

- 04.30 «ПРОПОВЕДНИК С ПУЛЕМЕТОМ». (16+)
06.40 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
08.05 «ТРОЦКИЙ». (16+)
09.50 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (16+)
11.25 «ОТКРЫТАЯ ДОРОГА НАЗАД». (16+)
12.45 «ПОЧТИ МОЛОДОЖЕНЬ». (16+)
14.10 «САМЫЙ ОПАСНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
16.05 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)
17.25 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)
19.00 «ПОГРЕБЕННЫЙ ЗАЖИВО». (16+)
20.30 «ЧТЕЦ». (16+)
22.50 «ПЛОХАЯ МАМОЧКА». (16+)
00.00 «ЧЕЛОВЕК-ШВЕЙЦАРСКИЙ НОЖ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 07.20 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
09.05 «НЯНЬКИ». (16+)
10.50 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
12.10 «ПОРТ». (16+)
13.50 «ЧЕМПИОНЫ». (6+)
15.35 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)
17.10 «СПИТАК». (16+)
19.00 «СТОРОЖ». (16+)
20.50 «ДОМОВОЙ». (6+)
Комедия, фэнтези, Россия, 2019 г.
22.40 «ПРЕДОК». (16+)
00.10 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)
01.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
02.50 «ПРО ЖЕНУ, МЕЧТУ И ЕЩЕ ОДНУ...». (12+)
04.15 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
05.50 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.05 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)
03.35 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
05.40 «ТАПОУ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (16+)
07.40 «АЛОХА». (12+)
09.35 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
11.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)
13.20 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
15.40 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)
17.35 «ПАПЕ СНОВА 17». (12+)
19.30 «27 СВАДЕБ». (16+)
Комедия, мелодрама, США, 2008 г.
21.35 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
23.10 «БАНДИТКИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.40 «МОЯ МОЛЯЧКА». (12+)
02.10 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
03.50 «ВОЛКОДАВ». (16+)
05.50 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (6+)
07.40 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)
09.10 «ПОГРАНИЧНЫЙ ПЕС АЛЫЙ». (12+)
10.30 «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОРМУ». (12+)
12.00 «ВСЕСЕЛЯ ХРОНИКА ОПАСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ». (6+)
13.40 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (12+)
15.20 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (12+)
17.05 «ГУБЕРНАТОР ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)
19.00, 20.50 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (6+)
22.30 «ГОСПОДИН ОФОРМИТЕЛЬ». (16+)

СУББОТА!

- 05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
05.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 19.00, 19.50, 20.40, 21.40, 22.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
Сериал. Драма, США, 2004-2012 гг.
23.20, 00.00, 00.20, 00.50, 01.20, 01.50, 02.10, 02.30, 03.00, 03.20, 03.40, 04.00, 04.20
Оденься к свадьбе. (16+)
04.45 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова, Кирилл Сафонов
12.00, 20.00, 04.00 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
21.55 «МОЛОДЁЖКА». (12+)
Из-за семейных проблем Пономарев вынужден отказаться от данного им обещания. Сам того не желая, Макеев выдает информацию, которую Егор Щукин скрывал от команды...
00.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
01.50 Сердца за любовь. (16+)
05.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК

- 10.00, 18.00, 02.00 «ГОЛОСА ЗА КАДРОМ». (16+)
11.30, 19.30, 03.30 «МИЛЛИОНЕРЫ». (12+)
Драма, комедия, Великобритания, 1960 г.
13.05, 21.05, 05.05 «КРОВЬ И ВИНО» (субтитры). (16+)
Триллер, драма, США, Великобритания, 1996 г.
14.50, 22.50, 06.50 «МОЙ ГОД В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
Мелодрама, комедия, Канада, Ирландия, 2020 г.
16.35, 00.35, 08.35 «РЫБА-МЕЧТА». (18+)
Комедия, триллер, Россия, Эстония, 2018 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (0+)
06.00 Все, как у людей. (6+)
06.15 Мультфильмы. (0+)
06.50 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
08.30 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (12+)
09.00 Слабое звено. (16+)
10.00 Погода в мире
10.10 «ЗИТА И ГИТА». (12+)
13.05 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (6+)
16.00 Новости
16.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (6+)
16.35 «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ». К юбилею Л. Орловой. (16+)
Сериал. Мелодрама, история, биография, Россия, 2015 г.
Многолетний семейный и творческий союз Любви Орловой и Григория Александрова при внешнем благополучии и блистающей плодотворности таил в себе немало «скрытых от мира слез».
19.00 Новости
19.15 «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ». (16+)

ПОБЕДА

- 06.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
07.50 «РЖЕВ». (16+)
09.50 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
11.20 «ГЕРОЙ 115». (16+)
12.30 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (18+)
Военная драма, Россия, 2014 г. В ролях: Тимофей Трибунцев, Ирина Пегова, Добрыня Белевич-Оболенский
15.50 «ПАЛАЧ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2015 г. В ролях: Андрей Смоляков, Виктория Толстоганова, Юлия Пересильд, Марина Александрова
1965 год. Во время празднования Дня Победы на окраине Москвы убит семнадцатилетний Петя Яковлев. Подозрение падает на его друга Лешу Пономарева, с которым они соперничали за внимание девушки, но майора Черкасова, расследующего дело, настораживает нетипичная жестокость преступления...
01.00 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
02.40 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
04.10 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Орел и Решка. Россия-2. Алтай (субтитры). (16+)
06.00 Орел и Решка. Россия-2. Астрахань-2 (субтитры). (16+)
07.00 Орел и Решка. Россия-3. Финский залив. (16+)
08.00 Гастротур. Байкал (субтитры). (16+)
09.00 Орел и Решка. Неизданное. Земляне. (16+)
10.00 На ножах. (16+)
11.00, 12.00 На ножах (субтитры). (16+)
13.00 На ножах. (16+)
14.00 Мир наизнанку. Южная Америка. Родо со злейшими быками и скачки на ламах (субтитры). (16+)
15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Мир наизнанку. Бразилия (субтитры). (16+)
19.00, 20.00, 21.00, 22.00 Мир наизнанку. Китай (субтитры). (16+)
23.00 Дикари. Бангладеш (субтитры). (16+)
00.00 Дикари. Непал. (16+)
01.00 Адская кухня. (16+)
03.00 Пятница News. (16+)
03.30 Мир забесплатно. Сан-Франциско (субтитры). (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.35 Папа попал. (12+)
09.40 Беременная в 16. (16+)
12.55 Чадо из ада. (12+)
Реалити, в котором избалованного ребенка из богатой семьи родители отправляют на перевоспитание в простую дружную семью, где подросток будет жить самой обычной жизнью и выполнять все правила, заведенные в принимающей семье. Удастся ли за три дня эксперимента изменить взгляды на жизнь и поведение избалованного чада?
16.55 Беременная в 16. (16+)
В новом сезоне нашумевшего реалити о подростковой беременности ещё более реальные истории и проблемы, о которых принято молчать, но о них нужно знать каждому.
22.00 Дом-2. Новая любовь. (16+)
01.05 Ю-Кино. «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
США, Германия, 2001 г.
В ролях: Дженифер Лопез, Мэттью МакКонахи
03.00 Папа попал. (12+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.00 Из истории советского периода. (6+)
01.30 История одной фотографии. (6+)
01.50 Семь дней истории. (12+)
02.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)
02.55 Семь дней истории. (12+)
03.05 Историограф. (12+)
03.55 Историада. (12+)
04.55 Сражения с Наполеоном. (12+)
05.25 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
05.40 Историограф. (12+)
06.30 Россия глазами иностранцев. (12+)
07.25 Библиотеки России. (6+)
08.00, 08.45 Ступени Победы. (12+)
09.35 История Великой хартии вольностей. (12+)
10.35 Семь дней истории. (12+)
10.45 Историада. (12+)
11.45 Спротивление. Русские французы. (12+)
12.45 Историограф. (12+)
13.35 «КОРОЛЕВ». (12+)
15.55 Великие изобретатели. (12+)
16.25 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
18.05 Семь дней истории. (12+)
18.15, 19.05 «ИСАЕВ». (16+)
Сериал. Детектив, история, Россия, 2009 г.
20.00, 21.45 «НАПОЛЕОН». (16+)
23.35 Не квартира - музей: Музей-усадьба И. Е. Репина «Пенаты». (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10 Шелковый путь. (12+)
07.05 Расшифровка тайн. (12+)
07.45, 08.30, 09.15, 10.00 Музейные тайны. (12+)
10.45 Африканские ночные охотники. (12+)
11.40 Супервеликаны животного мира. (12+)
12.35 Время великанов. (12+)
13.35, 14.25 Титаник: истории из глубины. (12+)
15.10 Замки - оплоты силы. (12+)
16.10 Древние суперстроения: Мон-Сен-Мишель. (12+)
17.05 Древние суперстроения: Петра. (12+)
18.05 Древние суперстроения: Великая китайская стена. (12+)
19.00 Древние суперстроения: Мачу-Пикчу. (12+)
19.55 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
21.00, 21.50 Титаник: истории из глубины. (12+)
22.35, 23.20, 00.05, 00.50 Музейные тайны. (12+)
01.35 Древние суперстроения: Мачу-Пикчу. (12+)
02.25 Древние суперстроения: Лувр. (12+)
03.20 Древние суперстроения: Ангкор-Ват. (12+)
04.15, 05.00 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00, 06.20 Как победить во всем. (16+)
06.45, 07.15 Зона строительства. (16+)
07.40 Секунды до катастрофы. (16+)
08.35, 09.30 Мегазаводы. (16+)
10.25 Мега-спом. (16+)
11.20, 12.15 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
13.05, 13.55 Суперстроения Третьего рейха. (16+)
14.50, 15.40 Настоящий суперкар. (16+)
16.35 Антарктика. (16+)
17.30, 18.25 Экстремальные исследователи. (16+)
19.15 Невероятные машины. (16+)
20.05 90-е: десятилетие, которое нас объединило. (16+)
21.00 80-е: десятилетие, которое сотворило нас. (16+)
21.50 90-е: десятилетие, которое нас объединило. (16+)
22.45 Национальные праздники: Почитание предков. (16+)
23.35 Тайные файлы бен Ладена. (16+)
00.25 Вторая мировая война в Европе: Голоса с фронта. (16+)
01.10 Очевидцы: День «Д». (16+)
01.55, 02.40 Авто-SOS. (16+)
03.30 Авто-SOS, лучшее. (16+)
04.15 Крупнейшие техногенные катастрофы. (16+)
05.00, 05.20, 05.40 Научные глупости. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

- 06.00, 09.55, 14.00, 22.10, 02.25
Тихая моя родина. (12+)
06.30, 10.30, 14.30, 18.35, 22.40, 02.55
Свечной заводик. (12+)
06.45, 10.45, 14.45, 18.50, 22.55, 03.10
Спылу с жару. (12+)
07.00, 11.05, 15.05, 23.15, 03.25
Гордость России. (6+)
07.30, 15.35, 19.40, 23.45, 03.50
Прогулка по саду. (12+)
08.00, 12.05, 20.10, 00.15, 04.20
Чай вдвоем. (12+)
08.20, 12.25, 16.30, 20.30, 00.35, 04.35
Не просто суп! (12+)
Самое полезное, экономичное, сбалансированное и необходимое блюдо - это именно суп. Неудивительно, что супы заняли почетное место в кухнях всех народов мира.
08.35, 12.40, 00.55 Домоводство. (12+)
08.50, 12.55, 16.55, 21.05, 01.10, 05.05
Стройплощадка. (12+)
09.25, 21.40, 01.40, 05.35 Дети на даче. (12+)
11.35, 17.30 Огород круглый год. (12+)
13.30 Праздник в дом. (12+)
16.10 Нетипичный огород. (12+)
16.40, 20.45, 04.45 Детская мастерская. (12+)
18.00 Домик в Америке. (12+)
19.10 Ремонт без правил. (12+)
02.10 Букварь дачника. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 06.00, 07.00, 09.05, 10.05, 11.10, 12.10, 13.10, 14.10, 15.10, 16.15, 17.15, 18.15, 19.15, 20.15, 21.15, 22.15, 23.10, 00.15, 01.15, 02.10, 03.10, 04.10, 05.05
Оружейные дома Европы. (16+)
Путешествия по старым европейским городам, журналист Сергей Александрович побывает на уникальных семейных оружейных предприятиях, познакомится с их историей и покажет зрителю, как рождаются ружья известных в мире марок.
06.30, 07.30, 08.35, 09.35, 10.35, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.45, 17.45, 18.40, 19.40, 20.45, 21.45, 22.45, 23.45, 00.45, 01.40, 02.40, 03.40, 04.40, 05.35
Рыбный день. (16+)
08.00 На рыбалку с охотой. (12+)
Темы, волнующие зрителя канала «Охота и рыбалка», можно перечислять бесконечно: нормативные документы, открытия и закрытия сезонов, новинки рынка, рейды против браконьерства, вести с водоемов и охотхозяйств, соревнования по рыболовному спорту, анонсы и репортажи о выставках, фестивалях и мастер-классах... Об этом и многом другом охотники и рыболовы узнают из еженедельной новостной программы «На рыбалку с охотой».

ЖИВИ!

- 00.00, 13.00, 19.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 3D фитнес. (12+)
01.00, 14.00, 20.00 Первокласный фитнес. (6+)
01.30, 14.30, 20.30 Кроссфит 2.0. (12+)
02.00, 15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
03.00, 16.00 Street Fight. (12+)
03.30, 17.00 Фитнес-мама. (16+)
04.00, 07.00, 10.00 YogaУтро. (6+)
04.30, 07.30, 10.30 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)
04.45, 07.45, 10.45 Завтраки с Еленой Чазовой. (6+)
05.00, 08.00, 11.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 08.30, 11.30 Дыши и худей с Мариной Корпан. (12+)
05.45, 08.45, 11.45 Фитнес с резинками. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шаграт. (12+)
17.30, 22.00 Zumba. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
Екатерина Демкина - профессиональный хореограф, участница популярных телешоу - представляет авторский курс по раскрытию женской сексуальности.
18.30, 23.30 YogaВечер. (6+)

ANIMAL PLANET

- 06.00 Отдел по защите животных: на переднем крае. (12+)
06.25 Дома для животных. (12+)
07.10 Зоопарк Ирвинов. (12+)
08.05 Адская кошка. (12+)
09.00, 09.55, 10.50, 11.45, 12.40
Хищники крупным планом с Джозелом Ламбертом. (16+)
Бывший морской котик Джозел Ламберт отправляется в гости к хищникам.
13.35 Адская кошка. (12+)
14.30 Зоопарк Ирвинов. (12+)
15.25, 16.20, 17.15 Дикае реки Африки. (16+)
18.10 Правосудие Луизианы. (16+)
19.05 Зоопарк. (12+)
20.00 Франк в Индии. (12+)
Франк отправляется на поиски бенгальского тигра. Он собирает пока-заться этого редчайшего зверя, находящегося на грани исчезновения, в его естественной среде обитания.
20.55, 21.50, 22.45, 23.40 Дома на деревьях. (12+)
00.35, 01.24, 02.12 Осторожно, опасные животные. (16+)
03.00 Экспедиция Мунго: Живой динозавр Либереи. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30, 05.15 Аквариумный бизнес. (12+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Багажные войны. (12+)
06.25, 06.50, 07.20, 07.45, 08.15, 08.40
Как это устроено? (12+)
09.10, 09.35 Трое мужчин, четыре колеса. (12+)
10.05 Охотники за старьем: классические авто. (12+)
11.00 Большие грязные гонки. (12+)
11.55, 12.20 Охотники за старьем: классика дизайнера. (12+)
12.50 Металлоломщики. (12+)
13.45, 14.10, 14.40, 15.05, 15.35
Короли аукционов. (12+)
16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Битва за недвижимость. (12+)
18.20 Золотая лихорадка. (16+)
19.15 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
20.10 Золотая лихорадка: Берингово море. (16+)
21.05, 22.00, 22.55, 23.50 Махинаторы: машина мечты. (12+)
00.45, 01.10 Автомир Майка Брюера. (12+)
01.40 Махинаторы: Предок современных внедорожников. (12+)
02.27, 02.51, 03.14, 03.38, 04.01, 04.25
Багажные войны. (12+)
04.48 Идрис Эльба: без тормозов. (12+)
05.35 Багажные войны. (12+)

TLC

- 06.00, 06.25 Два платья для невесты. (12+)
06.50, 07.16, 07.42, 08.09 Оденся к свадьбе: Атланта. (12+)
08.36, 09.03 Дом в Скалистых горах. (12+)
09.30, 09.57, 10.24, 10.51, 11.18, 11.45, 12.12, 12.39 Дом у моря. (12+)
13.06 Большие сестры. (16+)
Корпусентные сестры Эми и Тэмми Слейтон ждут новые взлеты и падения на пути к потере лишнего веса.
14.00 Любовь в раю: Карибы. (16+)
14.54 Виза невесты. Виза жениха. Знакомство. (16+)
16.42 Сверхкровь-соперница. (16+)
17.36, 19.24 Я вешу 300 кг. (16+)
21.12 В большом теле. (16+)
22.06 Верните мне волосы. (12+)
23.00 Большие сестры. (16+)
23.54 Меня зовут Джаз. (18+)
00.47, 01.36, 02.25 Аномалии тела. (18+)
Эта программа позволит нам встретиться с людьми, чьи странные, таинственные заболевания поставили в тупик не одного врача.
03.13 Измены. (18+)
03.38, 04.02, 04.26, 04.50 За что мне такое тело? (16+)
05.14 Сверхкровь-соперница. (16+)



**СПОРТ**

- МАТЧ! СТРАНА** **EUROSPORT II** **EUROSPORT 1**
- 06.00** Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)  
**07.50, 09.50, 11.45, 13.55** Новости  
**07.55, 11.50, 00.05, 05.15** XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)  
**09.55** Лыжные гонки. «Лыжня России». Прямая трансляция из Нижнего Тагила  
**13.00** Комета «Урал-Грейта». (6+)  
**13.35, 21.25** Страна. Live. (12+)  
**14.00** Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/2 финала. Прямая трансляция  
**19.00** Игры королей. (12+)  
**19.20** XXIV Зимние Олимпийские игры. Керлинг. (0+)  
**21.40** XXIV Зимние Олимпийские игры. Шорт-трек. (0+)  
**22.40** Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)  
**01.20** XXIV Зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки. Женщины. Эстафета. (0+)  
**02.35** XXIV Зимние Олимпийские игры. Фигурное катание. Танцы на льду. (0+)  
**04.25, 05.55** XXIV Зимние Олимпийские игры. Бобслей. Прямая трансляция
- 01.30** Автогонки на выносливость. «8 часов Бахрейна». Ревью. (16+)  
**02.30** Ралли-рейд. «Дакар». 5-й этап. (16+)  
**03.30** Теннис. Australian Open. Мужчины. Полуфинал. (6+)  
**05.00** Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)  
**07.00** Теннис. Australian Open. Женщины. Полуфинал. (6+)  
**08.30** Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)  
**10.30** Теннис. US Open. Полуфинал. (6+)  
**12.00, 19.30** Ралли-рейд. «Дакар». 6-й этап. (16+)  
**13.00** Велоспорт. Тур Ломбардии. (16+)  
**14.00** Теннис. US Open. Полуфинал. (6+)  
**16.00, 20.30** Теннис. ATP 500. Роттердам. 1/4 финала. (6+)  
**17.00, 21.30** Теннис. ATP 500. Роттердам. Полуфинал. Прямая трансляция. (6+)  
**19.00** Снукер. «Мастерс». Финал. (6+)  
**23.30** Теннис. ATP 500. Роттердам. Полуфинал. (6+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Золотая лихорадка. (16+)  
**06.15, 08.40** PRO-новости. (16+)  
**06.35, 12.00** TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)  
**09.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
**10.00, 18.00** Прогноз по году. (16+)  
**11.00** TOP чарт Европы плюс. (16+)  
**14.15** Лайкер. (16+)
- 15.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)  
**15.30** Звезда под прикрытием. (16+)  
**16.00** Угонщицы: как распадаются звёздные браки? (16+)  
**17.00** DFM - Dance chart. (16+)  
**19.00** #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
**20.00** Макс Барских «Bestseller». Сольный концерт. (16+)  
**22.00** Танцпол. (16+)  
**23.15** Наше. (16+)  
**00.15** Муз'итив. (18+)  
**02.00** Муз'итив. (16+)  
**03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

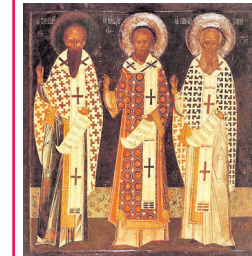
- МУЛЬТ** **КАНАЛ DISNEY** **КАРУСЕЛЬ**
- 06.00** «Смешарики». (0+)  
**06.30, 19.40** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**07.00** «Время малышей». (0+)  
**08.00** «Хейрдоаблз». (0+)  
**08.15, 13.30** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.10** «Черепашки». (0+)  
**10.00** «Кошечки-собачки». (0+)  
**12.05** «Лео и Тиг. Болотный монстр». (0+)  
**12.20** «Сказочный патруль». (0+)  
**12.30** «Обезьянки». (0+)  
**14.00, 22.00** МУЛЬТсюрприз. (0+)  
**18.00** «Волшебная кухня». (0+)  
**18.25** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
**19.00** МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Королева льда», «Лео и Тиг. Болотный монстр», «Фиксики. Мухоловка», «Кошечки-собачки. Читалка», «Мальшарки идут в детский сад». (0+)  
**20.00** «Лунтик». (0+)  
**20.20** «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)  
**21.00** «Барбоскины». (0+)  
**21.30** «Фееринки». (0+)
- 05.00, 04.20** Музыка на Канале Disney. (6+)  
**05.15** «Аладдин» (субтитры). (0+)  
**05.40** «Русалочка» (субтитры). (6+)  
**06.05** «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)  
**06.50** «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)  
**07.25** «Чудеса на виражах». (0+)  
**07.50** «Алиса знает, что делать!» (6+)  
**09.00** Доброе утро с Микки. (0+)  
**11.00** «Псэмми. Пять детей и волшебство». (6+)  
**11.30** «Призрак и Молли МакГи». (6+)  
**12.30** «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
**14.00** «Алиса знает, что делать!» (6+)  
**14.45** «Большой собачий побег». (6+)  
**17.40** «Валл-и». (0+)  
**19.30** «Ральф». (6+)  
**21.30** «Унесенные призраками». (12+)  
**00.05** «МАЛЫШ». (6+)  
США, 2000 г.  
**01.55** «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (12+)  
**03.20** «Город героев: Новая история». (6+)
- 05.00** Ранние птицы. «Смешарики», «Барбоскины» (0+), «Буба» (6+)  
**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)  
**07.30** «Деревяшки». (0+)  
**09.00** «Съедобное или несъедобное». (0+)  
Сегодня на кухне - повар-художник Серафим! Как нарисовать портрет кота, как определить, что вареники сварились, и есть ли у финика косточка? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!  
**09.20** «Робокар Поли и его друзья». (0+)  
**09.50** «Фиксики. Новенькие». (0+)  
**11.00** «Семья на ура!» (0+)  
**11.30** «Зебра в клеточку». (0+)  
**13.00** «ТриО». (0+)  
**13.25** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
**15.30** «Ералаш». (6+)  
**17.05** «Маша и Медведь». (0+)  
**18.05** «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
**19.00** Семейное кино. «Кошеч. Начало». (6+)  
Вам интересно узнать, каким был Кошеч в молодости? Смотрите приключенческий мультфильм с участием героев русских сказок и любимых волшебниц из «Сказочного патруля»! Давным-давно в Дивноземском княжестве люди и сказочные существа жили дружно. Но внезапное появление страшного Белого призрака, способного уничтожить весь мир, напугало и рассорило обитателей сказочных земель. Остановить чудище способен лишь один герой - молодой Кошеч, вооруженный говорящим Мечом-кладенцом и готовый к любым испытаниям.  
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**20.45** Семейное кино. «Чудо-Юдо». (6+)  
Приключения царевича Ивана и дракона Чудо-Юдо.  
**22.30** «Герои Гуджитсу». (6+)  
**22.40** «Бакуган: Вооруженный альянс». (6+)  
**23.25** «Ералаш». (6+)  
**01.05** «Элвин и бурундуки». (6+)  
**02.55** «Смешарики». (0+)
- УНИКУМ**
- 06.05, 15.29, 22.39, 23.41** История великих изобретений. (6+)  
**06.20, 15.42** «Капитан Кракен и его команда». (0+)  
**06.45, 12.20** «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
**07.44** «Кани и Симба». (6+)  
**07.53, 18.15, 20.59** Мультфильмы. (0+)  
**08.32, 18.00, 21.37** «Веселая карусель». (0+)  
**09.03, 16.25** Навигатор. У нас гости! (0+)  
**10.10** «Макс Стил». (12+)  
**11.20** «Тайна Сухаревой башни». (6+)  
**13.00** «Маленький принц». (6+)  
**14.42, 17.45, 21.50, 22.52** Кондитер Сладкоежка. (6+)  
**14.58, 22.06, 23.08** Мастерская «Умелые ручки». (6+)  
**15.13, 16.55, 22.21, 23.24** Проще простого! (6+)  
**17.30** Шах и мат! (6+)  
**18.44** «Дед Мазай и другие». (6+)  
**19.00** «Хранитель луны». (0+)  
**20.20** «Домики». (0+)
- 05.00** «Оранжевая корова». (0+)  
**07.00** «Фиксики». (0+)  
**09.40** «Что в тарелке?». (0+)  
**10.00** О! Кино! «Снежная Королева». (0+)  
Любимая зимняя сказка на современный лад.  
**11.15** О! Музыка! (0+)  
**11.30** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)  
**13.00** «Эмми и Гуру». (0+)  
Приключения пятилетней девочки Эмми в Волшебном лесу.  
**14.00** «Тайна и стражи Амазонии». (0+)  
**16.00** «Студия Каляки-Малыки». (0+)  
**16.25** «Супер МЯУ». (0+)  
**18.00** «Ничего себе имя!» (0+)  
**18.30** «Фиксики». (0+)  
**21.00** «Зебра в клеточку». (0+)  
**23.00** «ДиноСити». (0+)  
**00.30** О! Кино! «Смешарики. Начало». (0+)  
**01.55** «Команда Флоры». (0+)  
**03.00** «Букварий». (0+)  
**03.25** «Тайна и стражи Амазонии». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС**
- 05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10, 07.55, 08.45, 04.20** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
**05.30, 05.55** Монастырская кухня. (0+)  
**06.25** Слава Богу за все. Крестный путь Свяителя Иоанна Златоуста. (0+)  
**07.20, 21.10, 01.10** Расскажи мне о Боге. (6+)  
**08.30, 04.45** Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)  
**09.05** Физики и клирики. (0+)  
**09.40, 20.20, 23.55** Простые чудеса. (12+)  
**10.30** В поисках Бога. (6+)  
**11.00, 11.35** Царская дорога (Царская тропа). 3-4 серии. (0+)
- 12.05, 12.35, 19.45** Двенадцать. (12+)  
**13.10** Паломница. (16+)  
**14.30** «СТАРШАЯ СЕСТРА». (6+)  
**16.35** «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+)  
**18.30** «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (0+)  
СССР, 1983 г.  
**21.40, 01.40** Профессор Осипов. (0+)  
**22.15** Украина, которую мы любим. (12+)  
**22.45** День Патриарха. (0+)  
**23.00** Движение вверх. (6+)  
**00.40** Тропами Алянии. Церковь Рождества Пресвятой Богородицы. (0+)  
**02.10** Во что мы верим. (0+)  
**03.00** «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (0+)

**Православный календарь**

**12 февраля**  
Седмица 34-я по Пятидесятнице. Глас 8.  
Собор Вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого.



Сщмч. Ипполита, папы Римского, и с ним мчч. Кенсорины, Савина, Хрисии девы и прочих 20 мучеников. Блж. Пелагии Дивеевской. Прп. Зинона, ученика свт. Василия Великого. Мч. Феодила Нового. Блгв. Петра, царя Болгарского. Прп. Зинона, постника Печерского. Сщмч. Владимира пресвитера. Мч. Стефана.

Поста нет.

«Разделение и присвоение себе прав на льготы – это начальные враги, губители всего духовного».  
Свт. Иоанн Златоуст

**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

**ОТВЕТЫ**

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

**1** ★★★★★

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

**2** ★★★★★

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

**3** ★★★★★

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

**4** ★★★★★

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

**5** ★★★★★

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

**6** ★★★★★

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



**1 ПЕРВЫЙ**



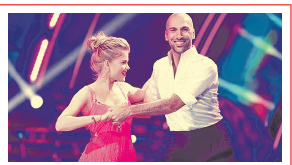
22.00 «ХРУСТАЛЬНЫЙ». (16+)

- 05.10 06.10 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)
- 06.00 Новости
- 06.50 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.35 Часовой. (12+)
- 08.10 Здоровье. (16+)
- 09.15 «Непутевые заметки». (12+)
- 09.35 Новости (с субтитрами)
- 09.45 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. Лыжные гонки. Биатлон
- 12.45 Новости (с субтитрами)
- 13.05 Видели видео? (6+)
- 15.50 «Страна Советов. Забытые вожди». (16+)
- 18.00 Концерт Максима Галкина. (12+)
- 19.10 «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ХРУСТАЛЬНЫЙ». (16+)
- 00.15 Дневник Олимпийских зимних игр 2022 г. в Пекине. (0+)
- 01.15 Олимпийские зимние игры 2022 г. в Пекине. (0+)
- 02.10 Модный приговор. (6+)

**ТВЦ**

- 06.10 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ». (12+)
- 08.00 «КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО». (16+)
- 10.00 «Знак качества». (16+)
- 10.55 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 00.10 События
- 11.50 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (12+)
- 13.30 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 «Актёрские драмы. Вечно вторые». (12+)
- 15.55 «Александр Фатюшин. Вы Гурин?» (16+)
- 16.50 «Прощание». (16+)
- 17.40 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА». (12+)
- 21.25 «ДОМ У ПОСЛЕДНЕГО ФОНАРЯ». (12+)
- 01.20 Петровка, 38. (16+)
- 00.30 «ДОМ У ПОСЛЕДНЕГО ФОНАРЯ». (12+)
- 01.30 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (12+)
- 04.20 «10 самых...» (16+)
- 04.50 «Королевы красоты. Проклятие короны». (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



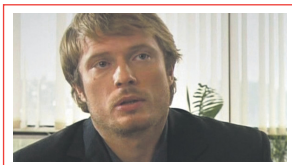
17.50 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)

- 04.00 «БЕЛЫЕ РОЗЫ НАДЕЖДЫ». (16+)
- 07.15 Устами младенца
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Парад юмора». (16+)
- 13.40 XXIV Зимние Олимпийские игры в Пекине. Биатлон. Мужчины. Гонка преследования. 12,5 км
- 14.35 «РАСПЛАТА». (12+)
- 17.50 «Танцы со Звёздами». Новый сезон. (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ ТАТЬЯНА ИВАНОВА: БЕС В РЕБРО». (12+)
- 03.10 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ ТАТЬЯНА ИВАНОВА: ЖИВЁМ ТОЛЬКО РАЗ». (12+)

**★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА**

- 05.15 «БУХТА ПРОПАВШИХ ДАЙВЕРОВ». (16+)
- 08.25 «Освобождение». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (16+)
- 11.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.10 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.30 «Битва оружейников». (16+)
- 14.20 «МАРШ-БРОСОК: ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
- 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
- 19.20 «Легенды футбола». (16+)
- 21.00 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.45 00.50 «Сделано в СССР». (12+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «Последний бой Николая Кузнецова». (12+)
- 01.05 «МУР ЕСТЬ МУР!-2». (16+)

**5 5-Й КАНАЛ**



08.05 «МСТИТЕЛЬ». (16+)

- 05.00 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 08.05 «МСТИТЕЛЬ». (16+)  
Никита Соколов - офицер ЦРУ в отставке. У него есть друг Валерий, вместе с которым Никита однажды становится свидетелем злодеяния: прямо на их глазах несколько человек окружают дальнобойщика и жестоко забивают его до смерти. Никита и Валерий, не успев помочь бедняге, уезжают, но бандиты успели их заметить. Чтобы не оставлять свидетелей, они едут вслед. Догнать ребят не удастся, и тогда преступники делают так, чтобы машина друзей попала в автокатастрофу. В аварии Валерий погибает, а Никита, добравшись до больницы. Он рассказывает всё, что видел, следственным органам
- 11.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
- 23.20 «МСТИТЕЛЬ». (16+)
- 02.45 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)

**ОТР**

- 07.25 19.55 «Вспомнить всё». (12+)
- 07.50 16.40 «Активная среда». (12+)
- 08.20 «От прав к возможностям». (12+)
- 08.30 «Гамбургский счёт». (12+)
- 09.00 14.40 «Среда обитания». (12+)
- 09.20 16.00 «Календарь». (12+)
- 10.05 «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях». (0+)
- 10.35 11.05 13.05 «МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ». (12+)
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 15.05 «Большая страна». (12+)
- 16.55 00.30 «Книжные аллеи. Адреса и строки». (6+)
- 17.25 «ЕЩЁ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (12+)
- 19.00 01.00 «ОТражение недели». (12+)
- 20.25 «ПАРИЖ, ТЕХАС». (16+)
- 22.55 Концерт «Стинг. Зимняя ночь». (16+)
- 01.55 «Стратегия выживания». (6+)
- 02.45 «ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН». (6+)

**НТВ**



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой

- 04.50 «СИЛЬНАЯ». (16+)
- 06.35 Центральное телевидение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 16.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 11.00 Чудо техники. (12+)
- 12.00 Дачный ответ. (0+)
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.00 Своя игра. (0+)
- 15.00 Следствие вели... (16+)
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 «Маска». (12+)
- 23.30 Звезды сошлись. (16+)
- 01.00 «ОДИНОЧКА». (16+)  
Лейтенант госбезопасности Андрей Громов выходит на свободу после того как отсидел долгих 12 лет в тюрьме за чужое преступление. Освободившись, он находит бывших начальников, которые забыли о своем агенте, и требует справедливости
- 02.50 «ТРИ ЗВЕЗДЫ». (16+)

**РЕН**

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 07.30 «ОДИНОЧКА». (16+)
- 09.35 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)
- 12.05 «ЦАРЬ СКОРПИОНОВ». (12+)
- 13.55 «МУМИЯ». (12+)
- 16.20 «МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)
- 18.50 «МУМИЯ: ГРОБНИЦА ИМПЕРАТОРА ДРАКОНОВ». (16+)
- 20.55 «МУМИЯ». (16+)  
В современном Ираке солдат Ник Мортон и его друг Крис Вейл случайно обнаруживают гробницу после авиаудара. По неосторожности герои выпускают древнее зло - принцесса Амонет оживает, и теперь её душа связана с душой Ника
- 23.00 «Добров в эфире». (16+)
- 23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.20 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

**РОССИЯ К РОССИЯ К Культура**



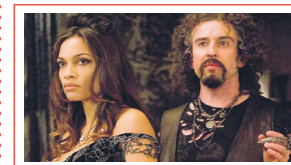
21.05 «О ЛЮБВИ»

- 07.40 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»
- 09.10 «Обыкновенный концерт»
- 09.40 «Мы - грамотеи!»
- 10.20 «ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!». (12+)
- 11.45 Письма из провинции
- 12.10 «Свой Петербург»
- 12.50 «Невский ковчег»
- 13.20 «Игра в бисер»
- 14.05 «Архи-важно»
- 14.35 «ОГОНЬ ИЗ ПРЕИСПОДНЕЙ»
- 16.30 «Александр Невский»
- 17.10 «Пешком. Другое дело»
- 17.40 Линия жизни
- 18.35 «Романтика романа»
- 19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским
- 20.10 Спектакль-концерт «Вертинский. Русский Пьеро»
- 21.05 «О ЛЮБВИ»
- 22.20 «Создавая сегодня». Гала-спектакль
- 23.50 «КОМИЧЕСКИЙ ЛЮБОВНИК, ИЛИ ЛЮБОВНЫЕ ЗАТЕИ СЭРА ДЖОНА ФАЛЬСТАФА»

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.45 «ЗЕЛЕНЫЙ ФОНАРЬ». (12+)
- 14.00 «МОСТ В ТЕРАБИТИЮ». (6+)
- 16.00 «ГУДЗОНСКИЙ ЯСТРЕБ». (16+)
- 18.00 «ЗВЕЗДНЫЕ ВРАТА». (6+)
- 20.30 «10 000 ЛЕТ ДО Н.Э.». (16+)
- 22.30 Самые загадочные происшествия. (16+)
- 23.30 «ЧУЖИЕ». (16+)  
Спустя 57 лет после столкновения с кровососущими инопланетными тварями, единственная выжившая Элли Рипли обнаружена в спасательной капсуле в глубоком сне. Очнувшись, она узнает, что за это время проклятая планета была колонизирована, и получает предложение вернуться, чтобы выяснить, почему связь с колонистами внезапно прервалась
- 02.00 «ХИЖИНА В ЛЕСУ». (18+)
- 03.30 «Тайные знаки». (16+)

**СТС**



18.35 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Аист». (0+)
- 06.35 «Ворона и лисица, кукушка и петух». (0+)
- 06.45 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Царевны». (0+)
- 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 08.25 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (0+)
- 10.20 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)
- 12.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)
- 14.10 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ». (16+)
- 16.25 «Тайна Коко». (12+)
- 18.35 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И ПОХИТИТЕЛЬ МОЛНИЙ». (12+)
- 21.00 «ПЕРСИ ДЖЕКСОН И МОРЕ ЧУДОВИЩ». (6+)
- 23.05 «СЕДЬМОЙ СЫН». (16+)
- 01.00 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+)
- 02.50 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 04.20 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
- 06.30 «ДЕЛО РУК УТОПАЮЩИХ». (16+)
- 06.40 «Предсказания: 2022». (16+)
- 08.40 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (16+)
- 10.30 «ДВОЙНАЯ СПИРАЛЬ». (16+)
- 14.45 «НАША ДОКТОР». (16+)
- 18.45 Пять ужинов. (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.25 Про здоровье. (16+)
- 23.40 «ЛАБИРИНТ». (16+)  
Алина Тихонова замужем за известным адвокатом, растит двух прекрасных детей и ладит со свекровью. Алина, чьё детство было далеко не безоблачным, твёрдо вознамерилась сделать всё, чтобы её дети росли в идеальной семье. Она готова закрыть глаза на то, что муж - тиран и деспот, дочка замкнута и связана с плохой компанией, сын страдает, выполняющая нелепые прихоти отца, а свекровь её не уважает
- 03.15 «6 кадров». (16+)
- 03.25 «ДЕЛО РУК УТОПАЮЩИХ». (16+)





23.00 «Stand up». (18+)

07.00 «ТНТ. Gold». (16+)  
**07.55 «САШАТАНЯ».** (16+)  
 09.00 «Перезагрузка». (16+)  
 09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)  
 11.15 «Битва экстрасенсов». (16+)  
**13.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ».** (16+)  
**15.50 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА: ЧАСТЬ 1».** (16+)  
**18.15 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА: ЧАСТЬ 2».** (16+)  
 21.00 «Комеди Клуб». (16+)  
 23.00 «Stand up». (18+)  
 Премьера! В новом сезоне шоу любимые комики вернутся с новыми неожиданными наблюдениями и философскими рассуждениями  
**00.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ СВЕТОМ».** (18+)  
 02.10 «Импровизация». (16+)  
 03.45 «Comedy Баттл». (16+)  
 04.30 «Открытый микрофон». (16+)



06.20 Летучий надзор. (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)  
 06.20 Летучий надзор. (16+)  
 07.00 Утилизатор. (16+)  
 Ведущий проекта Юрий Сидоренко продолжит избавлять города России от автохлама. Правила проекта остались прежними, но теперь к вопросам на автомобильную тематику добавится вопрос о родном городе участников  
 08.00 Утилизатор. (12+)  
 08.30 Утилизатор. (16+)  
 09.00 11.30 Утилизатор. (12+)  
 11.00 Утилизатор. (16+)  
 12.00 Улётное видео. (16+)  
 13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
 14.00 «+100500». (16+)  
 17.00 Улётное видео. (16+)  
 18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)  
 19.30 Улётное видео. (16+)  
 21.00 «+100500». (16+)  
 23.00 «+100500». (18+)  
**01.30 «ЭКИПАЖ».** (18+)  
 03.45 Улётное видео. (16+)



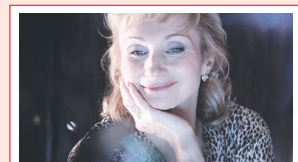
XXIV Зимние Олимпийские игры

06.00 14.00 15.55 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция  
 06.45 Смешанные единоборства. Израэль Адесанья - Роберта Уиттакера. UFC. Прямая трансляция  
 08.55 09.25 10.50 15.20 18.30 22.35 Новости  
 09.00 10.55 15.25 18.35 21.50 00.45 Все на Матч!  
 09.30 19.25 01.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)  
 11.35 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. Финляндия - Швеция. Мужчины. Прямая трансляция  
 17.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. США - Германия. Мужчины. Прямая трансляция  
 22.40 Футбол. «Аталанта» - «Ювентус». Прямая трансляция



23.15 «ЛЮБИМАЯ ТЕЩА». (16+)

08.25 «Слово в образе». (12+)  
 08.40 «Петр Первый». (6+)  
 09.00 «Итоги недели» со Светланой Шкиль. (16+)  
 09.40 Малые родины. (6+)  
 09.55 «Главный врач». (12+)  
 10.55 «Азбука петербуржца». (6+)  
 11.00 13.00 15.00 18.00 Новости. (16+)  
 11.10 «Не по-детски». (6+)  
 11.30 «Нетрудный подросток». (12+)  
 12.00 «Папа, мама, я - спортивная семья». (6+)  
 13.10 «100лица империи». (16+)  
 13.40 15.10 «Театральная гостиница». (16+)  
**15.30 18.10 «ДЕКОРАЦИИ УБИЙСТВА».** (16+)  
**19.35 «НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ».** (16+)  
**21.35 «ЕГОРИНО ГОРЕ».** (16+)  
**23.15 «ЛЮБИМАЯ ТЕЩА».** (16+)  
**01.25 «ОТЧАЯННЫЙ ПАПА».** (16+)



23.15 «ИЩИТЕ МАМУ». (16+)

06.00 «Храброе сердце». (6+)  
 07.30 15.15 «Рыбалка в Ростове-на-Дону». (12+)  
 08.00 «Концерты Михаила Задорнова». (16+)  
**09.40 «ПРОЩАЙТЕ, ФАРАОНЫ!»** (6+)  
 11.00 15.00 19.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)  
**11.15 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА».** (12+)  
**13.10 «ТАНЦУЙ СЕРДЦЕМ».** (12+)  
**15.45 «КОРОТКОЕ ДЫХАНИЕ».** (16+)  
 19.15 «Шерлоки». (16+)  
**20.10 05.10 «СРЕДИ ОЛИВ».** (16+)  
**21.00 «ЛЮБОВЬ».** (16+)  
**23.15 «ИЩИТЕ МАМУ».** (16+)  
**00.50 «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ».** (18+)  
**02.50 «Я НЕНАВИЖУ ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА».** (16+)  
 04.20 «Россия вне зоны доступа». (12+)



16.00 «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ». (16+)

**06.10 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ».** (12+)  
 08.30 «Автограф». (12+)  
 09.00 «Полезное утро». (12+)  
 10.00 «Известия 78». (12+)  
 10.10 «Полезное утро». (12+)  
 12.00 «Известия 78». (12+)  
 12.15 «Происшествия». (16+)  
 13.15 «Другой Петербург». (16+)  
 13.45 «Если бы я...» (16+)  
 14.15 «Легенды советского сыска». (12+)  
 15.00 «Середина дня». (12+)  
**16.00 «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ».** (16+)  
 18.00 «Известия 78». (12+)  
 18.15 «Загадки века». (12+)  
 20.30 «Другой Петербург». (16+)  
 21.00 «Неделя в Петербурге». (12+)  
 22.00 «Дальше некуда». (16+)  
 23.00 «Тренерская». (16+)  
 23.30 «Хранители». (16+)  
**00.00 «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ».** (16+)  
 02.00 «Петергоф - жемчужина России». (12+)

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>7 февраля</b>	Восход: 8 ч. 54 м. Заход: 17 ч. 30 м. Долгота дня: 8 ч. 36 мин.	
<b>8 февраля</b>	Восход: 8 ч. 52 м. Заход: 17 ч. 33 м. Долгота дня: 8 ч. 39 мин.	
<b>9 февраля</b>	Восход: 8 ч. 49 м. Заход: 17 ч. 35 м. Долгота дня: 8 ч. 46 мин.	
<b>10 февраля</b>	Восход: 8 ч. 47 м. Заход: 17 ч. 38 м. Долгота дня: 8 ч. 49 мин.	
<b>11 февраля</b>	Восход: 8 ч. 44 м. Заход: 17 ч. 41 м. Долгота дня: 8 ч. 57 мин.	
<b>12 февраля</b>	Восход: 8 ч. 42 м. Заход: 17 ч. 43 м. Долгота дня: 9 ч. 01 мин.	
<b>13 февраля</b>	Восход: 8 ч. 39 м. Заход: 17 ч. 46 м. Долгота дня: 9 ч. 07 мин.	

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 7 ПО 13 ФЕВРАЛЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

**7 ФЕВРАЛЯ**  
 В 1568 году европейцами были открыты Соломоновы острова.  
 В 1795 году порт Хаджибей был переименован в Одессу.  
**8 ФЕВРАЛЯ**  
 В 1724 году Пётр I подписал указ об образовании Российской Академии наук и художеств.  
 В 1837 году в Петербурге состоялась дуэль между А.С. Пушкиным и Ж. Дантесом.  
**9 ФЕВРАЛЯ**  
 В 1896 году в Юсуповском саду Санкт-Петербурга прошел первый чемпионат мира по фигурному катанию.  
 В 1931 году состоялось торжественное открытие и первый день съемок на Центральной фабрике «Союзкино» (ныне «Мосфильм»).

**10 ФЕВРАЛЯ**  
 К 1636 году относится первое документальное упоминание утюга (День рождения утюга).  
 В 2006 году в египетской Долине царей обнаружено захоронение с пятью саркофагами.  
**11 ФЕВРАЛЯ**  
 В 1697 году Пётр I именным указом разрешил продажу табака.  
 В 1929 году Ватикан стал суверенным государством.  
**12 ФЕВРАЛЯ**  
 В 1864 году был открыт Московский зоопарк.  
 В 1908 году стартовали первые автогонки вокруг земного шара.  
**13 ФЕВРАЛЯ**  
 В 1842 году Николай I подписал указ о строительстве железной дороги Санкт-Петербург - Москва.

**ИМЕНИННИКИ**  
**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**  
**7 ФЕВРАЛЯ.** Александр, Анатолий, Борис, Виталий, Григорий.  
**8 ФЕВРАЛЯ.** Аркадий, Мария, Павел, Семён, Фёдор.  
**9 ФЕВРАЛЯ.** Дмитрий, Иван.  
**10 ФЕВРАЛЯ.** Владимир, Георгий, Ольга.  
**11 ФЕВРАЛЯ.** Константин, Роман, Яков.  
**12 ФЕВРАЛЯ.** Василий, Пётр, Степан.  
**13 ФЕВРАЛЯ.** Богдан, Виктор, Илья, Никита.

**ПРАЗДНИКИ**  
**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**  
**7 ФЕВРАЛЯ** ■ День российского бизнес-образования  
**8 ФЕВРАЛЯ** ■ День российской науки  
**9 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день пиццы  
 ■ День гражданской авиации России  
 ■ Международный день стоматолога  
**10 ФЕВРАЛЯ** ■ День дипломатического работника в России  
 ■ Всемирный день зернобобовых  
**11 ФЕВРАЛЯ** ■ Международный день женщин и девочек в науке  
 ■ Всемирный день больного  
**12 ФЕВРАЛЯ** ■ День Дарвина (Международный день науки и гуманизма)  
 ■ Международный день брачных агентств  
**13 ФЕВРАЛЯ** ■ Всемирный день радио  
 ■ День зимних видов спорта в России

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

**Зайцы в сад придут – заморозки приведут**

**7 февраля** считалось Григорьевым днем. Если пошел снег, то следующая зима будет поздней.  
**8 февраля**, в день Фёдора-поминальника, о погоде судили по гороху: если сухие горошины катались по блюду со звоном, то ждали трескучих морозов, а если бесшумно – тихих снегопадов.  
**9 февраля**, в день Златоустьева огня, смотрели на луну: белая луна предвещала холода, красноватая – сильные ветры. Ветреная погода **10 февраля**, на Ефрема – сверчкового заступника, говорила о сыром и дождливом лете.  
 Прогноз погоды в Лаврентьев день, **11 февраля**, делали по очагу: дрова в печи плохо разгораются и сильно дымят – к оттепели, занимаются быстро и жарко – к похолоданию.  
**12 февраля**, в Васильев день, было множество примет: иней на деревьях, следы мшай на лесной подстилке, прилежшая на землю лошадь сулили потепление, если зайцы приходят в сады или волки воют рядом с жильем, то ждали заморозков.  
**13 февраля**, в день Никиты-пожарника, было принято наблюдать за воронами. К метели или снежному бурану готовились, если слышали громкие крики этих птиц.

Сколько витаминов ни пей, настроение всё равно поднимут только деньги.

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

Главный редактор  
 БАКЛАНОВ О.С.  
 Тел. 8-495-580-95-77  
 e-mail: telek@kardos.ru  
 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  
 Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
 Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.  
 Телефон рекламной службы:  
 Тел. 8-962-724-29-44 e-mail: reklama@kardos.ru  
 Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.  
 Тел. 8 (495) 937-95-77, доб. 237.  
 E-mail: distrib@kardos.ru

№ 5 (201).  
 Дата подписания в печать: 23.00 час. 31.01.2022 г.  
 Дата производства: 01.02.2022 г.  
 Дата выхода в свет: 01.02.2022 г. Тираж 68 050 экз.  
 Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44  
 Заказ ДБ-47/05. Выходит во всех областях СЗФО.  
 Тираж этого номера 892 865 экз.  
 Рекомендованная цена в розницу 16 рублей.  
 Используются фото «Shutterstock/FOTODOM»  
 Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 л. л.  
 Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
 Копирование без указания источника запрещено

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







**СПОРТ**

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 04.25, 05.50 XXIV Зимние Олимпийские игры. Прямая трансляция	00.00 Формула Е. е-При Мехико. Квалификация. (16+)
06.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. Хоккей. (0+)	00.50 Формула Е. е-При Мехико. Гонка. Прямая трансляция. (16+)
08.40, 10.40, 13.55, 16.05 Новости	02.00 «ERC All Access». (16+)
08.45, 01.25, 03.05, 03.45 XXIV Зимние Олимпийские игры. (0+)	02.30 Ралли-рейд. «Дакар». 6-й этап. (16+)
10.45 Лыжные гонки. Марафонская серия Ski Classics. Прямая трансляция из Чехии	03.30 Теннис. Australian Open. Мужчины. Полуфинал. (6+)
13.15 Мини-футбол в России. (0+)	05.00, 08.30 Снукер. German Masters. Финал. (6+)
13.25, 21.35 Спортивная неделя. Итоги. (12+)	07.00 Теннис. Australian Open. Женщины. Финал. (6+)
14.00, 16.30 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Прямая трансляция	12.00, 22.00 Формула Е. е-При Мехико. Гонка. (16+)
15.45, 16.10 Страна. Live. (12+)	13.00 Велоспорт. ЧМ. Мужчины. Шоссейная гонка. (16+)
18.30 Вид сверху. (12+)	14.00, 20.30 Теннис. US Open. Мужчины. Финал. (6+)
19.00 Лёгкая атлетика. Всероссийские соревнования «Русская зима». (0+)	16.00 Теннис. ATP 500. Роттердам. Полуфинал. (6+)
22.00 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)	17.30 Теннис. ATP 500. Роттердам. Финал. Прямая трансляция. (6+)
23.25 Баскетбол. Чемпионат мира. Женщины. Квалификационный турнир. Россия - Бельгия. Прямая трансляция из Пуэрто-Рико	19.30 Ралли-рейд. «Дакар». День отдыха. (16+)
	23.30 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)

**МУЗЫКА**

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00 Караокинг. (16+)	15.00 Русские хиты. Чемпионы недели. (16+)
07.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	16.30 Звезда под прикрытием. (16+)
08.30 PRO-новости. Лучшее. (16+)	17.00 Хит-сториз. Фактор 2 «Красавица». (16+)
09.00 DFM - Dance chart. (16+)	17.30 Прогноз по году. (16+)
10.00, 18.00 Ждите ответа. (16+)	19.00 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)
11.00 Русский чарт. (16+)	21.10 Наше. (16+)
12.00 ЯННАМУЗТВ. (16+)	22.00, 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)	00.00 10 секы. (18+)
	01.00 Муз'итив. (18+)
	02.00 Муз'итив. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.00 «Хейрдораблз». (0+)	05.00, 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 Ранние птицы. «Смешарики. Новые приключения», «Барбоскины», «Три кота». (0+)
08.15, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)	05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.00 «Кошечки-собачки. Читалка». (0+)	05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.30 «С добрым утром, Мартин!» (0+)
09.10, 15.00 «Лео и Тиг». (0+)	06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)	09.00 «Еда на ура». (0+)
09.20, 21.20 «Сказочный патруль». (0+)	06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)	Весёлые ведущие Тутта и Марфа расскажут маленьким нехочухам, что блюда бывают не только полезные, но еще забавные, аппетитные и очень вкусные!
09.30 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)	07.25 «Чудеса на виражах». (0+)	09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	07.50 «Алиса знает, что делать!» (6+)	Робокар Поли научит маленьких зрителей основным правилам безопасности на дорогах и в городской среде.
14.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	09.00 Доброе утро с Микки. (0+)	09.50 «Лунтик». (0+)
17.00 «Фиксики. Мухоловка». (0+)	11.00 «Псэмми. Пять детей и волшебство». (6+)	О приключениях Лунтика, удивительного пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося с нее на Землю.
18.00 «Волшебная кухня». (0+)	11.30 «Призрак и Молли МакГи». (6+)	11.00 «Вкусняшки шоу». (0+)
18.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	12.30, 03.15 «Гравити Фолз». (12+)	Невероятно добрая и аппетитная программа «Вкусняшки шоу» для самых маленьких телезрителей вместила в себя всё, что может быть интересно детям - весёлые конкурсы, сладкие подарки, хорошее настроение и азарт. Ведущие шоу Кекс, Крендель и Зефирка никого не оставят равнодушными. Давайте играть вместе!
19.00 МУЛЬТпреьера! «Простоквашино», «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Музыкальный патруль. Сказочные песни», «Тайны Медовой долины», «Фиксики», «Кошечки-собачки», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь», «Енотки», «Ми-Ми-Мишки», «Маша и Медведь. Песенки для малышей». (0+)	14.00 «Самолёты». (0+)	11.20 Семейное кино. «Чудо-Юдо». (6+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	15.45 «Айнобо. Сердце Амазонии». (6+)	12.35 Семейное кино. «Кошеч. Начало». (6+)
21.00 «Барбоскины». (0+)	17.30 «Ральф». (6+)	14.05 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
	19.30 «Валли-и». (0+)	14.25 «Волшебное королевство Энчантималс. Спасение королевы». (0+)
	21.30 «МАППЕТЫ». (6+)	15.00 «Студия красоты». (0+)
	23.40 «ТАК СЕБЕ КАНИКУЛЫ». (12+)	15.20 «Ералаш». (6+)
	Джон Траволта и Робин Уильямс в зажигательной семейной комедии, которая заставит вас смеяться до упаду!	17.05 «Супер МЯУ». (0+)
	01.20 «БЕЛЫЙ ПЛЕН». (12+)	18.10 «Оранжевая корова». (0+)
		19.40 «Щенячий патруль». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Кошечки-собачки». (0+)
		22.30 «Герои Гуджитсу». (6+)
		22.40 «Бакуган: Вооружённый альянс». (6+)
		23.25 «Ералаш». (6+)
		01.05 «Элвин и бурундуки». (6+)
		02.55 «Смешарики». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

СПАС	СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)	15.40 «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (0+)
05.10, 04.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	17.00, 02.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
05.20, 05.45 Монастырская кухня. (0+)	18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
06.15 «ПРОДЕЛКИ СОРВАНЦА». (0+)	19.45 «НЕЗВАННЫЙ ДРУГ». (0+)
07.45, 08.20 Двенадцать. (12+)	21.30 Двенадцать. (12+)
08.50 В поисках Бога. (6+)	22.05 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
09.25 Профессор Осипов. (0+)	23.00, 03.20 Щипков. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)	23.30 Лица Церкви. (6+)
12.45 Простые чудеса. (12+)	23.45 День Патриарха. (0+)
13.35 Во что мы верим. (0+)	00.00 Во что мы верим. (0+)
14.35 Расскажи мне о Боге. (6+)	00.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
15.10 Украина, которую мы любим. (12+)	03.50 В поисках Бога. (6+)
	04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

13 февраля  
Неделя 34-я по Пятидесятнице. Глас 1. Бессребреников мчч. Кира и Иоанна и с ними мцц. Афанасии и дочерей ее Феодотии, Феоктисты и Евдоксии.



Свт. Никиты, затворника Печерского, еп. Новгородского. Мчч. Викторина, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серапиона и Папия. Мц. Трифены Кизической. Собор святых Пермской митрополии.

Поста нет.

«...Если кто истребит в себе ленность, тотчас увидит возникающие в себе правые помыслы, которыми утверждаются правда и суд».  
Прп. Исидор Пелусиот

**ВЕРА**  
СВЕТЛОЕ РАДИО

Анапа 105,9 FM  
Вышний Водочек 104,5 FM  
Геленджик 101,2 FM  
Губкин 104,0 FM  
Ейск 101,1 FM  
Задонск 103,9 FM  
Краснодар 87,9 FM  
Липецк 97,9 FM  
Медное (Тверь) 107,9 FM  
Москва и область 100,9 FM  
Мосолово 101,0 FM  
Новороссийск 101,2 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

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

App Store Google play

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

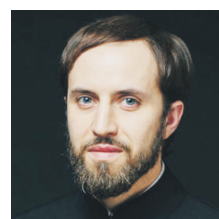
**ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ**

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

Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молчился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодее, 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.



Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 13 февраля, в воскресенье.



Комментарий священника Стефана Домусчи

Итак, мы видим фарисея и мытаря, которые каждый по-своему обращаются к Богу. Интересно, что с точки зрения аскетической благодарственная молитва нередко оценивается как более высокая, ведь человек в ней отрешается от своих интересов, не ставит себя в центр, но, напротив, возносит хвалу Богу. Только в случае с фарисеем оказывается, что хвала эта возносится Богу скорее внешне, в то время как внутренне внимание молитвы обращено на самого молящегося, который благодарен Богу за то, каков он. Казалось бы, странная молитва, но почему бы и нет? Что в ней плохого? Конечно, не стоило упоминать в ней мытаря, но, в конце концов, может быть, он действительно не делал ничего такого, что делал фарисей. Может быть, это была просто объективная оценка фактов и ничего плохого в ней не было...

В молитве фарисея особенно поражает не столько завышенная самооценка, которая для нас непривычна, сколько совершенное безразличие к грешнику. Фарисей не стал молиться о том, чтобы Бог исправил его собрата мытаря... Он не стал просить Бога о милости к грешнику... Он был совершенно спокоен, хотя видел рядом погибающего. Все это свидетельствует о том, что внутренне фарисей выстраивает между собой и остальными людьми барьер. При этом он видит себя на стороне Бога, в то время как остальные по ту сторону этой стены. И вместо того, чтобы выйти из-за нее, снизить к остальными и молиться о том, чтобы Бог привел их к праведности, фарисей внутренне спокоен. Люди грешные ему неинтересны.

В этом и есть главное отличие настоящей праведности от ложной. Праведность истинная не может быть таковой без любви, без заботы о ближнем, без переживания о нем. Может показаться, что мытарь тоже ни о чем кроме себя не молится... И это действительно так. Но в признании своей внутренней нищеты он смиряется перед Богом и оказывается открыт ближнему. Именно поэтому Бог, желающий спасти обоих, будет смирять гордеца фарисея, в то время как смиренный мытарь будет возвышен, чтобы стать примером для многих.

**ДОРОГА К ХРАМУ**

**ПОМОЖЕТ ЛИ ВЕНЧАНИЕ УКРЕПИТЬ БРАК?**

Мы с мужем начали постоянно ругаться по пустякам, хотя друг без друга себя не представляем. А иногда нам просто не о чем поговорить. Может, нам повенчаться, жизнь станет лучше, Бог поможет и проблемы решатся? Хорошо ли венчание для укрепления брака? В.И. Титова

В таинстве венчания есть благодать, укрепляющая семейную жизнь, и помощь в искушениях от Господа. Суть всех таинств Божиих заключается в изменении человека. И в то же время надо осознавать и ответственность перед Спасителем. Надо со смирением искать и видеть в супруге хорошее. Чтобы брак был крепким, нужно иметь желание изменить настрой жизни, оба супруга должны молиться, посещать богослужения, исповедоваться. Главное – хранить любовь, которая не только дар от Бога, но и работа над собой.

**ЕСЛИ ВЕРНЁШЬСЯ, ТО ПУТИ НЕ БУДЕТ?**

Постоянно забываю то ключи от машины, то телефон. Приходится возвращаться за забытой вещью. Бабушка советует тогда посмотреться в зеркало, а то пути не будет. Это примета у неё такая. А я слышала, что вера в приметы – это суеверие, но душа всё равно не на месте. Какую молитву можно читать в таком случае? Татьяна Т.

Конечно же, суеверие. Точно такое же, как и присесть на дорожку. Если придется вернуться, можно перекреститься и помолиться: «Господи, на все воля Твоя».

Фото предоставлено радио «Вера»



Здоровая рассада – залог хорошего урожая. А залог здоровой рассады – проверенные семена, яркий свет и легкий, питательный грунт.

**Г**рунт для рассады должен быть влаго- и воздухопроницаемым, рыхлым, сбалансированным по составу, мелкофракционным. Секретами выбора грунта для рассады мы готовы поделиться с вами сегодня.

# 7 СЕКРЕТОВ

## качественного грунта для рассады



### СЕКРЕТ 1 Простой тест в магазине

Наши бабушки даже не представляли, что грунт для рассады можно купить. Им приходилось осенью заготавливать землю со своего огорода, а ведь садовая земля по своим характеристикам не всегда подходит для выращивания нежных семян. Сегодня жизнь огородников значительно упростилась: можно купить специальный грунт для рассады, составленный профессиональными агрономами, и дать отличный старт своим растениям. Но не все грунты, продающиеся в магазине, одинаково хороши. И первый тест для определения качества грунта вы можете провести прямо в магазине. Возьмите упаковку грунта в руки и оцените ее вес. Если грунт слишком легкий, значит, он состоит только из торфа, что нехорошо для рассады. А если пачка на вес тяжеленькая, можно присмотреться к ней повнимательнее.



### СЕКРЕТ 3 Формула успеха

Объем почвы, где мы выращиваем рассаду, ограничен, поэтому грунт должен содержать достаточное количество питательных веществ для успешного старта. Три главных элемента, без которых не может развиваться ни одно растение: азот, фосфор и калий. На пачке грунта эти элементы обозначаются символами N (азот), P (фосфор), K (калий). Задача рассадного периода – сформировать хорошую корневую систему растений, поэтому в составе грунта фосфора должно быть больше, чем азота и калия. Если на упаковке указано, что азота больше, чем фосфора и калия, вы получите пышную зеленую массу в ущерб развитию корневой системы, а без хороших корней растение не сможет получать достаточное питание, и вы не получите хороший урожай.

### СЕКРЕТ 7 Биотест

Не покупайте сразу большой объем грунта – 40-45 л. Купите небольшую упаковку (5-10 л), чтобы дома изучить смесь визуально. Когда вы вскроете пачку, не должен раздаваться резкий химический запах, на грунте не должно быть плесени, не должны выползти никакие червячки и вылетать мошки. В грунте для рассады не должно быть большого количества веток, твердых комков, грубых волокон, корней и других посторонних включений, которые будут препятствовать развитию нежных корешков рассады. Проведите биотест. В пластиковый прозрачный стаканчик насыпьте немного грунта и посадите 1-2 семечка растений-индикаторов, которые чутко реагируют на «неподходящий» состав грунта, например, семена огурца. Лучше, если контрольных образцов грунта у вас будет несколько, чтобы вы могли сравнить развитие растений в разных условиях. Дождитесь появления первого настоящего листочка и оцените итог теста. И наземная часть, и корневая система должны быть хорошо развитыми, здоровыми и «жизнерадостными». Если корешков не видно, а листочки выглядят замученными и скрученными, значит, грунт для рассады не подойдет.

### СЕКРЕТ 2 Базовый состав

Лучше, если на пачке будет написано, что грунт предназначен именно для выращивания рассады (а если смесь универсальная, то среди прочих назначений указано и выращивание рассады). Такая надпись будет свидетельствовать, что состав разработан с учетом всех потребностей нежных семян. Покупные грунты в основном состоят из торфа разной степени разложения, но помимо них в хорошем грунте должны быть дополнительные компоненты: комплексное удобрение, разрыхляющие составляющие. Хорошо, если производитель помимо макроэлементов добавил биогумус, микроэлементы, биофунгициды и другие полезности. «Голый» торф для рассады не подходит.

**– Говорят, у тебя земля в Москве есть. Где, сколько?**  
**– Три цветочных горшка на подоконнике.**

### СЕКРЕТ 4 Кислотность

Важно убедиться в нейтральной кислотности грунта, для этого нужно изучить показатели pH. При неправильной кислотности растение не сможет усваивать некоторые элементы, и рассада будет отставать в росте. Реакция почвы должна быть нейтральной – pH 6-7.



### СЕКРЕТ 5 Разрыхляющие компоненты

Песок, вермикулит, перлит – качественная смесь для рассады обязательно должна содержать какие-либо из этих компонентов.



### СЕКРЕТ 6 Координаты производителя

Ответственный производитель обязательно оставляет на пакете координаты для обратной связи (название фирмы, адрес и телефон). Если о производителе ничего не известно или информация крайне скудная, от покупки такого грунта лучше отказаться.

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

Не за горами дачный сезон, а значит, пора запастись современными биопрепаратами: они помогут справиться с вредителями и болезнями и при этом, в отличие от химии, полностью безопасны для человека и окружающей среды. Какие препараты должны быть у каждого дачника?



**НВ-101** – натуральный стимулятор на основе растительных экстрактов, укрепляющий иммунитет растений, нормализующий рост, повышающий урожайность.

**Фитоспорин** – популярный биофунгицид для профилактики и лечения гнилей, фузариоза, фитофтороза, мучнистой росы, ржавчины и других грибных и бактериальных болезней на основе сенной палочки.

**Триходермин** – эффективный биофунгицид на основе гриба триходермы.



**Гуми-препараты (ГУМИ-30 Супер-универсал, ГУМИ-К Олимпийский и др.)** содержат гуминовые вещества, микро- и макроэлементы в оптимальных сочетаниях для поддержки плодородия и здоровья растений.



**Фитоверм** – эффективный инсектицид на основе экстракта ромашки долмацкой. Препарат отлично справляется с тлей, клещами, листовёртками, трипсами, колорадским жуком и другими вредителями.

## Биопрепараты вам в помощь



## Юн пао



Китайская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** для теста: 270 г муки, 5 г сухих дрожжей, 1 ч. л. сахара, щепотка соли; для начинки: 260 г мяса (свинина б/к), 1 луковица, 1 ч. л. крахмала, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 219 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

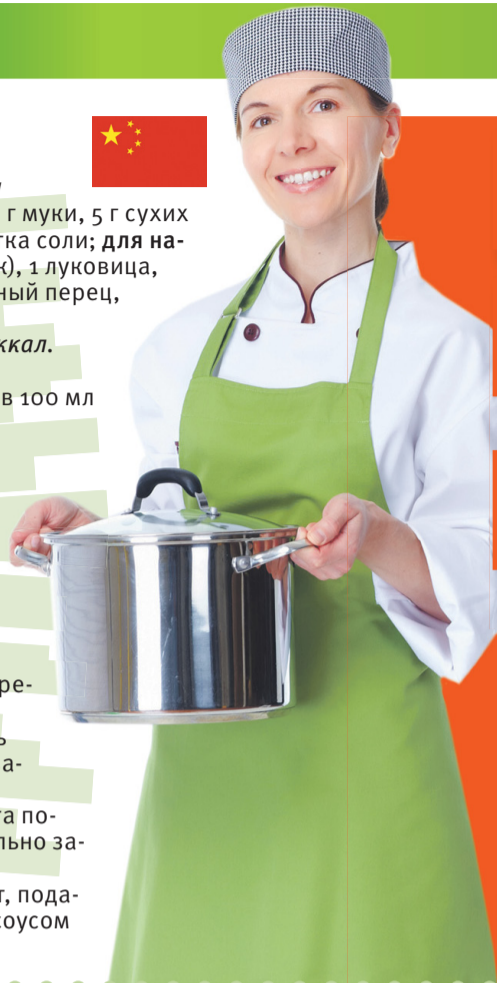
**1** Дрожжи и сахар растворить в 100 мл теплой воды, влить в муку, замесить однородное тесто, накрыть емкость с тестом полотенцем, поставить в теплое место для расстойки на 1 час.

**2** Сделать начинку: мясо нарезать произвольно, пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, поперчить, добавить крахмал, хорошо перемешать.

**3** Подошедшее тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать на квадраты.

**4** В середину каждого квадрата положить 1 ст. л. начинки, тщательно защипнуть.

**5** Готовить на пару 20-25 минут, подавать со сметаной или другим соусом по вкусу.



# Юшкa, Юрчa, Югaтeрт

### ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Не чаем единым сыт человек.

Выпей чайку – забудешь тоску.

Чай не пить, так на свете не жить.



Мы продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня для вас мы собрали рецепты на букву Ю.



## Юрча



Казахская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 молодых кабачка, 2 небольших баклажана, 1 сладкий (болгарский) перец, 500 г помидоров, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 небольшой перчик чили, 1-2 ч. л. сахара, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 118 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Кабачки, баклажаны и сладкий перец нарезать небольшими кубиками, лук – перьями, перчик чили и чеснок – мелкими кубиками.

**2** Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками.

**3** Лук обжарить в сотейнике на растительном масле до прозрачности, выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.

**4** Обжарить поочередно кабачки, баклажаны и сладкий перец, также выкладывая на бумажные полотенца.

**5** В последнюю очередь обжарить помидоры вместе с перчиком чили, вернуть в сотейник остальные овощи, посыпать сахаром, посолить, поперчить, перемешать, тушить 5-10 минут.



– Странный ты...

– Это почему?

– Ты чай правой рукой размешиваешь.

– И что?

– А большинство людей – ложечкой.



\*\*\*

– Доченька, хочешь чаю?

– Да, мам.

– И мне тоже сделай.

## Югатерт



Армянская кухня. На 8 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г муки, 100 г сливочного масла, 100 мл молока, 1 ч. л. соды, 3 яйца, мед по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 364 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Муку с содой просеять в миску, в центре сделать ямку.

**2** Яйца слегка взбить, масло растопить и слегка остудить.

**3** В муку вылить яйца и половину масла, перемешать.

**4** Молоко довести до кипения, влить тонкой струйкой в крошку, перемешивая; замесить эластичное тесто.

**5** Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, смазать маслом, присыпать мукой, сложить конвертом и снова раскатать.

**6** Повторить предыдущий пункт 5-6 раз.

**7** Раскатать тесто в пласт толщиной ~4-5 мм, выложить на противень.

**8** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (15-20 минут).

**9** Готовый югатерт нарезать острым ножом на квадраты, выложить на блюдо и залить медом.



## Юаса



Башкирская кухня.

На 8 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г муки, 6 яиц, 2 ст. л. сахара, щепотка соли, сода на кончике ножа, сахарная пудра по вкусу, топленое (или растительное) масло.

**Калорийность (на 100 г):** 276 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Из муки, яиц, сахара и соды замесить крутое однородное тесто, оставить при комнатной температуре на 30 минут.

**2** Тесто скатать руками в тонкие жгутики (не толще карандаша) длиной 5-7 см.

**3** Жарить в большом количестве масла до румяности, готовые юаса выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.

**4** Остывшие юаса выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

## Юшка картофельная



Белорусская кухня. На 6 персон

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л мясного бульона, 3 картофелины, 1 морковь, 2-3 помидора, 1 молодой кабачок, 1 луковица, 1 лавровый лист, пучок зелени, сметана, растительное масло, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 51 ккал.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

**1** Овощи почистить, нарезать кубиками.

**2** Картофель положить в кипящий бульон, варить до готовности.

**3** Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить морковь, жарить еще 3-4 минуты, добавить кабачок, жарить еще 3-4 минуты, добавить помидоры, жарить еще 5 минут.

**4** Обжаренные овощи и лавровый лист добавить в бульон с картофелем, посолить, довести до кипения, варить еще 2-3 минуты.

**5** При подаче посыпать зеленью, положить сметану.



Светлана ИВАНОВА



Плод киви похож на изрядно располневший крыжовник или побуревший персик, собственно поэтому в разных странах его часто называют китайским крыжовником или обезьяньим персиком.

**Н**а самом деле свое название этот плод получил из-за сходства с птицей киви – такой же небольшой и мохнатой.

Киви – растение тропическое, в Европе его оценили далеко не сразу. Популярность киви резко возросла после очередной забастовки докеров, в результате которой практически все экзотические плоды в судовых трюмах испортились. Все, кроме киви, которые за время забастовки отлично дозрели и показали себя во всем великолепии.



# КИВИ великолепное



## Химический состав

В 100 г свежих плодов киви содержится: 0,52 г жиров, 1,14 г белков, 14,7 г углеводов; энергетическая ценность – 61 ккал.

Витамины: А, В1, В2, В6, В9, С, Е, РР.

Минералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, йод, медь, марганец, фтор.

Также в киви содержатся фруктовые сахара, органические кислоты, пищевые волокна, крахмал.

Витамина С в киви 92,7 мг на 100 г – гораздо больше, чем в цитрусовых (в апельсине – 53,2 мг).

Калорийность киви сильно повышается при переработке. Так, калорийность цукатов, джемов и варенья из киви составляет 350 ккал, сушеных и вяленых плодов – 285 ккал.

Кроме того, киви содержит флавоноиды, самыми ценными из которых являются катехины, обладающие мощным антиоксидантным действием, рутин, укрепляющий сосуды, и редкий фермент актинидин, способный расщеплять животные белки. Именно актинидин делает киви отличным маринадом для мяса. Мясо, маринованное в киви, становится особенно нежным.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Повышает уровень гемоглобина, нормализует работу органов кроветворения.
- Снижает уровень холестерина, препятствует образованию тромбов.
- Укрепляет стенки сосудов, нормализует артериальное давление.
- Укрепляет иммунитет, защищает от авитаминоза.
- Нормализует работу почек и мочевыделительной системы, выводит соли, препятствуя тем самым образованию камней.
- Стабилизирует работу ЖКТ, предотвращает появление отрыжки, изжоги, вздутия.
- Улучшает зрение благодаря высокому содержанию лютеина и зеаксантина.
- Является природным антидепрессантом, благотворно влияет на работу нервной системы: снижает нервозность, предупреждает нервные срывы, помогает в преодолении стрессов, нормализует сон.
- Обладает легким слабительным действием, улучшает работу мозга и память.
- Нормализует водно-соляной баланс и обменные процессы, в том числе углеводный обмен (важно при сахарном диабете).

**Полезен при беременности, так как содержит фолиевую кислоту.**

## ДЕТАЛИ

### Из истории фрукта

Родиной киви считается Китай, так как именно в Китае впервые обнаружили это растение в дикорастущем виде. Однако таким, каким мы его знаем, плод киви стал в Новой Зеландии, куда его завезли миссионеры в самом начале XX века. Местный фермер Александр Эллисон долгие 30 лет работал над селекцией киви, пока невкусный ранее плод не обрел чудесный неповторимый вкус. Интересно, что случилось это по историческим меркам совсем недавно – всего около ста лет назад. Поэтому современный киви можно считать самым молодым фруктом на планете. Кстати, плод киви согласно ботаническим канонам – ягода.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Европейцы называли киви китайским крыжовником, хотя крыжовник растет на кусте, а киви на лиане.



В 1992 году в Новой Зеландии, символом которой, кстати, являются плоды киви, выведен сорт с золотисто-желтой мякотью – Gold Kiwifruit (Золотистый киви). Эти плоды обладают выраженным тропическим вкусом и считаются более ценными.

Знаете ли вы, что актинидия, растущая на наших приусадебных участках, – прямая родственница киви?

Благодаря низкой калорийности и способности подавлять аппетит киви очень ценится теми, кто следит за фигурой.



– Как ты умудрилась так похудеть?  
– Зелёный кофе, киви, толчёный рог единорога, здоровое питание и тренировки.  
– Я так и знала, что мне единорога не хватало!

## Когда лучше есть и как хранить

Диетологи считают, что лучше всего съесть киви за полчаса до еды, неважно, завтрак это будет, обед или ужин. В сутки рекомендуется всего 2-3 ягоды киви. На полке в холодильнике может храниться целый месяц. Киви нельзя хранить в пластиковом пакете, плод должен «дышать», поэтому лучше поместить его в контейнер с отверстиями для циркуляции или бумажный пакет.



**Киви благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.**

## Киви и косметология

Киви используют при приготовлении косметических масок для увлажнения, очищения и питания кожи. Наличие большого количества фруктовых кислот позволяет использовать его в качестве пилинга. Кожуру киви можно измельчить и сделать маску либо протереть внутренней частью ягоды лицо и зону декольте. Доказано, что киви тонизирует и подтягивает кожу. Перед применением проверьте совместимость с маской: надо провести кусочком фрукта по руке на локтевом сгибе.

**Светлана ИВАНОВА**

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

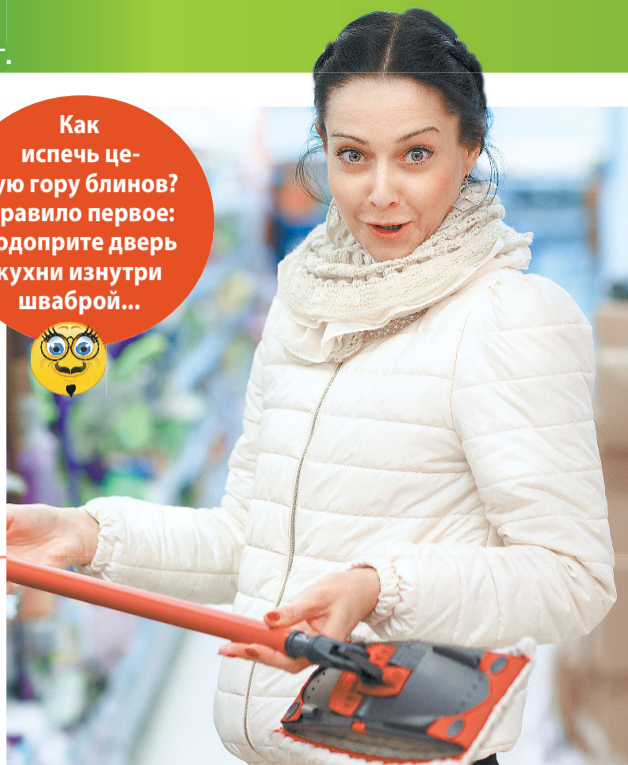
- Не рекомендуется при гастрите с повышенной кислотностью, диарее, склонности к желудочным расстройствам, а также при патологии почек.
- С большой осторожностью необходимо относиться к киви аллергикам – в его составе есть ряд сильных аллергенов.



Для кого подойдёт такой домашний гаджет?

Однозначно, для тех людей, которые не хотят или не могут лишней раз наклоняться, чтобы отжать воду. Это могут быть возрастные люди, с больной спиной или беременные женщины, а также те, кто дорожит своим маникюром и красотой ручек. Словом, практически все!

Как испечь целую гору блинов? Правило первое: подоприте дверь кухни изнутри шваброй...



### Каков механизм использования?

#### ВЕДРА СО ВСТРОЕННЫМИ МЕХАНИЗМАМИ ДЛЯ ОТЖИМА

В качестве механизма могут быть использованы специальные рычаги, помогающие отжать лишнюю влагу. Некоторые модели даже позволяют регулировать степень отжима. Минус таких механизмов – достаточно большие габариты и вес.

#### ШВАБРЫ, ИМЕЮЩИЕ ОТЖИМ НА РУЧКЕ

Механизм сделан в виде рычага (в основном, для насадок из губки), когда механизм зажимает насадку и перекачивает по

ней жидкость. Альтернатива – система, совершающая вращательное движение в одном направлении.

#### САМООТЖИМНЫЕ ШВАБРЫ

Используется ведро с нишей для отжима, в которой можно отжать тряпку, не намочив руки. Достаточно просто погрузить мокрую тряпку в нишу, закрутить ткань и немного надавить на ручку. Если пластик крепкий, а использование аккуратное, то прослужит такая швабра не один год.

### Ручка

Также при выборе швабры рекомендуем обратить внимание на ручку. Если она телескопическая, то будет легкой и ее можно будет отрегулировать под любой рост, что является явным преимуществом. Кроме того, такую швабру удобно хранить. Если же проблем с хранением нет, лучше выбрать цельную ручку из прочного материала. Шансов сломаться у нее будет в любом случае меньше, чем у телескопической.

# Выбираем лучшую швабру с отжимом



## Несколько слов о насадках

Наиболее популярные материалы, которые используются для производства насадки для швабры, это:

### МИКРОФИБРА

Отлично впитывает большое количество воды, при этом не оставляя разводов и ворса на полу. Существуют плоские насадки (чаще используемые для мытья ламината), веревочные насадки (при большом объеме уборки и уборки пролитых жидкостей) и «макароны-дреды» (не что среднее между плоской насадкой и веревочной, подойдет, когда нужно вымыть ламинат, собрав большое количество жидкости).

#### КСТАТИ

Шваброй из микрофибры можно мыть не только пол, но и потолок и стены.

### ХЛОПОК

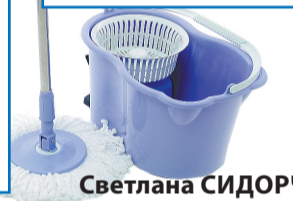
Хлопковые волокна замечательно впитывают жидкость, но со временем ворсовые нити вытираются. Могут оставлять после себя разводы. Главным минусом хлопковой насадки является длительный период ее сушки, в процессе которого могут размножиться бактерии, появляться плесень и неприятный запах. Такую насадку нужно стирать и хорошо просушивать после каждого использования!

### ХЛОПОК С ДОБАВЛЕНИЕМ СИНТЕТИКИ

Неплохой вариант для ежедневного использования, при этом достаточно бюджетный. Сохнет быстрее, чем хлопок, а собрать может также достаточно много жидкости.

### ВИСКОЗА

Хорошо впитывает воду, но не оставляет разводов. Сохнет значительно быстрее хлопка, при этом не плесневеет. Достойная альтернатива хлопковым насадкам.



Светлана СИДОРЧУК

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

## СКУПКА КНИГ

Выезд по СПб и пригородам

от 100 экземпляров

ОПЛАТА СРАЗУ!

934-00-62

КУПЛЮ ВСЁ. Сервисы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Ёлочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовар. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.

### КУПЛЮ

■ 980-08-00 Дорого! Зингер. Книги. Часы. Куклы. Ёлочные и детские игрушки. Мебель. Значки. Картины. Самовар. Открытки. Фото. Бусы. Сервис. Патефон. Хрусталь. Военные вещи. Люстру. Лампу. Детали. Посуду. Архив. Пианино. Бюсты. Грамоты. Вымпел. Электроинструменты. Фигурки и другое. Тел.: 980-08-00

## КУПИМ фарфор, мебель, картины, часы, серебро, значки, фото, открытки, ёлочные игрушки 948-23-83

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

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

■ 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Тел.: 8 (931) 337-91-68

■ 996-55-66 Книги, Зингер, картину, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервис, вазу, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппарат, игрушки, самовар, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

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

### РАБОТА



ООО «КТС» приглашает:

КУРЬЕР (пеший) 30 000 – 45 000 р. + премия

ВОДИТЕЛЬ-КУРЬЕР 40 000 – 55 000 р.

Компенсация: GSM, сотовая связь, проезд. График: 5/2.

8 (911) 929-89-89

### СООБЩЕНИЯ

■ Диплом Б №446677 рег. номер 2926, выданный АТК г. Санкт-Петербург 30.06.1999 года, на имя Зуева Дмитрия Владимировича, в связи с утерей считать действительным.

■ Диплом 107718 1087621, выданный 20.02.2020 г. Российским экономическим университетом им. Г.В. Плеханова на имя Таромова Ислама Беслановича, в связи с утерей считать действительным.

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ 8 (951) 684-12-44, 945-96-88 МАСТЕР НА ЧАС! ВСЕ ВИДЫ РАБОТ. САНТЕХНИКА И ЭЛЕКТРИКА. МЕЛКИЙ РЕМОНТ. Установка, ремонт замков. Гарантия качества. Без выходных. Тел.: 8 (951) 684-12-44, 945-96-88

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **250** рублей за 1 выход

### КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: 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 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать:

«Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).

Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

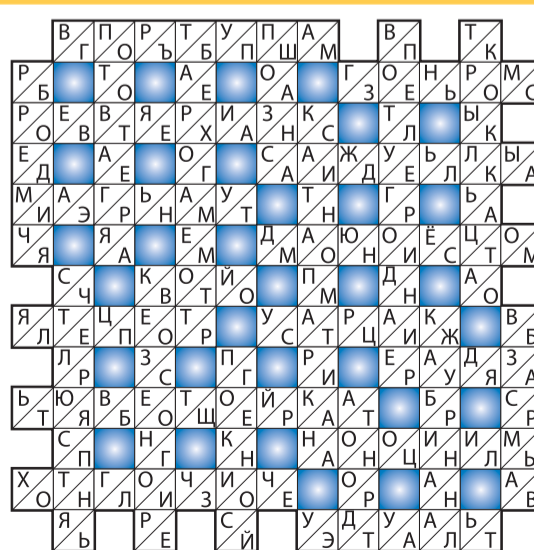
Скидки уточняйте у менеджера

## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Горбуша. Геном. Реверанс. Сиделка. Магнат. Монисто. Вой. Лепет. Страж. Руда. Тюбетейка. Аноним. Отличие. Удаль.

По вертикали: Отвага. Бергамот. Шанс. Ветеринар. Токката. Бремя. Синоптика. Челюсть. Везение. Журнал. Басма. Гений. Анод.





# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

### Новейший автоматический веник

1800 руб.  
990 руб.



Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины веника собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и облегчает работу.

### Солевая лампа «Скала»

1900 руб. 1190 руб.



Не дает размножаться бактериям, вирусам и грибкам. Очищает воздух и насыщает его ионами. Воздух становится чистым и свежим как после грозы. Успокаивающий ночник:

- убивает болезнетворные организмы,
- действует как антиоксидант,
- защищает от вредного излучения.

### Набор «Парикмахер»

1800 руб.  
1290 руб.



Хотите сэкономить время и деньги на походах в парикмахерскую? Тогда этот набор то, что Вам нужно. Он легко поможет добиться идеальной прически у вас дома, не требуя специальных навыков. Профессиональная машинка аккуратно снимет нужную вам длину, не выдергивая и не сминая волосы, очень проста в использовании. Установите нужную насадку, и идеальная стрижка вам обеспечена! В комплекте есть все необходимое для профессиональной стрижки на дому.

### Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.  
2 шт. 990 руб.



Лента «Супер Фикс» — это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к любой поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные трещины, разрывы и т.д. Легко зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует герметичное соединение. Заклеит влажную поверхность даже под водой!

### Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.



Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. Можно использовать если в доме дети, собаки и кошки. Безопасен для ваших домашних животных. И в него встроены уютный ночник.

**1+1 КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!**

### Ультразвуковое устройство для бережной стирки «Золушка»

1900 руб.  
1290 руб.



Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестраивает горы белья в емкостях любого объема и обеспечивает высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергию менее 20 Вт. Работает бесшумно. Благодаря компактному размеру машинку удобно брать с собой в командировку, на дачу. Она легко помещается в обычной сумке. Может постирать крупные вещи, и вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы).

### Стул для ванны и душевой с регулируемыми ножками

2900 руб.  
2490 руб.



Стул предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечит безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии, благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!

### Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб.  
1490 руб.



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка — Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста, промассируют ваши проблемные зоны, и Вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шляпу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согреть и расслабит. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

### Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1400 руб. 790 руб.



Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное — просто! Ее конструкция — это просто две щетки, но главное их свойство — магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поскольку человек производящий уборку находится внутри помещения. Вы легко поможете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. С магнитной щеткой вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов гарантированы!

### Светильник «Чемпион солнечная батарея» + второй в ПОДАРОК!

СУПЕРЦЕНА 1190 руб.



Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь проекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей — 100 000 часов и при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент Вы останетесь без источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и всегда сможете позвонить своим близким от разъема USB, который встроены в фонарь.

### Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.



Палочки Sani Sticks — это быстрый и эффективный способ устранить засор или неприятный запах в трубах, не прибегая к помощи сантехника. Опустите палочки в слив раковины или ванны, полностью погрузив в водосточную трубу. Концентрат, входящий в состав, — это смесь энзимов и ферментов; попадая в воду, он начинает действовать мгновенно. Они расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир и волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине или сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

**1+1 КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!**

### Набор для детей «Рисуй светом»

1500 руб.  
990 руб.



Это уникальный, развивающий, интерактивный набор для рисования и творчества. С помощью специального светодиодного маркера и уникального планшета ваши дети смогут создавать невероятные светящиеся картины. Волшебной палочкой-фонариком можно нарисовать звезды, луну, деревья, птиц, море, самих себя — да что угодно! Чем ближе маркер к планшету, тем четче и ярче будут рисунки. Световой набор является частью арт-терапии, развивает фантазию и творческие способности, снижает страх темноты. Благодаря этому набору дети с легкостью запоминают буквы и цифры, развивают моторику рук и координацию движений. Можно рисовать в полной темноте.

### Термоноски «Аляска» мужские, женские, детские

4 пары по СУПЕРЦЕНЕ 790 руб.



Три слоя из микроволокна заботятся о стопе. Сохраняют воздух, который обеспечивает тепло. Защищают от размножения бактерий и появления неприятных запахов. Отвечают за впитывание влаги. Носки согревают ноги в любую погоду!

### Усилитель звука

1700 руб. 1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

### Матрас-топпер с анатомическим эффектом

СУПЕРЦЕНА ОТ 1690 руб.



Размеры: 70x200 см; 80x200 см; 90x200 см; 120x200 см; 140x200 см; 160x200 см. Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

### Ледоходы для обуви

СУПЕРЦЕНА 690 руб.



Ледоходы — легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Обеспечивает прочное сцепление со льдом и избавляет вас от падений, царапин и ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35-го до 45-го. Отличительные черты новой модификации ледоходов — дополнительный противоскользящий протектор и 5 особо прочных шипов на каждой подошве, т.е. 10 шипов на паре, благодаря которым ледоходы максимально надежно держат Вас на самом скользком льду.

### Термокерамический обогреватель

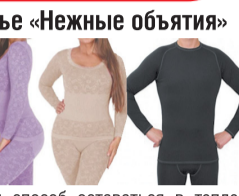
1900 руб. 1490 руб.



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Прибор способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!

### Термобелье «Нежные объятия» Мужское, женское

990 руб.



Современный способ оставаться в тепле в любую погоду! Термобелье можно носить под брюки, джинсы, тонкие джемпера, блузы. Изготовлено из трехслойного волокна, которое нейтрализует размножение бактерий, устраняет запах пота, обеспечивает постоянный влагообмен. Термобелье также выполняет функцию корректирующего белья. Благодаря специальному утягивающему вставкам вы будете выглядеть стройнее и изящнее.

### Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра»

В комплекте 3 штуки: белый, черный, бордовый

1900 руб. 1490 руб.



Ажур Бра — это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

### Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1700 руб. 990 руб.



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без пелетек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

### Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.  
2 шт. 990 руб.



Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! Не являются медицинским изделием.

### Пульсоксиметр

1900 руб. 1390 руб.



Прибор для измерения сатурации (насыщения крови кислородом) и пульса. Позволяет без анализа крови определить сатурацию. Кроме этого, устройство показывает пульс в реальном времени. Пульсоксиметр также можно использовать и во время занятий спортом для контроля пульса. Его небольшие габариты могут использовать спортсмены для контроля пульса. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

### Настенный обогреватель

1900 руб. 1490 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Обогреватель не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии. Постоянная t 60-70°C. Позволяет быстро прогреть помещение.

### Чудо-пленка «Надежная защита» 3 м x 60 см



Золото 1 шт. 690 руб. Серебро 2 шт. 990 руб.

Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение — для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафчиков, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.

### Магнитная кружка «Живая вода»

1400 руб. 890 руб.



Замечательная магнитная кружка с ситом и термокрышкой не только сохранит температуру напитка и позволит заваривать разнообразные отвары, но и намагнитит жидкости, сделав их «живыми». Имеет съемное ситечко, поэтому молотый кофе, развесной чай или травяные отвары можно заваривать прямо в кружке. Сила магнитов придает любой жидкости особенные свойства — она становится источником молодости и хорошего самочувствия.

### Ножеточка

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Ножеточка имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам — с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Есть специальный разъем для ножниц, отверток.

### Электрический измельчитель «Молния»

1400 руб. 1290 руб.



«Молния» — незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

### Бесконтактный инфракрасный термометр

1900 руб. 1490 руб.



Измеряет температуру, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому нельзя пораниться или отравиться его содержимым. Не является медицинским изделием.

### Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не перегружаются связки и мышцы. Сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

### Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по СУПЕРЦЕНЕ 990 руб.



Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоотток, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги до 50 см.

## Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, кол-ве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 02.02.2022. по 23.02.2022. \*По итогам продаж 2021 г. ООО «Топ-Шоп» ОГРН 1177746729115/19.07.2017. Юр. адрес: 115191, г. Москва, ул. 2-я Рошинская, 4, эт. 5, пом. 1а, ком. 1 раб. М №XII. Товар сертифицирован. Реклама.

## ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 499 213-03-16

Работаем без выходных с 9.00 до 20.00 ч.